



САМАДХИ

# **The Bliss of Inner Fire**

*Heart Practice of the Six Yogas of Naropa*

**LAMA THUBTEN YESHE**

A Commentary on Je Tsongkhapa's  
*Having the Three Convictions: A Guide to the Stages  
of the Profound Path of the Six Yogas of Naropa*

Edited by *Robina Courtin* and *Ailsa Cameron*  
Introduction by *Jonathan Landaw*

Wisdom Publication, Boston

# Блаженство внутреннего огня

*Сокровенная практика Шести йог Наропы*

ЛАМА ТУБТЕН ЕШЕ

Комментарий на трактат Дже Цонкапы  
«Обретение трёх воззрений. Руководство к ступеням  
глубокого пути Шести йог Наропы»

Введение *Джонатана Ландау*  
Редакция *Робины Куртен* и *Элсы Камерон*  
Перевод с английского *В. Д. Ковалева*

Номос  
Открытый Мир  
Москва • 2010

УДК 294.321  
ББК 86.35

By arrangement with Wisdom Publications,  
199 Elm Street, Somerville, MA 02144 USA

Научный редактор В. М. Монтлевич

### **Лама Тубтен Еше**

Блаженство внутреннего огня. Сокровенная практика Шести йог Наропы. Предисловие ламы Сопы Ринпоче. Введение Джонатана Ландау; перевод с англ. В. Д. Ковалева. — М.: Номос, 2009. — 352 с. — (Самадхи).

ISBN 978-5-9900868-7-6

В своём комментарии к трактату Дже Цонкапы (1357–1419) *Обретение трёх воззрений* лама Еше знакомит нас с прославленной традицией *Шести йог Наропы*, уделяя главное внимание первой из них, практике внутреннего огня (*туммо*), являющейся основой реализации остальных практик этого цикла. Овладение внутренним огнём быстро и безошибочно возносит ум практикующего в его наиболее высокое и чистое состояние, на уровень запредельного восприятия истинной реальности, к созерцанию ясного света, что знаменует прорыв к прямому постижению изначальной природы бытия. Книга представляет собой литературный вариант записи бесед с учениками известного современного тибетского практика и наставника ламы Еше и может стать пособием для всех, кого интересует практическая сторона буддийского учения.

УДК 294.321  
ББК 86.35

ISBN 978-5-9900868-7-6

© Лама Тубтен Сопы Ринпоче, 1998  
© В. Д. Ковалев, перевод, 2007

# Содержание

|   |     |
|---|-----|
| Вступительное слово. <i>Лама Тубтен Сона Ринпоче</i> . . . .                      | 7   |
| Редакторское предисловие. <i>Робина Куртен</i><br><i>и Эlsa Камерон</i> . . . . . | 27  |
| Вступление. <i>Джонатан Ландау</i> . . . . .                                      | 33  |
| Молитва Учителям линии преемственности<br>Шести йог Наропы . . . . .              | 51  |
| <b>Часть первая. Шесть йог Наропы</b>   |     |
| 1. Тантра и внутренний огонь . . . . .  | 61  |
| 2. Шесть йог и махасиддха Наропа . . . . .  | 69  |
| 3. Махасиддха Дже Цонкапа . . . . .   | 75  |
| 4. Главное — практиковать . . . . .   | 82  |
| <b>Часть вторая. Предварительные практики</b>                                     |     |
| 5. Подготовка ума . . . . .   | 93  |
| 6. Получение посвящения . . . . .   | 99  |
| 7. Очистительная практика . . . . .   | 104 |
| 8. Благословение Учителя. . . . .   | 110 |
| <b>Часть третья. Выход за пределы обусловленного</b>                              |     |
| 9. Преображение смерти, бардо и нового рождения . .                               | 125 |
| 10. Превращение в йидама . . . . .  | 137 |
| 11. Характеристики тела и ума. . . . .  | 150 |
| 12. Объединение относительного и абсолютного . . . .                              | 159 |

**Часть четвёртая. Пробуждение ваджрного тела**

|  |     |
|--|-----|
| 13. Хатха-йога . . . . .               | 171 |
| 14. Каналы и чакры . . . . .           | 180 |
| 15. Слоги, полные блаженства . . . . . | 193 |
| 16. Дыхание сосуда . . . . .           | 203 |

**Часть пятая. Раскрытие единой целостности**

|   |     |
|---|-----|
| 17. Созерцание внутреннего огня . . . . .                     | 215 |
| 18. Хорошее и плохое, что может произойти . . . . .           | 233 |
| 19. Вместорождённая мудрость великого<br>блаженства . . . . . | 254 |
| 20. Статья Ваджрадхарой . . . . .                             | 267 |

**Часть шестая. Как жить с внутренним огнём**

|  |     |
|--|-----|
| 21. Ваше блаженство — в ваших руках . . . . .          | 277 |
| 22. Никогда не забывать про внутренний огонь . . . . . | 287 |
| Приложения . . . . .                                   | 299 |
| Список тибетских слов с транслитерацией . . . . .      | 299 |
| Структура сочинения Цонкапы . . . . .                  | 304 |
| Примечания . . . . .                                   | 308 |
| Глоссарий . . . . .                                    | 317 |
| Библиография . . . . .                                 | 341 |

## *Вступительное слово*

Лама Тубтен Сопа Ринпоче

Познание невообразимых сокровенных качеств и тайных деяний Будды подвластно лишь всеведению других будд. А значит, у простых смертных нет никаких шансов постичь всю глубину скрытых достоинств ламы Еше; только то и разглядит их ум, что доступно его уровню понимания. И всё же личный опыт — это самый эффективный способ осознания того, что природа Учителя есть будда, и поэтому мне снова хотелось бы вспомнить удивительные особенности ламы Еше, увидеть которые позволила мне моя карма.

### Достоинства святого тела Учителя

Даже люди, вовсе не знакомые с ламой Еше, испытывали самые тёплые чувства при одном только взгляде на его портрет; они сразу понимали, что перед ними очень добрый, заботливый и внимательный человек. Помню, как-то я послал англичанке по имени Одри Коген, с которой переписывался, фотографию ламы в компании других монахов. И хотя я не пояснил ей, кто есть кто, Одри ответила мне, что при взгляде на одного из монахов, стоящего в заднем ряду, почувствовала благоговение; этим монахом был лама Еше.

Многие реагировали подобным образом при виде святого тела ламы. Несмотря на то что многие тибетцы

и слыхом не слыхивали о ламе Еше, ничего не знали ни о его авторитете, ни о его высокой учёности, им достаточно было взглянуть на него, чтобы их охватило безмерное счастье и чувство глубочайшего благоговения. Как-то раз мы были с ним в Бодхгайе и встретились на улице с небольшой компанией тибетцев из Сиккима. Те мгновенно почувствовали святость и чистоту ламы Еше; они приняли его за великого бодхисаттву. Эта мимолётная встреча так сильно подействовала на моих соотечественников, что они начали спрашивать стоявших рядом монахов о ламе, но никто толком ничего не знал. В тот же вечер один из этих тибетцев пришёл ко мне и рассказал, насколько они все были потрясены, встретив ламу Еше на улице. Мой земляк был совершенно уверен, что лама Еше — махасаттва.

Простое лицезрение святого тела ламы вносило в душу спокойствие и радость и порождало желание увидеть его снова. Даже люди, не знакомые с ним, естественным образом проникались глубоким уважением к ламе. Более того, люди, не знакомые не только с ним, но и с Дхармой, чувствовали, что лама отличается от простых смертных. При встрече с ламой Еше люди чувствовали его совершенно особую чистоту и святость; они понимали, что это человек не только высокой образованности, но и глубочайшей духовности.

Что касается внешности ламы, то она менялась вместе с совершенствованием его ума. За несколько лет до ухода от него исходили яркий свет и сильное сияние, знаменующие уровень его тантрической реализации. Те, кто знал толк в подобных знаках, легко различали эти внешние изменения, которые свиде-



тельствовали о внутреннем развитии и особенно о реализации стадии завершения, *дзогрима*.

Даже когда в облике ламы обнаружили признаки серьёзного заболевания, он порой вдруг представлял таким ярким и величественным, что нельзя было поверить в то, что он вообще может чем-то болеть. Движимый своим великим состраданием, лама мог проявляться в различном облике, как того требовала необходимость обучения различных видов живых существ.

### Достоинства святой речи Учителя

Святая речь ламы была подобна нектару. Её силу и власть испытали все, кто хоть раз получал от него наставления. Каждое слово исходило из его бодхичитты; каждое слово звучало на благо других.

Когда иной тибетский лама выступает перед публикой на Западе, где люди, как правило, ничего ещё толком не знают о Дхарме, он часто говорит о хорошо известных ему вещах, а не о том, что необходимо на самом деле его аудитории. Лама Еше, наоборот, никогда не ограничивал себя чем-то одним, а всегда касался самых разных проблем, как духовных, так и мирских, имеющих непосредственное отношение к его слушателям.

На своих лекциях он легко переходил от одного вопроса к другому и к третьему, даже если между ними не было очевидной связи. Это было похоже на шведский стол: если вам и не нравится большинство блюд, их всё равно так много, что обязательно найдётся что-нибудь даже для самого привередливого посетителя.

Независимо от социального положения или уровня образования каждый неизменно получал на свои вопросы именно тот ответ, который в наибольшей степени подходил природе его ума. Все, кто приходил на беседу в смятении, возвращались невероятно счастливыми и довольными. После часового выступления ламы в зале не оставалось никого, кто сказал бы, что не услышал решения своих наболевших проблем. Эта удивительная черта является убедительным подтверждением того, что в своей проповеди лама являл истинную просветлённую активность Будды.

Посторонним могло показаться, что лама только и делал, что отпускал шуточки, чтобы насмешить толпу, но те, кто хоть что-то понимал в Дхарме, могли по достоинству оценить практическое значение его бесед. Но и те, кто провёл в изучении буддийской Дхармы двадцать и более лет и слышал множество тайных, глубоких наставлений, тоже считали проповедь ламы Еше практической и полезной для себя. Если лама давал совет, его рекомендации всегда имели прямое отношение к повседневной жизни.

Некоторые приходили на его лекции из чистого любопытства, просто посмотреть, как выглядит тибетский лама; у таких слушателей не было особого желания получать наставления от буддийского проповедника или изучать Дхарму. Другие приходили с искренним стремлением обрести спокойствие ума и найти ответ на жизненно важные вопросы. На первый взгляд лама Еше, возможно, не производил на них впечатление человека, способного решить их проблемы. Но чем больше они его слушали, тем спокойнее становилось у них на душе и тем выше они ценили его

выдающиеся качества. Даже те, кто раздувался от гордости за собственные знания, гордости, которую никто до тех пор не мог поколебать, с удивлением убеждались, что после выступления ламы от их самомнения не оставалось и следа. В результате его наставлений они неожиданно для самих себя становились скромнее. При этом сам лама Еше был образцом простоты и скромности, как и всякий человек, обладающий истинным знанием.

После часового выступления ламы его слушатели проникались уважением и доверием к этому тибетскому наставнику, которого ещё час назад едва знали. Они понимали, какой бездной знаний он владеет, видели, что у ламы есть ответы на многие вопросы, которых нет у них. Всего за час ими овладевало непреодолимое желание узнать как можно больше о тибетском буддизме; в их уме зарождалось прибежище в Дхарме. Лама был невероятно щедр, ибо не только вдохновлял их первое стремление слушать буддийское учение, но и помогал практически воплотить это стремление в жизнь. Именно с такого вдохновения начинается путь к Пробуждению.

Если лама давал кому-то из своих учеников личный совет, то это всегда был именно тот совет, который был нужен, совет, следование которому неизменно приносило им огромное счастье. Лама Еше обладал непостижимым качеством предлагать именно то решение, которое подходило уровню умственного развития вопрошающего. Давая советы, он никогда не обращался к помощи гаданий, астрологии или учебников; его предсказания исходили из глубин его собственной мудрости.

Когда лама проводил вводный курс обучения *лам-риму*, постепенному пути к Пробуждению, его слушатели чувствовали, что могут, не сходя с места, преобразовать свой ум и достичь тех высших состояний, о которых шла речь. Например, когда лама всего несколько минут проповедовал бодхичитту, благодаря его собственной реализации присутствующие чувствовали, что они как бы тоже во всей полноте реализовали бодхичитту. Такая реализация не оставляла никаких шансов для возникновения эгоистических мыслей.

То же самое происходило, когда лама учил Тантре. Знаком обретения реализаций на пути Тантры является то, что наставления становятся очень понятными и весьма эффективными. Это было видно невооружённым глазом особенно тогда, когда лама обучал таким практикам стадии завершения, как Шесть йог Наропы. Едва только выслушав наставления ламы и выполнив одну-две медитации, многие ученики обретали несомненный опыт созерцания. Чёткость объяснений и высокая результативность учений ламы показывают, что он исходил из своего личного практического опыта.

Именно так выглядели достоинства святой речи ламы в глазах простого смертного. У тех, кому выпала удача слышать ламу, не оставалось никаких сомнений в его святости, в том, что перед ними — великий бодхисаттва. Точно так же, как восходящее солнце разгоняет ночную тьму, проповедь ламы разгоняла тьму неведения в умах огромного числа его слушателей.

Достоинства святого ума Учителя

У ламы были открытое сердце и распахнутый ум; он был открыт для всех традиций тибетского буддизма

и для всех религий вообще. Он отличался широтой взглядов и необычайной проницательностью. В его жизненной позиции не было никакой узости, никаких ограничений, ничего закрытого. Он всегда шагал смело и широко. Несмотря на то что он не имел репутации образованного ламы, его уважали учителя всех традиций тибетского буддизма. Его понимание учений Сутры и Тантры не ограничивалось подходом школы гелуг, но включало в себя взгляды ньингма, сакия и кагью. Он прекрасно разбирался не только в тибетской культуре, но серьезно изучал и западную культуру, включая философию. Ламу нельзя было сбить с толку формулировками, которые, казалось бы, указывают на противоречия между Сутрой и Тантрой, а также между различными направлениями буддизма. Он всегда искал смысл, лежащий за пределами слов, формировал собственное мнение и понимание, а потом старался воплотить это понимание в практику. Это было отличительной чертой ламы Еше.

Истинной сущностью святого ума ламы было огромное сострадание, совсем как у Его Святейшества Далай-ламы. Лама был полон огромного сострадания, любви и заботы о других существах. Чтобы представить великую любовь, доброту и милосердие ламы, достаточно будет сказать, что он относился к своим ученикам как к собственным детям. Он был им больше, чем мать, больше, чем отец. Он не только проповедовал им учение, но и постоянно подбадривал их в практике Дхармы, а также помогал решать насущные проблемы. Как любящий отец, лама выслушивал их жалобы, а потом наряду с учением давал и личный совет. Каждый день он допоздна писал множество писем,

чтобы помочь советом своим ученикам. Несмотря на то что у него было много других дел, требующих его внимания, он большую часть времени и всей своей жизни отдавал тому, чтобы решать проблемы своих учеников и их семей.

Лама охотно общался с людьми, принимая участие в их отдыхе и развлечениях, во всём, что приносило им радость и снимало тяжесть с души. Чтобы доставить им удовольствие, он запросто мог пойти с ними на пляж или в ресторан. Поскольку он поступал так исключительно ради блага других людей, это становилось опорой развития его собственного ума и причинной реализаций.

Лама Еще говорил мне, что главная задача состоит в том, чтобы преобразовать всё, что мы делаем — едим ли, пьём ли, или спим, — в путь Дхармы и таким образом сделать нашу жизнь осмысленной. Лама частенько говаривал, что некоторые существа приносят пользу другим даже своим дыханием. И хоть прямо он так не говорил, но я чувствую, что он попросту описывал свои собственные качества и опыт, особенно свою реализацию бодхичитты.

Несмотря на то что доктора предупреждали ламу о критическом состоянии его сердца, он продолжал свою более чем активную деятельность. Он путешествовал, проповедовал, писал книги, изучал тексты, руководил центрами ФПМТ (Фонд поддержания махаянской традиции), помогал советами своим ученикам. Например, когда лама находился в монастыре Копан, то, несмотря на непрекращающиеся заботы по руководству всеми своими центрами и отдельными учениками, он не забывал учить и опекать монахов

этого монастыря. Он везде успевал: заботился о питании и одежде насельников, лично снимал пробу на кухне, распоряжался в библиотеке, поливал сад и среди всей этой беготни умудрялся выкроить время, чтобы вычистить собак, избавляя их от чесотки. Ему удавалось делать одновременно столько разных дел благодаря безмерному состраданию, которое он испытывал при виде мучений живых существ.

После первого же рентгеновского обследования в Катманду в начале 70-х годов врачи не уставали повторять ламе, что дни его сочтены. Первый доктор сказал, что сердце находится в настолько критическом состоянии, что жить ему остаётся не больше года. Многие кардиологи подтверждали этот мрачный диагноз. Однако столь ранняя смерть не входила в планы ламы Еше, у него было так много забот, что, несмотря на приговор врачей, он прожил ещё много плодотворных лет, без усталости колесил по миру, занимался множеством самых разных дел. Лама посвятил свою жизнь другим людям и отдал её им целиком.

Простому смертному с таким опасным диагнозом, жизнь которого фактически висела на волоске, ни за что не удалось бы прожить так долго и сделать так много. Но благодаря безграничному состраданию, которое лама чувствовал к своим ученикам, он приложил все усилия, чтобы как можно дольше оттянуть свой уход, продолжая наставлять их и помогая им наполнить жизнь высшим смыслом и духовным содержанием. Во все дни своей жизни он днём и ночью отдавал всё своё время и всю энергию окружающим. В силу своей великой бодхичитты лама был в состоянии поддерживать жизнь в теле, даже когда ситуация

казалась совершенно безнадёжной, нарушая законы природы и один за другим опровергая медицинские диагнозы.

Другим необычайным качеством ламы была его способность видеть далеко вперёд; он легко строил грандиозные планы, направленные на пользу Дхарме и на благо живых существ. Многим людям было не под силу охватить размах предстоящих работ, они чувствовали, что такие проекты обречены на провал. Когда же, несмотря ни на что, планы ламы воплощались в жизнь, оказывалось, что они приносят огромную пользу не только тем, кто претворял их в жизнь, но и множеству других людей. Неизменный успех таких титанических усилий демонстрировал достоинства святого ума ламы Еше: его огромное сострадание, железную волю, талант и понимание. Не будь у ламы столь бесстрашной решимости трудиться на благо других, у него не возникло бы и мысли затеять что-нибудь подобное, не говоря уже о конкретном планировании и блестящем воплощении этих планов.

Меня более всего поражало в ламе то, что невероятная занятость — а он не только управлял всеми центрами ФПМТ, но и руководил каждым учеником в отдельности — не мешала его собственной практике и личной реализации. Изо дня в день, из года в год его практика заметно развивалась. Такой невероятный талант — одна из главных причин моей веры в ламу. Навещая любой из своих центров, он непременно встречался с каждым учеником, давал советы и наставления и, кроме того, проявлял заботу о центре в целом. Полностью посвящая себя работе на благо других, успевая переделать тысячу дел, лама не пренебрегал



и собственной практикой, продолжая углублять свою личную реализацию.

Порой казалось, что лама родился уже с реализацией трёх главных путей: отречение от мира, бодхичитта и истинное воззрение. Например, в самом начале жизни он проявил ранние знаки отречения. Както, будучи ещё совсем ребёнком, он вернулся домой, чтобы навестить свою семью после недолгого пребывания в монастыре Сера. Увидев мучения и трудности семейных отношений и осознав огромную разницу между путём монаха и жизнью мирянина, он уже тогда оценил великие возможности, которые предоставляло ему принятие монашеских обетов и монастырский уклад. Благодаря этому визиту в отчий дом лама развил в себе отречение от мира и совершенно потерял интерес к сансарической жизни.

Казалось, что лама родился с бодхичиттой, но из его рассказов выходило, что он породил бодхичитту, получая комментарий к *Гуру-пудже* от Его Святейшества Триджанга Ринпоче, ныне ушедшего младшего наставника Его Святейшества Далай-ламы. Лама Еше, а с ним великий йогин Ген Джампа Вангду, Геше Лама Кончог и тысячи других монахов, геше и высших лам получили комментарий к *Гуру-пудже*. После этого многие геше покинули свои монастыри и удалились в ближайшие горы, чтобы предаться созерцанию и аскезе.

Лама рассказывал, что, когда дело дошло до ламримовской молитвы в *Гуру-пудже*, он не нашёл для себя ничего нового в разделе о непостоянстве и смерти, а также в главе об отречении от мира. Но, когда речь зашла о рождении бодхичитты, развитии равностного

отношения к окружающим и йоге замены себя на других, лама всем сердцем почувствовал, что это и есть истинное учение Будды, самая сущность Дхармы.

Лама Еше говорил, что он и Ген Джампа Вангду, получая эти учения, не теряли времени даром, но медитировали каждый день сразу после лекций. Похоже, что именно тогда лама реализовал бодхичитту.

Когда Ген Джампа Вангду, покинув своё уединение, приехал в Дхарамсалу, чтобы навестить ламу Еше в дхарма-центре Тушита, они всё время подтрунивали друг над другом. Лама критиковал монахов, ведущих аскетическую жизнь, говоря, что телом они живут высоко в горах, а умом цепляются за земные прелести, и добавлял при этом: «А я вот живу в миру, и весь мир к моим услугам. И всё-то у меня есть. Какая благодать!»

Ген Джампа Вангду говорил в ответ: «Загружать свой ум практиками трёх главных путей? Старая песня!» Это означало, что сам-то он давно уже завершил эти практики. Лама парировал: «Ну уж я-то давным-давно постиг шуньяту, ведя диспуты по мадхьямаке во дворе монастыря Сера». Он имел в виду, что реализовал шуньяту, будучи ещё совсем юным монахом в Тибете.

Что касается тантрической практики, то главным йидамом ламы был Херука Чакрасамвара. Не знаю, какие именно первоисточники он изучал, пока мы с ним оба жили в Букса Дуаре<sup>1</sup>, но уже тогда, в период активного освоения *винаи* — монашеской дисциплины, заповеданной самим Буддой, — лама изучал множество тантрических текстов. С того времени, как мы переехали из Индии в Непал в 1968 году, лама читал

только тантрические учения, в основном по Херуке, причём не столько по стадии зарождения, сколько по дзогриму, стадии завершения. Время от времени и я просматривал тексты, которые он изучал. В 1975 году мы во второй раз приехали с проповедью Дхармы в Америку и на месяц остановились отдохнуть в Мэддисоне, неподалёку от жилища Геше Лхундруб Сопы Ринпоче. Там лама Еше читал различные тантрические тексты, посвящённые практике ясного света. Нет сомнения, что он понимал толк в этих практиках и достиг их реализации.

Другой особенностью ламы было то, что он никогда не показывал окружающим, насколько великим практиком являлся. Даже близкие к нему люди никогда не видели его созерцающим. Никому не удавалось застать ламу сидящим в позе лотоса слишком долго. Он либо активно двигался, либо отдыхал. И тем не менее лама Еше практиковал, да ещё как практиковал! Подобно Шантидеве он был великим скрытым йогином. Когда Шантидева жил в монастыре Наланда, насельники думали, что он изо дня в день делает только три вещи: ест, спит и испражняется. Никому и в голову не могло прийти, что Шантидева занимается практикой Дхармы.

Лама Еше, как и Шантидева, держал свою истинную медитативную практику в секрете. Где бы лама ни жил, на Востоке или на Западе, после обеда он всегда уходил вздремнуть на часок-другой, но на самом деле посвящал это время созерцанию. Вначале я не понимал, чем он занимается. Похоже было, что лама попросту спит, и только потом мне стало ясно, что на самом-то деле он созерцает. То, что мы принимали

за его ночной или послеобеденный сон, на самом деле было высочайшим уровнем практики Дхармы.

Помню, как однажды в Копане к нам сразу после обеда зашла семья Янгце Ринпоче. Сам Янгце Ринпоче является воплощением знаменитого ламы Геше Нгаванга Гендуна, который был одним из учителей ламы Еше. Отец Янгце Ринпоче ещё в Тибете ходил на занятия к ламе Еше и вообще был его близким другом. Из-за их непредвиденного визита лама лишился традиционного отдыха, а после того как вся семья ушла, он горько посетовал на то, что пропустил свой сон. Он чуть не плакал и так непритворно убивался, что был похож на ребёнка, у которого отобрали любимую игрушку. Тот, кто ничего не знал о сокровенной практике ламы, мог и впрямь подумать, что он чересчур привязан к комфорту вроде послеобеденного сна. Казалось бы, ну что такое потерять час сна, особенно для тантрического практика? Но не всё так просто...

Необходимость в так называемом «отдыхе» у ламы Еше не имела ничего общего с физической потребностью, кармой или отвлекающими мыслями. Достигнув реализации, её нельзя прерывать ни на день, но нужно постоянно поддерживать. Вот почему даже несколько минут медитации становятся поистине бесценными. Именно такому подтверждению реализации и посвящал лама Еше свой послеобеденный сон.

Как-то раз во время своего второго и последнего приезда в Копан лама Еше отправился вздремнуть в небольшую избушку на вершине горы, а когда вернулся, сказал: «Странно. Обычно я не засыпаю, а сегодня вот отключился буквально на пару минут, и мне приснилось, что некий могучий дхармапала сделал мне

подношения». Вот так лама проговорился, и мы наконец узнали, что когда он отдыхает после обеда, то обычно бодрствует.

Ещё я вспоминаю, что лама часто говорил о необходимости употреблять в пищу творог, мёд, чеснок и мясо. Я понял причину этого позже, когда прочёл в *Заметках* Пабонгки Дечена Ньингпо, что йогины, имеющие реализации уровня дзогрима, используют эти продукты для поддержки элементов и энергий своего тела с целью усилить переживание опыта ясного света и поддерживать иллюзорное тело в нужной кондиции. Лама ел всё это не для самоублажения, а лишь для развития своих реализаций. Его заботило не внешнее физическое здоровье, но внутреннее состояние.

Когда лама Еше пришёл к Его Святейшеству Триджангу Ринпоче с просьбой передать ему учение Шести йог Наропы, Ринпоче посоветовал ему обратиться к Его Святейшеству Далай-ламе, у которого имелся недавний опыт этих практик. Лама получил учение Шести йог Наропы наедине в личной медитационной келье Далай-ламы, которая представляла собой скромную необставленную каморку. Прямо во время передачи учения лама Еше начал созерцание и имел множество переживаний.

Как-то в Дхарамсале у меня началось расстройство «ветра», или *лунг*, и лама сказал мне: «После достижения единства блаженства и шуньяты никакой *лунг* не страшен. Когда сердце наполнено блаженством, препятствий для ветров уже не остаётся». Думаю, он знал это на собственном опыте. Даже сталкиваясь с серьёзными трудностями, великие йогины не впадают в отчаяние, находя опору в своих духовных достижениях.

Думаю, реализация блаженства и шуньяты помогала ламе преодолеть все те невзгоды, которые ему пришлось пережить по вине дхарма-центров и учеников. Он никогда не отчаивался, неизменно сохраняя радость и оптимизм.

В конце 1982 года лама впервые прочитал курс лекций по Шести йогам Наропы в Институте ламы Цонкапы в Италии. До этого он не имел обыкновения возить с собой *тханги* и вообще какие бы то ни было изображения, но с той поры при нём всегда был необычный портрет ламы Цонкапы. И хотя с виду это была обычная почтовая открытка, лама говорил мне, что она бесценна, и вообще, на мой неискущённый взгляд, он тогда проникся к ламе Цонкапе огромным благоговением. Когда мы вернулись из этой поездки, лама признался мне: «Пока мы были в Институте ламы Цонкапы, я каждое утро, прежде чем давать учение по Шести йогам Наропы, выполнял самопосвящение Херуки. Похоже, это пошло на пользу слушателям. Именно из-за того, что я прочитывал столько священных текстов, мантр и молитв, обучение шло как по маслу и многие получили медитативное переживание». В тот самый период лама изучал раздел трактата ламы Цонкапы *Лампада, проливающая свет на подробности «Пяти стадий»*, посвящённый иллюзорному телу из дзогрима Гухьясамаджи. Помню, он тогда сказал ещё: «Знаешь, у меня появилось безграничное доверие к ламе Цонкапе, — ну до чего же глубоки его наставления!»

А секретарь ламы Джейси Кили рассказала мне, что как-то утром перед самым началом занятий по Шести йогам Наропы всё в том же Институте ламы

Цонкапы увидела, что лама Еше плачет. Когда после лекции она спросила его о причине слёз, тот ответил: «Ко мне только что приходил мой Гуру». Похоже, он говорил о своём коренном Учителе Его Святейшестве Триджанге Ринпоче, который умер за год до этого.

Позже лама написал целую поэму в честь ясных объяснений Дже Цонкапой иллюзорного тела. Он говорил, что толком не мог понять, как достичь иллюзорного тела, пока не прочёл об этом у ламы Цонкапы. Он чувствовал, что практики иллюзорного тела доступно изложены только благодаря милосердию Цонкапы. Лама писал и комментарий к Шести йогам Наропы, но не успел его завершить.

На мой взгляд, лама реализовал иллюзорное тело именно во время пребывания в Институте ламы Цонкапы. Я думаю так не только потому, что он обрёл безграничную веру в Дже Цонкапу, но ещё и потому, что он читал тогда только тексты по практике иллюзорного тела, в основном из *Гухьясамаджа-тантры*. Мне кажется, что благоговение ламы к Дже Цонкапе связано с тем, что этот великий йогин оставил наиболее полные и точные разъяснения о реализации иллюзорного тела.

Когда я просматривал тексты, которые лама взял с собой в Институт Ваджрапани летом 1983 года, когда читал второй курс лекций по Шести йогам Наропы, то обнаружил, что все они были по Гухьясамадже и иллюзорному телу. Это означало, что сам лама достиг реализации иллюзорного тела.

Порой казалось, что лама Еше был в состоянии одновременно читать различные тексты в разных местах. Например, когда он жил в дхарма-центре Тушита,

один текст у него всегда был открыт в его комнате, другой манускрипт лежал на веранде, а третий, тоже раскрытый, — в оранжерее. Это напомнило мне рассказы Его Святейшества Сонга Ринпоче о йогилах, достигших иллюзорного тела. Ночью во время сна они использовали своё тонкое тело для того, чтобы читать и учить наизусть несколько священных текстов одновременно. Думаю, что лама умел так быстро изучать столько текстов, потому что делал это по ночам в иллюзорном теле. Он с такой уверенностью рассказывал о деяниях, которые йогины могут совершать в тонком теле, что не могло быть никаких сомнений в том, что он и сам обладает такими способностями.

Однажды во время строительства нового здания для дхарма-центра Тушита утром на стройплощадке вспыхнул пожар. Рабочие — плотники и каменщики — пытались залить его водой, но огонь не унимался; казалось, он вот-вот охватит всё сооружение. В это время лама завтракал неподалёку, на крыше своего дома, вместе со своим братом Геше Тхинлеем. Он даже со стула не встал, чтобы получше разглядеть пожар, а продолжал спокойно сидеть. Все вокруг суетились и переживали, но только не лама Еше. Когда я подошёл к ламе, он сказал: «Огонь нестрашный. Он не причинит большого вреда».

Несмотря на то что пламя было огромным, лама сохранял полное спокойствие, а я вдруг вспомнил историю про пожар в тибетском монастыре во времена ламы Цонкапы. Тогда ламе Цонкапе тоже не понадобились ни вода, ни брандспойты, ни пожарники. Он просто продолжал сидеть на своём месте и потушил огонь с помощью своего тонкого тела. Я почув-



ствовал, что на моих глазах сейчас происходит то же самое и что опасность от огня никому не грозит именно благодаря действиям ламы.

Лама Еше был великим тантрическим практиком, настоящим аскетом-отшельником, хотя он и не уединялся в пещере. Он был великим тайным йогиним. Он был достоин звания «йогин» не потому, что мог выполнять тантрические ритуалы, а вследствие безошибочной реализации ясного света и иллюзорного тела. На пути Тантры лама достиг уровня *махамудры*.



Незадолго до своего ухода, раздумывая, стоит ли ему соглашаться на операцию на сердце, лама сказал: «Исход операции не имеет значения. Я сумел всего себя отдать на служение людям. Мне многое удалось, и сейчас я чувствую полное удовлетворение от проделанного. Я ни о чём не беспокоюсь».

Эти слова — хороший урок для всех нас; это квинт-эссенция учения ламы Еше и Будды Шакьямуни.

Как говорит Шантидева в своём тексте *Вступление на путь бодхисаттвы*<sup>2</sup>:

Пусть я стану защитником для тех, у кого нет  
защитника,

Наставником для тех, кто встал на путь;  
Пусть я стану паромом, мостом, кораблём  
Для тех, кто нуждается в переправе.

Пусть я стану островом для тех, кто ищет остров,  
И лампадою для тех, кто ищет света,

Пусть я стану ложем для всех, кто хочет отдохнуть,  
И слугою для всех, кому нужен слуга.

В этих строфах — главное учение ламы, именно его он всё время практиковал. В них вся его биография.



*Это вступление было составлено из рассказов Тубтена Сопы Ринпоче, любимого ученика ламы Еше. Когда лама Еше покинул нас в 1984 году, Ринпоче взял на себя духовное руководство международной сетью созданного ламой Еше Фонда поддержания махаянской традиции, более ста центров которого по всему миру занимаются изучением и практическим применением тибетского буддизма, а также сопутствующей деятельностью. Подробности биографии ламы Еше можно найти в его опубликованных работах, список которых приведён в конце этой книги.*

## *Редакторское предисловие*

Робина Куртен и Элса Камерон

В книгу *Блаженство внутреннего огня* вошли материалы двух последних больших учений, которые передал своим ученикам лама Тубтен Еше (1935–1984). По содержанию оба эти учения представляли собой комментарий к тексту ламы Цонкапы *Обретение трёх воззрений*, который, в свою очередь, является комментарием к Шести йогам Наропы, практикам стадии завершения ануттарайогатантры. Первую передачу учения Шести йог лама Еше дал ста пятидесяти слушателям в своём дхарма-центре Институт Цонкапы около городка Помайя в Италии во время трёхнедельного ретрита, который начался в середине декабря 1982 года. В июне 1983 года лама в течение двух недель обучал Шести йогам сто человек в другом своём центре, Институте Ваджрапани, в Северной Калифорнии.

Во время обоих циклов передачи учения главный упор лама делал на практике *внутреннего огня*, тибетски — *туммо*. Лама говорил, что не считает своей задачей охватить все вопросы, затронутые в тексте Дже Цонкапы, и подробно разъяснил приблизительно третью часть этого комментария. Перед началом каждого курса лама давал посвящение Херуки Чакрасамвары, а затем объяснял методы реализации внутреннего огня на основе созерцания этого йидама.

Что такое устная передача в исполнении ламы Еше? Это не только монотонное чтение текста на тибетском языке, прерываемое буквальным переводом отдельных фрагментов и сухими комментариями, а целая феерия: коллективные медитации под руководством ламы, рассказы из личной жизни, практические советы, калейдоскоп шуток, бурная жестикуляция и море веселья. Более всего лама стремился к тому, чтобы все до одного попробовали практику внутреннего огня на вкус. Он ждал от каждого упорной работы и соблюдения режима совместного проживания. В перерывах между лекциями слушатели интенсивно созерцали полученные методы, соблюдали режим молчания и выполняли физические упражнения хатха-йоги, связанные с темой курса обучения. Снова и снова лама призывал всех действовать ради обретения настоящего переживания внутреннего огня, а не ограничиваться чисто интеллектуальным пониманием. Он уделял совсем немного времени историческим корням и философскому обоснованию практики, но скрупулёзнейшим образом разбирал методы медитативной техники и различные подготовительные упражнения.

В настоящем издании мы добавили к Введению молитву, традиционно читаемую для обретения благословения учителей линии преемственности Шести йог Наропы.

В первой части книги, озаглавленной *Шесть йог Наропы*, лама призывает нас практиковать тантру и особенно внутренний огонь — краеугольный камень всего тантрического пути. После краткого, но вдохновенного экскурса в биографии двух махасидхов, На-

ропы и ламы Цонкапы, лама утверждает первенство практики перед интеллектуальным постижением.

Вторая часть, *Предварительные практики*, кратко описывает подготовительные упражнения к тантрической практике, включая медитации, общие для всех махаянских традиций (то есть созерцания, выполняемые на стадии постепенного пути к Пробуждению), и особые, *тантрические*, предварительные практики (обычные, то есть получение тантрического посвящения и соблюдение обетов) и специальные — созерцание Ваджрасаттвы и гуру-йога.

Третья часть, *Выход за пределы обусловленного*, представляет стадию зарождения ануттарайогатантры, или *кьерим*, которая включает в себя развитие «гордости йидама» и достижение устойчивости в созерцании самопорождения, т. е. ясного видения себя в облике созерцаемого божества. Цель *кьерима* — преобразование обычного опыта смерти, промежуточного состояния и нового рождения в чистое переживание трёх тел будды. Кроме того, в третьей части лама Еше объясняет характеристики тела и ума согласно тантрическому подходу, уделяя особое внимание абсолютной природе ума, или шуньяте.

В четвёртой части, *Пробуждение ваджрного тела*, обсуждаются предварительные практики, имеющие непосредственное отношение к созерцанию внутреннего огня: физические упражнения, поддерживающие работоспособность тела; созерцание каналов, чакр и слогов; дыхание сосуда.

Пятая часть, *Раскрытие единой целостности*, содержит учение о процессе порождения внутреннего огня, основанное на личном практическом опыте ламы

Еше. Здесь же раскрывается кульминация практики, развитие мудрости вместиорождённого великого блаженства. Раздел заканчивается кратким упоминанием остальных пяти из Шести йог Наропы, завершающих тантрический путь к Пробуждению.

В заключительной, шестой, части *Как жить с внутренним огнём* лама Еше предлагает практические советы о том, как внести практику внутреннего огня в повседневную жизнь.

В настоящем издании мы постарались как можно точнее воспроизвести произношение всех мантр и слогов, однако самое главное — это произносить каждую мантру так, как тот лама, что давал вам её устную передачу.



Мы выражаем сердечную благодарность ламе Тубтёну Сопе Ринпоче, Его Святейшеству Сакья Тризину, Кирти Ценшабу Ринпоче, Кхену Джампа Тегчогу, геше Ламе Кончогу, Кхиджо Ринпоче, Геше Таши Церингу, Геше Норбу Дордже и Кхенпо Цултриму Гьяцо за их терпение и доброту в разъяснении различных технических вопросов практики.

Мы также благодарим Его Святейшество Далай-ламу — бесценная запись его лекций, прочитанных в Дхарамсале в 1990 году и посвящённых разъяснению работы ламы Цонкапы *Обретение трёх воззрений*, очень помогла нам (равно как и книги Даниеля Козорта *Высшая йогатантра* и Гленна Муллина *Цонкапа о Шести йогах Наропы*); Гленна Муллина за бесчисленные советы по редактированию; достопочтенную

Сару Трешер и Альфреда Лейенса за расшифровку магнитофонных записей и видеоматериалов для *Введения*; почтенного Хельмута Хольма за расшифровку записей учения в Институте Цонкапы; Паулу Чичестер и Роджера Мунро за расшифровку записей учения в Институте Ваджрапани; Карон Кехой за первичную редакторскую правку этих расшифровок; Давида Молка, Геше Лобсанга Доньё и Самтена Чопхела за перевод молитв ламам линии преемственности и Кхенсура Лобсанга Тхарчина за его искреннюю помощь в обретении этого текста; почтенного Джоржа Чуринова, почтенного Тубтена Сампхела, почтенного Нгаванга Джигдола, почтенного Конни Миллера, Тубтена Пенде, Сонома Ригзина, Джонатана Ландау, Мэри Колони, Роберта Бира, Мартина Брауена и Джампу Гендуна за их поправки и помощь; Тимоти Мак-Нейла и Дэвида Киттельстрома из «Уиздом Пабליкейшнз»; Питера и Николь Кейдж, чья материальная поддержка и дружеское ободрение помогли нам завершить этот проект.

Пусть каждого, кто прочтёт *Блаженство внутреннего огня*, озарит вдохновение к поиску тантрийского учителя, пусть он встанет на высший путь Тантры и быстро достигнет Пробуждения ради всех живых существ. Пусть лама Тензин Осэл Ринпоче, перерождение ламы Еше, сохранит несравненное учение ламы Цонкапы и завершит комментарий к *Шести йогам Наропы*, который начал лама Еше. Как сказал лама в самом конце курса обучения в Институте Ваджрапани за девять месяцев до своего ухода: «Живы будем — не помрём, а значит, ещё встретимся. В следующий раз мы подробно разберёмся с иллюзорным телом,

с йогой сновидений, с переживанием ясного света, с двумя йогоми переноса ума и переселения сознания в другое тело. Эти темы ещё более глубоки и сложны. Вы должны упорно работать над тем, что мы успели изучить, и давайте молиться, чтобы в будущем мы смогли освоить оставшиеся методы из Шести йогов Наропы. Не в следующем году, так в следующей жизни».



## Вступление

Джонатан Ландау

В 1987 году издательство «Уиздом Пабликейшнз» выпустило в свет книгу ламы Еше, озаглавленную *Введение в Тантру*. Эта работа, в которой были собраны отрывки из множества наставлений ламы Еше за период между 1975 и 1983 годами, предлагала читателю вступительный курс в глубокий — и так часто искажаемый неверными толкованиями — внутренний мир тибетского тантрического буддизма. Обоснование изначальной чистоты ума, способы обнаружения и преодоления ограничивающих умозрительных моделей, методы преображения сознания с помощью йоги божества-йидама и многие другие темы в чётком и вдохновенном изложении ламы Еше представили тантрическое воззрение цельности и полноты настолько широкой аудитории, насколько это вообще было возможно. Главная цель ламы в этой вводной книге — передать вкус этих самых высоких буддийских учений так, чтобы искатели духовности, независимо от их культуры, воспитания или религиозной принадлежности, вдохновились побуждением раскрыть в себе собственную изначальную чистоту, реализовать свой высший потенциал и принести как можно больше пользы другим.

В книгу *Введение в Тантру* вошли несколько избранных отрывков из двух больших курсов обучения,

проведённых ламой Еше незадолго до его ухода. Эти учения были даны в итальянском Институте Цонкапы в местечке Помайя в 1982 году и в калифорнийском Институте Ваджрапани в городке Галечный Ручей в 1983 году. Они были посвящены разъяснению практик внутреннего огня класса ануттарайогатантры — четвёртой и наивысшей тантры — с позиции знаменитых Шести йог Наропы, прокомментированных Дже Цонкапой в трактате *Обретение трёх воззрений*. Предлагаемая вашему вниманию книга включает в себя материалы обоих последних курсов.

### Происхождение учений

Несмотря на то что практики внутреннего огня, о которых рассказывается в этой книге, восходят к Шести йогам Наропы, знаменитого буддийского учёного и тантрического йогина XI века, не следует думать, что именно он их изобрёл. Так уж повелось, что происхождение всех подлинных учений буддийской тантры принято приписывать самому Будде Шакьямуни, — или, как его ещё называют, историческому Будде, — который жил 2500 лет назад (563—483 гг. до н. э.). Однако вот что утверждает Его Святейшество Далай-лама XIV в книге *Мир тибетского буддизма*:

Вовсе не обязательно настаивать на том, что все до единого учения тантры были проповеданы Буддой в его земной жизни. Думаю, что тантрические учения могли появляться и в результате сверхъестественного озарения высокоразвитых личностей, способных в полной мере исследовать физические элементы и потенциал челове-

ческого тела и ума. В результате такого изучения практикующий мог обрести очень высокие духовные достижения и уровни видения, позволяющие ему на мистическом уровне получать наставления по тантрическим учениям. Вот почему, размышляя о происхождении этих учений, не стоит ограничивать рассмотрение жёсткими пространственными и временными рамками.

И индийский махасиддха Наропа, и тибетский наставник Дже Цонкапа (1357–1419), несомненно, относились к числу тех, кого Далай-лама называет «высокоразвитыми личностями», так что они были вполне способны получать наставления по столь глубоким практикам, как внутренний огонь, непосредственно из пробуждённого первоисточника.

Чаще всего Будда Шакьямуни проповедовал высокое учение тантры в образе Ваджрадхары, Держателя Алмазного Жезла, которого иногда называют Буддой тантр. Благословения, наставления и достижения этих тантрических учений дошли до наших дней в основном через две линии передачи: постепенную и прямую. Первая представляет собой последовательное воспроизведение отношений *учитель — ученик*, которое связывает предыдущее поколение со следующим, когда достигший реализации ученик или ученица конкретного учителя сами становятся наставниками для своих учеников. В терминах того тантрического учения, о котором здесь идёт речь, постепенная линия передачи, начавшись с Будды Ваджрадхары, включает в себя таких знаменитых индийских махасиддхов, как Сараха, Нагарджуна, Гхантапа и Тилопа.

Что касается так называемой прямой, или непосредственной передачи, то она так и происходит — напрямую и непосредственно, то есть именно тем способом, о котором говорилось чуть выше. В случае Наропы он не только получил тантрическое посвящение от своего Учителя Тилопы, но смог также установить непосредственную связь с Буддой Ваджрадхарой. Будда тантр предстал перед ним в форме таких медитативных божеств, или йидамов, как Хеваджра, Херука Чакрасамвара и Ваджрайогини. Что касается Дже Цонкапы, то он не только был продолжателем линии преемственности, восходящей к индийским, непальским и тибетским учителям, но также посредством своего йидама-покровителя Манчжушри, воплощения мудрости всех пробуждённых существ, получал посвящения непосредственно от самого Ваджрадхары. Поэтому мы не можем рассматривать учение, известное нам как Шесть йог Наропы, включающее созерцание внутреннего огня как позднейшую выдумку индийских гуру или тибетских лам, но должны считать, что изначально оно коренится в пробуждённом состоянии самого Будды Шакьямуни и дошло до нас через непрерывную линию реализовавших его практиков.

Автор и стиль его проповеди

Лама Тубтен Еше начал своё буддийское обучение в монастыре Сера, одном из величайших образовательных учреждений, основанных Дже Цонкапой и его учениками в окрестностях столицы Тибета, Лхасы. После оккупации Тибета Китаем в 1950-х годах он

завершил своё образование в лагере беженцев Букса Дуар на северо-востоке Индии. В отличие от большинства насельников Сера, которые строго придерживались теории и практики основанной Дже Цонкапой школы гелуг, лама Еше весьма интересовался учениями наставников всех традиций. О широте его религиозных взглядов свидетельствует тот факт, что в число его учеников в Букса Дуар входили ламы самых различных школ и традиций.

Буддийское образование, которое получил лама Еше, состояло из двух основных частей. Первая часть — Сутра — получила своё название по тем учениям, или беседам, в которых Будда Шакьямуни изложил различные вопросы общего пути, ведущего к полному духовному Пробуждению. Это, например, сутры цикла Праджняпарамиты, запредельной мудрости: *Алмазная сутра* и *Сутра сердца*. Курс обучения в тибетских монастырях включал не только эти наставления самого Будды, но и комментарии на них индийских учителей, таких, как Чандракирти (*Вступление на Срединный путь*), Майтрея-Асанга (*Украшение ясных постижений*), Шантидева (*Вступление на путь бодхисаттвы*), Атиша (*Светильник на пути к Пробуждению*), и многих других. Изучая такие тексты и комментарии к ним, составленные позднейшими тибетскими наставниками, участвуя в дебатах и практикуя медитативное погружение на основе прочитанного, а также получая подробные устные разъяснения учителей, превращающие подчас сухой академический текст в живое практическое изложение, монахи Сера и других монастырей имели возможность проникнуть в суть всеобъемлющих и глубоких

буддийских учений, сделать такое постижение опытом собственной реализации.

Обретя опору в нравственной дисциплине, освоив логический анализ, развив мотивацию сострадания, познав интуитивную мудрость и прочее, что достигается на пути Сутры, опытные практики получали возможность углубиться в изучение сокровенного пути Тантры — второго из двух главных разделов их образования. Санскритский термин *тантра* применяется к тем глубинным учениям Будды Шакьямуни или Ваджрадхары, которые позволяют за самое короткое время достичь конечной цели всех буддийских путей, Пробуждения, то есть состояния будды. Каждая тантра посвящена отдельному созерцательному божеству — *йидаму*, воплощающему один из аспектов пробуждённого сознания. Что касается ламы Еше, то он получал посвящения и наставления в тантры таких йидамов, как Херука Чакрасамвара, Ваджрайогини, Ваджрабхайрава и Гухьясамаджа, а также изучал Шесть йог Наропы по комментарию *Обретение трёх воззрений*, основанному на личном созерцательном опыте Дже Цонкапы, о чём уже говорилось выше. Он получил благословения линии преемственности от величайших тантрических мастеров своего времени, таких как Кьябдже Линг Дорджечанг (1903–1983), Старший наставник, и Кьябдже Триджанг Дорджечанг (1901–1981), Младший наставник Его Святейшества Далай-ламы XIV (р. 1935).

Лама Еше не просто знакомился с этими сокровенными тантрическими учениями, он применял их на практике не только в глубоком медитативном уединении, но и в повседневной жизни. К концу его зем-

ной жизни многие поняли: главным йидамом ламы был Херука Чакрасамвара. Он отдавал много сил и времени обретению всё более глубоких реализаций согласно этой тантре, принадлежащей к классу анутарайоги. По словам его любимого ученика Тубтена Сопы Ринпоче, лама Еше вёл тайные записи своего личного опыта созерцания Херуки Чакрасамвары и медитаций Шести йог Наропы и часто разговаривал с ним о ясном свете и блаженстве — сущности этих глубоких тантрических практик. Поэтому не вызывает удивления тот факт, что две свои последние главные проповеди лама Еше посвятил практике внутреннего огня из Шести йог Наропы, посредством которой достигается полное блаженства переживание ясного света, как и то, что оба эти курса обучения он начал с посвящения в тантру Херуки Чакрасамвары. Нет ничего странного и в том, что до своего последнего вздоха он выполнял созерцание именно этого Херуки. По-настоящему же восхищает то, как благодаря искусному владению техникой зарождения ума ясного света блаженства в момент смерти лама Еше сумел уйти из жизни и снова переродиться в полном осознании, которое проявилось даже в выборе будущих родителей. Ими стала супружеская пара его учеников, помогавших ему создавать дхарма-центр в Испании, который носит название Осэл Линг (Обитель Ясного Света). Его Святейшество Далай-лама XIV признал их сына, Тензина Осэла Ринпоче, родившегося в 1985 году, перерождением ламы Еше. Ныне он подвизается в монастыре Сера на юге Индии, где находятся резиденции нескольких основных школ тибетского буддизма.

Несмотря на то что практики внутреннего огня относятся к наиболее сокровенным разделам буддийского учения, лама Еше часто в упрощенной форме передавал методы их выполнения даже своим ученикам из начинающих. Он поступал так, чтобы дать им сразу почувствовать вкус неисчерпаемого богатства энергии блаженства, существующего во всех и в каждом прямо здесь и сейчас. И хотя никакая, даже самая огромная энергия блаженства сама по себе не может вызволить нас из порочного сансарного цикла недовольства и страданий, одна только возможность напрямую воспринять такое блаженство — «попробовать его на зуб», как говаривал лама, — уже могла оказать значительное и полезное воздействие. В отличие от умозрительного философского исследования такое непосредственное ощущение наглядно показывает, каких глубоких изменений мы можем достичь, всего лишь обретя с помощью медитативного сосредоточения контроль над своим умом. Вдохновляющий опыт подобного прямого переживания способен оказать мощное положительное влияние на всю нашу духовную практику.

Курсы в Италии и Калифорнии, материалы которых послужили основой для этой книги, проводились в форме коллективных созерцаний, а лекции ламы Еше были построены таким образом, чтобы вдохновить и убедить слушателей не ограничиваться интеллектуальным пониманием того, что представляет собой медитация, а приложить усилия к получению несомненного переживания. Основной упор был сделан на разъяснение чисто практических наставлений по Шести йогам, а не на углублённое исследование их философского обоснования или истории проис-



хождения. Поскольку большинство участников курса из предыдущего опыта своего изучения буддийских учений были уже знакомы с необходимым подготовительным материалом, ничто не мешало сосредоточиться на главном — шаг за шагом постигать практики внутреннего огня. Таким образом, *Блаженство внутреннего огня* в некотором смысле является развитием и продолжением книги ламы Еше *Введение в Тантру*, открывающим дверь в мир сокровенных практик ануттарайогатантры подобно тому, как предыдущая работа знакомила с миром Тантры вообще.

Кроме того что настоящая книга касается более сокровенных вопросов, она отличается от предыдущей ещё и тем, что нацелена на разъяснение именно практических аспектов тантрической практики. Как обнаружит читатель, *Блаженство внутреннего огня* предлагает подробные инструкции по всем стадиям созерцания внутреннего огня. Такой упор на медитативные наставления делает книгу ценнейшим руководством для тех, кто собирается заняться серьёзной и продолжительной практикой. Однако, в силу того что многим читателям, возможно, недостаёт подготовки, необходимой для полного понимания этих учений, будет не лишним предварить наставления ламы Еше кратким экскурсом в тантрический путь в целом и рассказать о том месте, которое занимает на этом пути йога внутреннего огня.

## Обзор тантрического пути

Конечная цель всех буддийских учений — привести своих последователей к Пробуждению, то есть

состоянию будды. Это полностью чистое и всеобъемлющее состояние сознания характеризуется бесконечным состраданием, запредельной мудростью и безграничными возможностями. Буддийское учение махаяны, или Великой колесницы, настаивает на том, что, лишь достигнув такого полного Пробуждения ума и сердца, мы можем реализовать свой врождённый духовный потенциал, а также принести максимальную пользу другим.

Как уже говорилось, в учении махаяны сосуществуют два взаимосвязанных подхода к достижению этого полного и окончательного Пробуждения: более открытый и общий путь Сутры, или *сутраяна*, и сокровенный путь Тантры, или *тантраяна*. Сутраяна предлагает методы, посредством которых омрачения, застилающие врождённую чистоту ума, удаляются одно за другим, подобно послойному очищению луковицы. Одновременно с этим такие позитивные качества, как любовь, сострадание и мудрость, постепенно усиливаются, что в конечном итоге приводит к обретению состояния сознания, выходящего за пределы обычного эгоцентризма.

Воспитание непривязанности, возвращение сострадательного альтруизма, проникающего видения (*випаश्यяна*), жизненно важные для практики сутраяны, составляют основу и для тантрического пути. Однако тантраяна — именуемая также мантраяной или ваджраяной — отличается от пути Сутры тем, что является так называемой колесницей плода, или результата. Речь идёт о том, что опытный практик тантры имеет возможность использовать будущий результат пути — опыт пробуждённого состояния как такового

го — в качестве основы своей практики. Вместо обычного ограниченного представления о себе тантрист, осознавая себя в форме одного из медитативных божеств, или йидамов, культивирует могущественное созерцание уже достигнутого полного Пробуждения. Все составляющие обычного восприятия — окружающий мир, чувственные наслаждения и все виды своей деятельности — рассматриваются им как бы через призму просветлённой трансформации, то есть так, будто соответствующее пробуждённое преобразование уже реализовано. Всё воспринимается чистым и полным блаженства, таким, каким это видит пробуждённый, будда. Практикуя таким образом, можно достичь истинного плода полного Пробуждения намного быстрее, чем используя исключительно сутрический подход.

Проблеме пробуждённого преображения посвящено огромное число тантрических учений и практик. Различные омрачения ума — энергии и состояния сознания, которые считаются негативными, препятствующими или прямо противоположными духовному росту, — преобразуются при помощи тантрической «алхимии» в силы, способствующие внутреннему совершенствованию. Главным среди таких омрачений, или *кlesh*, является энергия страстного вожеления. Согласно фундаментальному учению сутраяны, привязанность на основе вожеления ведёт лишь к продолжению вечно самовоспроизводящегося круговращения сансары, порочного круга неуправляемых рождений и смертей, исполненного неудовлетворённости и происходящего из неведения. В ловушку этого круговорота попадают непробуждённые существа. Поэтому тот, кто действительно хочет освободиться от

сансарного цикла страданий, должен полностью искоренить из своего сердца и ума яд вожделения и страстной привязанности. Соглашаясь с тем, что на пути к свободе и Пробуждению все виды такой страсти, порождённой неведением, необходимо в конечном счете подавить, тантраяна тем не менее считает огромную энергию, лежащую в основе этой *клеши*, важнейшим средством, которое при должном опыте и подготовке можно использовать так, чтобы страстное вожделение способствовало духовному совершенствованию.

Понятно, что любой путь, использующий мощные и потенциально разрушительные энергии вожделения и других клеш, опасен по определению. Незадачливый практикующий, который следует тантрическому пути, не соблюдая правил, или использует его в эгоистических целях, может оказаться в одном из миров, где царит чудовищное, невообразимое моральное и физическое страдание. Вот почему, несмотря на то что тантрические методы могут быть в общих чертах изложены в таких книгах, как эта, безопасно и продуктивно заниматься ими можно только под бдительным руководством высококвалифицированного тантрического учителя, и только тому, кто развил в себе исключительно мощную альтруистическую мотивацию, получил все необходимые посвящения, хранит тантрические обеты и прошёл соответствующие подготовительные практики. В тантре говорится, что тот, кто всецело полагается на совершенного тантрического наставника и в точности соблюдает предписания по выполнению тантрических практик, может достичь полного Пробуждения в течение краткого срока земной жизни, а то и всего за несколько лет.

Не все тантрические системы располагают одинаковыми возможностями по продвижению своих адептов на пути к Пробуждению. В порядке возрастания преобразующей силы тантры делятся на четыре класса: 1) крия, 2) чарья, 3) йога и 4) ануттарайога. Самый быстрый способ достичь полного Пробуждения — практиковать методы одной из систем, принадлежащих к высшему классу — ануттарайогатантре. Эти четыре класса Тантры главным образом отличаются друг от друга своими возможностями по использованию страсти на духовном пути. Последователи трёх низших классов тантр могут управлять и превращать в метод только наименее чувственные уровни привязанности, традиционно приравняемые к вожделению, вызываемому: 1) взглядом, 2) смехом и 3) прикосновением к привлекательному партнёру. А вот опытные практики ануттарайогатантры умеют направлять на путь духовной эволюции такие мощные энергии, как страсть, сопутствующая 4) самому сексуальному соитию.

Привлечение страсти к реализации духовных целей в ануттарайогатантре выполняется на двух восходящих уровнях практики: стадии зарождения, или по-тибетски *кьерима*, и завершения, или *дзогрима*. Первая стадия служит в качестве подготовки и своего рода репетиции ко второй и включает в себя, помимо прочего, реализацию устойчивого созерцания себя в форме избранного медитативного божества, а также развитие и поддержание так называемой «гордости пребывания в облике йидама». Например, тот, кто занимается тантрой гневного мужского йидама Херуки Чакрасамвары, практикует преодоление обыденного человеческого самоощущения, созерцая себя в виде

этого могущественного божества. Кроме медитативного опыта обладания пробуждёнными качествами тела, речи и ума Чакрасамвары от практикующего требуется высокая степень постижения изначальной истины — *шуньяты*, или пустотности.

Такой предмет исследования, как *шуньята*, слишком обширен для того, чтобы останавливаться на нём здесь для подробного обсуждения. Достаточно сказать, что он включает в себя избавление ума от ложных представлений и фантазий — тех форм видения мира, которые возникают из-за неведения, то есть незнания истинной природы явлений. В основе всех буддийских практик, будь то учение Сутры или Тантры, лежит понимание того, что наш ограниченный, застывший взгляд на самих себя и окружающий мир есть результат неведения, а значит, все подобные заблуждения, будучи источником страдания, должны быть преодолены, если только мы действительно хотим избавиться от бед сансарного бытия. В книге *Введение в Тантру* лама Еше пишет:

Отягощённые неведением, мы остаёмся в плену порочного круга собственных ложных представлений, а значит, обречены вечно скитаться в мире страданий, который сами себе и создаём. Сумев искоренить эти ошибочные взгляды и полностью покончив с ними, мы сразу почувствуем свободу, простор и естественное счастье.

Таким образом, практика Тантры включает в себя сочетание йоги созерцания пустоты, посредством которой преодолеваются мирские концепции, и йоги

йидама, с помощью которой на основе созерцания достигается самоотождествление с конкретным божеством. Далай-лама в книге *Мир тибетского буддизма* указывает:

Уникальной характеристикой ануттарайогатантры является то, что она задействует на своём глубоком пути различные медитативные приёмы, которые имеют сходство не только с конечным состоянием Пробуждения, то есть с тремя Телами будды, или *кайями*, но и — что очень важно — с опорами очищения на обычном уровне человеческого существования, такими, как смерть, промежуточное состояние, или *бардо*, и новое рождение.

Это соответствие показано в приведённой ниже таблице, а значение трёх Тел будды можно кратко объяснить следующим образом. Как сказано в учении, полное Пробуждение, или состояние будды, состоит в достижении двоякой цели: собственной реализации и помощи другим живым существам. Пробуждение приносит не только избавление от всех омрачений ума, которые создаются неведением и порождают страдание, но и развитие бесчисленных полезных качеств, таких как всецелое осознание и всеобъемлющее сострадание; такое совершенствование сознания полностью решает личную задачу практикующего, ради чего и выбирается путь духовного развития. Однако такое в высшей степени тонкое, беспрепятственное и полностью совершенное сознание — Тело истины будды, или *дхармакайя*, — может удовлетворять потребности

других лишь в том случае, если оно проявится в форме, с которой ещё не пробуждённые личности смогут установить контакт. Вот почему, в силу сострадания и желания помочь другим, из беспрепятственной области *дхармакайи* сперва появляется тонкое Тело блаженства (*самбхогакайя*), воспринимаемое только высшими бодхисаттвами, а затем и более грубое Тело проявления (*нирманакайя*), с которым могут общаться даже обычные существа. Именно руководство и духовное влияние, осуществляемые посредством этих двух последних Тел формы (*рупакайя*), и есть реализация второй цели Пробуждения — помощи другим.

| Три состояния            | Медитативное видение                  | Тело будды   |
|--------------------------|---------------------------------------|--------------|
| смерть/сон               | ясный свет                            | дхармакайя   |
| бардо/сновидение         | семенной слог<br>или вспышка<br>света | самбхогакайя |
| рождение/<br>пробуждение | медитативное<br>божество              | нирманакайя  |

На стадии зарождения ануттарайогатантры практикующий созерцает переход от смерти через промежуточное состояние к новому рождению, который вполне соответствует переходу от засыпания через сновидения к просыпанию — так, что эти три состояния становятся путём и рассматриваются как три тела Будды — *трикайя*. Однако, несмотря на то что йогин глубоко погружён в наитончайшие состояния сознания, переживаемые во время смерти, и созерцает



трансформации, связанные с бардо и новым рождением, все эти изменения пока ещё не происходят с ним в реальности. Эти практики стадии зарождения служат репетицией для настоящего преобразования, которое имеет место только на сокровенном уровне стадии завершения, поскольку лишь на ней обретается контроль над элементами ваджрного тела: тонкими каналами-*нади*, энергией-*праной* и каплями-*бинду*, находящимися в границах грубого физического тела. Такой контроль даёт возможность не просто в созерцании моделировать переживание смерти, но и осуществлять действительную трансформацию сознания, которая сопровождает этот процесс.

Все практики дзогрина прямо или косвенно связаны с главной темой настоящей книги, созерцательной техникой, известной как внутренний огонь, по-тибетски *туммо*. Овладев внутренним огнём, можно обрести полный сознательный контроль над ваджрным телом и достичь возможности привести ум в его самое тонкое и всепроникающее состояние: к переживанию ясного света блаженства. Это невероятно мощное состояние ума не имеет себе равных по возможности обрести прямое интуитивное постижение изначальной истины, а значит, устранить все состояния сознания, вызывающие страдание.

С помощью глубоких практик дзогрина деятельность тела, речи и ума созерцающего становится естественным источником духовного роста, поскольку все формы страстной энергии направлены теперь на путь совершенствования. Со временем он развивает способность, не теряя самоконтроля и пребывая в полном сознании, преодолевать путь смерти, бардо и

нового рождения. В конце концов, наступает кульминация пути — окончательное Пробуждение, исполненное блаженства состояние беспредельного осознания, спонтанно и без усилий выполняющее изначальное сострадательное намерение работать на благо всех живых существ. Так реализуется заложенный в каждом из нас внутренний потенциал безграничного сострадания, мудрости и способностей, и жизнь наконец обретает свой истинный смысл.



Этот краткий экскурс в некоторые основные вопросы тантрической практики имеет целью разъяснить контекст, в рамках которого последующие объяснения учений внутреннего огня Шести йог Наропы могут быть поняты более полно и глубоко. Для дальнейшего ознакомления с затронутыми здесь темами читателю предлагается список избранных трудов в конце книги. А тому, в ком это вступление пробудило серьёзный интерес к практике, лучше всего найти надёжного тантрического учителя и получить от него личные наставления по всем практическим вопросам Сутры и Тантры.

## *Молитва Учителям линии преемственности Шести йог Наропы*

О прославленный драгоценный коренной Учитель,  
Прошу, воссядь на лотосовом цветке в моём сердце,  
Всемилосердием своим меня коснувшись,  
Даруй мне сиддхи тела, речи и ума.

Чакрасамвара, вездесущий владыка мандалы  
великого блаженства,  
Тилопа, полностью раскрывший в себе тождество  
блаженства и пустоты,  
Наропа, воплощение самого Херуки,  
Молю вас даровать мне мудрость блаженства-  
пустоты.

Марпа, жемчужина в короне ваджрадхар,  
Миларепа, достигший ваджрной нерушимости,  
Гампопа, глава всего ваджрного семейства,  
Молю вас даровать мне мудрость блаженства-  
пустоты.

Пагмо Друпа, великий владыка всех живых,  
Джигтен Сумгон, наставник живых существ,  
Речунгпа, податель всеобщего благополучия,  
Молю вас даровать мне мудрость блаженства-  
пустоты.

Джампапел, владыка переводчиков,  
Сонам Вангпо, великий толкователь Дхармы,

Сонам Сенге, знаток грамматики и логики,  
Молю вас даровать мне мудрость блаженства-  
пустоты.

Янгцева, постигший смысл сказанного в священных  
книгах,  
Бутон Ринчендруб, мудрейший среди мудрых,  
Джампапел, великий мудрец и сиддха,  
Молю вас даровать мне мудрость блаженства-  
пустоты.

Драгпа Вангчуг, наделённый оком Дхармы,  
Всеведущий дхармараджа Лобсанг  
Драгпа (Цонкапа),  
Кхедруб Дже, великий наследник Дхармы,  
Молю вас даровать мне мудрость блаженства-  
пустоты.

Преподобный Басо Чогъен, известный  
совершенством разума,  
Чокьи Дордже, достигший полного  
освобождения,  
Лобсанг Дондруб, ставший великим наставником  
для всех,  
Молю вас даровать мне мудрость блаженства-  
пустоты.

Сангье Еше, искоренивший неверные толкования,  
Всевидающий Лобсанг Чокьи Гьялцен,  
Дамчо Гьялцен, отбросивший все иллюзии,  
Молю вас даровать мне мудрость блаженства-  
пустоты.

Вангчуг Менкхангпа, тайный йогин,  
Нада, явивший великий тайный путь,  
Нгаванг Джампа, хранитель тайных сокровищ,  
Молю вас даровать мне мудрость блаженства-  
пустоты.

Еше Гьялцен, святой наставник,  
Нгаванг Тенпа, знаток всех учений Будды,  
Еше Тензин, ставший учителем Тантры для всех,  
Молю вас даровать мне мудрость блаженства-  
пустоты.

Манджушила, воплощение всех будд,  
Майтри, что привёл глубокие учения Будды  
к расцвету,  
Келсанг Тензин, великий сын Будды,  
Молю вас даровать мне мудрость блаженства-  
пустоты.

Чокьи Дордже, опытный наставник всех  
живущих,  
Твёрдо уяснивший, что смысл тантры —  
в неразделимости метода и мудрости,  
Воспитавший свой ум методом, вобравшим глубокие  
достоинства пути,  
Молю тебя даровать мне мудрость блаженства-  
пустоты.

Падма Дордже, раскрывший последний секрет —  
тайну тайн!  
Скитаясь с места на место, но ни разу не покидая  
однонаправленное созерцание,

Ты стал высшим повелителем махасиддхов,  
проникшим в окончательный смысл.  
Молю тебя даровать мне мудрость блаженства-  
пустоты.

О коренной гуру-триратна Дечен Ньингпо!  
В тебе заключены все главные и тонкие каналы,  
Ты воплощаешь героев и дакинью, всех учителей  
линии преемственности.  
Молю тебя даровать мне мудрость блаженства-  
пустоты.

Чакрасамвара, вездесущий владыка великого  
блаженства,  
Верховная дакини Ваджраварахи, подательница  
четырёх блаженств,  
Герои и дакини, не расстающиеся с высшим  
блаженством,  
Молю вас даровать мне мудрость блаженства-  
пустоты.

Непостоянная жизнь быстротечна подобно молнии  
в небе,  
Всё, что накоплено в сансаре, придётся оставить  
навсегда.

Так пусть же это понимание повернёт мой ум к  
Дхарме!

Благословите мою твёрдую решимость достичь  
освобождения.

Мои прежние матери отдали мне все свои душевные  
и физические силы,

В бесчисленных жизнях превозмогая боль и терпя  
ради меня лишения.

Да раскроется моя бодхичитта, да воспылает мой  
сострадательный порыв освободить их!

Благословите моё запредельное восхождение по пути  
бодхисаттвы.

Благословите меня раскрыть в себе постоянное  
и естественное благоговение

И преданность милосердному учителю, источнику  
всех сиддхи!

Да сохраню я в чистоте все принятые мною обеты,  
И да сберегу я как зеницу ока все посвящения, что  
получил.

Всё возникающее проявляется как мандала йидама.  
Путём познания великого блаженства, свободным  
от умопостроений,

И постижением природы всех вещей  
Да придёт мой ум к созреванию!

Внешними и внутренними методами да втяну  
я чистые ветры

В центральный канал и раздую там огонь туммо.  
Благословите меня достичь вместилища  
блаженства,

Что возникает от прикосновения к тающей  
кундалини.

Пусть вашим благословением мой сон,  
останавливающий грубый ум и дыхание,

Станет ясным светом блаженства-пустоты,

И да возникнет всё желаемое беспрепятственно  
Как проявление иллюзорного тела в сновидениях,  
подобных видениям бардо.

Когда, достигнув великого блаженства  
вместорождённого ясного света,  
Из чистого *бинду* восстану я в виде йидама с супругой  
И раскину волшебную сеть — *майяджалу*,  
Благословите меня обрести *единение* в этой жизни.

Когда сила кармы приблизит мою смерть,  
Благословите меня безошибочно распознать  
материнский и сыновний ясный свет,  
Чтобы, проявившись в бардо в виде самбхогакайи,  
Я мог, принимая чудесные образы, наставлять живых  
существ.

Благословите меня обрести плод йоги  
переноса ума  
В Чистые земли дакинй через отверстие брахмы.  
Благословите достичь совершенства и в йоге  
переселения сознания  
В ту обитель скандх, что я выберу сам.

Пусть сострадательная забота славного Херуки,  
Его супруги и дакинй трёх миров,  
Устранит внешние и внутренние препятствия  
и создаст благоприятные условия.  
Благословите быстро завершить обе стадии  
высшего пути.

Да будет только благо!



Краткая молитва к линии передачи учения

Великий Ваджрадхара, Тилопа, Наропа,  
Марпа, Миларепа и Учитель Дхармы Гампопа,  
Пагмо Друпа, победоносный Дрикунгпа,  
К вам взываю, учителя моей традиции и линии  
передачи *туммо*.

О коренной гуру-триратна Дечен Ньингпо,  
В тебе заключены все главные и тонкие каналы,  
Ты воплощаешь героев и дакинью, всех учителей  
линии преемственности,  
Молю тебя даровать мне мудрость блаженства-  
пустоты.

Шесть йог Наропы вобрали в себя сотни тысяч  
потоков  
Сокровенного нектара сущности отцовских и  
материнских тантр.  
Благословите же меня в этой жизни достичь  
совершенства  
В каждом из высших достижений этого  
блистательного учения.



Часть первая

# *Шесть його Наропы*





## 1. Тантра и внутренний огонь

Будда учил пути Пробуждения на самых разных уровнях в соответствии с разнообразием нужд и способностей живых существ. Для проповеди самого сокровенного учения, известного теперь как Тантра, или ваджраяна, он предстал в своём тайном облике — в образе Ваджрадхары. Ваджраяна — это самое быстрое средство достичь полного освобождения.

Общеизвестное учение Будды, сутраяна, называет вожделение причиной человеческих проблем и призывает избегать его. А вот в учении Тантры эта же самая страсть может быть задействована на пути к Пробуждению. Опираясь на мощное самоотречение, великое сострадание бодхичитты и правильное понимание шуньяты, практики Тантры используют энергию своего наслаждения как средство: в глубокой созерцательной концентрации — самадхи; они объединяют эту энергию с мудростью, постигающей пустоту. В итоге зарождается мудрость вместорождённого великого блаженства, которая и приводит к полному освобождению.

В Тантре мы имеем дело с удовольствием и наслаждением, а не с болью. Тот готов практиковать тантру, кто способен совладать с удовольствием, то есть знает, как наслаждаться, не теряя головы. Уметь использовать наслаждение — главное для тантриста. Тантра —

не для тех, кто постоянно чувствует себя несчастным: у таких нет источника радости и наслаждения, а значит, и использовать нечего. В тантрической практике мы работаем с энергией своего человеческого тела. Этот ресурс состоит из шести частей: четыре первоэлемента, или *махабхуты* (Земля, Вода, Огонь и Воздух), каналы тонкой нервной системы и капли блаженства кундалины, которые находятся в этих каналах<sup>3</sup>. Человеческое тело — это настоящая золотая жила для практика тантры, наше драгоценнейшее достояние.

Казалось бы, чего ещё нам не хватает? А не хватает нам искусного метода, умения использовать эту энергию, заставить её работать не только для удовлетворения неуклонно растущих потребностей в удовольствиях повседневной жизни, но и для обретения полной и окончательной удовлетворённости — абсолютного освобождения. Нам не хватает практики внутреннего огня.

Внутренний огонь — это первый из предметов курса тантрических практик, известных как Шесть йог Наропы. Остальные пять — это: йога иллюзорного тела, йога ясного света, йога переноса ума, или *пхова*, йога переселения сознания в другое тело, йога промежуточного состояния, или *бардо*. Темой рассмотрения в этой книге станет в основном йога внутреннего огня.

На тибетском мы говорим, что внутренний огонь — это *ламкьи мангдо*, «основополагающий камень пути». Он является основанием и для обретения иллюзорного тела, и для постижения ясного света, и вообще для всех сокровенных тантрических практик *дзогрима*, этапа завершения. Позже я расскажу об этом подро-

нее, а если в двух словах, то речь идёт вот о чём. Для достижения Пробуждения мы используем практику внутреннего огня: она приводит все ветры, или жизненные энергии, циркулирующие внутри тела, к тому, чтобы они вошли, успокоились и растворились в центральном канале. Это даёт опыт вместиорождённого великого блаженства, которое является не привычным ощущением наслаждения, а глубоким переживанием за пределами наших представлений. Процесс объединения этого великого блаженства с мудростью, постигающей пустоту (*шуньяту*), в итоге приводит к единству иллюзорного тела и мудрости абсолютного ясного света и, в конце концов, к полному Пробуждению.

Внутренний огонь по-тибетски называется *туммо*, что в буквальном переводе означает «свирепая». *Тум* переводится как «свирепый, яростный»; частица *мо*, используемая в тибетской грамматике как окончание женского рода, здесь означает мудрость недвойственности. *Туммо* — это свирепая практика, потому что она уничтожает все предрассудки и заблуждения, и женская, потому что позволяет тончайшему уровню нашего сознания овладеть мудростью вместиорождённого великого блаженства. В этом заключается главная цель тантрической практики, и внутренний огонь поможет нам в её достижении. Созерцание внутреннего огня весьма подходит для западного менталитета, потому что западные люди — материалисты, им нравится работать с энергией. Вы любите играть с энергией, приводить её в порядок, всячески изменять и контролировать, управлять ею. Именно это и составляет содержание практики внутреннего огня, однако разница в том, что здесь вы играете со своей собственной

внутренней энергией, с находящимся внутри вас источником наслаждения.

А ещё западные люди обожают мгновенный результат. Вы ожидаете этого от любого вложения средств или усилий. Что ж, внутренний огонь — именно то, что вам нужно. Это прямой путь к тому самому просветлению, о котором вы столько слышали. Это предельно простой процесс: он удобен для исполнения, научно обоснован и очень логичен. Чтобы метод внутреннего огня работал, вам даже необязательно верить в то, что он доставляет блаженство; вы просто выполняете практику и получаете результат.

В отличие от *ламрима* — этого постепенного, детального описания пути к Пробуждению, — который доставляет удовлетворение больше религиозным способом, внутренний огонь является скорее научным, поскольку такая реализация вообще не требует слепой веры, очень быстро представляя доказательства своей эффективности. Если действовать правильным образом, то переживание придёт само, автоматически. И здесь нет никаких обычаев, молитв и ритуалов. Практика внутреннего огня имеет дело непосредственно с вашей собственной внутренней реальностью: вы просто увеличиваете силу кундалини и энергию жара, которые у вас уже есть. Это удивительная сила, пробуждающаяся в вас подобно вулканическому взрыву.

Философия и методы ламрима представлены в интеллектуальной форме и могут до некоторой степени убедить вас кое в чём чисто логически. Но такая убеждённость подобна облаку в небе — до первого ветра. Когда она ещё на месте, вы крепки, а ваша



духовная практика сильна. Но как только облако тает в небесной синеве, вы теряете уверенность, и практика ослабевает. После того как вы привыкли во всём сверяться с ламримом, услышать, что главным путём к полному освобождению является созерцание внутреннего огня, — значит, оказаться в совершенно ином измерении.

Внутренний жар нужно «попробовать на зуб»! И если, практикуя другие виды созерцания, достичь результатов порой бывает очень непросто, то, занимаясь туммо, вы быстро и самым ощутимым образом убедитесь в том, что процесс пошёл. Прогресс вас сразу очень удивит. Практикуя внутренний огонь, вы скоро начнёте думать: «Ну и что ещё мне нужно? Нет другого пути!» Все остальные методы покажутся вам второсортными. И пусть сутраяна, например, во всех деталях объясняет созерцательные методы ухода в глубины самадхи, но ничто в её подходе не идёт ни в какое сравнение с практикой внутреннего огня, которая даёт взрыв недвойственной мудрости, бурную вспышку блаженства. Нет слов, конечно же, контролировать эмоции или созерцать Будду — вовсе не плохо, но это не может привести к величайшей реализации вместе-рождённой мудрости высшего блаженства.

Внутренний огонь — как главный вход в пещеру сокровищ Али-Бабы, где есть всё, что нужно, для невероятных, захватывающих дух достижений. В практике туммо пронзается самый центр вселенной нашего тела, а потому она исключительно эффективна для обретения всех и всяческих духовных реализаций. На деле обычному уму, погрязшему в концепциях, не счесть, не охватить всего того, что даёт внутренний

огонь! Туммо — это тайный ключ ко *всем* дверям, ведущим к Пробуждению.

Если бы мы даже смогли оставаться в самадхи двадцать четыре часа в сутки на протяжении трёх недель, то услышали бы лишь суровую отповедь Миларепы: «Да без толку всё это! С моим созерцанием внутреннего огня это и рядом не лежало». Именно так он ответил Гампопе в их первую встречу, когда тот поделился с великим йогиним впечатлениями от своей медитации. Уж, наверное, у Миларепы была веская причина для такого заявления. Он вовсе не преувеличивал в целях пропаганды мощь внутреннего огня. И не было у него пристрастности, он давно оставил все виды мирского соперничества. Миларепа сказал только то, что сказал: даже многодневное пребывание в глубоком нерушимом самадхи — ничто в сравнении с созерцанием внутреннего огня. Внутренний огонь ни с чем нельзя сравнить. Лично мне нравится созерцание внутреннего огня. Я не претендую на какие-то там особые достижения, но я попробовал, и у меня нет сомнений. Медитация туммо совершенно убедит и вас. Она полностью изменит ваши представления о реальности. Через созерцание внутреннего огня вы окончательно уверуете в тантрический путь.

Тантра совершенно необходима именно в наши дни, ведь это пора невероятного множества омрачений и отвлекающих иллюзий. Конечно, в нашей жизни случаются и удачи, но неприятностей всё же больше, вот тут-то нам и пригодится ядерная энергия внутреннего огня, которая, как ураган, просто сметёт ваши растерянность и уныние. И вообще, без тантрической практики Пробуждение невозможно, так-то вот!

Вряд ли созерцание внутреннего огня получится у вас сразу. Могут быть и негативные ощущения вроде нестерпимого жара, бросающего вас в пот. И всё же мне верится, что даже подобные препятствия всё равно важны, так как наглядно показывают мощь вашего ума. Утверждается, что созерцать внутренний огонь может каждый. Если раньше вы никогда этого не делали, то медитация может показаться сложной, но на самом деле это не так. Возможно, кто-то из начинающих подумает: «Неужели и я смогу так созерцать? Ведь я не семи пядей во лбу, ну какой из меня йогин? Да и карма подкачала, что там говорить... Разве мне можно заниматься такой сокровенной практикой?» Не смейте думать о себе в таком ключе! Истинные возможности человека подчас скрыты от его глаз: а ну как в прошлой жизни вы уже были великим практиком туммо? И пусть даже ваш ум в данный момент пребывает во власти омрачений — в один прекрасный день семена благой кармы созреют, ваш скрытый потенциал внезапно проявится и вы достигнете успеха в созерцании.

Взять хоть того же Миларепу. Едва ли вы скопили больше худой кармы — ведь в молодости он перебил кучу народа! Однако его внутренняя сила помогла ему развить совершенное отречение, совершенную бодхичитту, совершенное воззрение и наконец реализовать Шесть йог Наропы. И тогда Миларепа распрощался с сансарой.

Жизнь Миларепы — отличный пример для всех нас. Кроме грехов его молодости, конечно. Оглянитесь на окружающий мир. Порой те, кто добивается успеха в сансаре, кто, казалось бы, усиливает неблагу ю карму,

всё же весьма успешны в своём прорыве к Освобождению. И наоборот, сансарным неудачникам порой ничего не светит и на Пути.

Короче, я хочу сказать: никто не знает, чего можно ожидать от людей, на что они порой бывают способны. Смелее же! Приложите все усилия для того, чтобы заняться созерцанием внутреннего огня. Даже если у вас не всё получится, вы приобретёте бесценный опыт, а это уже немало.



А теперь давайте посвятим энергию нашего намерения всем без исключения живым существам, пожелаем, чтобы они постигли сущность Тантры и раскрыли в себе единство безграничного блаженства и недвойственной мудрости.

Это посвящение весьма существенно, оно не просто очередной экзотический тибетский ритуал. Накопив в своём уме энергию положительного настроения, мы принимаем решение разделить её с другими.

Итак, породите в себе мысль: «Отныне и навсегда я всё сделаю для того, чтобы быть самому себе источником наслаждения. Я постараюсь создать себе благоприятные условия, поднося другим бóльшую часть моих лучших качеств и энергии блаженства. Пусть же этот радостный дар приведёт меня и всех живых существ к величайшим духовным достижениям».



## 2. Шесть йог и махасиддха Наропа

Шесть йог Наропы, хоть и названы его именем, были открыты вовсе не им. Они возникли в учениях самого Будды, который в своё время передал их великому индийскому йогину XI века Тилопе, а уже тот — своему ученику Наропе. Позже посвящение в Шесть йог получили многие тибетские ламы, в том числе Марпа и Миларепа; некоторые из них записали свой созерцательный опыт в виде комментариев.

Я буду объяснять практику внутреннего огня по комментарию ламы Дже Цонкапы к Шести йогам Наропы, который носит название *Обретение трёх воззрений*. Вместо того чтобы переводить его целиком, я постараюсь передать вам самую суть этого учения. Правда, я не могу назвать себя особо удачливым практиком медитации, но зато получал наставления по этому тексту от моих учителей не менее трёх раз<sup>4</sup> и к тому же имею некоторый собственный опыт созерцания.

Как здесь уже упоминалось, лама Цонкапа включает в Шесть йог Наропы йогу внутреннего огня, или *туммо*, йогу иллюзорного тела, йогу ясного света, перенос ума, или *пхова*, переселение сознания в другое тело и йогу промежуточного состояния, или *бардо*. Он объясняет эти учения, ничего не пропуская и ничего не добавляя от себя. Дже Цонкапа говорит, что содержание

йог Наропы полностью исчерпывается вопросами, рассмотренными в этих шести темах, а всякий, кто рыщет в поисках дополнительных медитаций, ничего не понимает в этой традиции. Что здесь имеется в виду? Думаю, Цонкапа хочет сказать, что глупо и безответственно на основе личного опыта проповедовать отсебятину, якобы не вошедшую в Шесть йог Наропы по недосмотру Тилопы. Это всё равно как тибетцам хвастаться, что они пекут пиццу лучше итальянцев!

Темы, содержащиеся в Шести йогах, иногда разделяют на две, три или даже десять частей. В соответствии с запросами и состоянием ума йогина их можно, например, сгруппировать в три раздела практик достижения просветления: в этой жизни, в бардо и в следующем рождении. А то ещё бывает два раздела: главные техники созерцания стадии завершения и вспомогательные, или вторичные. Например, некоторые дыхательные упражнения формально не являются частью практики дзогрома, а созерцать помогают.

Сначала некоторые ламы интересовались только основными медитациями стадии завершения, а эти вспомогательные методы вообще не упоминали. Однако Марпа и держатели его линии преемственности<sup>5</sup> обучали множеству вторичных приёмов, способствующих успеху йоги дзогрома. Для одного только туммо Марпа оставил описание сотен вспомогательных методов.

Некоторые тексты традиции кагью по Шести йогам Наропы, следуя наставлениям Марпы, перечисляют следующие шесть тем: йога туммо, йога иллюзорного тела, йога сна, йога ясного света, йога бардо и *пхова*. Другие кагьюпинцы насчитывают восемь йог, добав-

ляя йогу этапа зарождения, или *кьерима*, и практику *кармамудры*. Миларепа подразделяет шесть йог иначе: кьерим, туммо, кармамудра, йога ясного света, йога иллюзорного тела и йога сна. Как видим, существует много разных классификаций этих йог.

В некоторых тибетских сочинениях авторы выражают сомнения в том, что весь корпус Шести йог действительно принадлежит Наропе. Они утверждают, что во времена Наропы было шесть разрозненных текстов, а его ученики взяли да и собрали их воедино. Может, оно и так, но это не имеет решающего значения. История была и всегда будет источником споров. Но если у нас есть возможность попробовать практику «на зуб», стоит ли вступать в эти псевдонаучные дебаты?

Тибетское название текста ламы Цонкапы *Йи-че сум ден* (тиб. *Yid ches gsum ldan*) переводится как *Обретение трёх воззрений*. *Йи-че* означает «воззрение», или «твёрдая вера», подразумевающая вашу убеждённость, уверенность в чём-либо, *сум* — это «три», а *ден* — «обретение». Можно сказать, что этот комментарий имеет три отличительных признака. Во-первых, лама Цонкапа даёт однозначные и исчерпывающие описания методов созерцания. Во-вторых, несмотря на обилие обсуждаемых тем, каждая из них представлена настолько чётко и ясно, что может быть легко воспринята всеми, кто обладает различающей мудростью. В-третьих, для обоснования своих выводов лама Цонкапа цитирует большое число первоисточников — как тантрические тексты самого Будды Шакьямуни, так и труды многих учителей линии преемственности Шести йог.

Дже Цонкапа уделяет большое внимание тому, чтобы обосновать каждое из своих утверждений ссылка-

ми на слова лам линии преемственности, таких как Тилопа, Наропа, Марпа и Миларепа. Многочисленные цитаты показывают связь объяснений ламы Цонкапы с их трактовкой, а также наглядно демонстрируют многовековую историю этих учений. Он приводит ясные научные доводы и представляет убедительные доказательства по каждому вопросу. Словом, комментарий Дже Цонкапы можно доверять.

По-тибетски *Шесть йог Наропы* называются *Наро чо друк* (*Na ro chos drug*). *Наро* — это Наропа, слово *чо* означает «Дхарма», а здесь может быть переведено как «учение» или «йога», *друк* — числительное «шесть». Одни переводят *Наро чо друк* как *Шесть учений Наропы*, а другие как *Шесть йог Наропы*. Мне кажется, что название *Шесть учений Наропы*, несмотря на свою грамматическую безупречность, оставляет привкус того, что эти учения — чистая философия или догматика. Но ведь это не так! Наставления Наропы — не догма, а руководство для практического действия. Вот почему я уверен, что перевод *Шесть йог Наропы* передаёт не только правильное значение, но и безошибочное ощущение. Думаю, сам Наропа был бы вне себя, если бы узнал, что мы пользуемся термином «Шесть учений».



У меня есть веские причины говорить, что Наропа расстроился бы, доведись ему узнать, что кто-то считает его Шесть йог чисто философским трактатом. А ведь сам он был высокообразованным монахом и даже ведущим профессором древнеиндийского буддийского университета Наланда. Обладал острым — у вас гово-



рят «как компьютер» — умом, имел обширные знания, знал толк в сутрах и тантрах. В искусстве диспута он не знал себе равных, в пух и прах разбивая буддийских и небуддийских учёных в публичных дебатах.

Но, несмотря ни на что, Наропа был глубоко несчастен и стремился к подлинной реализации. Он рассуждал так: «Что-то не стыкуется. Я обогатил свой ум всем интеллектуальным богатством, которое содержится в Учении Будды, могу растолковать каждую его строку, но почему-то чувствую пустоту и неудовлетворённость. Что и где я упустил?»

Учитель Наропы велел ему повторять сердечную мантру Херуки «ОМ ХРИХ ХА ХА ХУМ ПХАТ» до тех пор, пока он не найдёт решения своей проблемы. Наропа начитал эту мантру несколько миллионов раз. Как-то раз во время очередного начитывания он почувствовал, как земля содрогнулась и откуда-то из пространства прозвучал голос: «Ну какой же ты ещё ребёнок! У тебя большой путь впереди. Все твои знания — пустые умствования, а этого недостаточно. Для подлинной реализации тебе следует найти Тилопу, он — твой коренной Учитель!»

Так Наропа покинул монастырь в поисках Тилопы и наконец нашёл его после нескольких месяцев скитаний и лишений. Тот сидел на голой земле и закусывал сырой рыбой. Он был больше похож на сумасшедшего, чем на великого йогина! Тем не менее Наропа стал его учеником. Год за годом просил он своего учителя дать ему посвящение, и год за годом тот в ответ задавал ему задачи одну труднее другой, подвергая невиданным испытаниям. А вот в посвящении, которого так страстно желал Наропа, отказывал без объяснения

причин. Это продолжалось двенадцать лет, и двенадцать раз Наропа был на грани жизни и смерти...

Как-то раз, когда они вдвоём прогуливались по пустынным местам, Тилопа внезапно решил дать наконец Наропе посвящение. А у того с собой ничего для ритуала не было. Тогда он смешал свою мочу с песком, слепил мандалу и поднёс учителю. И вдруг Тилопа в ответ — *бац!* — хватил его по голове башмаком. Наропа же погрузился в глубокое созерцание и провёл в нём семь дней.

Это очень поучительная история. В наше время мы не испытываем недостатка в интеллектуальной информации — пищи для ума сколько угодно, но она лежит мертвым грузом. Нам явно не хватает тилоповского «удара башмаком». Мы накопили горы информации, мы закопались в ней и теперь попросту не знаем, что со всем этим делать, как превратить информацию в знание и опыт. Потому-то наша духовная практика и буксует. Скажем, многие из моих давних учеников слушали ламрим раз двадцать, если не тридцать, знают его вдоль и поперёк, чуть ли не наизусть. Но они всё так же недовольны собой, как и в начале Пути.



Вот почему жизнь Наропы — хороший для нас пример. Несмотря на свою образованность, он ровным счётом ничего не смог извлечь из этого интеллектуального потенциала. И только покинув Наланду в поисках тантрического учителя, преодолев многолетние немислимые трудности, смог Наропа заняться практикой и, доведя созерцание до совершенства, достичь высшей цели — Пробуждения.



### 3. Махасиддха Дже Цонкапа

В западном востоковедении бытует мнение, что лама Дже Цонкапа был просто философом. Похоже, тибетологи не торопятся признать в нём великого йогина, искусного тантрического практика и не знающего препятствий махасиддху. На самом же деле лама Цонкапа оставил гораздо больше книг и наставлений по Тантре, чем по Сутре, но из-за того только, что он не демонстрировал публично свои таланты махасиддха, ваши учёные всё ещё остаются в убеждении, что Цонкапа был всего лишь мыслителем-теоретиком<sup>6</sup>.

Кроме того, кое-кто на западе всерьёз считает, что гелугпинцы, последователи ламы Цонкапы, не практикуют внеконцептуальное созерцание. Мол, в других традициях тибетского буддизма этим вовсю занимаются, а вот нам лама Цонкапа запретил так созерцать, потому что якобы отвергал такую медитацию и учил только рациональному, аналитическому созерцанию. Мне приходилось частенько слышать: «Да знаю я ваших гелугпинцев, вечно они умничают, всю дорогу только и делают, что мозгами скрипят». С полной ответственностью заявляю: чушь!

Лама Цонкапа стал великим йогиним уже в подростковом возрасте. С тех пор он никогда не болел обычными болезнями, а если и чувствовал какое-то недомогание, то сам же себя и излечивал. Ему доста-

точно было произнести молитву, чтобы надвигающиеся бедствия — лавины, ураганы или наводнения — отступали. Прочтите биографию ламы Цонкапы, и вы убедитесь, что он был величайшим махасиддхой.

Великий праздник Монлам Ченмо был введён в обиход ламой Дже Цонкапой<sup>7</sup>. Он отмечается в Лхасе через две недели после тибетского Нового года. Монахи и монахини, йогини и миряне всех школ тибетского буддизма собираются, чтобы вместе вознести молитвы и совершить обильные подношения, в том числе зажечь множество масляных светильников. В один из дней первого из таких праздников огни сотен тысяч этих светильников в центральном храме слились в одно всепожирающее пламя, угрожающее спалить и само здание. Охваченные ужасом люди бросились за помощью к ламе Цонкапе. Тот сел в ваджрасану, погрузился в самадхи, и огни разом погасли, словно их задуло порывом ветра.

Лама Цонкапа мог проделывать такие вещи благодаря созерцанию внутреннего огня. Тибетцы убеждены, что тому, кто с помощью медитации туммо может управлять четырьмя первоэлементами собственной нервной системы, подвластны и внешние первоэлементы вселенной. Поэтому Цонкапа не нуждался в обычных средствах тушения огня, а воспользовался своим внутренним огнетушителем и мгновенно усмирил пламя. Такое под силу только могучему йогину, достигшему высочайшей реализации. Тогда же в небесах над Лхасой Цонкапе явились в видении восемьдесят четыре махасиддха.

Лама Цонкапа в совершенстве владел и телепатией. Вот, скажем, как-то раз он проживал в скиту в по-

лучасе ходьбы от того места, где позже по его совету построили монастырь Сера. В один прекрасный день лама вдруг исчез, никому ничего не сказав. Вечером того же дня прибыли посланцы китайского императора. Молва о Дже Цонкапе дошла до владыки Поднебесной, и тот решил пригласить его ко двору, да только ламу нигде не смогли отыскать. Никто не знал, что посольство прибудет именно в этот день — ни одна живая душа, а Цонкапа знал и ушёл за перевал.

Это прекрасный пример не только телепатической силы ламы Цонкапы, но и совершенства его отречения от мира. Ему претила сама мысль о сансарных удовольствиях. Поставьте себя на его место, вот вы бы отказались от безбедной жизни при дворе, в славе и почёте? То-то же. Я сам и то порой не в силах отклонить просьбу какого-нибудь спонсора, что уж говорить о приглашении самого императора! А вот великий Цонкапа, несмотря на свою невероятную известность, избегал мирской суеты, предпочитая отсиживаться в тиши горного уединения. Нас же как магнитом тянет в места, полные прелести и соблазна. Так что нашему отречению далеко до совершенства.

У Цонкапы по всему Тибету была не одна тысяча учеников, постоянно делавших ему богатые подношения, а вот денег он так и не накопил, домом не обзавёлся и даже клочка земли не заимел. К его рукам ничего не прилипало, он раздавал всё, что получал, и оставался кристально чистым. Лама Цонкапа был настоятелем монастыря Ганден, который сам же и основал, но жил там на правах гостя: приезжал, получал подношения, тут же раздавал их и снова уезжал с пустыми руками. Рясу подштопает — и назад, в горы!

Такая жизнь — идеальный пример совершенного следования Дхарме.

И не только жизнь. Даже смерть ламы Цонкапы лишней раз подтвердила, что он был махасиддхой. С самого детства у Цонкапы были особые отношения с Буддой Манджушри, от которого он напрямую получал наставления. Как-то, за два-три года до ухода ламы Цонкапы, Манджушри сообщил ему, что пришла его смерть и стоит у порога. И тут откуда ни возьмись появились бесчисленные сонмы будд. Они обратились к ламе Цонкапе с просьбой не умирать и оделили его могучей силой, продлевающей жизнь. И тогда Манджушри подтвердил ламе, что срок его пребывания на земле увеличился, и предсказал новую дату ухода.

Незадолго до смерти у ламы Цонкапы выпал зуб, и все увидели, что он излучает радужный свет. Он отдал этот волшебный зуб одному из своих любимых духовных сынов по имени Кхедруб Дже, что не могло не расстроить остальных учеников, которые тоже мечтали получить зуб учителя или хотя бы кусочек и уже даже начали просить об этом. Но учеников было много, а зубов — не очень, и тогда Цонкапа велел Кхедрубу завернуть зуб в ткань, ткань положить в ларец, а ларец поставить в алтарь на видное место. Там зуб продолжал излучать сияющую радугу, а все вокруг молились и созерцали.

Когда неделю спустя лама Цонкапа открыл ларец и развернул ткань, оказалось, что зуб превратился в крошечную фигурку Тары и россыпь реликвий помельче. Статуэтка досталась Кхедрубу, а разноцветные шарики — остальным ученикам. Лама Цонкапа уже тогда предсказал, что через пять веков эти реликвии попа-

дут в индийский город Бодхгайя, и это пророчество сбылось в наши дни. Несмотря на то что китайские коммунисты уничтожили все останки Цонкапы, некоторые из этих драгоценных реликвий всё же удалось спасти. Их принесли в Бодхгайю тибетцы, бежавшие от красного террора в Индию.

В предсказанный Манджушри день лама Цонкапа умер, самой своей смертью показав совершенство ухода. Сначала он привёл в порядок все дела. Затем велел ученику принести *каналу* и совершил внутреннее подношение, отхлебнув ровно тридцать три глотка в знак того, что его внутренним йидамом был Гухьясамаджа<sup>8</sup>. Наконец, сидя в полном монашеском облачении, он умер. Махасиддха тем и отличается от обычного человека, что ему не нужно бить себя в грудь, провозглашая: «Смотрите все, я — махасиддха!» Его деяния сами свидетельствуют об этом.

Вы можете представить себе, каково это — уходить в полном сознании, чистоте и спокойствии? Мы умираем в смятении чувств, оставляя после себя беспорядок... Так давайте же примем твёрдое решение — вместо того чтобы умереть как какая-нибудь корова, мы покинем этот мир так, как это сделал лама Дже Цонкапа. Это неотъемлемое право любого человека. Будем молиться, чтобы встретить смерть в радости и блаженстве, не впадая в печаль и подавленность. Сформулируем это так: «Сохранив в час смерти власть над своими чувствами, я буду умирать в полном сознании и спокойствии, как умирал лама Цонкапа». Вы обязательно должны принять такое решение, ибо намерение обладает силой. Когда смерть придёт, вы вспомните о своём решении, вспомните, что и как

нужно делать в этот торжественный и ответственный момент. Если же у вас вялая мотивация, то всё может кончиться плохо. Вы будете дрожать от страха и полностью утратите контроль над собой. Если же вы подготовитесь к смерти заранее, то непременно вспомните, что надо делать, когда она придёт.

Когда лама Дже Цонкапа умер, Кхедруб Дже скорбел не только из-за разлуки с учителем — он чувствовал, что учения Цонкапы уходят вместе с ним. Лама Цонкапа подробно разъяснил путь к Пробуждению от начала до конца, от хинаяны до парамитаяны и тантраяны, всё новые и новые тысячи людей следовали его учению, созерцали по его наставлениям и достигали реализации. И всё же Кхедруб Дже размышлял: «Учения ламы Дже Цонкапы подобны миражу. А тут ещё настоящие тибетцы вырождаются. Ведь говорил же он — не цепляться за прелести чувственного мира, а люди с каждым днём всё больше погрязают в соблазнах и страстях».

Печальный Кхедруб Дже всё плакал и плакал, а потом всё же кое-как взял себя в руки, вознёс молитвы и поднёс учителю мандалу. И тут перед ним предстало видение — сам лама Цонкапа в образе юноши, восседающий на драгоценном троне в окружении йидамов, героев и дакинй. Он обратился к Кхедрубу: «Вытри слёзы, сынок! Мой основной завет — следовать тантрическому пути. Практикуй и передавай учения достойным ученикам. Вместо того чтобы стенать, займись нашим общим делом. Отдавай ему все силы, вот тогда ты меня по-настоящему порадуешь».

В другой раз у Кхедруба Дже появились некоторые чисто практические вопросы по созерцанию, но



он не мог сыскать никого, кто помог бы разобраться. Он заплакал во весь голос, сердце его разрывалось от горя. Потом опять взмолился сквозь рыдания и снова поднёс мандалу. И вновь лама Цонкапа явился к нему в видении, дал все нужные разъяснения, даровал наставления и посвящения.

Какое-то время спустя пуще прежнего Кхедруб разрыдался, смешивая плач с молитвой. И тогда лама Цонкапа предстал перед ним, теперь в образе махасиддха, верхом на тигре. Весь красный, он держал в руках меч и чашу из черепа. Потом он ещё являлся в форме Манджушри, а в другой раз в своём обычном виде, но восседая на белом слоне. Пять раз являлся Цонкапа своему ученику, когда тот с плачем возносил к нему свои искренние молитвы.

К чему все эти рассказы? Я хочу вдохновить вас, хочу, чтобы у вас не осталось ни малейших сомнений относительно того, что лама Дже Цонкапа был великим йогином и махасиддхой, что уровень внутренней реализации Кхедруба позволял ему видеть Цонкапу и говорить с ним, стоило только хорошенько всплакнуть и взмолиться. Кроме того, вы должны понять, что главным делом всей жизни ламы Цонкапы была именно тантра. И пусть мы недостойны быть учениками великого практика, нам всё же посчастливилось обрести шанс услышать, как сам Цонкапа разъяснял тантрический путь, и даже попытаться следовать этим путём. И пусть мы не так много знаем о буддийских учениях — если мы начнём практиковать хотя бы то, что знаем, лама Цонкапа будет просто счастлив и горд за нас.



## 4. Главное — практиковать

Размышлять о жизни махасиддхов вроде Наропы или Цонкапы очень полезно для того, чтобы знать, как нужно практиковать. Можно от корки до корки изучить ламрим, и всё же оказаться в тупике. А посмотрим на жития махасиддхов — и снова всё встаёт на свои места. Из их биографий хорошо видно, что одних только интеллектуальных знаний буддизма недостаточно — необходимо практиковать. Сколько раз случалось так, что искушённым в Дхарме учёным приходилось просить совета у людей, которые хоть и не изучали обширных трактатов, но зато знали истинный вкус тех немногих наставлений, что им довелось получить. Помню, как Кьябдже Триджанг Ринпоче, младший наставник Его Святейшества Далай-ламы, рассказывал на своих лекциях, что, когда дело доходит до практики, многие интеллектуалы вынуждены обращаться за советом к нищим на улице. И это несмотря на то что такие профессора и академики не только сами досконально знают учения Тантры и Сутры, но ещё и преподают их студентам! Однако они совершенно беспомощны, когда речь заходит о практике.

Ринпоче имел в виду тибетцев, но и мы с вами должны принять это к сведению. Нет, вы только подумайте: провести двадцать, а то и все тридцать лет, штудировав Дхарму, но так ничего и не улучшить в себе самом, и

даже не иметь ни малейшего представления о том, с какого боку приступить к практике! Это кажется невероятным, но тем не менее такое встречается сплошь и рядом.

Шесть йог Наропы не имеют ничего общего с обычным философствованием. Здесь необходимо действовать вполне практически, чтобы внутреннее преобразование стало реальностью. Учение должно перестать быть чем-то отвлечённым и наполниться конкретным содержанием. Возьмём, к примеру, карму. Говоря о карме, мы зачастую слишком много умничаем. Пора вернуться с небес на землю. В карме нет ничего сложного или тем более философского. Практиковать карму — это значит изо всех сил стараться хранить в чистоте свои «три двери», то есть неизменно держать под контролем своё тело, свою речь и свой ум.

Великое множество монахов ведёт аскетическую жизнь в Дхарамсале. Это в Индии, там, где находится резиденция Его Святейшества Далай-ламы. И пусть они не слишком образованны, но зато проводят долгие годы в созерцании, уединившись в затворы, разбросанные по склонам гор. А другие монахи, наоборот, поднаторели в буддийской науке, но к аскетизму не расположены. Так вот, из этих двух групп именно горные отшельники действительно хотят узнать подлинный вкус Дхармы, они на верном пути и обязательно пройдут его до конца. Они пробовали учение «на зуб», а склонные к теоретическому изучению часто упускают такую возможность! Ведь, в конце концов, не важно, что ты там собой представляешь или корчишь, но если хочешь распробовать новое блюдо, то должен как минимум пойти туда, где его подают.

На Западе точно такое же положение дел. Тысячи людей легко обретают потрясающее интеллектуальное понимание буддизма, но это мёртвое знание, которое не может зажечь сердце. Не надо далеко ходить за примером. Некоторые западные профессора успешно изучают Дхарму на протяжении десятилетий. Они украсили свои визитки высокими научными степенями на тибетском языке — геше, а то и лхарамба, — написали целые тома работ по Сутре и Тантре. И всё же большинство из них признают, что не смогли за это время хотя бы стать буддистами, а это значит, не претворили в жизнь ничего из того, о чём говорят на своих лекциях и пишут в своих книгах. Такие учёные читают сочинения ламы Цонкапы в подлиннике, грамотно и внятно переводят их, чуть ли не с листа, но эти труды остаются для них холодной теорией.

Но бывают и другие, те, что ухватили всего несколько строк из наставлений ламрима, написанных, например, про функционирование негативного ума, и тут же начали всматриваться в себя и созерцать. И древнее учение немедленно оживает, постепенно становится частью их самих. Холодные же интеллектуалы думают, что негативный ум существует где-то на вершине Эвереста. Им наплевать на негативный ум, поскольку они полагают, что он не имеет к ним никакого отношения.

Многие из моих учеников, которые хотят углубить свои знания в Дхарме, спрашивают меня, стоит ли им изучать тибетский язык. Обычно я отвечаю: «Если вы хотите изучать тибетский язык, то изучайте. А если не хотите, то и не надо. По Дхарме и так полно инфор-

мации на английском и других языках». У меня есть причины отвечать именно так. Мне вообще приятно иметь дело с западными учениками. Я наблюдаю их уже много лет и вот что заметил. Многие мои ученики выучили тибетский, но, после того как они его выучили, кое-кто из них стал уделять меньше времени практике Дхармы. Ума не приложу, почему так происходит. Тибетский язык сам по себе священным не является. Изучение языка — это часть изучения любой культуры и в конечном счёте часть сансары. Тибетская культура тут не исключение. Вот почему я не очень приветствую лингвистические потуги моих учеников. Главное — узнать Дхарму на вкус. И не важно, какого размера будет кусок, который вам достанется: жуйте смелее, пока не распробуете.

Вот помню, что рассказывал как-то раз Его Святейшество Далай-лама, комментируя Шесть йог Наропы. Он описывал свою поездку по монастырям школы кагью, где видел множество не особо образованных монахов, которые серьёзно практиковали в уединении, вели аскетическую жизнь, претерпевая на этом пути весьма серьёзные трудности. Стоило им изучить небольшой фрагмент комментария, как они тут же прилагали невероятную энергию и титанические усилия для того, чтобы включить его в свою практику. Его Святейшество посетовал, что гелугпинские монахи, наоборот, хоть и неплохо подкованы теоретически, но уделяют практике маловато внимания. Он выразил пожелание о том, чтобы возник баланс между образованностью и практическими навыками. И я уверен, что Далай-лама не шутил. Его до глубины души поразили отшельники кагью.

Я считаю, что, как только вы чётко ухватили суть наставлений, вы должны хорошо запомнить их и усиленно практиковать. Вот тогда-то вы распробуете вкус Учения. Пусть, например, кто-то показал вам от и до, как готовить пиццу, то есть как смешивать томаты, сыр моцареллу, травы и всё такое. Этих знаний вполне достаточно, чтобы приготовить вполне съедобную пиццу. Но тут приходит какой-нибудь записной знаток кулинарии и бросит небрежно: «Не умеешь — не берись! Ну какая тебе пицца, если ты не знаешь, как делать соус карри!» — И вы можете подумать, что со всем не умеете готовить.

Я вовсе не хочу сказать, что вы не должны хорошенько изучать Дхарму. Суть в том, чтобы не только хорошо понять всё изученное вами, но и начать воплощать это в жизнь. Конечно, великий Сакья Пандита прав, когда говорит, что всякий, кто пытается созерцать до того, как получит учения, подобен безрукому или безногому альпинисту, самоуверенно карабкающемуся на крутую гору. Это как пытаться сделать пиццу, вообще не имея рецепта, — получится всё что угодно, только не пицца. Но глупо утверждать, что для приготовления пиццы непременно надо знать рецепт соуса карри. Многие делают точно такую же ошибку и в Дхарме. Есть и другие виды недопонимания. Вот, например, лама Дже Цонкапа учил, что мы должны, во-первых, прилежно заниматься, во-вторых, осознать, как практиковать учение, а в-третьих, созерцать днём и ночью. И ведь некоторые понимают его слова так: «сначала учиться, затем постигать и только потом практиковать», а это значит, что должно пройти тридцать-сорок лет обучения, прежде чем можно будет

наконец приступить к созерцанию. Скажу больше, некоторые так и поступают.

Вот придёт ко мне ученик и на мой вопрос о том, сколько лет он занимается буддийской Дхармой, гордо ответит: «Десять лет». А я ему — этак свысока: «Сколько-сколько? Всего-то? Да твоё десятилетнее изучение гроша ломаного не стоит! Чтобы получить право практиковать, тебе придётся заниматься как минимум тридцать, а то и все сорок лет, потому что сначала нужно потратить десятилетия, чтобы изучить всё как следует, потом ещё долгие годы размышлять по поводу изученного и только потом денно и ночью созерцать. Так учил нас великий лама Дже Цонкапа». Вот так можно запросто сбиться с правильного пути.

Достаточно запомнить десять проступков: три проступка тела, четыре — речи и три — ума, чтобы научиться избегать их<sup>9</sup>. Чтобы практиковать противоядие, то есть десять благих деяний, вовсе не требуется постичь все учения Сутры и Тантры от первого до последнего слова. Суть в том, чтобы принести на Запад правильное понимание буддизма, не скованное цепями национальных предрассудков. Когда ваш ум кристально чист, а вам всё ясно и понятно, никто не сможет создать препятствия на вашем пути.

Сам лама Дже Цонкапа ушёл в свой первый затвор, посвящённый Манджушри, ещё совсем мальчишкой. Строго говоря, он ещё мало чему научился к тому моменту, но это не помешало ему получить огромный опыт уединённого созерцания и множество переживаний. Цонкапинский способ созерцательной практики соединил изучение, анализ и медитацию, а заодно и Сутру с Тантрой.



Очень важно, чтобы практика была устойчивой. Многие из тех, кто слушал учения Дхармы на протяжении многих лет, порой признаются: «Я совсем запутался! Не знаю даже, с чего начать. У меня столько всяких наставлений от самых разных лам, что я вообще теперь не понимаю, кто мой коренной Учитель и что мне созерцать». Несмотря на огромное количество изученных предметов и сотни освоенных техник созерцания, они всё ещё блуждают в потёмках. Что-то здесь не так!

Прелесть тибетского буддизма в том, что от начала до конца он обладает чёткой структурой. И, может, кому-то такие принципы покажутся невыносимо скучными, но тибетский буддизм дожил до наших дней именно благодаря этой своей чёткой структуре. Подход всех четырёх школ не только педантичен, но и предельно ясен, и мы должны быть им за это очень благодарны. Даже если вам нужно пройти всего двести шагов по незнакомому городу отсюда туда, но часть информации утрачена, то вы потеряетесь. А вот если у вас есть точная карта, то вы уже не заблудитесь даже в густом лесу.

Получая буддийское образование, необходимо отдавать себе точный отчёт в том, чего именно мы добиваемся и чего нам недостаёт. В некоторых областях мы уже умеем это делать, например, легко узнаём чувство голода и ищем, где бы перекусить. Если нас мучит жажда, мы понимаем, что надо что-то выпить и проблема исчезнет. Так и в Дхарме: если вы почувствуете какое-то неудовлетворение, просто постарайтесь



сформулировать задачу и решить её. Сформулированная задача наполовину решена. Сначала разгребайте трудные проблемы, затем те, что полегче, а совсем лёгкие оставьте на потом. Будьте практичны, положитесь на свою интуицию — и действуйте!

Постарайтесь выработать здравый подход к своему духовному росту и не смейте думать, что безнадежно опоздали! Созерцать никогда не поздно. И пусть вы завтра собрались умереть, но сегодня ведите себя красиво, сохраняйте ясность, будьте по-настоящему счастливым человеком. Если день за днём вы сможете вносить радость в каждую ситуацию, то, в конце концов, неизбежно достигнете величайшей радости Пробуждения.

Помните, вы сами в ответе за свою жизнь. Или, может, вы думаете, что этот тибетский монах, что сидит сейчас перед вами, подарит вам Пробуждение, продаст билетик в нирвану, наделит непобедимой мощью? Ничего подобного. Вместо этого рассуждайте так: «На этом отрезке моего жизненного пути мы встретились с этим тибетским монахом, взглянем же на него трезво. Я не буду слепо принимать на веру его слова, но постараюсь удостовериться в их правоте и готов поспорить с ним, если понадобится».

Каждый, кто претендует на то, чтобы называться буддистом, знает, что всё в буддизме вертится вокруг ума. Ум — это сердце сансары и нирваны. Любое впечатление, любое событие, случающееся с нами, проявляются из нашего же ума. Мы интерпретируем всё происходящее, всю нашу жизнь и весь окружающий мир через призму интеллектуального восприятия, поэтому так важно иметь правильную установку ума.

Если она ошибочна, наша жизнь будет полна боли, разочарования и чрезвычайных, а то и безвыходных ситуаций. Следуйте такому вот рассуждению: «Отныне и навсегда я принимаю на себя ответственность за рост моей осознанности и счастья. С каждым днём я буду стараться увеличивать имеющуюся у меня любящую доброту. По утрам, едва раскрыв глаза навстречу новому дню, я буду открывать и око мудрости, чтобы всё глубже и глубже вглядываться в природу всеобщей реальности. Я буду изо всех сил стараться сохранить осознанность. Моя жизнь — в моих руках, я посвящу её другим, ежечасно прибавляя в любви, великодушии и мудрости. Я отдам все силы служению людям». Примите же твёрдое решение для себя сделать это образом жизни.

Часть вторая

## *Предварительные практики*





## 5. Подготовка ума

Комментарий ламы Дже Цонкапы *Обретение трёх воззрений* состоит из двух главных частей: раздел подготовительных и раздел основных практик. Подготовительные практики, в свою очередь, делятся на обычные и особые<sup>10</sup>.

### Обычные подготовительные практики

Все без исключения обычные подготовительные практики махаяны представляют собой медитации ламри-ма, в которые входят: размышление над ценностью человеческой жизни и о необходимости отречения от мира, принятие прибежища, развитие сострадательной любви, зарождение бодхичитты, созерцание шуньяты и так далее. Лама Цонкапа объясняет, что для реализации Шести йог Наропы необходимо начать с выполнения всех этих общих предварительных медитаций. А дальше он говорит, что здесь на них останавливаться не будет, потому что уже подробнейшим образом разъяснил их в своих наставлениях по ламриму<sup>11</sup>.

Лама Цонкапа указывает, что все учителя линии преемственности советовали своим ученикам, перед тем как приступать к тантрической практике, заниматься общемахаянскими предварительными медитациями. Он иллюстрирует это цитатами от Марпы,

Миларепы, Гампопы и Пагмо Друпы. И пусть подготовительные методы порой вообще не упоминаются в контексте практик Наропы, все эти великие наставники всегда начинали обучение Шести йогам именно с них. Пропустить такую подготовку ума — это всё равно что взвалить на выючного яка непосильную ношу: доведись ему рухнуть с горы — и сам пропадёт, и груз погубит. А ещё Миларепа добавляет, что наставник, который неправильно учит, неизбежно попадёт в беду вместе со своим учеником, подобно тому, как два сошедшихся в пропасть яка, связанных одной верёвкой.

Читаешь Цонкапу и видишь, насколько широки были его взгляды, — никакого сектантства. Его комментарий, изобилующий цитатами из текстов первых кагьюпинских учителей, таких как Миларепа и Гампопа, демонстрирует глубокое проникновение в другие традиции. Если совет правильный, ламу Цонкапу не заботит, к какой из школ принадлежит его автор. Иного фанатичного учителя хлебом не корми, дай только утвердить свою школу и раскритиковать другие направления буддизма. Даже Цонкапа не таков — его огромное уважение к традиции кагью проходит красной нитью через весь текст.

Лама Цонкапа, основатель школы гелуг, получил возможность написать комментарий к Шести йогам Наропы благодаря сострадательной доброте ранних наставников линии кагью. Если бы учителя Марпа или Миларепа не стали передавать эти учения, лама Цонкапа ничего о них и не узнал бы, а значит, и у нас с вами не было бы шанса их практиковать.

Лама Цонкапа подчёркивает, что предварительные медитации обладают огромной силой, добавляя, что,

не выполнив их, мы не сможем продуктивно созерцать. Он считает, что, пока мы не устранили из своей жизни игры индивидуального *Я*, практика Дхармы не станет устойчивой. Пока наша преданность проявляется только на словах, бесполезно принимать прибежище. Пока мы не постигли карму, без толку принимать обеты. Пока мы не упрочились в отречении, тщетны поиски освобождения. Пока мы не раскрыли в себе сострадательную любовь, называть себя махаянистами — пустая болтовня. Наконец, пока мы не создали устойчивую решимость практиковать шесть парамит, наше бодхисаттвовское посвящение — не более чем шутовской обряд.

А ведь это ещё всего лишь ламрим. Иногда, вот так слегка переиначив привычные фразы, бывает легко достичь понимания. Даже Цонкапа обильно цитирует ламу Атишу и Миларепу, предостерегая нас от превращения практики в клоунаду.

### Особые подготовительные практики

Особые, или тантрические, предварительные практики тоже подразделяются на две группы: общие и собственно тантрические, или *нгондро*. Общебуддийская подготовка включает в себя получение посвящения (см. главу 6) и соблюдение бодхисаттвовской нравственности вкупе с тантрическими обетами, называемыми *самайя*. Что касается специальных тантрических практик, то в традиции гелуг их девять, хотя лама Цонкапа упоминает только три<sup>12</sup> — подношение мандалы, созерцание Ваджрасаттвы и гуру-йогу, — а в деталях обсуждает лишь две последние (см. главы 7

и 8), потому что им уделяется особое внимание в наставлениях учителей линии преемственности Шести йог. Кроме того, Дже Цонкапа указывает, что после упрочения в предварительных практиках необходимо практиковать йогу стадии зарождения (*кьерим*), чтобы обрести способность выполнять практики стадии завершения (*дзограм*), каковыми и являются Шесть йог Наропы (см. главы 9 и 10).

Вообще в своём труде *Обретение трёх воззрений* лама Цонкапа уделяет большое внимание тантрическим подготовительным практикам. Каждую из них нужно проделать по сто тысяч раз, но, мне кажется, в наши дни это встретишь не часто. Вот во времена Цонкапы его последователи строго придерживались советов учителя. А потом, похоже, кое-кто из гелугпинцев решил: «Все эти предварительные практики с сотнями тысяч подношений мандалы, разливанием воды по чашечкам, утомительными простираниями, гуру-йогой и начитыванием мантры Ваджрасаттвы годятся лишь для людей со слабым интеллектом. Для их неповоротливого ума, может, и требуется такая подготовка, а высокообразованному интеллектуалу вроде меня в ней нет нужды».

Может быть, кто-то из вас тоже задерёт нос, посчитает себя великим йогином, просто-таки миларепой наших дней, и решит, что простирания — это всего лишь гимнастика для безмозглых. Это совершенно ошибочное рассуждение!

Может, вы думаете, что интенсивные занятия предварительными практиками требуются исключительно в традициях кагью или ньингма, а гелугпинцы освобождены от них? Ничего подобного! Все буддийские



школы Тибета в один голос утверждают, что необходимо выполнять семичастную практику<sup>13</sup>, так как же вы можете отказаться от простираний? В некоторых текстах традиции гелуг сказано, что наиболее важными подготовительными медитациями является созерцание трёх главных путей — отречения, бодхичитты и шуньяты, а остальные практики вторичны. Всё так, но это совсем не значит, что можно вообще не выполнять нужного количества простираний и других практик. Такой подход является совершенно неверным.

Например, лама Цонкапа хоть и был действительно совершенным существом, но и он делал простиранья. Причём он сделал их так много, что колея, которую он пробороздил в каменном полу своим телом, до сих пор видна в его келье в Тибете. Когда он занимался простираньями, к нему в видении являлись тридцать пять будд покаяния. Вот насколько сильны эти предварительные практики.

Конечно, неплохо ежедневно заниматься такой тантрической подготовкой, но делать это по чуть-чуть, пусть и каждый день, всё же недостаточно. Чтобы ощутить всю мощь этих практик, необходимо иногда удаляться в затвор, посвящая им всё время, как это делал лама Цонкапа. Это иной опыт, совсем иной.



Теперь давайте закончим нашу беседу таким благопожеланием: «Пусть я и все живые существа — мои прежние матери — обретём совершенное отречение, совершенную сострадательную любовь и бодхичитту, а также совершенную мудрость, познающую шуньяту.

Да обретём мы способность созерцать внутренний огонь и да сумеем достичь состояния махасиддхи, как смогли Наропа и Дже Цонкапа».



## 6. Получение посвящения

Как уже было сказано, *посвящение* является первой Киз особых подготовительных практик. Чтобы заниматься Шестью йогами Наропы, необходимо получить четыре полных посвящения: посвящение сосуда, тайное посвящение, посвящение знания-мудрости и посвящение слова, составляющих вместе большое посвящение в ануттарайогатантру. Простой устной передачи практики здесь недостаточно. Поскольку Шесть йог Наропы напрямую связаны с божествами Чакра-самварой и Хеваджрой, лучше всего получить посвящения в мандалы именно этих йидамов.

Лама Дже Цонкапа упоминает в своём комментарии, что, прежде чем передать Гампопе учение Шести йог, Миларепа поинтересовался, есть ли у него соответствующее посвящение. Когда Гампопа ответил утвердительно, Миларепа дал ему наставления. Лама Цонкапа приводит и другую цитату из *Тантры собрания ваджрного знания*, в которой говорится о том, что посвящение совершенно необходимо, поскольку является корнем любой реализации, а также что получение тантрических наставлений без предварительного получения посвящения ввергнет и учителя, и ученика в нижние миры. Ссылаясь на то, что все великие учителя линии преемственности требовали от учеников сперва получить посвящение, лама Цонкапа утверж-

дает, что оно является неотъемлемой стадией подготовки к Шести йогам Наропы.

Что же такое посвящение? Это отправная точка переживания созерцательного опыта и опыта концентрации, начало проникновения в природу реальности всех явлений. Посвящение вводит нас в мандалу божества-йидама и даёт полноту его восприятия. Это противоядие от нашего неудовлетворённого, сансарного, механистического, двойственного ума. Во время посвящения следует полностью освободиться от любых видов предпосылок мышления и всех застывших идей о том, кто мы есть, от нашего ограниченного представления о себе самом. Вместо всего этого необходимо отождествить себя с умом-мудростью йидама, который и есть истинный потенциал совершенства нашего собственного ума.

Тантрические методы уделяют большое внимание тому, чтобы во время посвящения основным переживанием ученика было великое блаженство. Конечно, если в вашей обычной жизни вы редко испытываете такое чувство, вам будет непросто распознать его во время созерцания, однако все мы иной раз переживаем ощущения радости, счастья, удовольствия, неги, восторга или душевного взлёта, от которых рукой подать до блаженства. Тантрические учения показывают нам, как работать со своими врождёнными физическими и психическими ресурсами удовольствия, как расширять их и как, в конце концов, объединить блаженство с мудростью, познающей шуньяту, и достичь освобождения. Посвящение состоит не в том, что учитель наделяет вас какой-то сверхъестественной силой. Внутри себя вы *уже обладаете* глубинной мудростью

и великим блаженством, посвящение же лишь активизирует эти свойства, а вам остаётся обнаружить и раскрыть их в себе.

Качество посвящения, которое вы получаете, не зависит от гуру. Оно зависит от вас. Конечно, учитель, дающий посвящение, должен как минимум сам иметь его, то есть быть продолжением линии преемственности, а также пройти практику основных затворов, но ключевым моментом всё же является отношение ученика. Если вами движет искреннее желание преобразить себя для того, чтобы реализовать свою способность приносить пользу другим, вы несомненно получите посвящение.

При посвящении очень важно иметь альтруистический настрой. Согласно буддийской психологии, вы никогда не испытаете истинного удовлетворения, пока не посвятите себя служению людям. Вместо этого вы будете вечно пребывать в тоске и гордом одиночестве. Отсюда следует, что удовлетворение, которого вы так страстно желаете, придёт к вам лишь при отказе от себя и своей гордыни ради других. Получить посвящение ради того, чтобы обрести силу и власть, — это значит идти на поводу у своего индивидуального эгоистического *Я*, а вот сделать это с целью достичь новых высот самосовершенствования ради спасения всех живых существ — это именно то, что надо.

Во время посвящения следует думать, что вы получаете его не от обычного человека, а от самого божества-йидама, владыки мандалы. Например, если этот йидам — Херука Чакрасамвара, вы должны созерцать учителя в форме Гуру Херуки с телом, излучающим беспредельный синий свет.

В обряде посвящения могут принимать участие сотни людей, но даже у двоих из них не будет одинаковых переживаний. Каждый человек получает ощущения в соответствии со своим жизненным и духовным опытом и уровнем развития. Получение посвящения зависит от состояния ума, а не от тела или физического участия. Можно присутствовать телом, но отсутствовать умом. Как уже было сказано, это зависит от того, насколько вы способны отказаться от ограниченного представления о себе самом.

Посвящение — дело серьёзное. Сам Наропа целых двенадцать лет потом и кровью добивался посвящения, прежде чем Тилопа снизошёл к его мольбам. В стародавние времена посвящения никогда не давались публично, никогда не охватывали большие группы людей, тем более целые стадионы, как это частенько случается в наши дни. Одновременно в обряде могли участвовать всего несколько человек, при этом нельзя было давать сразу всю четвёрку полных посвящений, как, увы, сплошь и рядом происходит теперь. Обычно ученики получали одно посвящение и расходились, чтобы над ним работать — обдумывать и созерцать. Когда их практика достигала необходимого уровня, они приходили за посвящением следующего уровня. И так далее. Сейчас всё значительно упростилось.

Лама Цонкапа подчёркивает, что в процессе посвящения не стоит торопиться. Пусть всё идёт своим чередом: постижение, созерцание, концентрация. Не нужно слишком расстраиваться, если созерцание во время обряда происходит только в нашем воображении, а не является опытом непосредственного пере-

живания. Простая имитация этого переживания посеет в нашем сознании семена, которые медленно, но верно созреют и принесут плоды.

Когда к вам придёт понимание процесса тантрического посвящения, вы откроете для себя истинный смысл Тантры. Ведь, по сути, он воплощает в себе реальный опыт ступеней тантрической реализации от начала до конца — достижения состояния махасиддха. *Посвящение сосуда* соответствует практике зарождения (*кьерим*) и является основой для созерцания себя в облике йидама. *Тайное посвящение* относится к иллюзорному телу и позволяет работать с каналами и энергиями. *Посвящение знания-мудрости* связано с ясным светом и дарует возможность выполнять практику вместиорождённых блаженства и пустоты. Наконец, *посвящение слова* вводит в единство полностью завершённых иллюзорного тела и ясного света, в практику нераздельности за пределами понятий. Шесть йог Наропы как раз и объясняют, как подступиться к этой стадии драгоценного *слова*, на которой переживается опыт полного Пробуждения.

В конце процесса посвящения вы должны почувствовать полное Пробуждение и принять твёрдое решение: «Отныне и навсегда я отрекаюсь от иллюзий и застывших идей самосожалеющего ума, источника страдания. На благо всех живых существ я достигну единства с источником наслаждения, энергией моей божественной мудрости».

Пока мы сохраняем самоосознание и держим себя в руках, не столь важно, какой силы блаженство мы переживаем. При правильном отношении это наслаждение становится нашим освобождением.



## 7. Очистительная практика

С точки зрения Тантры достижение любого из высших состояний начинается с очищения ума от всего негативного — всех омрачений и загрязнений. Нет смысла усиливать интенсивность созерцания, пока ничего не сделано для преодоления препятствий на пути к реализации. Вы же всё время пытаетесь забегать вперёд, а потом жалуетесь: «Что же такое?! Я созерцаю и созерцаю, а всё топчусь на одном месте — никакого прогресса в медитации». Это происходит из-за того, что вы так и не создали нужных условий для обретения реализации. Вам необходимо выполнить такие мощные очистительные практики, как, например, созерцание Ваджрасаттвы с начитыванием стослоговой мантры. Этот метод входит в тантрические подготовительные практики, описанные в тексте *Обретение трёх воззрений*.

Ваджрасаттва — это проявление непорочной чистоты всех будд. Созерцание Ваджрасаттвы помогает улучшить как медитацию, так и образ жизни в целом. Какие бы трудности ни возникали в вашей мирской жизни или в изучении и практике Дхармы, всегда интенсивно занимайтесь практикой Ваджрасаттвы. Вы сами почувствуете, когда возникнет такая необходимость. И пусть вы не сразу овладеете однонаправленной концентрацией, достаточно будет трёхмесячного



затвора, посвящённого созерцанию Ваджрасаттвы, чтобы отчётливо прочувствовать динамику изменений к лучшему.

В тантре *Украшение сердечной сути* говорится, что достаточно ежедневно повторять мантру Ваджрасаттвы двадцать один раз, чтобы гарантированно остановить рост естественных омрачений и пресечь накопление последствий нарушения тантрических обетов. Нарушение тантрических обетов — это самое серьёзное и опасное препятствие к реализации, по сравнению с ними все остальные ошибки кажутся чем-то малозначительным. Далее в этом тексте говорится, что начитывание стослоговой мантры Ваджрасаттвы в количестве ста тысяч раз может очистить любое омрачение или загрязнение. Многие ламы утверждают, что затвор, посвящённый практике Ваджрасаттвы, может исправить даже нарушение всех коренных тантрических обетов и полностью восстановить *самайю*.

Вам необходимо изо всех сил заниматься этой очистительной практикой, особенно если вы не провели полный затвор Ваджрасаттвы. Можно сочетать метод Ваджрасаттвы с созерцанием внутреннего огня, чередуя их, — они прекрасно дополняют и усиливают друг друга. Таким способом вы можете завершить начитывание ста тысяч мантр Ваджрасаттвы параллельно с созерцанием внутреннего огня. Одновременное выполнение предварительных тантрических практик и йоги уровня дзогрома — это путь к успеху. Для начинающих очень неплохо созерцать внутренний огонь по утрам и выполнять десятиминутную очистительную медитацию Ваджрасаттвы по вечерам, перед тем как лечь в кровать. Тогда сон будет спокойным, а ум радостным.

Если же заснуть в душевном разладе, то это будет всю ночь способствовать росту дурной кармы.

Обусловленный, относительный то есть, попросту сансарный, ум пытается скрыть от нас наши омрачения, а это способствует их росту. И всё же, если вы сумеете осознать, что сама идея негативной энергии есть не более чем очередная иллюзия, имеющая недвойственную природу, омрачения начнут сходиться на нет. Положительные и отрицательные качества взаимозависимы, а значит, не имеют абсолютного самобытия, как, впрочем, и всё остальное, что произведено нашим умом.

Иногда новички-буддисты сетуют: «Надоело! Сколько можно говорить о грехах и омрачениях?!» Они думают, что это Будда или сам Господь Бог создал зло в этом мире, но это не так. Дурную карму создаёт наш собственный ум. Мы сами считаем себя загрязнёнными. И пока мы сознательно или подсознательно будем сомневаться в своей чистоте, энергия самобичевания не иссякнет, а будет подпитывать наше самолюбивое воображение, приводя к эгоистическим поступкам, потому что мы во все стороны излучаем волны самоуничужения. Вот почему так необходима очистительная практика.

Очиститься — значит психологически разрешить свою ситуацию и исчерпать дурную карму. Лучший способ добиться этого состоит в постижении отсутствия независимого самобытия как омрачений, так и индивидуального Я. Но, поскольку это весьма сложно для понимания, необходимо что-то сделать с теми идеями, которые тянут нас на дно. Я твёрдо уверен, что даже однократное произнесение стослоговой ман-

тры Ваджрасаттвы потрясает самые основы загрязнённых. Я хорошо знаю её мощь. Конечно, есть большая разница между правильным и неправильным чтением мантры. Ведь мы так часто начитываем мантры кое-как. Небрежное повторение мантры сто тысяч раз ни в какое сравнение не идёт с её однократным, но осознанным произнесением.



В труде *Обретение трёх воззрений* лама Цонкапа описывает созерцание Ваджрасаттвы в деталях, но я этого делать не буду, потому что уже разъяснял его подробно в других работах<sup>14</sup>. Здесь я передам вам самую суть этой практики.

У себя над головой созерцайте Ваджрасаттву с супругой, сидящих на троне из лотоса и луны. Их тела сотканы из сияющего белого света. Оба божества во всём похожи друг на друга, кроме пола. Процесс очищения можно созерцать тремя способами, каждый раз одновременно с визуализацией начитывая мантру Ваджрасаттвы.

В первом случае белый нектар, похожий на молоко, с силой течёт вниз из сердца Ваджрасаттвы и его супруги. Он протекает по их центральным каналам через их нижние соединённые чакры и далее сквозь трон из лотоса и луны. Как могучий водопад, низвергающийся с огромной высоты, этот нектар вливается в вас через темя и устремляется вниз по центральному каналу, полностью очищая все загрязнения. Ваша грубая негативная энергия, внутренняя грязь, умственный мусор и хлам застывших идей смываются, покидая

тело через нижние отверстия в виде змей, скорпионов, пиявок, тараканов и сами придумайте в виде чего ещё. Можно также представлять, что из тела вытекают три создающих сансару яда, визуализируемых в виде свиньи-неведения, петуха-похоти и змеи-ненависти. Вся грубая негативная энергия вычищается и исчезает в земле.

Во втором методе чистый нектар, вытекающий из Ваджрасаттвы с супругой, проливается в ваш центральный канал, заполняя тело снизу вверх до самой макушки. Представляйте, что вся ваша загрязнённая энергия, поднимаемая нектаром, всплывает и покидает тело через ноздри и рот, подобно тому, как грязь на дне наполняемого водой невымытого стакана поднимается вверх и переливается через край. Этот метод считается более искусным, чем первый.

Согласно третьему методу вместо жидкости визуализируется энергия света. Это мощный радостный свет белого цвета, переливающийся всеми цветами радуги, который мгновенно разгоняет тьму у вас внутри. Темнота, находящаяся в вашей теменной, горловой и сердечной чакрах и во всём теле, бесследно исчезает. Одновременно оживает всё омертвевшее и закосневшее в вашем мозгу и нервной системе, и в вашем теле, речи и уме не остаётся больше никаких загрязнений. Всё тело становится прозрачным, как хрусталь.

Это три основных метода визуализации вместе со стослоговой мантрой составляют очистительную практику Ваджрасаттвы. Они исключительно эффективны, так что вам непременно следует применять их.



Ну и в заключение благопожелание. «Да исчезнут все препятствия на пути к созерцанию внутреннего огня. Пусть в этой жизни все мы достигнем полного Пробуждения».



## 8. Благословение Учителя

Гуру-йога, ещё одна предварительная тантрическая практика, во всех деталях описанная в комментарии ламы Цонкапы *Обретение трёх воззрений*, используется для получения вдохновения и благословения. Западным практикам эта йога иногда кажется очень сложной, но на самом деле, если попытаться подойти к её пониманию рационально, она предельно проста.

Будда Шакьямуни проповедовал тантры и сутры две с половиной тысячи лет назад, но что такое эти учения для нас, ныне живущих? Он провозгласил Четыре благородные истины, но разве этого достаточно, чтобы они стали для нас руководством к действию? Будда Шакьямуни, Наропа, Марпа, Миларепа и лама Цонкапа уже преподали сущность Шести йог Наропы, но что мы можем в этом понять без того, кто растолкует их именно нам, на нашем языке и уровне понимания? И пусть даже у нас полно книг, подробнейшим образом описывающих, как практиковать Шесть йог, но кто знает, чем закончится следование книжным советам. Тантра использует очень мощные методы работы с умом, но все они предполагают использование внутренних техник, поэтому без учителя никак нельзя. Кто-то ведь должен показать нам эти практики, чтобы они стали нашим собственным переживанием.

Если, покупая машину, вы получите вместо неё набор деталей и инструкцию по сборке, вас охватит паника: «Что за дела?! Где моя машина?» Ведь надо, чтобы кто-то показал, как всё это собрать в одно целое. В Тантре то же самое. Нужен тот, кто покажет, как собрать воедино все элементы практики в нашем уме.

Когда гуру проповедует нам Четыре благородные истины, он вдохновляет и благословляет нас. И тогда Четыре благородные истины становятся для нас реальностью, личным постижением, превращаются в нашу собственную реализацию. Наша мудрость, которой мы постигаем Четыре благородные истины, есть результат вдохновения и благословения учителя. Когда кто-то показывает вам Четыре благородные истины, а вы понимаете и принимаете их, это, по сути, побуждает вас следовать буддийскому пути. Всё просто и логично. И это совсем не похоже на ситуацию, когда учитель говорит: «Я изложил тебе Четыре благородные истины. Теперь ты должен верить в них».

В этой связи мне больше по сердцу отношения, которые устанавливаются у учителя с западными, чем с восточными учениками, потому что первые не связаны формальными традициями общения. Люди Запада всё подвергают сомнению, и мне представляется, что это — очень честный подход. Если вам что-то не ясно, вы просто переспрашиваете, не скрывая своего непонимания. Если, наоборот, что-то кажется вам логичным, вы заявляете: «А вот это полезная штука. Пригодится». Здесь нет обычая, который диктует вам, как нужно отвечать учителю, как вообще вести себя с ним. Если вам что-то нравится или не нравится, вы без стеснения говорите об этом вслух. Для восточных

учеников, по рукам и ногам связанных уходящими в глубь веков традициями, такое поведение невероятно трудно, почти недостижимо. Мне кажется, что западный подход ближе к реальности.

В силу культурных различий тибетцы подчас не могут разглядеть преданность западных учеников, а те, в свою очередь, не понимают врождённой преданности тибетцев. Ничего не попишешь: разные культуры — разное восприятие мира.

Вот вам хороший пример на эту тему. Когда один мой ученик, итальянец Клаудио, выступает в роли сопровождающего, ему ничего не стоит запросто предложить мне: «Эй, синьор лама, не желаете ли чаю или же кофейку?» Если при этом присутствуют тибетцы, то они чуть в обморок не падают от такого панибратства. В Тибете подобная бесцеремонность ученика по отношению к учителю неприемлема, там предполагается благоговейное уважение. Но ведь ситуация-то яйца выеденного не стоит. Подумаешь, чашка кофе! Кофе не станет лучше или хуже от того, что его подадут не в западном, а в тибетском стиле. Это всего лишь культурные различия, не более того. И всё же тибетцы обязательно отметят: «Нет, вы только посмотрите, как этот итальянец обращается с учителем! Никакого уважения к наставнику. Ни стыда ни совести у этих западных учеников!» Конечно, подобная критика неуместна. Клаудио ведёт себя в соответствии со своей культурой, поэтому не стоит спешить с выводами о его недостаточной почтительности.

Когда много лет назад я только-только начинал проповедовать Дхарму на Западе, мои друзья-тибетцы долго не могли прийти в себя. «Как ты можешь учить



западных учеников? — спрашивали меня. — Разве они могут понять учение Будды? Бросай ты это безнадёжное дело». Да, наслушался я тогда «тёплых» слов от соотечественников.

Вообще говоря, обучать европейцев или американцев намного сложнее, чем тибетцев. Когда тибетцы спрашивают меня, смогут ли они очистить всю свою негативную карму, начитывая мантру Ваджрасаттвы, я легко отделяюсь приличествующей цитатой из Будды Шакьямуни или ламы Цонкапы. Мне не приходится особо задумываться над ответом. Вполне достаточно процитировать пару слов из Писания, и тибетцы, довольные, расходятся по домам. А вот западный ученик обязательно спросит и переспросит: «Ну, так что там сказал лама Цонкапа? Это, вообще, кто? А почему он так сказал? Да как он мог это сказать? А это сработает?» Я-то уже к этому привык, а вот тибетцы в силу культурных различий склонны предполагать, что на Западе не очень понимают, что такое Дхарма.

Несколько лет назад один образованный тибетский лама, которого я пригласил преподавать в моём дхарма-центре в Англии, отвечал мне: «Да зачем твоим англичанам такой сведущий наставник? Им бы хватило обыкновенного учителя». Он говорил это на полном серьёзе! Я промолчал. Что толку было спорить, ведь приглашение-то он уже принял. Теперь ему предстояло самому во всём разобраться. Мы снова встретились с ним полгода спустя, когда я и сам приехал в Англию учить Дхарме. Мне не пришлось вспоминать нашу предыдущую беседу, он сам поднял эту тему: «Забудь всё, что я наговорил тебе в Индии. Западно-

го человека учить и в самом деле не так-то просто». Так он изменил своё мнение на основе полученного опыта.



Созерцание гуру-йоги вы начинаете с визуализации в недвойственном пространстве перед собой сущности вашего учителя в образе Ваджрадхары. Гуру Ваджрадхара сидит на троне из лотоса и солнца, покоящемся на восьми снежных львах. Его тело ослепительно синего цвета, в руках он держит ваджр и дильбу и обнимает супругу того же цвета, что и он сам. Уже одно только лицезрение в пространстве их сверкающих, сотканых из света синих тел порождает в вас великое блаженство и недвойственную мудрость. Синий цвет и распахнутость пространства всегда невольно напоминают нам о недвойственности.

В их теменной чакре находится лунный диск с белым вертикально стоящим на нём слогом «ОМ», в горловой чакре лотос с красным «АХ», а в сердечной чакре солнечный диск с синим слогом «ХУМ».

Представляйте великую доброту Гуру Ваджрадхары и его искреннюю заботу о вас, как об этом говорится в ламриме. Несмотря на то что Гуру Ваджрадхара вам не отец и не мать, не муж и не жена, не друг и не родственник, тем не менее он заботится о вашем благополучии так глубоко, будто только ради вас одного и живёт.

Созерцание сущности Ваджрадхары в виде вашего коренного учителя усиливает чувство близости и взаимопонимания, а также обращённой лично к вам до-

броты. А созерцание гуру в образе Ваджрадхары дарует благословение и быстрый духовный рост.

Свет исходит из слога «ХУМ» в сердце Ваджрадхары во всех десяти направлениях. На каждом луче света можно визуализировать одного из учителей линии преемственности Шести йог, это — Тилопа, Наропа, Марпа, Миларепа, Гампопа, Пагмо Друпа, Бутон и лама Дже Цонкапа. Это те йогины и махасиддхи, которые не только практиковали туммо, но и достигли реализации внутреннего огня, те, кто познал единство иллюзорного тела и мудрости ясного света.

Лично мне нравится визуализировать каждого из этих учителей в образе махасиддха. Ваджрные тела махасиддхов лучатся энергией блаженства кундалини. Они свободны от привязанности к внешним объектам, потому что достигли состояния совершенства самадхи и вмести́рождённой мудрости. Такое созерцание учителей линии преемственности пробуждает в вас энергию и бесстрашие. Достаточно просто представить их в этом героическом облике, чтобы привлечь исполненную блаженства энергию кундалини в центральный канал. Правда, лама Дже Цонкапа ни разу не упоминал такой способ визуализации лам линии преемственности, но его наставлениям это не противоречит. Смелей! Не надо думать, что мы не имеем права что-то сделать только потому, что об этом не говорил Дже Цонкапа.

Обычно лама Цонкапа изображается в виде буддийского монаха, что подчёркивает его непорочную чистоту. Однако в Чистой земле Тушита у него совсем другое имя и иное проявление<sup>15</sup>. Помните, я поведал о том, как Кхедруб Дже имел пятикратное видение ламы

Дже Цонкапы? Так вот, в одном из этих видений лама явился в образе махасиддха верхом на тигре. Лично мне больше нравится созерцать его именно таким.

А ещё, помните, я рассказывал, что Наропа сначала подвизался в монастыре Наланда? Он был не только монахом, но и высокообразованным учёным, которого никто не мог победить в диспуте. Позже, разочаровавшись в этой стезе, поняв бессмысленность простого рационального знания, Наропа отправился на поиски учителя. Когда он стал учеником Тилопы, тот велел ему перестать одеваться махапандитом. Наропа послушно скинул с себя престижное одеяние и облёкся в одежду махасиддха, состоявшую из тигриной шкуры. Импозантный профессор превратился в бездомного нищего.

Вот и в традиции гелуг, несмотря на её повышенные требования к соблюдению нравственности и монашеской чистоты, ламы высокого уровня, проводя посвящение, нет-нет да и сменяют обычное монашеское одеяние на костюм махасиддха. Когда один из моих учителей давал мне посвящение Херуки, он пришёл именно в таком наряде. Сохранились фотографии, на которых Дже Пабонгка Ринпоче и Его Святейшество Триджанг Ринпоче запечатлены в одеяниях махасиддхов. Созерцание всех учителей линии преемственности в образе махасиддхов — очень мощный метод ломки наших привычных представлений. Новый облик способствует необычному взгляду на вещи.

Это и к нам с вами относится. Раз мы хотим заниматься тантрической практикой, то должны последовать примеру Наропы: отбросить заботу о своей внешности и перестать трястись за репутацию, не об-

ращать внимания на то, как мы выглядим и что про нас думают другие. Может, даже стоит сбросить одежду, натереть тело пеплом и усесться на полосатую тигровую шкуру, как это делают индийские *садху*. Когда Клаудио и ещё один мой ученик из итальянцев пришли знакомиться со мной, они были одеты в костюмы махасиддхов. А когда потом приходили за наставлениями, то приносили с собой в качестве подстилки звериные шкуры.

Новый взгляд на привычные вещи может наделить нас новой энергией в соответствии с нашими нуждами. Мне очень нравится пример Миларепы. Будучи ещё совсем юным монахом и изучая философию, я часто перечитывал его биографию. Это неизменно производило на меня глубокое впечатление, и мои собственные трудности казались мне ничтожными по сравнению с тем, что довелось испытать Миларепе. Другой образ, вдохновляющий меня на подвиги, — это Будда, умертвляющий плоть. Иногда очень полезно взглянуть на изображение Будды Шакьямуни в период его аскезы. Невольно задумаешься: «Ну ведь такой же человек, как вы и я. Как же ему всё это удалось?»



Итак, Гуру Ваджрадхара — прямо перед вами. Свет исходит из его сердца в десяти направлениях, туда, где сидят, обратив к вам свой внимательный взор, учителя линии преемственности в образе махасиддхов.

Здесь можно прочесть семичастную молитву с подношением мандалы, а также внешнее, внутреннее, тайное подношения и подношение таковости<sup>16</sup>. Под-

ношения необязательно должны быть вещественными. Что может быть проще, чем поднести нечто материальное — деньги, еду, драгоценности; подношение созерцания выполнить намного труднее. Как говорил Миларепа: «У меня нет мирских подарков для учителя. Я могу поднести ему только своё созерцание». Это прекрасный дар. Самое лучшее подношение, которое только можно сделать учителю, — это искренняя практика, радость и цельность на пути и, наконец, достижение полного Пробуждения.

Итак, отчётливо осознавая, что ваш учитель в форме Ваджрадхары есть воплощение всех йидамов и дакинй, а также защитников учения, обратитесь к Гуру Ваджрадхаре и учителям линии преемственности с искренней молитвой, прося их даровать помощь в овладении практикой. Они наполняют нас энергией и вдохновением для обретения любых реализаций. Поскольку сейчас мы занимаемся Шестью йогами Наропы, то должны от всего сердца молиться об успехе в созерцании внутреннего огня и в быстром достижении реализации туммо, об успешном созерцании и быстром достижении иллюзорного тела, а также об успешном созерцании и быстром достижении ясного света. Если же вы чувствуете беспокойство, недовольство, досаду или испытываете недостаток энергии кундалини, молитесь о том, чтобы вся ваша нервная система пропиталась этой энергией, а сами вы достигли нерушимого состояния блаженства.

После такого искреннего молитвенного обращения созерцайте, что все учителя линии преемственности растворяются в Гуру Ваджрадхаре. Лучи белого, красного и синего света поочерёдно исходят из слогов

«ОМ АХ ХУМ», расположенных соответственно на темени, в горле и сердце Ваджрадхары. Ослепительный белый свет входит в вашу темную, сверкающий красный свет — в горловую чакру, а сияющий синий свет — в сердечную чакру. Три ваши главные чакры наполняются светом и неиссякаемой энергией. Представляйте, что все загрязнения вашего тела, речи и ума очищены, а вы обрели три посвящения: сосуда, мудрости и тайное. Снова ослепительный свет трёх цветов исходит сразу из трёх чакр учителя. Вы чувствуете, как все негативные кармические отпечатки тела, речи и ума очищаются одновременно, а вы получаете четвёртое посвящение — драгоценного слова.

В завершение практики гуру-йоги созерцайте, как ваш учитель в образе Гуру Ваджрадхары опускается на ваше тело и растворяется в вас. В жизни встречается много событий, людей и вещей, которые так или иначе помогают вам, но их объединяет одно: общий источник, то есть Гуру Ваджрадхара — воплощение вашего учителя, божества-йидама, дакини и защитника учения. По вашему центральному каналу Ваджрадхара входит в сердечную чакру. Ваше тело становится единым с телом Гуру Ваджрадхары, ваша речь объединяется с его речью, а ум сливается с его запредельной мудростью, даруя вам переживание дхармакаи. Вы испытываете состояние всеединства — ощущение целостности и полноты.

Эта сила полноты, как бы её ни называли — «Божья благодать» или «сила Будды», не где-то там, за горизонтом, и не с неба к нам свалилась; она всегда с нами и находится в каждом из нас. Великое сострадание присуще вам по природе; высшая мудрость

находится внутри вас; там же пребывают и Будда и Господь Бог. Если вас обуревают двойственные мысли типа «я вот здесь, внизу, а там, наверху, — Гуру Ваджрадхара», вам не постичь единения. Гуру-йога — практика очень глубокая, её не выразишь одними лишь словами.



Вы можете воспринимать высшие качества Гуру Ваджрадхары только на уровне своего собственного духовного развития. Поэтому не следует ни торопиться, ни ограничиваться чисто интеллектуальным пониманием. Когда вы поймёте, что существуют и другие, высшие ступени постижения, практика гуру-йоги станет для вас вполне осмысленной.

В буддийских учениях говорится, что вы способны видеть только собственный уровень развития и лишь слегка заглядывать на следующий. Скажем, достигнув одной из высших ступеней реализации, именуемой путём накопления, вы сможете узреть фрагмент следующей за ней стадии — пути подготовки. А достигнув пути подготовки, можно будет в общих чертах понять, что представляет собой путь видения, потому что к этому времени у вас уже будет некоторый опыт постижения шуньяты. И так до самого Пробуждения<sup>17</sup>.

Рассмотрим, например, внешнюю, внутреннюю и тайную медитации гуру-йоги ламы Цонкапы. Сначала вы общаетесь с его мудростью-знанием на внешнем уровне, потом, на более глубокой ступени созерцания, переходите на внутренний уровень и, наконец, углу-



бившись ещё дальше, оказываетесь на тайном уровне. С Гуру Ваджрадхарой та же история.

Вы не должны чувствовать между собой и Гуру Ваджрадхарой никакого различия. Не следует думать, что, мол, учитель так велик и куда мне до него... Вместо этого надо стать единым целым с Ваджрадхарой, растворив его в себе. Воспринимайте свой собственный ум как переживание дхармакайи самим Гуру Ваджрадхарой. Это сознание божественной мудрости есть абсолютный учитель, а чтобы обрести такое восприятие, необходимо практиковать гуру-йогу.

Природа дхармакайи, в отличие от нашего полного предрассудков дискурсивного ума, не имеет ничего общего с суеверной мистикой и рассудочными умозаключениями. Но достаточно лишь мысленно представить свой ум в состоянии дхармакайи, чтобы действительно почувствовать вдохновение и ощутить её вкус, подобно тому, как одно только воспоминание о ломтике лимона вызывает слюноотделение. Просто думать о дхармакайе — это не только развивает чувство пребывания в ней, но и разом прекращает деятельность мышления, основанного на предпосылках. Главная задача гуру-йоги в том, чтобы объединить наш ум с совершенной мудростью Гуру Ваджрадхары, которая изначально свободна от застывших идей и понятий.

Кроме того, мы должны научиться видеть гуру в каждый момент времени, всегда и во всём. Даже оказавшись во власти эгоистического, вечно недовольного, неудовлетворённого ума, вместо того чтобы идти у него на поводу, позволяя ему расширять свою мощь и влияние, мы должны разглядеть его природную дхармакайю, его нераздельность с умом учителя. Эта

непосредственно присущая уму энергия находит своё выражение в великой мудрости всеединства: «Ты есть учитель, ты — божество-йидам, ты — дакини, ты — дхармапала». В этом и состоит учение Тантры.

Это очень похоже на христианство, в котором единый Бог рассматривается как воплощение принципа полноты. В буддийских тантрах описывается множество йидамов, дакинь и защитников учения, но, по сути, все они являются воплощениями всеединой реальности. Постепенно совершенствуясь на пути к Пробуждению, мы и сами становимся одновременно учителем, йидамом, дакини и дхармапалой. Практика гуру-йоги и предназначена для того, чтобы постичь это единство.

Часть третья

***Выход за пределы  
обусловленного***





## 9. Преобразование смерти, бардо и нового рождения

Почему так важно начинать с практик  
стадии зарождения

После подробного обсуждения предварительных практик лама Дже Цонкапа объясняет основные, начиная с медитации, йоги этапа зарождения, или *кьерима*, первого из двух разделов ануттарайогатантры. Сами практики Шести йог Наропы относятся ко второй стадии — этапу завершения, или *дзогриму*.

На этапе кьерима мы учимся отождествлять себя с совершенно пробуждённым существом — буддой, или божеством-йидамом (см. главу 10). Интенсивно созерцая, мы развиваем живое и отчётливое представление о себе как об йидаме, а также обретаем его «божественное достоинство». Чтобы этого достичь, необходимо сперва практиковать очищение обычных представлений о смерти, промежуточном состоянии — *бардо*, а также новом рождении. Такое очищение является сутью этапа зарождения и достигается через созерцание трёх видов чистого восприятия, известных как три тела, или кайи, — дхармакайя (тело истины), самбхогакайя (тело наслаждения) и нирманакайя (явленное тело). Опыт смерти должен превратиться в дхармакайю, опыт промежуточного состояния — в самбхогакайю, а опыт нового рождения — в нирманакайю.

Кьеримовские практики очищения смерти, бардо и нового рождения выполняются на уровне простого воображения, а не реального переживания этих состояний. Думая: «Пришла пора переживания смерти. Четыре первоэлемента растворяются...», мы просто представляем себе этот процесс. А вот занимаясь йогой стадии дзогрима, мы силой концентрации действительно переживаем процессы умирания с растворением *махабхут* и прекращением деятельности расщудочного мышления всех видов.

Возникает естественный вопрос: если стадия зарождения практикуется только на уровне воображения, то зачем она вообще нам нужна? Лама Цонкапа даёт чёткий и исчерпывающий ответ, показывая, почему необходимо осуществить стадию зарождения, прежде чем переходить к практикам дзогрима. Некоторые тибетские ламы утверждают, что кьеримовская практика созерцания йидама не только не нужна, но может даже стать препятствием для дзогрима. В своём комментарии Цонкапа объясняет это ошибочное мнение укоренившимся в Тибете заблуждением, согласно которому кьерим нужен, чтобы снискать исключительно мирские сверхспособности, а потому необязателен для обретения высшего духовного состояния.

Лама Цонкапа пишет, что все традиции, восходящие к Марпе<sup>18</sup>, придерживаются единого мнения о необходимости кьерима в качестве первого шага обучения. Для подтверждения своего тезиса он цитирует отрывок из текста Миларепы: «Сперва вы должны пройти йогу кьерима, чтобы отсечь грубые видения смерти, бардо и нового рождения». Многие великие учителя прошлого соглашались с тем, что кьерим

должен быть завершён наравне с дзогримом. Выражая собственное мнение, лама Цонкапа заявляет, что надлежащей основой для успеха в дзогриме является йога кьерима, а в качестве подготовительной практики для этапа завершения йогины должны обрести способность устойчивого созерцания себя в теле йидама.

Кроме того, в целом практика йоги зарождения должна иметь три качества, или вкуса: все живые существа проявляются в виде божеств, всё происходящее неотделимо от мудрости недвойственности, а все ощущения имеют природу великого блаженства. Реализация йоги кьерима — это высокое духовное достижение, имеющее два уровня: грубый и тонкий. На грубом уровне вы способны построить отчётливый мысленный образ вселенской мандалы со всевозможными божествами, небесным дворцом и обстановкой вокруг него. На уровне тонкой реализации вы обретаете неколебимое состояние самадхи и можете отчётливо созерцать всю мандалу в миниатюре на протяжении нескольких часов.

И всё же, даже не достигнув ещё тонкого уровня кьерима, мы можем приступить к практикам этапа завершения вроде Шести йог Наропы. И не смейте думать, что такой скачок вам не по силам. «Как-то боязно. Нет, уж лучше я буду размышлять о ценности рождения человеком до конца своих дней». Гоните от себя такие упаднические мысли. Лама Цонкапа — да разве только он один! — овладел искусством практиковать стадии зарождения и завершения параллельно. В биографии Цонкапы говорится, что он чередовал занятия кьеримом и дзогримом в течение дня. Такой правильный подход очень способствует быстрому обретению

духовных достижений. Это объясняется тем, что кьерим и дзогрим поддерживают и дополняют друг друга. Бывает так, что йога одного из этапов, скажем кьерима, идёт тяжело, а дзогрим вдруг по какой-то причине становится близким и понятным, просто-таки за душу берёт. Когда вы практикуете обе стадии одновременно, вы поистине пробуете блаженство на вкус.

### Обращение трёх кай в путь

Лама Цонкапа решительно настаивает на том, что созерцание йидама, как путь к освобождению, требует использования метода преобразования смерти, промежуточного состояния и нового рождения в три кайи и обращения этих трёх кай в путь Пробуждения. Это основная практика кьерима, плоды созревания которой способствуют вхождению в йогу этапа завершения.

Итак, каков путь вхождения в практику этапа зарождения? Обычно, независимо от того, какого йидама мы созерцаем, йога кьерима включает в себя практику ежедневной *садханы*. Садхана начинается с принятия прибежища и зарождения бодхичитты — решимости достичь Пробуждения ради помощи другим. Затем следует практика гуру-йоги, ядро всего тантрического пути, как было сказано выше.

После этого, перед созерцанием трёх кай, мы произносим мантру шуньяты: «ОМ СВАБХАВА ШУДДХА САРВА ДХАРМА СВАБХАВА ШУДДХО ХАМ» и размышляем над её глубоким смыслом. По сути, эта мантра утверждает, что природа всего существа чиста, а все воспринимаемые явления, включая нас



самых, имеют недвойственный характер. Она относится к отсутствию самости и независимого самобытия, или к пустотности всего, что существует, короче говоря, к абсолютной реальности. Привычная реальность подобна сновидению, магической иллюзии, галлюцинации или миражу. Подобные размышления во время начитывания мантры шуньяты растворяют все наши затвердевшие идеи.

Наш обычный двойственный ум постоянно искажает реальность. Мы то приписываем реальности лишние свойства, которых у неё и в помине не было, то не замечаем естественно присущих ей качеств. Нам никак не найти золотую середину. Мы проецируем свою омрачённость на безупречную чистоту реальности. «Грязным родился, живу по уши в грязи, помру в грязи и попаду в ад». Даже если мы не произносим этого вслух и не признаёмся себе в подобных мыслях, они постоянно сидят в нашем подсознании. Мы считаем себя изначально порочными. «Разве я могу быть чистым?» — так говорит наш жалеющий себя ум. Мы должны избавиться от этой идеи, ибо она — основная причина всех болезней нашего тела и ума.

На самом деле изначально природа нашего сознания чиста и подобна пространству. Эгоцентричный ум пытается проецировать на неё свои загрязнённые предвзятые идеи, но разве можно добавить что-то к тому, что по своей природе распахнуто, как небо? Эти омрачённые проекции недолговечны, как облака. И пусть ничто не препятствует облакам: они всё равно чужды небу и не являются его постоянной характеристикой. Такие же отношения складываются между нашим изначальноным умом и его двойственной составля-

ющей. Недвойственная природа ума всегда была, есть и будет чистой. То, что мы называем «грязью», подобно мимолётному облачку, которое приходит и уходит, не омрачая природу ума. Мы должны осознать, что загрязнения преходящи и что от них можно избавиться. Это просто особый вид энергии. Их относительная, негативная, беспорядочная, иллюзорная природа не имеет ничего общего с изначальной природой ума. Такое осознание полностью искореняет наше сожалеющее о себе индивидуальное Я.

Истинная цель созерцания в том, чтобы обнаружить этот изначальный принцип полноты. Как только вы окажетесь в переживании недвойственности, в вашем сознании не останется места для буйных эмоций или слезливой чувствительности. Чистое всепроникающее осознание пробьёт препятствия относительной реальности и затронет глубинную природу человеческого бытия. В этот момент непосредственного опыта двойственный ум перестанет навешивать ярлыки, и уже не будет ни Будды, ни Бога, ни субъекта, ни объекта, ни рая, ни ада — ничего, кроме широко распахнутого пространства чистого ума.



После прочтения мантры «ОМ СВАБХАВА ШУДДХА САРВА ДХАРМА СВАБХАВА ШУДДХО ХАМ» созерцайте процессы, происходящие в момент смерти, начиная с растворения четырёх первоэлементов — махабхут. Сначала наблюдайте, как тает элемент Земля, потом элемент Вода... Ощущения чувственного мира постепенно сходят на нет. После элемента Огонь

растворяется элемент Воздух. Все застывшие идеи постепенно растворяются.

Теперь вы переживаете только сознание; ваше тело перестало функционировать. Возникает белое видение — вся вселенная предстаёт в виде пустого пространства, залитого белым светом. Никаких двойственных явлений больше не наблюдается. Вы приближаетесь ко всеобщей целостности недвойственности, вашей истинной природе. Думайте об этом так: «Я есть естественное состояние сознания, прикасающегося к абсолютной реальности».

Ваш ум становится более тонким, и белое видение сменяется красным. Сохраняйте такое осознание и попросту оставьте всё, как есть. Вы испытываете природу нарастающего единства пустоты и блаженства.

Наконец, вы переходите к переживанию чёрного видения. Это состояние очень напоминает утренние предрассветные часы. Сквозь эту тьму пробивается свет, предвещающий появление опыта ясного света. А свет нарастает и нарастает подобно лучам восходящего солнца в чистом небе, пока, наконец, не заполняет собой всё пространство. Это переживание состояния дхармакаи — самое тонкое сознание. Всё бытие стало недвойственным. Все двойственные узлы развязаны, все загадки разгаданы. Вы вступаете в распаханную, подобную пространству, природу ясного света. Ваш разум, наполненный мудростью, охватывает вселенское пространство.

Необязательно специально анализировать природу отсутствия независимого самобытия собственного Я. Вполне достаточно созерцать это отсутствие в виде распаханного пространства и осознавать, что оно не

является отображением вашего привычного самосожалеющего представления о себе самом. Вы переживаете состояние кристальной чистоты, не затронутое омрачениями эгоистических конфликтов или надоевшими сложностями относительного восприятия. Это ваше истинное состояние. Пребывайте же в нём спокойно и неколебимо.

Не стоит слишком умничать по поводу шуньяты, а то как бы это не стало для вас лишним препятствием к её истинному познанию. Иной интеллеktуал возразит мне: «Минуточку, лама Еше! Вот вы тут сказали, что шуньята подобна пустому пространству. А не слишком ли вы упрощаете? Это явно недотягивает до философского обоснования шуньяты у Нагарджуны». Ещё вы можете начать доказывать, что сказанное мною не совпадает с пониманием пустоты в мадхьямаке-прасангике или же в читтаматре. На эту тему со мной можно проспорить всю жизнь или написать несколько томов философских сочинений, но это будет пустая трата времени.

При изучении философии необходимо давать чёткие определения каждому понятию, но, выполняя практику, прежде всего следует действовать. Не важно, с чего приступить к переживанию шуньяты, лишь бы начать, а открытость пространства издревле используется всеми тибетскими ламами в качестве основной метафоры недвойственности. Суть в том, что мы пытаемся обрести опыт, выходящий за пределы мирских ограничений, создаваемых нашим обыденным Я.

С философской точки зрения шуньята не имеет ни формы, ни цвета, ни запаха, и так далее, и мы можем понять это исходя из собственного опыта пережива-

ния пустоты. В момент непосредственного восприятия шуньяты чувственный мир не в состоянии завожить ваш ум. Ограничения и преграды, созданные двойственностью, исчезают, и это позволяет естественному состоянию ума беспрепятственно распространяться и пронизывать всю реальность.

На этом этапе мы добиваемся того, чтобы наше сознание переживало ясный свет вне ограничений слов, понятий и концепций, подобно тому, как лучи рассветного солнца заполняют утреннее небо. Этот ясный свет есть великая вселенская шуньята недвойственности. Сосредоточьтесь на переживании всеединства дхармакайи, сопровождая его мыслью: «Я есть это пробуждённое состояние дхармакайи, этот полный покой и совершенная радость, это глубокое осознание единства». Созерцайте все явления как отражения этого сознания дхармакайи. Как можно дольше оставайтесь в этом переживании вездесущей мудрости, в этом состоянии недвойственности.

Каждая тантрическая практика соотносится с каким-нибудь естественным опытом нашей жизни. Переживание ясного света похоже на ощущения в момент смерти, когда естественным образом прекращают функционировать все разновидности грубого сознания, как чувственного, так и когнитивного. После того как деятельность ума угасла, вы переживаете естественное состояние ясного света смерти.

В очень тонком состоянии дхармакайи вы можете общаться только с другими просветлёнными. Чтобы вступить в контакт со спасаемыми живыми существами и иметь возможность протянуть им руку помощи, вы должны обрести «тело наслаждения» — самбхога-

кайю, а затем и «явленное тело» — нирманакайю. Вы спросите, как это делается?

В некоторых текстах говорится, что здесь необходимо освежить в памяти бодхичитту, которую вы зародили в начале медитации, размышляя так: «Пока я в дхармакайе, никто меня не видит. Поэтому ради пользы других я должен явить самбхогакайю». На мой взгляд, это не слишком уместно. Если в начале вы уже зародили бодхичитту, то зачем делать это снова, тем более когда вы созерцаете шуньяту? Не стоит здесь гордить этот двойственный огород, сбивая самого себя с толку. Мой совет состоит в том, чтобы зародить помысел о просветлении ради блага всех живых существ в начале практики и в дальнейшем уже не прерывать медитацию.

Опыт подскажет вам, когда вы будете готовы перейти из дхармакайи в самбхогакайю. В этот момент созерцайте, как из пространства недвойственности появляется синий *нада*. Или, если вам так легче, визуализируйте вспышку синего цвета, пламя свечи или слог «ХУМ». Необязательно делать в точности то, что я говорю, или скрупулёзно повторять написанное в текстах. Подходите к своей практике творчески, не бойтесь перекраивать медитацию под свой собственный опыт. Суть в том, что самбхогакайя некоторым образом относится к *бардо*, промежуточному состоянию между смертью и новым рождением, которое является тонким, а значит, и ваше переживание самбхогакайи тоже должно быть тонким.

*Нада*, представляющая ваше сознание, проявляется в виде лёгкого синего облачка в пространстве. Мысленно объединитесь с этим радостным синим

цветом, станьте им. Представляйте, что это есть вы, ваша самбхогакайя, ваше иллюзорное, психическое, или радужное тело. Одновременно переживайте недвойственность и «божественное достоинство» от мысли, что вы — самбхогакайя. Созерцайте, пребывая в этом состоянии.

Поскольку общаться с самбхогакаей могут одни лишь высшие бодхисаттвы, а ваша помощь нужна не только им, вы в конце концов превращаетесь в нирманакайю ради блага всех живых существ, которые теперь смогут видеть вас и общаться с вами.

Вы взираете из пространства недвойственности и видите, как приносящая блаженство энергия лучащегося белого света с красноватым отливом принимает форму лунного диска. В центре этого диска пребывает ваше сознание в виде синего света. Ярко сияющая луна имеет природу блаженства, она представляет собой полностью проявленную мужскую и женскую энергию кундалини всех будд. В тексте говорится, что это похоже на то, как сознание, покинув бардо смерти, входит в *бинду* — материнскую яйцеклетку, оплодотворённую отцовской спермой. Однако, вместо того чтобы чувствовать влечение к энергиям жизненных субстанций одного из родителей, как это бывает в реальном бардо, вы созерцаете эти энергии в виде Отца-Херуки и Матери-Ваджраварахи. Вы погружаетесь в эту энергию кундалини как в невероятное блаженство. А она, эта энергия сексуального союза, излучается и охватывает всю вселенную.

В центре лунного диска ваше сознание превращается в сияющее, сотканное из света синее тело Херуки, обнимающего свою супругу Ваджраварахи, с те-

лом красного цвета. Вы до макушки заполнены блаженством. Вас больше не мучают навязчивые идеи и затвердевшие концепции, вы отбросили несбыточные мечты и глупые фантазии, перестали строить планы на будущее, вас покинули страх и беспокойство. Ваджравараха представляет собой всеобщность женской, а Херука — мужской энергии. Их соитие означает всеединство изначальной вселенской реальности.

Отражение вашей природы дхармакайи передаётся через самбхогакайю в явленную форму нирманакайи Херуки. Теперь ваша форма — тело радужного света, прозрачное, духовное, иллюзорное. Вы переживаете великое блаженство и глубочайшую мудрость недвойственности. Вас охватывает «божественное достоинство» йидама от понимания того, что вы — нирманакайя: «Я — Херука, единство энергии великого блаженства и глубокой мудрости».

Ясное и живое переживание себя в форме йидама и ваше божественное достоинство от понимания того, что вы действительно йидам, вытесняет навязчивые представления вашего обычного самосожалеющего воображения. Для них просто не остаётся места. Выкиньте их из головы, и вперёд!





## 10. Превращение в йидама

Чтобы достичь успеха в тантрической практике, важно полностью отождествить себя с божеством-йидамом. Необходимо обрести ясное осознание того, что ваше тело — тело йидама, ваша речь — его мантра, а ваш ум — его мудрость великого блаженства.

Цель созерцания самого себя в форме йидама, а всего окружающего — как мандалы божества, состоит в том, чтобы превзойти обыденное мирское видение. Йидам в мандале есть проявление вместорождённой мудрости великого блаженства. В разных линиях преемственности существуют различные мнения относительно того, какого йидама следует созерцать для практики Шести йог Наропы. Для одних лам это Хеваджра, для других — Ваджрайогини, для третьих — Херука. Кроме того, отличаются и традиции созерцания каждого из этих йидамов, например Херуки, в линиях Луипы и Дрилбупы. В любом случае используемый метод должен принадлежать к ануттарайогатантре, а вот божества, скажем, криянтантры для этой цели не подходят. А так вы можете проявляться в виде любого из божеств по желанию: Ваджрадхара, Ваджрасаттва, Ваджрайогини, Гухьясамаджа или Ямантака<sup>19</sup>.

Почему в Тантре так много божеств? А потому, что каждый йидам пробуждает различные чувства и приводит в действие разные свойства нашей психики.

Для своей практики вы можете выбрать того йидама, с которым чувствуете наибольшую связь. Многие ламы линии преемственности используют Чакрасамвару. По мне, так он самый мощный йидам XX века, поэтому я описываю практику, подразумевая визуализацию себя в образе этого Херуки.

Независимо от вашего выбора лама Цонкапа рекомендует во время практики дзогрима созерцать не полную мандалу со свитой окружающих божеств, а простой образ, то есть двурукого и одноликого йидама яб-юм. Конечно, на стадии зарождения вы должны созерцать божество во дворце, да ещё и с множеством мельчайших деталей, но, если сейчас эти детали вас отвлекают, перейдите к упрощённой форме. Для начала этого будет достаточно.

Итак, вы восстали из самбхогакайи в теле Херуки. Херука с телом из ослепительного синего света, четырёхликий и двенадцатирукий, стоит, обнимая Ваджравараху с телом из блистающего красного света. Необходимо ясно и живо представлять себя в форме йидама, изо всех сил стараясь не пропустить ни одной детали.

В начале созерцания сосредоточьте своё внимание на верхней части тела божества, а затем медленно опускайтесь мысленным взором вниз, поочерёдно созерцая фрагменты образа. Дойдя до низа, начните медленно подниматься вверх. Как только визуализация станет привычной, удерживайте в сознании полный образ, не особо фокусируясь на деталях, но и не слишком ослабляя внимание. Постепенно ваше созерцание станет совершенным. И не забывайте об ощущении блаженства и недвойственности.

Не переживайте, если вам будет трудно увидеть себя в виде такого Херуки, каким его изображают на тибетских танках. Ваше тело и так красиво и привлекательно, поэтому не стоит в нём ничего менять, кроме, конечно, цвета. Созерцание себя в форме божества не имеет ничего общего с тибетской культурой. И наоборот, когда вы привычно отождествляете себя с саможалеющим образом своего индивидуального Я, вам кажется, что вы никак не связаны с культурой, а на самом деле ещё как связаны! Вместо того чтобы уткаться в эти привычные формы, превратитесь в блистательный синий свет божественной природы и возвращайте ощущение великого достоинства йидама.

К особым качествам Херуки относятся его всеобъемлющая любовь и великое сострадание. Разве всем нам не хочется любви и сочувствия? Мы очень нуждаемся в тех, кто будет нас любить и заботиться о нас. Чакрасамвара как раз символизирует наш изначальный идеал, выражает нашу тягу к такому совершенству, поэтому, созерцая Херуку, мы можем отождествлять себя с энергией вселенской любви и безграничного сострадания и действительно проникнуться этими чувствами. Наше беспокойство о том, любят ли нас окружающие, исчезает, как только мы зарождаем в себе силу любви, сострадания и мудрости.

Можно легко наблюдать, как это работает в повседневной жизни. Когда вы упиваетесь жалостью к себе, чувствуете напряжённость и скованность, окружающие стараются избегать вас. Но стоит вам наполнить своё сердце любовью и сочувствием, заботой и вниманием, как люди сразу потянутся к вам, вы просто не будете знать, куда от них деться. Ничего удивительного

тельного! Все мы ищем счастья, и никому не хочется иметь дело с нытиком.

Лик Херуки прекрасен, но слегка нахмуренный взгляд сверкает грозным весельем. Почему же вселенская любовь и сострадание изображаются именно так? Да потому что с нами по-другому нельзя. Ведь стоит только нам вкусить истинной любви, как нас захлестывают эмоции и мы перестаём держать себя в руках. А это никуда не годится, потому что если вы сами не можете с собой справиться, то и никто другой не сможет. Во всём следует соблюдать золотую середину.

Тантра учит, что нам необходимо сильнодействующее средство, мощная трансформация. Самоотожествление с совершенным по своим качествам Чакрасамварой и созерцание себя в виде безграничного сияющего синего света — это действенные методы уничтожения всех видов самосожаления и очищения захламлённого воображения.

В чём наша главная беда? В том, что нас преследует навязчивая идея: «Я хуже всех в мире. Я полон злобы, похоти и тупости». Такое самоуничтожение совершенно бесперспективно и подлежит полному искоренению. Подумать только, с самого рождения и по сей день вы тащите за собой груз этих разрушительных взглядов! Слезы, страх и треволнения и снова слёзы, страх и треволнения... Преследуемые комплексом неполноценности, в отчаянии от собственных недостатков вы сами себя загоняете в угол. Вы награждаете себя званием никчёмного уродца, несмотря на то что другие, возможно, считают вас вполне привлекательным и нужным человеком, интересным собеседником и хорошим специалистом.

Тантра провозглашает, что каждый человек по сути своей обладает божественной природой и непорочной чистотой. Вот почему так важно отождествлять себя с йидамом, относиться к самому себе как к совершенству. Вместо того чтобы презирать убожество своей плоти, превратите его в тело сияющего синего света. На первый взгляд всё это может показаться несколько странным, но если присмотреться, то глубинный смысл станет вам понятен. Синий свет символизирует недвойственность, поэтому во время созерцания этого света, подобного синеве чистого неба, ваши затвердевшие двойственные представления разрушаются, а застывшие сансарные идеи тают. Вы больше в них не верите.

Это не философские спекуляции и не предмет слепой веры — всё это вы можете проверить и испытать на себе. С тантрической точки зрения каждый воспринимаемый нами цвет — синий, красный, жёлтый и любой другой — напрямую связан с тем, что происходит в нашем внутреннем мире. Необходимо научиться осознавать это.

Сияющий синий свет Херуки помогает нам прикоснуться к реальности, а это самая важная вещь в мире. Мандала Чакрасамвары отражает внутреннюю и внешнюю реальность, а не мир иллюзорных представлений. Большинство из нас и не подозревают о существовании истинной реальности, поскольку мы с ней ещё не соприкасались.

Киноактёры рассказывают, что, когда они получают ту или иную роль, им приходится вживаться в образ, примерять на себя чувства и переживания своего героя, чтобы потом достоверно сыграть его перед

камерой. Благодаря особой тренировке актёр даже в перерывах между съёмками каким-то образом носит глубоко внутри себя образ своего персонажа. Нечто подобное происходит, когда вы становитесь Херукой. Вся ваша психическая энергия без остатка превращается в тело Херуки, состоящее из сияющего синего света.

У западных людей часто возникают трудности с божествами. Они думают: «С какой стати я должен представлять себя в образе какого-то там Херуки? Ведь это всего лишь очередная фантазия, ещё одна галлюцинация, пусть экзотическая, но иллюзия. Мне с огромным трудом удаётся просто быть человеком. Я по горло сыт мирскими проблемами, мне едва хватает сил не запутаться в представлениях о том, кто я такой и как мне правильно жить, чтобы выжить в этом человеческом муравейнике. Я и так играю сотни ролей — на работе, дома, на улице, в метро, в отпуске... А теперь ещё я должен сменить внешность и нацепить новую маску — на этот раз маску Чакрасамвары. Да чего ради?!»

На самом же деле вы созерцаете себя в виде Херуки не для того, чтобы обрести и продемонстрировать новое, несвойственное вам обличье. Херука — это метод обнаружения тех совершенств, которые у вас уже есть. Херука пребывает внутри вас. Спрашивать, почему необходимо проявляться в образе Херуки, значит, не понимать того, что достоинства йидама — это ваши собственные качества. Чтобы обнаружить, постичь и развить свои совершенства, вы представляете себя божеством Чакрасамварой, а не тупым никчёмным уродом. В Тантре считается очень важным вырвать по-

добные проявления индивидуального Я с корнем. Нет никакой нужды таскать за собой хлам этих эгоистических представлений. Вы совершенны, и вам остаётся только признать это. Согласно учению Тантры нет никакой необходимости дожидаться следующей жизни, чтобы попасть в Чистые земли. Чистые земли — здесь и сейчас. Тантра учит нас привносить это ощущение в повседневную жизнь. Наш дом — это чистая земля, а все окружающие — боги и богини.

Вы — это не кровь, текущая в ваших жилах, не кости, составляющие ваш скелет, не кожа, прикрывающая мясо, — никакая часть тела и даже не их сумма. Ваша сущность, равно как и сущность вашего бытия, — это ваше сознание, ваш ум, ваша психика. А тело — это попросту робот, который управляется компьютером, тело есть проявление этого компьютера, а сам компьютер — это ваше сознание.

С самого своего рождения и по сей день вы проявляетесь в самом разном обличье. Иногда гнев искажает ваши черты, и тогда вы похожи на чудовище, в другой раз ваше лицо прекрасно, а вы сами веселы и беззаботны. Все эти проявления гнева, зависти, любящей доброты, огромного сострадания или великой мудрости происходят не от крови, плоти и костей, а от силы вашего сознания. Нам кажется, что всем управляет наше тело. Попав на крючок телесных наслаждений, идя на поводу у чувственных желаний, мы перестаём обращать должное внимание на ум, а кончается всё это тем, что ум превращается в раба нашего тела. И тем не менее это именно ум, а не тело, запирает нас в тюрьму нашего представления о собственном убожестве и никчёмности.

Фокус заключается в том, что могущественный ум своей властью может проявить всё что угодно. Когда вы в состоянии достоверно созерцать себя прекрасным и привлекательным, ваши самоуничижение и порождённые им представления бесследно исчезают, а вы сами становитесь проявлением одних только присутствующих вам совершенств. И достичь такого состояния может каждый.

На самом деле, как мы скоро увидим, у нас не одно, а несколько тел (см. главу 11). Кроме физического тела существует более тонкое психическое тело. Наше сознание обладает возможностью проявляться в виде сияющего тела, состоящего из синего света, а когда мы поймём природу тонкого тела, то сумеем научиться воздействовать на энергию нашей внутренней нервной системы, а также управлять своим телом из плоти и крови.

Когда вы созерцаете себя в виде Чакрасамвары в объятиях Ваджраварахи, очень важно на самом деле чувствовать себя божеством — юным красавцем в расцвете физических сил и полного энергии кундалини. Некоторым людям кажется, что в практике Тантры мы только прикидываемся йидамом, но это не так. Мы не прикидываемся, но реально становимся Херукой. Чем сильнее вы отождествляете себя с йидамом, тем больше в него превращаетесь, тем больше страха и неподвластных разуму эмоций устраняете.

Мы любим повторять, что нам не нравится понапрасну тратить время, но мы всё же теряем его, когда участвуем в играх эгоистичного и вечно испуганного Я. Отбросьте ж наконец самосожаление, породив непоколебимое достоинство йидама, гордость от пре-



бывания чистым тантрическим божеством. Только не притворяйтесь, что вы йидам. Необходимо обрести в этом глубочайшую внутреннюю уверенность. Если вы почувствуете себя единым целым с Херукой, то преобразование обязательно произойдёт. Даже в перерывах между медитациями вы с удивлением заметите, что не перестаёте быть Херукой.

Необходимо помнить, что все явления по своей природе иллюзорны и недвойственны, а все иллюзии пустотны. Кроме того, важно осознавать, что эти пустотные иллюзии имеют природу блаженства. Сосредоточьтесь на этом понимании.



Когда мы получаем посвящение в мандалу тела Херуки, от нас требуется ежедневно обязательно читать вслух текст большой садханы и выполнять соответствующее созерцание. Однако в период практики внутреннего огня можно сократить садхану за счёт слов и молитв. Это означает, что для превращения в Херуку можно пользоваться краткой садханой под названием *Йога тройного очищения*, которая содержит оба метода созерцания — и Ваджрасаттвы и Херуки.

Я не сам придумал такой сокращённый метод. Его Святейшество Триджанг Ринпоче, который сам является воплощением Чакрасамвары, также упоминал этот способ, когда давал наставления по Шести йогам Наропы. Суть его в том, что когда вы выполняете йогу стадии завершения, то проводите бóльшую часть времени в медитации, где многословие не нужно. Это нетрудно понять. Чтение большого количества

молитв может отбить у вас вкус практики созерцания. Такое сокращение садханы из-за банальной лени недопустимо, но если вы интенсивно занимаетесь практикой дзогрома, то у вас просто не остаётся времени даже на то, чтобы перелистать тексты, не говоря уж о чтении. Порой люди так увязают в деталях, что за деревьями не видят леса. Например, что вы будете делать, если вам нужно вслух читать по двадцать четыре садханы ежедневно, причём каждая требует часа для прочтения? Этак вы никогда не сможете практиковать Шесть йог Наропы. И, кроме того, когда вы читаете садхану, нужно смотреть в текст, а практикуя внутренний огонь, приходится иной раз закрывать глаза.

Кроме того, я считаю, что, если вы выполняете все содержащиеся в садхане медитации, нет необходимости читать её от корки до корки. Если вы помните весь процесс от начала до конца и отчётливо представляете себе полную картину происходящего, можно не обращаться к тексту. Раз вы созерцаете все методы, описанные в садхане, чего ещё в ней искать? Лишние слова могут только помешать.

Однако даже если мы используем сокращённый метод, медитация всё равно должна быть полной. И хотя процесс созерцания *трёх кай* не описан в *Йоге тройного очищения*, вы должны включить его в свою практику. Как объясняет лама Цонкапа, эта медитация углубляет практику.

Созерцание трёх кай не стоит усложнять. Просто привнесите опыт высшего достижения состояний дхармакайи, самбхогакайи и нирманакайи в настоящий момент. Не надо думать, что эта практика вам

не по зубам. Просто вообразите себе эти ощущения, а потом спроецируйте их в *сейчас*. Вот и всё! Созерцание трёх кай — это необходимая подготовка к практикам стадии завершения. Чтобы испечь добрый пирог, нужно хорошенько замесить тесто.



Мне хочется, чтобы вы поняли учения и у вас не осталось нерешённых технических вопросов по поводу созерцания. И, конечно же, я хочу, чтобы вы практиковали. Многие из моих учеников по несколько лет работают с йогой кьерима, но кьерим немного похож на фантастический сон. А вот когда вы приступаете к дзогриму, то оказываетесь в реальной ситуации, и тут уж не до сна. Будьте предельно осторожны, потому что, если нажать не на ту кнопку, можно оказаться совсем не там, где бы вам хотелось.

Каждый должен испытать на себе эти методы. Кто не попробует, тот никогда не добьётся успеха, а вот того, кто попробует, эта практика очень удивит. Приступающий к практике Шести йог Наропы должен понимать, что ему предстоит хорошенько потрудиться. Эти методы не предназначены для того, чтобы записать их на бумаге, а потом изучать на интеллектуальном уровне. Очень важно выслушать наставления, но ещё важнее, выслушав их, начать созерцать и накапливать практический опыт. Как предмет интеллектуального изучения метод Шести йог Наропы меня совершенно не интересует.

Я хочу, чтобы эти учения вдохновили вас. То, чем мы занимаемся, — очень серьёзно, поэтому будьте на

высоте момента, сохраняйте собранность и внимание. А главное, практикуйте. Ведь это совсем просто, там нет никаких сложностей. Великий йогин Миларепа и прочие йогини самоотверженно потрудились, вложив титанические усилия в развитие этой практики. Годами они не выходили из горных пещер, питаясь подножным кормом, одной крапивой. Вспомните, какие препятствия преодолел Наропа, сколько пота и крови пролил, добиваясь посвящения в это учение. Двенадцать раз он был при смерти. Мы же, наоборот, живём в комфорте, тепле и уюте. Наши условия не идут ни в какие сравнения с трудностями пионеров Шести йог. Стыдно хотя бы не попробовать заняться созерцанием. Кто-то скажет, что Миларепа впадал в крайность. Очень может быть; но это была правильная крайность! Давайте же не будем впадать в неправильную.

Шесть йог Наропы — очень глубокое учение, вот почему и использовать его нужно осмысленно. Оно чрезвычайно эффективно и быстро приносит плоды. Пусть каждый испытает удовлетворение от практики, пусть каждый хорошо прочувствует это переживание. Очень хочется, чтобы вы соприкоснулись с чем-то глубинным в самих себе и на собственном опыте узнали, что такое преображение.

Опыт показывает, что если вы не получите сейчас, на этих курсах, хотя бы минимальный опыт, то и позже ничего у вас не выйдет, — как только вы вернётесь домой, старые привычки опять возьмут верх. Если же вы будете как следует созерцать здесь, то распробуете вкус практики, а это вдохновит вас продолжать медитации дома да и где угодно.

Если у нас с вами всё получится, то мне бы хотелось вновь и вновь проповедовать Шесть йог. Мне очень хочется продолжить передавать их дальше. Когда я только начал учить на Западе, то увидел, что зёрна падают на плодородную почву, так быстро пришёл ко мне ваш отклик. Независимо от того, получается у вас или нет, вы изо всех сил пытаетесь созерцать. Я понял, что учение Будды приносит пользу западным людям, вот почему мне стало с вами интересно. И у меня сразу как будто новые крылья выросли — столько сил появилось! Молюсь о том, чтобы у меня была возможность снова и снова преподавать Шесть йог Наропы.



## 11. Характеристики тела и ума

**М**ы подошли наконец к йогам самой стадии завершения. Лама Дже Цонкапа начинает с описания того, что лежит в основе этих йог, то есть тела и ума. Сперва он объясняет характеристики ума, а потом переходит к телу. Другие комментаторы ставят на первое место характеристики тела. И хотя здесь нет принципиальной разницы, западным людям, скорее всего, больше подойдёт второй подход. Вот почему я сначала объясню природу тела, а затем ума.

### Характеристики тела

Я разъясню вам характеристики тела так, как это делает большинство комментаторов. Правда, лама Цонкапа не входит в их число, он описывает тело по-своему, но к его варианту мы обратимся чуть позже (см. главу 15).

Итак, можно сказать, что тело существует одновременно на трёх уровнях: грубое, тонкое и очень тонкое, или тончайшее тело. Грубое тело состоит из плоти, крови, костей, пяти органов чувств и так далее.

Тонкое, или как ещё говорят *ваджрное*, тело включает в себя каналы и пребывающие в этих каналах энергии и капли, или *тигле* (санскр. *бинду*). По всему телу проходят тысячи таких тонких каналов. Для созерца-

ния мы используем три главных канала: центральный канал, или *авадхути*, который проходит в нашем теле сверху донизу перед самым позвоночником, и два боковых канала — *лалана* и *расана*, расположенные по обеим сторонам центрального параллельно ему. В нескольких местах центральный канал ветвится, и от него в разные стороны отходят небольшие боковые каналы, или спицы, образуя *чакры*. Позже я расскажу о каналах и чакрах подробнее (см. главу 14).

Те энергии-ветры, о которых здесь идёт речь, — это не воздух, который мы вдыхаем и выдыхаем, но совершенно особые тонкие «ветры», протекающие по нашим каналам. Они обеспечивают функционирование нашего тела и связаны с различными уровнями ума<sup>20</sup>. В Тантре есть выражение «Ум едет верхом на ветре». Это означает, что наше сознание, оседлав ветры, движется вместе с ними по тонким каналам. Мы работаем с ветрами и учимся управлять ими во время созерцания внутреннего огня.

В состав ваджрного тела входит также тонкая подвижная энергия в виде красных и белых капель. По-тибетски эти капли называются *тигле*, но я предпочитаю использовать индуистский термин *кундалини* ввиду его универсальности. В тантрах эти капли называют также *бодхичитта*. Вообще-то, по-тибетски мы чаще говорим *кунда табу чангсем* (тиб. *kun da lta bu byang sems*), что переводится как «луноподобная бодхичитта». Красные и белые капли находятся одновременно во всех каналах, но в пупочной чакре преобладают красные женские, а в теменной — белые мужские капли. (В некоторых тантрических текстах эти капли кундалини называют божествами, и там го-

ворится, что это даки и дакини танцуют по всей нервной системе.)

Третье, тончайшее, тело проявляется в момент смерти. После растворения четырёх первоэлементов-махабхути умирающий имеет три видения: белое, красное и чёрное, а после них возникает ясный свет смерти. Все вместе эти видения называются *четыре шуньи*, то есть дословно «четыре пустоты». Тонкие состояния сознания, постигающего эти четыре шуньи, сопровождаются энергией тонких ветров, самым тонким из которых является ветер, сопряжённый с умом ясного света и пребывающий в неразрушимой капле сердечной чакры. Этот тончайший из всех ветров и есть «очень тонкое тело».

Когда йогин восстаёт из переживания мудрости ясного света, тончайший ветер проявляется как иллюзорное тело. С достижением иллюзорного тела — а это очень высокая степень реализации — обретается полное единство тела и ума. У нас пока ещё нет правильного взаимодействия между телом и умом. У нашего ума свои энергии, а у тела — свои, и они не объединены друг с другом.

Освоение тонкого и очень тонкого тел помогает нам понять, что внутри нашего физического тела есть и другие тела, а значит, нам не стоит переживать о том, что наше грубое тело изнашивается и в какой-то момент вообще перестанет нам служить.



Кроме того, тантрические учения разъясняют зарождение и развитие человеческого существа: в них



рассказывается о том, как сознание, пребывающее в состоянии бардо, чувствует мужскую и женскую энергии родителей, испытывает влечение к ним, а затем входит в оплодотворённую яйцеклетку. Как было сказано ранее (см. главу 9), в тантрической медитации вы созерцаете мужскую и женскую энергии в виде белой луны с красноватым оттенком, а себя — как сияющий свет в её центре. Так выглядит изнутри наше зачатие, начало нового существования.

Западные представления о том, как яйцеклетка и сперма попадают в матку будущей матери, и о последующем развитии плода очень похожи на тантрические. Я был просто поражён множеством совпадений, когда смотрел документальную телепередачу, посвящённую оплодотворению и внутриутробному периоду. У тибетцев есть слова, но нет визуального представления, а на Западе всё записали на плёнку. Это очень помогло мне, ведь я порой с трудом представляю, что там творится у вас в головах, что вы знаете, а чего не знаете, и поэтому иногда не решаюсь озвучивать некоторые буддийские идеи. Но этот фильм меня обнадёжил. В тибетских текстах рассказывается о том, что зародыш растёт, повторяя движения ветров; что первой появляется и совершенствуется сердечная чакра, затем из неё произрастают главные каналы, а от них ответвляются все остальные. У нас есть подробное описание того, как энергия развивается и функционирует, приводя в согласование внутренние и внешние факторы.

А вот *Калачакра-тантра* содержит очень интересные разъяснения о взаимодействии между солнцем, лунной, звёздами и самим временем, между внутренней энергией и внешним миром, а также наставления

о том, как это сделать объектом созерцания. Существует подробнейшая разработка всех этих вопросов<sup>21</sup>.

Обладать детальным научным знанием весьма полезно, и это иллюстрируется такой историей. Как-то раз Васубандху со своим братом Асангой поспорили, кто из них точнее опишет ещё не родившегося бычка. Сперва Асанга с помощью телепатических способностей разглядел у телёнка на лбу белое пятнышко. А затем Васубандху проанализировал положение телёнка в теле коровы и понял, что его брат ошибся, не сумев сочетать телепатическую информацию со знанием. Он сказал: «Да нет там на лбу никакого пятнышка. А вот кончик хвоста действительно белый». Васубандху догадался, что хвост животного, пройдя между ног, расположился так, что белый кончик, который Асанга принял за пятнышко на лбу, оказался как раз между рогами. С нетерпением ждали йогины отёла, а когда наконец дождалась, то увидели, что Васубандху был совершенно прав. Так научное понимание Васубандху оказалось выше телепатии Асанги.

Очень полезно понимать природу ваджрного тела, знать, как оно функционирует, потому что тогда вы сможете научиться управлять всеми его энергиями. Вы найдёте подход к воздействию на центры удовольствия и центры страдания, научитесь по своей воле включать и выключать их. Используя доскональное знание своей нервной системы, можно будет, например, облегчить любую боль. Зная взаимосвязи внутри своего тела, можно избавиться от неприятных ощущений. Согласно тантрическим представлениям боль в любой части тела часто обусловлена затруднениями движения ветров, которые, в свою очередь, связаны

с навязчивыми и циклическими состояниями ума. И когда вы поймёте основные принципы строения своего тела, то будете знать, как ослабить любое возникшее в нём напряжение.

Ваше тело — живое, и вы должны научиться прислушиваться к его ритмам, пока не почувствуете, что каждая клеточка нервной системы разговаривает с вами. Когда вы разовьёте такую чувствительность, то практически сможете чётко указывать телу, что нужно делать. Вас перестанет пригибать к земле, вы позабудете свою тяжкую поступь, станете порхать, а ваше тело будет казаться невесомым, почти бесплотным. Вы испытаете доселе незнакомое ощущение полёта, чувство необычайной свободы. Простое прикосновение к телу будет доставлять наслаждение. И всё это уже есть в нас. Вместо того чтобы быть носителем боли, ваше тело может стать источником блаженства. Наконец, вы достигаете такой гармонии тела и ума, когда вам кажется, что тело — это ум, а ум — это тело. Это удивительно яркое ощущение их единства.

Большая часть того внимания и почти все усилия, которые мы уделяем своему телу, направлены на поддержание его чистоты и опрятности, то есть на внешние факторы. В Шести йогах Наропы мы, наоборот, имеем дело с тонким, или ваджрным, телом. Используя различные методы созерцания, мы учимся управлять энергиями ваджрного тела, в первую очередь энергией ветров, а поскольку ум действительно «едет верхом на ветре», мы будем в состоянии направлять его куда захотим. А под конец возьмём да и направим его прямо к Пробуждению! Вот почему так важно тщательно изучить природу своей тонкой нервной системы.

## Характеристики ума

Ум, как и тело, имеет три уровня: грубый, тонкий и очень тонкий, или тончайший ум. Грубый ум — это пять видов чувственного восприятия, которое осуществляет первичную, весьма ограниченную, грубую оценку явлений. Тонкий ум включает в себя шесть коренных и двадцать вторичных омрачений-клеш, а в целом — все восемьдесят видов концептуального сознания<sup>22</sup>. Эти виды ума являются тонкими в том смысле, что трудно уловить их характеристики и функции. Нам очень непросто разобраться в том, как такому уму удаётся выделить и удержать ту или иную концепцию, определяющую его вид, и как эта застывшая идея становится препятствием на нашем жизненном пути.

Возьмём, к примеру, вожделение, которое входит в число шести коренных омрачений. Мы ведь даже толком не знаем, что это такое. На Западе вожделение означает стремление к получению чувственных наслаждений. А вот с буддийской точки зрения вожделение не есть функция органов чувств, но есть скорее мысленное представление, особого рода игра воображения, на которую нас вдохновляет некий объект и которая в результате приносит нам различные неприятности. Вожделение представляет объект в ложном свете, искажает его свойства, и мы, идя у него на поводу, впадаем в бредовые иллюзии, а порой и вовсе сходим с ума.

Я всегда очень настороженно отношусь к тем, кто утверждает, что постиг значение вожделения. Это совсем не просто — познать его природу. Я даже думаю, что это очень сложно и уж точно занимает мно-

го времени. Если вам известна природа вожделения, вам проще контролировать свой ум, потому что тогда вы способны, сомневаясь и размышляя, обрести свой собственный взгляд на его объект. В противном случае вам не под силу разглядеть все уловки вожделеющего ума. Со своим неизменным «я хочу и своего не упущу» обуревающая вас страсть играет с вами в кошки-мышки, она вообще делает с вами всё, что ей заблагорассудится, полностью лишает покоя и может исковеркать всю вашу жизнь. Вожделение сбивает с толку страны и народы: беспорядки на Западе вызваны вожделением; им же подогревается и сумятица на Ближнем Востоке. Из-за него муж ссорится с женой, и даже отношения ученика с учителем могут серьёзно запутаться по этой же причине.

Итак, не стоит самонадеянно уверять себя, что про вожделение вам известно всё или почти всё. Чтобы по-настоящему его понять, необходимо затратить уйму времени и усилий на то, чтобы исследовать вожделение с помощью глубокой медитации. Созерцая, вы действительно сможете осознать природу страсти; без созерцания же ваши шансы равны нулю. Вы можете целый год прилежно изучать страсть по учебникам или выслушать курс лекций, но всё равно в лучшем случае вам удастся лишь ухватить общую идею на уровне интеллекта. Чтобы воистину постичь вожделение, нужно погрузиться в себя и понять его целиком, прочувствовать всем сердцем. А умничать бесполезно: сухие путаные выводы теоретиков никому и даром не нужны.

Третий вид ума — очень тонкий ум. Это ум ясно-го света, который неотделим от очень тонкого ветра

в нерушимом тигле сердца<sup>23</sup>. Каждый переживает это состояние тончайшего ума хотя бы раз в жизни — в момент смерти.

Тонкое тело и тонкий ум присущи не одним только учителям созерцания или духовным авторитетам. Они есть у всех. Практикуя дзогрим и развитие внутреннего огня, мы учимся пробуждать эти тонкие уровни нашего тела и ума, а затем используем их для достижения Пробуждения.



## 12. Объединение относительного и абсолютного

Некоторые комментарии к Шести йогам Наропы перечисляют различные характеристики грубого, тонкого и тончайшего ума, и я тоже вкратце опишу их. А вот Дже Цонкапа в своём *Обретении трёх воззрений* подчёркивает важность понимания абсолютной природы ума, которая есть шуньята, и раскрывает эту тему очень подробно.

Он начинает с цитаты из текста *Двухчастная Хеваджра-мантра*, в которой говорится, что не существует никакого отдельного ума, который ощущает форму, звук, запах, вкус или прикосновение. Цонкапа толкует эти строки в том смысле, что ум не обладает никаким изначально присущим ему самобытием. При этом ум всё же существует, но как относительное, взаимозависимое явление.

Далее лама Цонкапа говорит, что отсутствие самобытия есть изначальное свойство всех явлений, включая ум. Он указывает, что это не означает, будто явления сначала обладают независимым самобытием, а затем теряют его в результате неких логических умозаключений.

Такой поверхностный вывод неверен. Отсутствие самобытия — не отвлечённая философская идея, а научное объяснение природы всех явлений, данное самими Буддой.

Ум по своей сути чист и свободен от двойственности. Некоторые философские школы соглашаются с отсутствием самобытия у малозначительных явлений, но считают такие важные явления, как ум, абсолютными и, следовательно, обладающими самобытием. Однако, согласно воззрению Нагарджуны, здесь нет исключений: все явления изначально лишены самобытия. У Будды так же нет самобытия, как его нет у помойного ведра. Во всей вселенной не найдётся такого объекта, как Будда, обладающий независимым самобытием и существующий на основе двойственности. Целостность Будды, помойного ведра и нас с вами одинакова.

С буддийской точки зрения ум — творец этого мира. Он создаёт всё, включая наше счастье и наше горе, наши успехи и наши трудности. Но и эта способность ума порождать явления не имеет самобытия. Сама эта возможность творить существует вследствие недвойственной природы ума, вследствие единства двух аспектов этой природы: абсолютной, лишённой самобытия сущности и относительного, взаимозависимого существования. Эту природу нам нет нужды изобретать, она всегда здесь. Нам остаётся лишь постичь её.

Ещё в *Обретении трёх воззрений* лама Цонкапа вспоминает одну из песен Марпы, в которой тот описывает своё путешествие на восток, к реке Ганг, где он встретил своего учителя Майтрипу. Благодаря его великому милосердию Марпа раскрыл в себе начальную «невозникшую» природу. Здесь речь идёт также об отсутствии самобытия, или *шуньяте*. Марпа говорит: «Я узрел лик ясного света тонкого ума, уви-



дел три кайи и вышел за пределы иллюзорной двойственности».

Далее лама Цонкапа обращается к словам самого Майтрипы, который в своём трактате *Десять рассуждений о простой таковости* утверждает, что каждый, кто хочет прийти к истинному пониманию реальности, или шуньяты, не должен следовать доктринам таких школ, как вайбашика, саутрантика, читтаматра или сватантрика-мадхьямака. Учение о шуньяте следует постигать в соответствии с философией прасангики-мадхьямаки, то есть так, как его изложил Нагарджуна и развил Чандракирти. По сравнению с их толкованием шуньяты все остальные взгляды кажутся второсортными.

Постичь опыт шуньяты, следуя Нагарджуне, особенно важно для практики таких методов стадии завершения, как *Шесть йог Наропы*, хотя, конечно, правильное понимание пустоты в стиле читтаматры и сватантрики-мадхьямаки тоже отчасти приблизит вас к успеху.

Главное здесь — понять, что в абсолютном смысле ум пуст, то есть не лишён природного самобытия, но при этом имеет относительное существование в зависимости от причин и условий. Все явления сансары и нирваны, включая ум, существуют подобно иллюзии, сновидению или отражению в зеркале.

И всё же, хотя мы иной раз и говорим, что нечто не существует, будучи иллюзией, сновидением или отражением в зеркале, с философской точки зрения это очень недостаточное определение. Мы проявляем большую небрежность в формулировках, говоря: «Это явление не существует, потому что оно есть иллюзия,

будучи всего лишь моим представлением». На самом деле верно обратное. Явления есть именно потому, что они существуют как взаимозависимая иллюзия. Например, отражение в зеркале взаимозависимо: оно существует потому, что есть зеркало.

Нельзя также сказать, что ум и объекты иллюзорного мира вообще не существуют, подобно тому, как не существуют рога на голове у зайца. Заячьи рога не существуют даже относительно, а ум существует. Вот почему лама Цонкапа предостерегает: «Остановитесь! В своём отрицании вы слишком далеко зашли». Здесь возникает опасность упустить понимание единства относительного и абсолютного существования.

А проблема в том, что нас бросает из одной крайности в другую. Возьмём, к примеру, ткань, или материю. В тот момент, когда мы говорим, что материя существует, воображение рисует в нашем уме некий объект, обладающий самобытием. Когда же мы рассуждаем о её недвойственности, она как будто исчезает, оставляя нам впечатление, будто материя вообще не может выполнять функции ткани. Но ведь это совсем не так! В пространстве недвойственности материю ткут, продают-покупают, её кроят, из неё шьют. Сама эта ткань и *есть* недвойственность.

Нам кажется, что ткань реально существует и выполняет свои функции как нечто реальное, самосуществующее, но вот с этим-то лама Цонкапа в корне и не согласен. Она имеет субъективное происхождение и присущее ей объективное, лишённое самобытия внутреннее качество; именно поэтому она и может выполнять свои функции. Нельзя также сказать, что отсутствие самобытия находится где-то здесь, в про-

странстве, и вы помещаете в него материю. Ткань еди-на с собственным отсутствием самобытия. Недвой-ственность пронизывает каждую её часть.

Когда мы описываем недвойственность, отсут-ствие самобытия ткани, это не означает, что сначала ткань имеет самобытие, которое мы затем устраняем посредством своих философских рассуждений. Здесь нет никакого принуждения. Лама Цонкапа хочет ска-зать, что, раз материя существует как нечто отдельное, она также обладает и качеством недвойственности.

Все события, от соединения до распада, происходят благодаря недвойственности всеобщей реальности. Это касается и любого движения или развития энер-гии: роста, взаимодействия, преобразования. В любом движении энергии отсутствует самосуцая составля-ющая. Частью моей природы является природа всё той же ткани, и частью вашей природы является природа хлопчатобумажной ткани. Может быть, вам не сильно хочется разделять свою природу с природой обыкно-венной тряпки, но тут уж ничего не попишешь: в абсо-лютном смысле нет никакой разницы между природой тряпки и вашей собственной.

Мы подчас перегибаем палку, когда не к месту применяем логику с целью постижения пустоты, за-являя: «Это явление лишено самобытия по таким-то и таким-то причинам». Да порой достаточно просто взглянуть на ситуацию, чтобы увидеть, как она сама являет собой недвойственность. Вот почему лама Цонкапа называет рассуждение о взаимозависимом возникновении *царицей логики*: «Эта ткань не обла-дает самобытием, потому что имеет взаимозависимое происхождение».

Недвойственность не означает небытие. Ткань обладает относительным существованием, потому что имеет набор качеств и выполняет ряд функций. Её можно потрогать, купить, в неё можно высморкаться, наконец, можно взять и выбросить её на помойку. Материя приходит и уходит и в этом смысле условно существует, но самостоятельного, независимого самобытия, которым она на первый взгляд обладает, у неё нет. Несмотря на то что ткань кажется существующей двойственно, никакого двойственного способа существования у неё нет.

Сказать, что нечто существует, — это значит сказать, что оно попросту выполняет какие-то функции, то есть условно что-то там делает, не более того. Это нечто преходяще, и оно функционирует. Но, говоря об абсолютной реальности, мы имеем в виду более широкий, глобальный взгляд. Абсолютная природа любой вещи содержится также и в вас, и во мне, и в бутерброде с сыром, и в кусочке шоколада.

Существование актуально лишь для относительно ума. Даже понятия «хорошее» и «плохое» существуют в зависимости от ума, времени, места, ситуации и так далее. Например, возможно, некогда было принято приносить в подарок картошку, но сейчас человек может расстроиться от такого подарка. Хорошее и плохое относительны. Но в то же самое время в любом событии, предмете или сущности заключена реальность, способная выйти за пределы его внутреннего содержания. Когда вы переживаете полноту, всеединство, недвойственность данного явления, оно становится подобным пространству.

В своём комментарии *Обретение трёх воззрений*

лама Цонкапа цитирует Миларепу: «Вездесущий Будда учил, что все явления существуют только для людей с ограниченным умом». О ком здесь говорится? Миларепа имеет в виду узкий, относительный ум. А в соответствии с абсолютным воззрением нет ни Будды, ни субъекта созерцания, ни созерцающего. Нет ни пути, ни мудрости, ни даже нирваны. Что ни возьми, ничего нет. Все эти названия — лишь слова, имена, ярлыки.

Это означает, что нет *самосущих* сансары и нирваны. Далее Миларепа указывает, что, не будь страдающих живых существ, не было бы и будд трёх времён — прошлого, настоящего и будущего. Не было бы и кармы, а раз нет закона причин и следствий, откуда взяться сансаре или нирване? Точка зрения Миларепы состоит в том, что все явления сансары и нирваны существуют лишь для обычного, обусловленного, относительного ума. Лама Цонкапа целиком и полностью разделяет точку зрения Миларепы по поводу соотношения относительного и абсолютного.

Вообще лама Цонкапа обладает удивительным даром собирать воедино подчас разнородный материал и блестяще преподносить его. В этом тексте он описывает характеристики ума, как абсолютного, так и относительного, в необычном и очень глубоком стиле. Тот метод, которым он указывает на единство обусловленной и абсолютной реальности всех явлений во вселенной, вызывает истинное восхищение. Он действительно хочет добиться нашего понимания этого единства. И хотя Лама Цонкапа не делает здесь такого акцента, но я уверен, что объединение относительного и абсолютного есть наиболее тонкий момент буддий-

ского учения. Однако, если вы не приложите интеллектуальные усилия для того, чтобы постичь его наставления, они останутся для вас просто образчиком изящной словесности. Необходимо глубоко размышлять об этом единстве, читать о нём, медитировать на основе этих размышлений, и только тогда постепенно вы всё поймёте.



Почему же лама Цонкапа уделяет столь пристальное внимание недвойственности? Чтобы путём созерцания внутреннего огня раскрыть в себе вместилище блаженства, необходимо отбросить концепцию неизменного самобытия. Без постижения недвойственности можно добиться переживания блаженства, но внутренний огонь реализовать невозможно. Это объясняется недостатком мудрости, которая означает правильное воззрение. Всякий раз испытывая блаженство без мудрости, мы укрепляем своё неверное воззрение.

Само по себе наслаждение — вещь неплохая, но большинству из нас оно приносит одни страдания и беды, потому что нам недостаёт мудрости. Тантра придаёт особое значение умению без колебаний предаваться наслаждению, а также сознательно и осмысленно работать с ним, превращая в великую, полную блаженства мудрость недвойственности.

Нам необходим реалистический подход. Мы живём в мире фантазий, будучи не в силах прикоснуться к своей изначальной природе. Мы страдаем от недостатка мудрости. Вот почему для нас так важен ме-

тод, который позволяет приоткрыть дверь, ведущую к основе основ — недвойственной реальности, и вот почему лама Цонкапа уделяет этому методу столько внимания. С его помощью мы сможем испытать непрекращающееся вместиорождённое блаженство.

Все мы должны изо дня в день практиковать такое прикосновение к реальности. Если вы ежедневно посвящаете медитации один час, уделите хотя бы десять минут этого времени раскрытию изначальной реальности через созерцание шуньяты. Ведь именно из-за утраты переживания фундаментальной природы реальности мы то и дело оказываемся в ситуациях эмоционального срыва, с которым не можем совладать. Мы постоянно пребываем в нереальном мире своих фантазий, и лишь прикосновение к подлинной реальности дарует нам безопасность.

В тексте о посвящении Гухьясамаджи Дже Цонкапа учит, что, если мы ещё и не достигли глубокого понимания шуньяты, очень важно для начала обрести твёрдое ощущение того, что её природа подобна пространству. Дже Пабонгка, истинное проявление Херуки, высказывается по этому поводу в том же ключе, отмечая, что если наше интеллектуальное постижение шуньяты оставляет желать лучшего, то достаточно будет начать с уверенности в отсутствии подлинного самобытия.

Лама Цонкапа говорит с нами на земном языке, переходя на наш уровень понимания. Пока мы ещё не вполне постигли воззрение Нагарджуны, следует работать на своём уровне понимания. Лама Цонкапа, Дже Пабонгка и другие великие ламы подходят к делу практически. Они обучают нас шаг за шагом, начиная

с самых простых вещей, постепенно приводя к совершенству.



А теперь давайте посвятим наш положительный заряд энергии благу всех живых существ. «Пусть все живые существа прикоснутся к своей изначальной природе. Пусть раскроют в себе единство относительного и абсолютного качеств своего ума. Пусть они увидят, что причина всех проблем — невежественный ограниченный ум, а способ устранения всех трудностей — применение обширной, как пространство, мудрости недвойственности».



Часть четвёртая

*Пробуждение ваджрного тела*





## 13. Хатха-йога

После обсуждения основных характеристик тела и ума лама Дже Цонкапа переходит к объяснению шести физических упражнений, которые выполняются в рамках Шести йог Наропы. Сначала, в качестве первого из этих упражнений, он кратко упоминает дыхание сосуда, а потом, непосредственно перед переходом к созерцанию внутреннего огня, даёт более развёрнутое его описание. Я тоже расскажу о дыхании сосуда позже (см. главу 16).

Сейчас мы немного поговорим об упражнениях, а потом я объясню, как созерцать каналы, чакры и слоги. После такой подготовки мы наконец обратимся к практикам внутреннего огня, а закончим переживанием опыта *четырёх восторгов* и обретением вместе-рождённой мудрости великого блаженства.



Эти подготовительные упражнения называются *Шесть волшебных колёс*, но я предпочитаю называть их *хатха-йога*. Лама Цонкапа утверждает, что, несмотря на обилие упражнений, связанных с Шестью йогами Наропы, достаточно выполнять те шесть, которые рекомендовал Пагмо Друпа. Этот комплекс позволяет

наиболее быстро и эффективно достичь результатов в медитации внутреннего огня.

Итак, первым упражнением является дыхание сосуда, а остальные пять выполняются на его основе<sup>24</sup>. Лучше всего, если эти упражнения покажет вам опытный наставник. Практиковать хатха-йогу, всего лишь полистав книгу, — идея не из лучших. В старое время такие практики вообще держались в секрете, а в индийских текстах они даже не упоминаются. Открытое преподавание этих методов большой группе людей было строго запрещено, за один раз обучался только один слушатель. Рассказывают, что некий соглядатай, вздумавший «хоть одним глазком посмотреть», как Наропа разминается, окривел — ослеп как раз на один глаз.

Чтобы успешно созерцать внутренний огонь, необходимо очистить нервную систему, распутав с помощью шести упражнений энергетические узлы по всему телу. Этот комплекс особенно пригодится тем, кто усиленно практикует йогу внутреннего огня. Скажем, во время длительного уединения его выполняют в перерывах между медитациями. А ещё такие упражнения хороши для тех, кто созерцает много, а двигается мало.

Некоторые тибетские йоги выполняли упражнения обнажёнными, другие надевали что-то вроде купальника. Набедренная повязка синего цвета символизирует Херуку, а красный пояс — внутренний огонь. Вам не удастся правильно выполнять эти упражнения в обычной одежде.

Лучше всего заниматься на голодный желудок или хотя бы без ощущения тяжести в нём. Всякий раз

начинайте с принятия прибежища, зарождения бодхичитты и очистительной практики Ваджрасаттвы. Потом, визуализируя Гуру Ваджрадхару и учителей линии преемственности, выполните созерцание гуру-йоги и читайте молитвы к ламам линии преемственности.

И вот вы возникаете из шуньяты в виде Херуки с супругой. Ваше тело состоит из сияющего синего цвета, совершенно пустое внутри и кристально чистое. Созерцайте три главных канала и четыре чакры (см. главу 14). Все они тоже кристально чисты и прозрачны, а ветры беспрепятственно двигаются по каналам. С таким осознанием приступайте к упражнениям.

Исключительно важно даже во время выполнения физических упражнений сохранять осознание себя в форме йидама. Не считайте себя простым смертным, который всего лишь прикидывается божеством. Уверенно ощущайте своё тело телом йидама, свою речь — его божественной речью, а ум — великой мудростью блаженства. Такое представление прекращает поток вашего обыденного самосожалеющего ума. Не теряйте божественное достоинство йидама, неизменно сохраняйте осознание своей недвойственности. Это придаёт упражнениям огромную силу.

Лама Цонкапа учит, что во время выполнения всех упражнений необходимо неизменно поддерживать дыхание сосуда. Это важно. Если вы не будете выполнять задержку дыхания, то причините вред своему здоровью. И наоборот, если сделать задержку правильно, то, даже упав с крыши пятиэтажного дома, можно не только остаться в живых, но даже избежать сильных повреждений.

Занимаясь хатха-йогой, дышать нужно медленно, неспешно. Не перенапрягайтесь, делайте задержки дыхания в соответствии со своими возможностями. Если в какой-то момент при выполнении упражнения вам не хватило воздуха, вдыхайте через ноздри, а не ртом.

С непривычки упражнения могут показаться трудными, но вы не форсируйте события. Выполнять их через силу или в спешке или по много раз кряду не стоит, этим вы только утомите себя и свою нервную систему. Делайте каждое упражнение осторожно и правильно, так, чтобы получать удовольствие. Не спешите; нет смысла делать весь комплекс «на одном дыхании» только для того, чтобы приобрести известность. Это не соревнование. Вы занимаетесь полезным творческим делом, а это всегда требует времени.

Лама Цонкапа указывает, что во время выполнения упражнений ваше тело должно быть расслаблено. Постепенно оно станет гибким и пластичным, почти гуттаперчевым. Конечно, это дело не быстрое, но при ежедневных занятиях результаты непременно появятся. И не забывайте хорошенько встряхнуться в конце последнего упражнения хатха-йоги, от этого кровь веселее циркулирует по сосудам, а ветры звонче гудят в каналах.



Как ошибаются те люди, которые считают, что главное — медитировать, работать с умом, а телом можно пренебречь! В Тантре тело по значимости не уступает уму, потому что в нём содержится запас энергии,

которую можно запрятать в колесницу для достижения высших состояний сознания. Вот почему среди тантрических обетов есть и клятва не пренебрегать телом, не относиться к нему неуважительно. В Тантре говорится, что о теле надо заботиться, поддерживать его здоровье, правильно и вовремя кормить; всё это для того, чтобы иметь возможность развить огромную энергию, заключённую в нём. Например, от увеличения количества белков в рационе возрастает энергия блаженства кундалини. Так что относитесь к телу с уважением. Не считайте его источником одних только трудностей и болезней. Все горести — от ума, а не от тела.

Когда вы делаете упражнения, почувствуйте, как с каждым движением ваши мрачные мысли уходят прочь, энергетические узлы развязываются, а любое прикосновение пробуждает энергию блаженства. Вы уже почти видите эту энергию кундалини, которая растекается по каналам вашего тела и излучается дальше, за его пределы, в виде сияющего радужного света. В вашей нервной системе больше нет места для боли.

Не надо думать, что энергию блаженства можно обнаружить только в центральном канале. Она доходит до каждой поры вашего тела. Представляйте, что блаженством наполнена вся ваша нервная система, от пяток до макушки. Для боли и мучений не осталось больше места ни в вашем теле, ни в уме. Можно смело сказать, что назначение тибетской йоги в том, чтобы физическое и умственное страдания исчезли в вашем измерении.

Один гелугпинский лама писал, что знаком обретения контроля над умом является то, что физиче-

ское тело и вся нервная система перестают мешать созерцанию. Иными словами, степень вашей реализации проявляется в том, насколько вы управляете энергией своего тела. Возможно, вам непривычно это слышать, но хатха-йога действительно даёт практическую возможность этого достичь. Её упражнения пробуждают всю нервную систему и наполняют вас блаженством все двадцать четыре часа в сутки. Воистину тело заслуживает того, чтобы относиться к нему с уважением.

Можно сказать, что одной из задач при созерцании внутреннего огня является развитие осознания собственного тела. Мы учимся говорить на языке своего тела, общаться с его физическими энергиями, особенно с энергиями жара и блаженства. Мы учимся находить правильные рычаги. Это совсем как в многоэтажном центре развлечений. Вы просто заходите в лифт и нажимаете на кнопки. Желаете покатать шары? Пожалуйте в боулинг. Хотите танцевать? Дискотека на третьем этаже. Хотите кофе — пейте кофе. Подобным же образом, зная этажи своего тела, вы сможете получить от него всё, что захотите. Нет необходимости вертеться по сторонам и рыскать в поисках наслаждений, раз вы обнаружили внутренние центры блаженства и энергию кундалини.

Вот почему оргазм используется как символ переживания непрекращаемого блаженства. Об этом упоминается и в тексте Дже Цонкапы. Согласно Тантре оргазм содержит неисчерпаемые богатства; мы можем многому научиться с его помощью.

Задача упражнений хатха-йоги состоит в том, чтобы увеличить вожделение и энергию блаженства кун-



далини, но делается это не ради простого сансарического наслаждения.

Цель этого комплекса упражнений хатха-йоги — научиться управлять энергией нервной системы во время созерцания внутреннего огня. В тот самый момент, когда вожделение разгорается настолько, что мы уже готовы выстрелить свою энергию через половой орган, необходимо уметь поднять кундалини обратно из нижних чакр и правильно распространить её куда надо. Эти упражнения как раз и помогают нам научиться управлять своей энергией. Со временем к нам приходит умение преобразовать переживание блаженства в мудрость.

Все — и мужчины, и женщины — должны научиться работать со своим вожделением и управлять сексуальной энергией, уметь накапливать её, а не терять, нарушая обеты. Нехорошо, когда мы нарушаем самую, но дело тут не только в этом. Хуже, что мы попусту растрчиваем энергию кундалини; вот это понастоящему плохо.

Этот комплекс упражнений хатха-йоги должен помочь вам развить трезвую, основанную на рассмотрении фактов мудрость. Скажем, может случиться так, что во время выполнения какого-то упражнения вы, лишь слегка коснувшись своего тела, мгновенно войдёте в состояние самадхи. Или будете сидеть где-нибудь расслабившись, и вдруг всё ваше тело наполнится энергией блаженства. Успокойтесь, это не знаки какой-нибудь высокой реализации, такое с кем угодно может случиться. Вы будете делать что-то отвлечённое — и вдруг испытаете невероятно сильное блаженство. Просто будьте к этому готовы.

Такие ощущения следуют из самой структуры всех этих медитаций и упражнений. Это не только очень глубокие, но и весьма привлекательные практики. При обычном созерцании можно с тоски помереть, а тут, кажется, сам объект медитации манит тебя: «Да посмотри же на меня! Ну где ещё ты найдёшь такое невероятное, такое соблазнительное наслаждение!»

Когда Тилопа давал Наропе его первое посвящение, он попросту огрел его по голове башмаком. Наропа тут же погрузился в глубокое самадхи. Обычный человек едва ли уцелел бы, но ведь и Тилопа знал, куда бить. Он метил в теменную чакру, место пребывания белого слога «ХАМ». Энергия блаженства потекла вниз по центральному каналу, и Наропа благополучно впал в самадхи. Этот поучительный пример наглядно демонстрирует природу тантрического процесса. Наропе хватило одного удара, чтобы мгновенно очутиться в глубоком самадхи. Это каким же опытом должен обладать учитель, чтобы одним щелчком по многострадальной голове ученика суметь вызвать опыт прямого переживания реальности! Вот это и есть посвящение: мощное и достоверное, выходящее за пределы буддийских книг и Писания и в некотором смысле за пределы Дхармы вообще.

Нечто похожее произошло с Дромтонпой, которому даже не пришлось отведать ламского сапога. Он неожиданно вошёл в состояние самадхи, когда спускался по лестнице, вынося полный ночной горшок своего учителя Атиши. Это очень полезные примеры. Они показывают, что секрет реализации не во внешних формах, вроде семичленной позы Вайрочаны или

академической образованности. Секрет в чистом опыте внутреннего переживания.

Не надо искать золото снаружи. Золотая жила у нас внутри, это вся наша нервная система. Остаётся лишь использовать её на благо всех живых существ.



## 14. Каналы и чакры

Созерцание внутреннего огня позволяет йогину растворить все энергии-ветры в центральном канале, зародить и пережить *четыре восторга* и опыт вместе-рождённой мудрости великого блаженства. Этот процесс приводит к осознанию единства иллюзорного тела и ясного света и, в конце концов, к полному Пробуждению.

Среди первоочередных задач на пути к этой цели — изучение строения ваджрного тела и особенно каналов и чакр. Мы должны визуализировать их в созерцании до тех пор, пока полностью не освоимся с их местоположением в теле.

Чтобы подготовиться к созерцанию каналов и чакр, необходимо научиться видеть своё тело полым, или пустым. Это простая, но очень важная медитация. Её правильное выполнение снижает риск испытать трудности в дальнейшем, при переходе к изучению каналов и чакр. Но сначала давайте научимся правильно сидеть.

### Как правильно сидеть

Марпа говорил: «Никто из тибетских йогингов не в силах со мною тягаться. Одна моя сидячая поза чего стоит!» Он знал Шесть йог Наропы на вкус, и его слова

проистекают из глубокого опыта переживания. Когда вы сидите, ваши внутренние энергии должны как бы общаться с вами и наполнять вас блаженством. Тантра просто использует естественные ресурсы вашего тела; она следует за естественной игрой энергий.

Лама Цонкапа утверждает, что правильное положение тела имеет большое значение при созерцании внутреннего огня. Он рекомендует сидеть в семичленной позе Вайрочаны на удобном месте, позволяющем слегка приподнять заднюю часть тела. Скрестите ноги в положение полного лотоса, положив правую стопу на левое бедро, а левую стопу — на правое. Практики стадии завершения должны выполняться именно в такой асане. Если вы начинающий, это будет трудно, поэтому просто старайтесь с каждым разом понемногу приближаться к правильной позе. Некоторым помогает йоговский пояс, вроде того, что использовал Миларепа, но его применение вовсе не обязательно.

Позвоночник должен быть прямой, а голова слегка наклонена вперёд. Наполовину прикройте глаза и, ни на чём не фокусируясь, удерживайте взгляд на кончике носа. Если же ваш ум слишком отвлекается и вам с ним не совладать, закройте глаза полностью — это иногда помогает. Кончик языка слегка касается нёба сразу за передними зубами, нижняя челюсть расслаблена. Плечи должны быть расправлены, не сутультесь. Руки ладонями вверх сложены под пупком в мудре созерцания: правая лежит на левой, а большие пальцы рук соприкасаются, образуя треугольник.

Особенно важно держать тело и ум не расслабленными, а слегка напряжёнными. Со временем вы на личном опыте определите степень этого напряже-

ния — она познается в процессе тренировки. Торс должен быть вертикальным, упругим и слегка прогнутым вперёд от бёдер до груди. Не обмякайте, большинство из вас сутулятся, а сутулая поза может вызвать лень, вялость ума и тела. Настоящего практика всегда можно определить по упругости осанки.

### Созерцание пустого тела

Визуализируйте себя в виде стоящего Херуки с телом полностью прозрачным от головы до пят. Ваше тело совершенно чисто и свободно от любого материального наполнения, как воздушный шар. В нём вообще ничего нет. Так и созерцайте.

### Каналы

Как только вы научитесь легко видеть своё тело полым, можно приступать к созерцанию каналов. Восстаньте из шуньяты в форме йидама. Ваше тело состоит из сияющего радужного света, оно совершенно пустое и прозрачное, как хрусталь, даже руки прозрачны. Тело обычного человека состоит из крови, мышц и костей, а тело Херуки — полое, невесомое и насквозь просвечивает. Это не земное тело, это тонкая психическая оболочка, тело сознания.

Прямо перед собой созерцайте своего коренного учителя в окружении лам линии преемственности, а также даков и дакинй. Без всякого сожаления поднесите им в дар своё тело и весь мир. Затем молитвенно попросите их благословения на созерцание энергий-ветров, каналов и блаженства кундалини. После этого зародите в себе такое побуждение: «Ради блага всех

живых существ, число которых неизмеримо, как пространство, я буду без устали созерцать с целью раскрыть в себе состояние Ваджрадхары».

Теперь приступайте к созерцанию трёх главных каналов: центрального и двух боковых, правого и левого. Это переливающиеся подобно радуге трубки, чистые, прозрачные, гибкие и блестящие, как шёлк. Центральный канал начинается в точке между бровями, а боковые — в ноздрях. Все три канала образуют дугу в районе макушки, а оттуда опускаются через всё тело прямо перед позвоночником и заканчиваются в конечной тайной чакре. Они похожи на центральный шест, поддерживающий шатёр.

Правда, согласно комментарию Цонкапы, когда мы созерцаем внутренний огонь, то представляем, что каналы заканчиваются примерно на расстоянии четырёх пальцев ниже пупка, в той точке, через которую во время медитации мы вводим ветры в центральный канал. Боковые каналы, изогнувшись, входят в центральный канал снизу и по форме в этом месте напоминают тибетскую букву *cha* (ཇ). Лама Цонкапа разъясняет, что именно происходит в каналах и как мы должны использовать их в медитации.

Он особо подчёркивает, что центральный канал расположен рядом с позвоночником, проходя почти вплотную с позвоночным столбом, но не касаясь его. Боковые каналы располагаются очень близко к центральному.

Снаружи центральный канал синий, почти такого же цвета, как и Херука, а внутри красный. Правый канал красный, а левый — белый. Что касается диаметра каналов, тибетцы иногда приводят в пример ячмен-

ный стебель. Можно вспомнить более привычную для вас соломинку для коктейля. Сходство есть, но есть и отличия. Если в баре вы согнёте соломинку, она переломится. А каналы, наоборот, эластичные, как резина.

Кроме трёх главных в нашем теле располагаются тысячи вторичных каналов-ответвлений, но созерцать следует только эти три.

## Чакры

Теперь рассмотрим чакры. Те четыре из них, которые в созерцании внутреннего огня мы будем использовать в первую очередь, называются пупочная, или *нирманачакра*, сердечная, или *дхармачакра*, горловая, или *самбхогачакра*, и теменная, или *махасукхачакра*. Необходимо научиться визуализировать эти четыре чакры и уметь удерживать свой ум на каждой, прежде чем мы, наконец, сможем в них проникнуть.

Лама Цонкапа пишет, что пупочная чакра красная, выглядит как горизонтально лежащий треугольник и имеет шестьдесят четыре изогнутых вверх канала-ответвления, которые похожи на спицы перевернутого зонтика.

Сердечная чакра белая, имеет форму шара, и от неё отходит восемь каналов, свисающих вниз как спицы зонта.

Горловая чакра красная, тоже похожа на шар и имеет шестнадцать спиц, отклоняющихся вверх.

Последняя, *махасукхачакра*, то есть чакра высшего блаженства, расположена на темени, разноцветная и имеет треугольную форму. Её тридцать два ответвления изгибаются книзу к горловой чакре.



Две пары чакр, спицы которых направлены навстречу друг другу, символизируют единство метода и мудрости. Треугольник означает женскую энергию-мудрость, а круг — мужскую энергию-метод.

Мне попадались индуистские рисунки с треугольной чакрой в пупе, совсем как описывает лама Цонкапа, но иногда пупочную чакру изображают и круглой. На мой взгляд, форма несущественна. Вы можете визуализировать любую привычную для вас фигуру. Хотя, конечно, рисунки могут помочь вам представить, как выглядят чакры и каналы. Некоторые тибетские ламы зарисовывали своё видение, но такие иллюстрации иногда непросто понять, потому что невозможно точно передать на бумаге то, что видишь в медитации.

Лама Цонкапа говорит, что каналы-ответвления нужно, в общем-то, созерцать очень маленькими, однако в самом начале лучше визуализировать их любого удобного для вас размера. Если вы не можете ясно видеть все спицы, просто концентрируйтесь на центре чакры.

Лама Цонкапа объясняет, что боковые каналы обвиваются вокруг центрального канала в четырёх главных чакрах и переплетаются между собой, образуя узлы<sup>25</sup>: шестикратный узел в сердечной чакре и двойные в остальных трёх. Некоторым такая визуализация покажется сложной. Если вам тоже трудно созерцать таким образом, забудьте про узлы.



Как определить точное местоположение чакр? Возьмём, к примеру, пупочную чакру. В некоторых текстах

говорится, что пупочную чакру надо созерцать непосредственно на уровне пупа. Лама Цонкапа ясно указывает, что пупочная чакра находится ниже пупа на четыре пальца ладони, горизонтально приложенной к животу, и именно там два боковых канала, изогнувшись, входят в центральный канал. Это подтверждается многими текстами.

Такое определение положения пупочной чакры вполне логично и убедительно. Проверьте сами: на уровне пупа в теле почти ничего не чувствуется, а вот четырьмя пальцами ниже можно испытать потрясающие ощущения. Однако не забывайте, что центральный канал проходит не вдоль передней части тела, а вплотную к позвоночнику, поэтому созерцать пупочную чакру нужно ближе к спине, чем к животу. Расположение пупочной чакры надо знать точно, потому что именно в этой точке ветры из боковых каналов входят в центральный.

До сих пор ведутся споры о местонахождении теменной чакры — чакры высшего блаженства. В текстах говорится, что она располагается на темени, то есть на самой верхней части головы, там, где у младенцев бывает родничок, поэтому её иногда размещают в этой точке между кожей и черепом. По моему мнению, теменная чакра находится чуть ниже, в коре головного мозга, уж больно много там активной энергии. Именно тут располагается центр блаженства. Некоторые тексты называют его головной чакрой; мы можем пользоваться также определением «мозговая».

Короче говоря, созерцайте эту чакру на уровне между бровями, макушкой и ближе к затылку. Вообще, не нужно сразу жёстко привязывать расположение

чакр к анатомии. Мы же имеем здесь дело не с физической, а скорее с психической реальностью. Постепенно, шаг за шагом, вы на опыте своего собственного созерцания уточните, где именно находится та или иная чакра. И тогда практика станет ещё более точной и эффективной.

Горловая чакра расположена сразу за адамовым яблоком. Сердечная чакра находится в центре грудной клетки на уровне сосков и опять-таки ближе к позвоночнику, а не к передней части тела.

Кроме этих четырёх чакр, которые мы более всего задействуем в созерцании внутреннего огня, на центральном канале есть и другие, с которыми необходимо познакомиться. Это, например, чакра в межбровье, которую в эзотерических кругах Запада так часто именуют «третий глаз». От неё отходят шесть каналов-ответвлений.

А ещё есть тайная, или *гухьячакра*. Она красная, имеет тридцать два канала-ответвления и расположена на уровне основания позвоночника. У мужчин она находится у основания полового члена. Кроме того, есть срединная тайная чакра, или *ратначакра*, белого цвета, имеющая восемь каналов-ответвлений, а также конечная тайная чакра, расположенная на конце полового члена, там, где заканчивается центральный канал.

Может возникнуть вопрос: «Ну, тайные чакры мужского тела расписаны очень подробно, а как обстоит дело с женскими чакрами? Где их искать?» У женщины тоже есть три *тайные* чакры: тайная, срединная тайная и конечная тайная. Разница лишь в том, что у женщины все три располагаются внутри тела, а не снаружи. Например, конечная тайная чакра, совпада-

ющая с окончанием её центрального канала, находится в шейке матки, в том месте, где она раскрывается во влагалище<sup>26</sup>. Мужской половой орган направлен наружу, а женский вовнутрь, и это означает, что мужской ваджр и женский лотос взаимно дополняют друг друга.

Тантра стадии завершения добавляет, что у йоги-ни есть особый тонкий канал, который является продолжением центрального канала. Когда мужские и женские половые органы соединяются, он входит в центральный канал мужчины, порождая невероятное блаженство.



В созерцании каналов и чакр нам необходимо добиться как отчётливой ясности, так и устойчивости. Начинайте с сосредоточения на каждом из объектов и концентрируйте внимание до тех пор, пока он ясно не проявится, а потом спокойно пребывайте в этой ясности видения. Удерживая ум на каждой чакре длительное время, мы развиваем устойчивость.

Пупочная чакра — самая главная из четырёх чакр, потому что во время созерцания внутреннего огня мы фокусируемся именно на ней. В Шести йогах Наропы *проникающая концентрация* на пупочной чакре — это основополагающая практика, которая делает возможным все остальные, включая достижение иллюзорного тела и ясного света. Она очень быстро приносит результаты.

Кроме того, концентрация на пупочной чакре не так опасна, как, например, сосредоточение на тайной или сердечной чакрах. Лама Цонкапа утверждает, что

усиленная концентрация на сердечной чакре может вызвать повышение артериального давления, стресс и даже заболевания сердца. Сосредоточение на пупочной чакре намного безопаснее. Вот почему, даже выполняя медитацию пустого тела или упражнения хатха-йоги, необходимо уделять пупочной чакре особое внимание.

Начать же надо с созерцания каналов и чакр, как это было только что рассказано, до тех пор, пока ваша визуализация не станет чёткой и устойчивой.

### Прогулка по каналам

Для подготовки к созерцанию внутреннего огня вам также следует подробно рассмотреть каналы в своём теле. Это устранил препятствия и будет способствовать вхождению энергии ветров в центральный канал. И хотя такая практика не упоминается в трактате *Обретение трёх воззрений*, многие ламы её очень рекомендуют. Как жокей в период подготовки к скачкам неоднократно проходит предстоящий маршрут, так и мы, разъезжая вверх-вниз по центральному каналу на коне ветра, осматриваем и исследуем всё вокруг.

Начните с медитации полого тела. Созерцайте себя в виде йидама с кристально чистым телом из света. Визуализируйте три главных канала, все чакры и каналы-ответвления. Они прозрачные, чистые и не содержат совершенно никаких препятствий. В сердечной чакре визуализируйте каплю бело-красной кундалини размером с кунжутное зёрнышко. Она сияет ярким радужным пятицветным светом, имеющим природу будд пяти семейств<sup>27</sup>.

Сконцентрируйтесь на этой капле. Но не надо смотреть на неё снаружи, этаким сторонним наблюдателем. Войдите в неё, проникните вовнутрь, станьте с ней одним целым. Ваш ум объединяется с *бинду* так, что стирается различие между субъектом и объектом. С этим полным блаженства ощущением себя каплей-бинду вы больше не прельщаетесь никакими объектами из сферы восприятия органов чувств. Всё готово для погружения в глубокую медитацию.

Вы — капля энергии — смотрите вниз из сердечного центра и видите пупочную и тайную чакры. Потом поднимаете взгляд вверх и видите горловую, теменную чакру и поворот к межбровной чакре. Проход по центральному каналу свободен. Вы поднимаетесь по туннелю вверх и попадаете в горловую чакру. Оглянувшись вокруг, вы чётко видите все её шестнадцать каналов.

Поднявшись ещё выше, вы попадаете в теменную чакру, где также осматриваете все тридцать два ответвления. Потом идёте дальше в чакру третьего глаза, которая открывается наружу у вас в межбровье. Посмотрите отсюда наружу, на своё тело — недвойственное по природе тело Херуки, состоящее из сияющего синего света. Оно ясно видно целиком, от головы до пят. Вы чувствуете невероятное блаженство.

Из чакры межбровья вернитесь по центральному каналу в теменную чакру и, оглядевшись, взгляните вниз на горловую чакру. Снова опуститесь в неё и осмотрите её шестнадцать спиц. Вернитесь в сердечную чакру и исследуйте её восемь ответвлений. Спуститесь в пупочную чакру и рассмотрите все шестьдесят четыре канала. Точно так же подробно изучите тайную, срединную тайную чакру и в завершение ко-

нечную тайную чакру. Опять вернитесь в сердечную чакру. Многократно путешествуйте по центральному каналу вверх и вниз, всякий раз возвращаясь в сердечную чакру.

Пусть вас не беспокоит, что визуализация каналов и чакр ниже пупочной чакры вроде бы не относится к медитациям туммо. Мы ведь пока просто исследуем всё вокруг, подготавливаясь к созерцанию внутреннего огня. Да и потом, всё равно нам придётся визуализировать нижние чакры, когда мы будем практиковать йогу *четырёх восторгов*.

Путешествуйте в виде бинду по своим каналам и чакрам, пока полностью их не изучите. В результате вы будете ориентироваться там так же свободно, как в своём собственном доме, и с уверенностью знать, где что находится.

Когда вы бродите туда-сюда по центральному каналу, представляйте, что радужный свет, излучающийся из капли кундалины, способствует восстановлению и пробуждению активности каналов. Засорённые каналы освобождаются, перекрученные распрямляются, сморщенные разглаживаются. Теперь каналы переливаются всеми цветами радуги; они мягкие, как шёлк, прозрачные и работоспособные, с радостной готовностью ожидают ваших распоряжений.

Во время выполнения этого созерцания не задерживайте подолгу концентрацию на сердечной чакре. Как я уже говорил, лама Цонкапа предостерегает, что длительное пребывание в сердечной чакре может вызвать опасный подъём кровяного давления. По правде говоря, и в горловой, и в теменной чакрах нельзя проводить много времени. Раз уж мы готовимся к созер-

цанию внутреннего огня, наше основное внимание должно быть направлено на пупочную чакру.

Если вы хорошо освоили созерцание пустоты своего тела, вам не придётся беспокоиться о болезненных ощущениях во время путешествия по каналам и чакрам. Цель медитации полого тела как раз в том и состояла, чтобы избежать подобных проблем. Если же вы чувствуете боль или ломоту, вам некого винить в этом. Лама Цонкапа вас предупреждал.



А теперь благопожелание: «Пусть созерцание трёх главных каналов и четырёх основных чакр прочистит забитые каналы. Пусть энергия ветра войдёт в центральный канал, даруя опыт переживания пути ясного света. Проходя через центры наслаждения в чакрах, да достигнем мы состояния непрерывного блаженства».





## 15. Слоги, полные блаженства

Давайте вспомним, что наше тело соткано из сияющего радужного света и имеет форму Херуки. Оно совершенно пустое, а вместо крови, мяса и костей в нём находятся кристально чистые каналы и чакры, свободные от всех видов закупорки и спутанности. В предыдущей медитации вы бродили по каналам и чакрам, изучая их строение, и теперь хорошо его знаете. Вы готовы к тому, чтобы поместить семенные слоги в центр каждой из четырёх главных чакр. Это и будет объектом вашей концентрации.

Лама Цонкапа считает, что созерцание слогов совершенно необходимо для порождения *четырёх восторгов*. Когда в дальнейшем кундалини в теменной чакре будет таять и стекать вниз по центральному каналу, то благодаря умению концентрироваться на семенных слогах в четырёх чакрах мы сможем дольше её там удерживать, а это значительно усиливает переживание блаженства.

Семенные слоги следует помещать в самом центре четырёх главных чакр. Слоги надо созерцать такими, словно они написаны очень тонкой кистью и настолько маленькими, насколько это возможно, не больше горчичного или кунжутного зёрнышка. Лама Цонкапа особенно подчёркивает, что буквы должны быть тонкими. Это способствует тому, что ветры сами собой

входят в центральный канал и хорошо там растворяются. Чем тоньше слоги, тем сильнее будет ваша концентрация и интенсивнее переживание блаженства, которое вы породите.

Сначала разберёмся с семенным слогом в пупочной чакре. Мы помещаем туда *краткий а* (тиб. 'а), или по-тибетски *а-тунг*, который выглядит как перевёрнутый вверх ногами заключительный вертикальный штрих в тибетской букве А (ཨ). *А-тунг* постепенно сужается к вершине, и кончик у него совсем тоненький. Его можно визуализировать и в форме пламени свечи, имеющего коническую форму, то есть широкое основание и узкую вершину. Главное — помнить, что *а-тунг* должен быть очень тонким.



а-тунг



ХУМ



ОМ



АМ



ХАМ

*А-тунг* раскалён докрасна. Он полыхает жаром и имеет природу блаженства. На вершине у него полумесяц, бинду и тонкий острый завиток *нада*. Нада — это санскритский термин, который иногда применяется для обозначения недвойственности, поэтому, наверное, здесь можно переводить это слово как «недвойственная верхушка».

Некоторые ламы говорят, что *а-тунг* стоит на солнечном диске, но лама Цонкапа рекомендует созерцать его на лунном. Поскольку мы пытаемся породить внутренний жар, на первый взгляд логичнее было бы визуализировать *а-тунг* стоящим на раскалённом солнечном диске. Думаю, что лама Цонкапа предлагает использовать лунный диск с целью предотвратить возникновение обычного, мирского внутреннего жара, который имеет поверхностную, преходящую природу.

Итак, поместите красный *а-тунг* внутрь центрального канала в центр пупочной чакры, которая находится на уровне четырёх пальцев ниже пупа. Лама Цонкапа говорит об этом ясно: *а-тунг* должен быть именно в пупочной чакре и именно в центральном канале. Некоторые ламы вроде бы и соглашаются, что *а-тунг* необходимо визуализировать в той точке, где боковые каналы соединяются с центральным, но при этом утверждают, что пупочная чакра потому так и называется, что располагается строго на уровне пупа. А ещё многие тексты советуют помещать объект концентрации в чакру, но не настаивают на том, что он находится именно в центральном канале. Лама Цонкапа учит, что отыскать правильное местоположение пупочной чакры очень важно, потому что это именно

та точка, через которую ветры по двум боковым каналам входят в центральный.

Кроме того, лама Цонкапа подчёркивает, что необходимо визуализировать *а-тунг* ближе к позвоночнику, а не к передней части тела. Цонкапа не устаёт повторять это снова и снова. Размещение *а-тунга* именно в этом месте позволяет искусно управлять нарастанием внутреннего жара и предотвращает появление обыкновенного мирского тепла. Его Святейшество Триджанг Ринпоче вторит ему, добавляя, что созерцание слогов ближе к позвоночнику способствует тому, что внутренний жар разгорается постепенно, а полыхает сильнее и ярче. Нехорошо, если жар вспыхивает мгновенно, больше походя на взрыв, чем на управляемый процесс.

Теперь поместите перевёрнутый синий «ХУМ» с полумесяцем, бинду и нада на лунный диск в сердечной чакре. Обычное написание тибетского слога «ХУМ» выглядит сложно, поэтому вы можете визуализировать его в упрощённой форме, похожим на *а-тунг*. Или хотя бы в виде конуса из синего света, перевёрнутого основанием вверх. Наша конечная цель состоит в том, чтобы с помощью однонаправленной концентрации побудить блаженство кундалини стекать вниз через слог и *нада*. Этот синий «ХУМ» общается с *а-тунгом* в пупочной чакре.

Затем визуализируйте в горловой чакре лунный диск и красный слог «ОМ» в его центре. Вместо него можно использовать красный слог «АМ». Если для вас это проще, вы можете также использовать слог «ОМ» в его упрощённой форме, визуализируя только входящую в его состав букву «А». Итак, красный слог

стоит вертикально, а над ним — полумесяц, бинду и нада. Как всегда, его следует визуализировать в центральном канале, в самом центре горловой чакры.

В темя, где находится чakra великого блаженства, мы помещаем перевёрнутый белый «ХАМ» на лунном диске. Вы можете упростить этот слог, созерцая его в виде крючка или белой сосульки. Этот слог тоже имеет полумесяц, бинду и нада. Он сообщается с красным «ОМ» в горле.

Визуализируйте каждый из этих слогов по очереди, но главным образом фокусируйте внимание на *а-тунге* в пупочной чакре. Созерцая *а-тунг* (и любой другой слог), вы должны полностью объединять с ним своё сознание. Слог выглядит столь соблазнительно, что вас так и тянет слиться с ним. Лама Цонкапа настаивает, что мы не должны рассматривать слог отдельно от себя. Наоборот, с каждым из них следует стать единым целым.

Все слогИ очень яркие и имеют природу кундалини. Лама Цонкапа пишет, что они как каплями росы сочатся энергией блаженства кундалини. Визуализация ярких сияющих букв предотвращает вялость и сонливость, не оставляя места для умственной тупости. Созерцание слогов, наполненных блаженством, само по себе устраняет отвлечения и блуждание ум, порождаемые нашей вечной неудовлетворённостью. Все объекты созерцания должны способствовать развитию глубокой концентрации.

Лама Цонкапа указывает, что во время созерцания слогов ваша концентрация должна быть не слишком сильной, но и не слишком слабой, а находиться в равновесии. Он упоминает и другие методы, вроде со-

зерцания слогов на каналах-ответвлениях, но сейчас нам это не понадобится. Гораздо важнее та медитация, которую я только что объяснил.

Несмотря на то что слоги необходимо визуализировать такими маленькими, как только возможно, лама Цонкапа разрешает вначале созерцать их большими. Постепенно совершенствуя своё мастерство медитации, вы сможете уменьшать их размер.

В чём же состоит польза визуализации объектов концентрации в чакрах? А вот в чём. Созерцание «ХАМ» в темени увеличивает белую мужскую кундалини, источник блаженства. Проникающее созерцание слога «ОМ» в горле увеличивает энергию красной женской кундалини, а также способствует йоге сна. Концентрация на «ХУМ» в сердце помогает развитию ясного света. А созерцание *а-тунга* в пупе увеличивает силу внутреннего огня; кроме того, это усиливает белую энергию блаженства, поскольку пупочная чakra связана с левым каналом. Стоит возбудить внутренний жар в пупочной чакре, как теменная чakra тут же начинает наполняться энергией. Просто потрогав себя чуть ниже пупка, вы будете чувствовать ответное ощущение в темени.

И всё же, несмотря на то что мы должны освоить все чакры, помните, что внутренний огонь в пупочной чакре — это ключ к достижениям, основанным на всех остальных чакрах.



Различные тантры по-разному используют пупочную чакру, а также все остальные, расположенные выше и

ниже её входы в центральный канал. Вообще-то лама Цонкапа в своём комментарии рассказывает об этом раньше, в разделе, посвящённом характеристикам тела, а я решил остановиться на этом сейчас.

Согласно традиции Марпы для практики тантрической йоги есть два периода: время бодрствования и время сна. Практика сутраяны использует только первый период, но ануттарайогатантра располагает также и методами для сна.

Марпа разъясняет, что сердечная и горловая чакры являются ключевыми для йоги сна, а пупочная и теменная — для дневных практик. В период бодрствования пупочная чакра играет важную роль для практики внутреннего огня, а теменная — для йоги кармабудры. Это объясняется тем, что в указанное время капли тонкой энергии пребывают именно в этих чакрах.

Лама Цонкапа пишет, что сточки зрения *Калачакратантры* пупочная и межбровная чакры связаны с созерцанием в период бодрствования, а горловая и тайная — с практиками сна.

А далее лама Цонкапа высказывает своё собственное мнение. Он говорит, что, когда мы засыпаем, ветры собираются в сердечной и тайной чакрах, и, пока они там остаются, мы пребываем в глубоком сне. (Во время глубокого сна ветры и энергия кундалини собираются и в срединной тайной чакре, вот почему у мужчин во время сна иногда происходит эякуляция.) Пока сон остаётся глубоким, он продолжается без сновидений. Когда сон становится легче, ветры также обретают подвижность; они собираются в тайной и горловой чакрах, и тогда мы видим сны. Когда энергии переходят в межбровье и пупочную чакру, мы просыпаемся.

Однако тот факт, что некоторые чакры играют такую заметную роль в практиках сна и сновидений, не отменяет их важности и для йогической практики в период бодрствования. Лама Цонкапа пишет, что проникающая концентрация на каждой из чакр сопровождается присущими именно ей достижениями. В системе практик Шести йог Наропы все реализации осуществляются через пупочную чакру.



Во всех медитациях нам советуют представлять каналы и чакры чистыми и подобными радуге. Но на деле они пока далеки от такого совершенства. Левый и правый каналы сплетаются друг с другом и с центральным каналом, пережимая и закупоривая его. Слипшиеся каналы порой к тому же ещё смяты и сморщены, ответвления в чакрах перепутаны, всюду царят хаос и неразбериха. Как же развязать узлы, открыть чакры, распутать и расправить спицы, выпрямить боковые каналы, чтобы энергии смогли войти в центральный канал? Как сделать каналы чистыми и радужными?

Весь фокус заключается в том, что ум, а значит, и ветры, которые неизменно ему сопутствуют, автоматически направляются в то место, на котором мы сконцентрировались в данный момент. Именно поэтому концентрация на жизненно важных центрах постепенно очищает и раскупоривает каналы и чакры. Слипшиеся каналы раздуваются и распрямляются подобно воздушному шару, давая простор потокам тонких энергий.



Например, когда ваша проникающая концентрация входит в пупочную чакру, её узлы развязываются, заторы исчезают и чакра раскрывается, а вслед за этим ветры сами собой входят в центральный канал. Тот же механизм работает в сердечной и остальных чакрах. Например, созерцание красного *а-тунга* в пупочной чакре возбуждает энергию сердечной, которая перетянута узлами боковых каналов. Ветры поднимаются из пупочной чакры и с силой распахивают сердечную чакру. Это, в свою очередь, возбуждает и раскрывает горловую и теменную чакры.

Следует отметить, что проникающая концентрация на чакрах вначале всегда доставляет неприятные ощущения. Энергия ветров собирается там, куда направлено сосредоточение ума, но при этом ветры иногда могут пойти не туда, куда надо, вызывая физический или эмоциональный дискомфорт. Так происходит, если мы плохо подготовились, вот почему созерцание пустого тела, дыхание сосуда, упражнения хатха-йоги и концентрация на чакрах, каналах и слогах — совершенно необходимая часть практики, предваряющей медитацию туммо.

В настоящее время наши каналы забиты, напряжены, затянuty и перепутаны, и нам потребуются время, чтобы освободить и расслабить их. Несмотря на то что каналы относятся к тонким феноменам, они всё-таки обладают формой. Когда мы неустанно, снова и снова, созерцаем каналы, чакры и слоги, каналы постепенно распутываются, открываются, становятся кристально чистыми, мягкими, как шёлк, и жизнеспособными. Если мы доведём такую подготовку до нужного уровня, то во время созерцания внутреннего огня сможем

безболезненно проникать в жизненные центры в чакрах, позволяя ветрам легко входить и без остатка растворяться в центральном канале.

Вы можете чередовать различные практики, поскольку они дополняют и подкрепляют друг друга. В результате регулярных занятий у вас разовьётся ощущение единства и целостности, как будто ваша телесная энергия стала сознанием, а сознание — телесной энергией. Ваши тело и ум будут взаимодействовать в полной гармонии.



Когда вас переполняют благоговение и вдохновенная преданность, бывает полезно молитвенно обратиться к учителям линии преемственности за помощью в обретении плодов всех созерцательных практик. Созерцайте их в сердечной чакре как крошечное отражение в магическом кристалле. Вместе с ними отражается вселенная со всеми её проявлениями. Ещё лучше созерцать в сердечной чакре Наропу или своего коренного учителя в виде Наропы, потому что, от кого бы ни исходила та или иная практика, вы получаете посвящение от своего учителя, на котором сходятся все линии преемственности.

С преданностью взмолитесь: «Пусть я обрету плод медитации туммо. Пусть моя нервная система переживёт взрыв энергии блаженства. Пусть вся эта энергия блаженства войдёт в центральный канал, и да постигну я мудрость недвойственности».



## 16. Дыхание сосуда

Как я уже говорил, в тексте *Обретение трёх воззрений* медитация «дыхание сосуда» стоит первым в ряду шести упражнений хатха-йоги, хотя в этом разделе лама Цонкапа описывает её буквально в двух словах.

Это не означает, что дыхание сосуда — малозначительная практика. Остальные пять упражнений хатха-йоги выполняются именно на основе такого типа дыхания, и, что ещё более важно, созерцания туммо также выполняются на основе этой дыхательной техники. Правильное вхождение всех ветров в центральный канал, их пребывание и растворение в нём основываются на дыхании сосуда.

### Очищающее дыхание

Прежде чем приступить к практике дыхания сосуда, необходимо устранить нечистые ветры с помощью девятичного дыхания.

Закройте левую ноздрю, прижав её к носовой перегородке внешней (там, где ноготь) частью указательного пальца правой руки, и, не отпуская его, медленно вдохните через правую ноздрю. Затем закройте правую ноздрю внутренней (там, где подушечка) частью того же пальца и выдохните через левую ноздрю. Представляйте, что вы выдыхаете всю энергию нечистого

вожделения. Повторите это трижды. Вообще-то можно и не зажимать ноздрию пальцем, достаточно просто визуализировать воздух, входящий и выходящий из соответствующей ноздри.

Теперь трижды проделайте то же самое, вдыхая через левую ноздрию. Во время выдоха через правую ноздрию представляйте, что полностью избавляетесь от энергии гнева. В заключение сделайте три вдоха и выдоха через обе ноздри, чтобы окончательно очистить и уравновесить энергии. Представляйте, что выдыхаете нечистую энергию неведения. В сумме это составляет девять дыхательных циклов<sup>28</sup>.

Лама Цонкапа подчёркивает, что дышать нужно только носом, а не ртом. Он рекомендует начинать вдохи с правой ноздри, но, так как женский принцип материнских тантр, к которым относится метод Чакрасамвары, обычно связан с левой частью тела, вам, возможно, захочется усилить благоприятное воздействие женской энергии, вдыхая через левую ноздрию. Если же вам хочется усилить аспект отцовской тантры, тогда начинайте с правой.

Вдыхайте медленно и плавно. На вдохе можно созерцать, как вместе с воздухом в вас входит чистая энергия Тилопы, Наропы, а также всех будд и бодхисаттв трёх времён и десяти сторон света. На выдохе представляйте, что все ваши физические и моральные трудности, все последствия закупорки энергетических каналов исчезают. Это не отвлечённое созерцание. Начав регулярно практиковать девятиричное дыхание, вы вскоре почувствуете изменения к лучшему. Выдыхайте медленно, затем с ускорением, а потом снова медленно.

## Дыхание сосуда

В идеале вы должны практиковать дыхание сосуда на-тошак, другими словами, до еды или когда пища уже переварилась и нет ощущения тяжести в желудке. Кроме того, важна поза. Тело должно быть очень прямое. Если вы сутулитесь или кособочитесь, выполнять дыхание сосуда бесполезно.

Медитация включает в себя четыре шага: вдох; наполнение правого и левого каналов воздухом; втягивание воздуха из двух боковых каналов в центральный; и выдох, или «выпускание стрелы».

Приступайте к практике, сложив пальцы в мудру «ваджрный кулак». Это похоже на обычный кулак, только большой палец находится внутри и касается основания безымянного. Упираясь кулаками в верхнюю часть бёдер, как можно сильнее вытяните тело вверх на прижатых к телу выпрямленных руках — это способствует лучшему движению ветров. Однако долго так не сидите, через некоторое время сядьте нормально.

Созерцайте себя в виде божества и ясно визуализируйте три главных канала и четыре основные чакры, как было описано выше. Концентрируйтесь на *а-тунге* в пупочной чакре.

Первый шаг — это вдох. Вдыхайте через обе ноздри медленно и плавно, пока лёгкие не наполнятся под завязку, созерцая при этом, что воздух наполняет два боковых канала. Вдох должен быть глубоким, и ни в коем случае не дышите ртом. Не соглашаясь с некоторыми ламами, которые рекомендуют делать сильный вдох, Дже Цонкапа подчёркивает, что вдыхание воздуха должно быть очень медленным и плавным.

На втором шаге, задержав дыхание, визуализируйте, что правый и левый каналы наполнены воздухом, как надутые резиновые трубки.

На третьей стадии, продолжая задержку, сглотните слюну, напрягите диафрагму и сильно надавите ею на нижнюю часть живота. Вы должны почувствовать, как это направленное вниз давление толкает и гонит ветры по двум боковым каналам к *а-тунгу* в пупочной чакре. Возможно, вам потребуется приложить некоторые усилия, чтобы удержать там сжатый воздух.

Затем, всё ещё удерживая дыхание и продолжая давить диафрагмой, сожмите навстречу ей мышцы промежности, за счёт этого движения втягивая нижние ветры через нижние двери в пупочную чакру, чтобы там они встретились, перемешались и соединились с верхними ветрами. Почувствуйте, как *а-тунг* притягивает энергии-ветры, полностью вводя их в центральный канал. Созерцайте, как верхние и нижние ветры мягко соединяются непосредственно там, где находится *а-тунг*<sup>29</sup>, то есть в центре пупочной чакры в центральном канале. (Эта дыхательная техника называется дыханием сосуда, потому что *а-тунг* удерживается нижними и верхними ветрами, как в сосуде, например, в заварном чайнике.) Задерживайте дыхание и напрягайте верхние и нижние мышцы, пока хватает воздуха.

Не стоит думать, что это слишком сложное упражнение или что у вас будут трудности с его выполнением. И пусть в нём надо проделывать несколько вещей одновременно, суть метода заключается во втягивании верхних и нижних ветров и объединении их в пупочной чакре. Вместо того чтобы форсировать физи-

ческую составляющую этого процесса, проще говоря, качать мышцы пресса и таза, вы должны прочувствовать, как *а-тунг*, словно магнит, втягивает все ветры в пупочную чакру. Хорошая концентрация способствует тому, чтобы этот процесс происходил сам собой.

Переходим к четвёртой стадии. Когда нет больше сил сдерживать дыхание, выдохните через обе ноздри, представляя, как верхние и нижние ветры, удерживаемые в *а-тунг*, слившись воедино, выстреливают вверх, подобно стреле, по центральному каналу и, полностью растворяясь в нём, порождают сильное переживание блаженства.

В начале выдоха дыхание должно быть медленным, но ближе к концу воздух нужно резко вытолкнуть, полностью опустошая лёгкие. Хотя в тексте ламы Цонкапы не упоминается завершающий энергичный выдох (вообще говоря, он советует нам выдыхать медленно и плавно), многие йогины делают именно так — сам видел. В отличие от некоторых лам, которые считают, что вы должны созерцать, как воздух покидает тело через макушку, лама Цонкапа, наоборот, рекомендует оставлять его внутри центрального канала. Это вполне объяснимо, ведь наша главная цель в том, чтобы ветры вошли, задержались и растворились в этом канале. Из пупочной чакры воздух поднимается к сердцу, горлу и темени, но не выходит из теменной чакры.



Итак, на вдохе мы созерцаем, что воздух входит в правый и левый каналы, но наша-то задача состоит в том, чтобы наполнить центральный канал, а не боковые.

Чтобы этого достичь, мы полностью опускаем воздух вниз и удерживаем его под пупком, как раз в том месте, где боковые каналы входят в центральный. Когда мы сглатываем слюну, а затем начинаем втягивать ветры из боковых каналов в центральный через пупочную чакру, он сам собой открывается и все ветры входят в него.

Когда боковые каналы открыты и работают, то центральный канал закрыт и бездействует, и наоборот, когда открыт центральный канал, закрыты боковые. Лама Цонкапа говорит, что другие варианты невозможны.

Далее лама Цонкапа делится своим личным опытом, говоря, что удержание объединённых верхних и нижних ветров в пупочной чакре может сначала доставлять неудобства в связи с тем, что живот иногда как бы слегка распухает. Но, как он объясняет, с практикой эти неприятные ощущения проходят и живот снова естественным образом возвращается к своему нормальному размеру.

Некоторым из вас может показаться, что они не в состоянии сжать верхние и нижние ветры, чтобы объединить их в пупочной чакре; другим покажется, что у них слишком маленький живот для такой дыхательной техники. Совет простой: не опережайте события. Не стоит прилагать сверхусилия, лишь бы любой ценой объединить два ветра. Сама идея «поднажать вначале» неплоха, но она не стоит того, чтобы из-за неё разбить себе лоб о непредвиденные трудности или терпеть болевые ощущения. Не думайте, что эту практику можно выполнять только через напряжение всех сил. Просто возьмите и попробуйте втянуть энергию вовнутрь в мягком стиле.



Если вам не нравится жёсткий метод усиленной медитации, представьте, что *а-тунг* сам притягивает ветры сверху и снизу, соединяя их в пупочной чакре. Это выглядит так, будто *а-тунг* перекачивает в неё всю энергию вашего тела. Безо всяких усилий визуализируйте, как *а-тунг*, подобно насосу, выкачивает ветры из двух боковых, а также из всех остальных каналов, сверху и снизу, чтобы полностью смешать их в единое целое. Это мирный способ выполнения дыхания закрытого сосуда.

Если переусердствовать с жёстким способом медитации сосуда, то можно столкнуться с заболеваниями, которые по-тибетски так и называются *лунг*, или «ветер». При этом вы можете испытать сильное сердцебиение или аритмию, холодный пот или тошноту. Не геройствуйте, а просто расслабьтесь. Практикуйте свободно и естественно. Выполняйте упражнение медленно и плавно; пусть процесс развивается в соответствии с вашими личными возможностями. Все люди разные, и тела у них разные. У кого-то большой живот, у кого-то маленький; у одного широкие каналы, у другого узкие. Каждый должен дышать, учитывая индивидуальные особенности своего тела. Процесс-то всё равно один и тот же, это прогресс у всех разный.

Думаю, лама Цонкапа хочет сказать, что каждый сам решает, сколько воздуха вдохнуть и как долго его удерживать. Наставник может познакомить вас с методом, но вы должны на собственном опыте определить, как им пользоваться с наибольшей отдачей.

Чем мягче вы двигаетесь в самом начале, тем жёстче в дальнейшем сможете собирать все ветры в пупочной чакре. Лама Цонкапа вообще говорит, что со временем

дыхание сосуда придёт к вам естественным образом, так что не стоит форсировать события. По мере того как концентрация будет становиться всё устойчивее, вы обнаружите, что способны без усилий, непринуждённо и естественно удерживать верхние и нижние ветры вместе. Дыхательная техника поначалу будет казаться вам сложной, но в один прекрасный день ни с того ни с сего ваше дыхание станет более естественным, тонким и подвластным вашей воле. Успех в этой практике ни с чем не спутаешь, вы сможете на личном опыте в этом убедиться.

Может быть, в этот момент вы будете даже не созерцать, а просто болтать по телефону или заниматься уборкой, как вдруг заметите, что давно уже на автомате выполняете дыхание сосуда. Вам будет достаточно лёгкого усилия, чтобы энергии внутри вашего тела, как по команде, устремились в пупочную чакру. При регулярных занятиях этот процесс становится вполне естественным, и вы обнаружите, что автоматически вытягиваете ветры в центральный канал.

Конечно, если всё это кажется вам слишком сложным, тогда просто дышите, как дышится, и развивайте концентрацию на *а-тунге*. Вообще говоря, лама Цонкапа в комментарии замечает, что дыхание сосуда вовсе не так уж обязательно для успешного созерцания внутреннего огня. Вы можете дышать как обычно, без задержек, делая чуть более глубокие вдохи для удержания энергий.

Умение удерживать вместе верхние и нижние ветры в пупочной чакре и есть ключ к успеху в созерцании внутреннего огня. Вы должны снова и снова практиковать дыхание сосуда, пока не научитесь выполнять

его без усилий. Это совсем не сложная техника, скорее она неправдоподобно проста. Ощущение блаженства, возникшее в тайной чакре, покажет вам, что дело пошло на лад. Даже выполненное без должной концентрации дыхание сосуда вызовет чувство блаженства. Необязательно быть великим йогином. Всё, что вам нужно, — это практиковать, жить в мире и спокойствии, держать себя в руках, уметь расслабляться, и тогда вы сможете испытать энергию блаженства, даже толком не умея созерцать.



Дыхание сосуда можно использовать и как способ увеличения продолжительности жизни. Говорят, что каждому из нас отпущено конечное число вдохов, и если мы научимся управлять дыханием, перестанем частить, а станем дышать медленнее, то сможем продлить жизнь.

Кроме того, как мне кажется, снижение темпа дыхания успокаивает нервную систему, а значит, и ум тоже успокаивается. Таким образом, концентрация сама по себе усиливается, внимание не рассеивается и сознание меньше отвлекается.

Существуют различные методы для оценки степени овладения техникой дыхания закрытого сосуда. У практиков кагью есть способ измерения продолжительности задержки: касаешься колена, потом другого, затем лба и в конце трижды щёлкаешь пальцами. Такой цикл выбран в качестве единицы измерения. Умение досчитать таким способом до ста восьми, удерживая дыхание закрытого сосуда, считается

знаком большого достижения, до семидесяти двух — среднего, а до тридцати шести — малого. В кагьюпинских текстах говорится, что это является достижением только в глазах начинающих. Опытные йоги такого подсчёта не ведут; они задерживают дыхание на любое время.

Лама Цонкапа считает по-своему. Кладёшь правую ладонь на левую, трижды хлопаешь, касаешься пальцами колен, а потом шесть раз щёлкаешь пальцами. Метод кагью вроде бы попроще. Глубоко сосредотачиваться на внутреннем огне и в то же время вести сложный подсчёт будет непросто. Я не против метода ламы Цонкапы и уверен, что тот, кто владеет устойчивой концентрацией, вполне может его использовать, но для легко отвлекающихся начинающих йогоинов лучше пользоваться чем-нибудь совсем простым. А вообще, не будем забывать, что в стародавние времена не было ни секундомеров, ни даже простых часов, так что точно измерить время было невозможно. Ну а теперь у нас всех есть часы, поэтому нет большой необходимости вести подсчёт ни в стиле кагью, ни в стиле ламы Цонкапы. Мы можем себе позволить стиль XX века.



А теперь традиционное благопожелание. «Пусть энергии ненависти и страсти из правого и левого каналов без остатка растворятся в *а-тунге*. Пусть все живые существа обретут опыт вхождения, успокоения и растворения ветров в авадхути. Пусть все познают ясный свет».

Часть пятая

***Раскрытие единой  
целостности***





## 17. Созерцание внутреннего огня

Обратимся вновь к трактату ламы Дже Цонкапы *Обретение трёх воззрений*. Согласно этому комментарию, овладев мастерством в технике дыхания сосуда и достигнув устойчивой концентрации, можно переходить к созерцанию внутреннего огня. Это будет настоящий внутренний фейерверк! На сегодняшний день мы должны были уверенно освоить семенные слоги в главных чакрах: *а-тунг*, «ХУМ», «ОМ», «ХАМ». Эти слоги, каждый из которых сияет своим кристально чистым светом, нужно визуализировать в центральном канале. На основе дыхания сосуда и созерцания слогов мы займёмся более сложным созерцанием туммо.

Внутренний огонь — это знаменитая и совершенно особая тантрическая техника. Я ранее упоминал о том, что в стародавние времена некоторые ламы считали, будто медитации стадии зарождения вообще не нужны для Пробуждения, а предназначены лишь для обретения мирских сверхъестественных способностей. В каком-то смысле они правы. Шучу, шучу, а вы уже и поверили! Да нет, конечно, они глубоко заблуждаются. Но я хочу, чтобы вы поняли мою мысль. Дзо-гримовская практика внутреннего огня — как запуск ракеты, которая летит по совершенно прямой траектории. Этот метод работает только с тем, что жизнен-

но необходимо. В сравнении с ним медитации стадии зарождения похожи на грёзы.

Как я уже говорил, реализация внутреннего огня есть залог успеха во всех практиках стадии завершения. Это идеальный метод для пробуждения тончайшего сознания, назначение которого состоит в постижении полноты недвойственной мудрости. Этот дзогримовский опыт переживания вместиорождённой мудрости великого блаженства — цель и конечный результат созерцания внутреннего огня.

Лама Цонкапа учит: «Практикуя йогу внутреннего огня, вы сможете без усилий втянуть энергии ветров в центральный канал и легко добиться переживания *четырёх восторгов*. Опираясь на этот опыт, можно переходить к созерцанию ясного света и иллюзорного тела». И далее: «Все методы втягивания энергий-ветров в центральный канал и пробуждения четырёх состояний блаженства основаны на реализации туммо».

Вместиорождённая мудрость, *махамудра*, происходит из *четырёх восторгов*, а те, в свою очередь, из созерцания внутреннего огня, которое зависит от ветров, входящих в центральный канал. Большое счастье, что у нас есть эти методы, без них Пробуждения достичь невозможно.

Переживания ясности, блаженства и подлинного нерушимого самадхи хорошо известны и в хиньяне и в парамитаяне, и в Тантре. Однако есть большая разница между таким самадхи в хиньяне, и парамитаяне и вместиорождённой мудростью блаженства в Тантре. Лама Цонкапа очень чётко определяет это отличие.

Медитация туммо — самый мощный метод достижения самадхи нерушимого блаженства. Я уже упо-



минал историю первой встречи Гампопы с Миларепой, наглядно иллюстрирующую это. Гампопа похвастался йогиноу, что добился устойчивого и глубокого самадхи и теперь способен по многу дней бодро созерцать не отвлекаясь. Миларепа рассмеялся в ответ и сказал: «Меня это несколько не впечатляет. Сын мой, твоя глубокая медитация нерушимого самадхи не идёт ни в какое сравнение с моим внутренним огнём *а-тунга*. Не понимаю, чем ты так гордишься? Скорее выжмешь масло из песка, чем добьёшься успеха на твоём пути. Моё созерцание туммо ни с чем нельзя сравнить».

Думаете, Миларепу обуяла гордыня? Ничуть не бывало. Внутренний огонь вполне заслуживает такой высокой оценки великого практика. Как заявил Миларепа, много дней пребывать в однонаправленной медитации — это всё равно что пытаться выжать масло из песка. Кто не верит, пусть попробует — уж чего-чего, а песку хватает. А вот созерцание внутреннего огня быстро обеспечит вас настоящим «маслом».

Слова Миларепы основаны на его личном опыте. Созерцание внутреннего огня на голову выше любой обычной, даже самой глубокой медитации. Оно быстро становится взрывом недвойственной мудрости, вспышкой ясновидения, фейерверком всех и всяческих духовных достижений. Это ключ к несметным сокровищам.

Почему же созерцание туммо является таким мощным способом достижения самадхи блаженства? Во-первых, объект созерцания находится не где-то снаружи, а внутри, в нашем собственном теле. Во-вторых, не просто внутри, а в центральном канале.

В-третьих, не просто в центральном канале, а именно в пупочной чакре.

Разные тантры владеют своими методами втягивания ветров в центральный канал. Медитация внутреннего огня основана на использовании пупочной чакры. И хотя внутренний огонь можно зажечь и через другие чакры — теменную, сердечную или горловую, — всё же легче и безопаснее вводить ветры в авадхути именно через пупочную чакру.

Лама Цонкапа говорит, что пупочная чакра имеет треугольную форму. Думаю, стоит созерцать её в виде пирамиды. Фокусируясь на объекте концентрации — красном *а-тунге*, который есть ты сам, — находящемся внутри этой пирамиды, можно достичь нерушимой концентрации. Не будет ни движения мысли, ни отвлечения ума. Проникающая концентрация на пупочной чакре — это та основа, которая делает возможным всё остальное.

В-четвёртых, внутренний огонь порождает такое необъятное блаженство, что вашему уму просто хочется оставаться в пупочной чакре, в центре этого наслаждения. У него нет никакого желания покинуть чакру в поисках иных радостей. Внутренний огонь выжигает энергию вечной неудовлетворённости, даруя полное физическое и моральное удовлетворение.

Да и потом, куда ваш ум денется из пупочной чакры, после того как с помощью дыхания сосуда вы насильно поместили ветры в *а-тунге*? Ваш ум едет верхом на ветрах, а раз конь-ветер на привязи, то и уму ничего не остаётся, как пребывать в пупочной чакре. Таким способом мы быстро достигаем нерушимого самадхи.

## Подготовка к туммо

Как упоминалось уже раньше, заниматься туммо следует на пустой желудок; как минимум в животе не должно быть тяжести. Кроме того, спина должна быть прямой, чтобы энергиям тела было где разогнаться. Медитация пройдёт впустую, если вы будете сидеть кое-как — развалившись или сутулясь. Прямое и слегка напряжённое тело способствует гармонии и взаимодействию всех органов от головы до пят.

Начинайте созерцание с того, что вы сами и всё окружающее растворяетесь в шуньяте, из которой вы затем появляетесь в форме Херуки. Добейтесь устойчивого отождествления себя с йидамом, обладающим телом из сияющего синего света, радужным или кристалльно прозрачным. Осознайте себя Херуку — воплощением вместерождённой мудрости недвойственности.

Вмиг в недвойственном пространстве перед вами появляется Гуру Ваджрадхара с супругой. Созерцание их тел из сияющего синего света наполняет вас великим блаженством. Представляйте, что Гуру Ваджрадхара воплощает в себе качества йидама, дакини и защитника учения. Его окружают учителя линии преемственности Шести йог Наропы: Тилопа, Наропа, Марпа, Миларепа, Гампопа, лама Цонкапа и другие. Эти махасаттвы обрели совершенный плод данной практики, достигли реализации внутреннего огня и раскрыли в себе единство иллюзорного тела и мудрости ясного света. Это высокое собрание наделяет нас энергией и огромным вдохновением в деле созерцания туммо. Мы подносим ламам линии преемственности,

а также дакам и дакиням весь свой опыт переживания энергии чувственного наслаждения, отчего в их телах нарастает великое блаженство.

С сильным чувством и однонаправленной концентрацией обратитесь к ним с молитвой: «Пусть все существа, мои бывшие матери, раскроют в себе каналы и чакры, полные блаженства. Пусть энергия их ветров, полная великого блаженства, войдёт в центральный канал, стабилизируется и угаснет без остатка. Пусть все живые раскроют в себе полную блаженства мощь вместерождённой мудрости!» Исполнитесь решимости раскрыть в себе целостность состояния Ваджрадхары — единство иллюзорного тела и ясного света. Чтобы достичь этой целостности, вы приступаете к практике внутреннего огня.

Все учителя линии преемственности растворяются в Ваджрадхаре, который зажигает внутри вас блаженство, посылая сияющий белый свет в вашу теменную, красный — в горловую, а синий — в сердечную чакры.

Теперь созерцайте свою теменную чакру. Она свободна от всех узлов и любой закупоренности. Перенесите фокус проникающей концентрации в слог «ХАМ» с полумесяцем, бинду и нада на верхушке. Он белый, стоит на лунном диске в перевёрнутом виде. Ясно визуализируйте «ХАМ» внутри центрального канала, проходящего через середину чакры.

Белый свет исходит от слога «ХАМ» и полностью заполняет теменную чакру. Вся тупость, мрак и оцепенение вытесняются этим светом, а отмирающие энергии уничтожаются. Каждая клетка мозга пробуждается, наполняясь жизнью и творческой энергией, порождая блаженство и спокойствие. Теменная чакра

и слог «ХАМ» в её центре даруют вам энергию великого блаженства.

На лунном диске у вас в горловой чакре стоит красный сияющий слог «ОМ» с полумесяцем, *бинду* и *нада*. Красный «ОМ» в горловой чакре взаимодействует с белым «ХАМ» в теменной чакре, порождая единство блаженства и недвойственности. Почувствуйте, как их взаимодействие открывает закупоренные каналы, ослабляет и развязывает узлы. Горловая чакра и её слог также даруют вам энергию великого блаженства.

В сердечной чакре на лунном диске стоит перевёрнутый синий слог «ХУМ» с полумесяцем, *бинду* и *нада*. Из него излучается всепроникающий безграничный синий свет блаженства. Синий «ХУМ» взаимодействует с *а-тунгом* в пупочной чакре.

*А-тунг* в пупочной чакре стоит на лунном диске. Он раскалён докрасна и имеет природу блаженства. Его верхушка также украшена полумесяцем, *бинду* и *нада* — очень тонкой и острой завитушкой. Этот *а-тунг* — главный объект вашей проникающей концентрации. Слейтесь с ним воедино, пусть исчезнет различие между субъектом и объектом. Ваше сознание становится раскалённым *а-тунгом*, а красный *а-тунг* — вашим сознанием.

*А-тунг* должен быть очень ярким, и чем больше он раскаляется, тем ярче становится. Лучезарность *а-тунга* устраняет лень и вялость, которая характеризуется тупостью и недостатком ясности, а его наполненность блаженством защищает ум от рассеянности и блуждания. Постепенно блаженство приносит такое психическое удовлетворение, что все отвлекающие мысли прекращаются.



Существуют четыре медитативные техники, способствующие реализации внутреннего огня: зажигание внутреннего огня, горение внутреннего огня, горение и истечение кундалини, сверхобычное горение и истечение.

### Зажигание внутреннего огня

Начните с медитации сосуда. Плавно и медленно вдохните одновременно через обе ноздри. Почувствуйте, как воздух наполняет боковые каналы. При желании можно визуализировать входящий воздух синим или дымчатым. Представляйте, что воздух входит не только через нос, но и через все поры вашего тела, тела Херуки.

Сглотните немного слюны и, поймав нисходящее движение, подтолкните воздух вниз к пупочной чакре. Затем напрягите мышцы нижних дверей, чтобы нижний воздух поднялся в пупочную чакру и там соединился с верхним.

*А-тунг*, ваше сознание, обладает магнетической силой втягивать в себя не только ветер из боковых каналов, но и из всех пор вашего тела, из нижних и верхних чакр, а также со всех десяти направлений. Добейтесь такой визуализации, потому что так вы обретёте твёрдое убеждение, что действительно вошли в центральный канал.

Ветры сильно распаляют *а-тунг*, подобно тому, как горячие угли разгораются от потока воздуха. *А-тунг* раскаляется докрасна, становится очень ярким, и бла-

женство нераздельной с ним психической энергии нарастает.

Когда нет больше сил продолжать задержку, выдыхайте сильно и полностью, созерцая при этом, что все ветры стремительно входят в центральный канал и растворяются в нём.

Сохраняя осознание своего единства с *a-тунгом*, снова сделайте глубокий вдох обеими ноздрями медленно и плавно. Сглотните слюну и надавите сверху вниз. Почувствуйте, как вся эмоциональная энергия самосожаления из правого и левого каналов как магнитом притягивается к *a-тунгу*, входит в него и сгорает без остатка. Напрягите нижние мышцы, чтобы втянуть нижние ветры в пупочную чакру и соединить их с верхними ветрами, вошедшими туда через боковые каналы.

Проникающим осознанием войдите в *a-тунг*. Почувствуйте, как жар всё больше разгорается и *a-тунг* воспламеняется. Сам *a-тунг* не меняет размера, но на нём появляется и снова гаснет язычок пламени. Полный блаженства жар уже сам по себе поддерживает единство вашего внимания с *a-тунгом*. Ум полностью поглощается им. Расслабьтесь и просто созерцайте.

Повторите медитацию сосуда, на этот раз без надавливания сверху. Пусть процесс повторится самопроизвольно. Глубоко сосредоточьтесь на своём единстве с *a-тунгом* и продолжайте усиливать внутренний огонь.

И вот уже *a-тунг* излучает сверкающий красный свет, который поднимается по центральному каналу, охватывая сердечную, горловую и теменную чакры. С макушки до пят всё ваше тело, тело Херуки, теперь

заполняет полный блаженства сияющий красный свет.

Жар, который разгорается в процессе такого созерцания, не должен быть поверхностным или грубо материальным, но глубоким и поначалу очень тонким. Мы стараемся породить внутренний жар именно такого типа. Если вы переусердствуете в медитации, да так, что вас прошибёт пот, знайте, что вы идёте не тем путём, созерцаете какой-то неправильный внутренний огонь. И только тогда, когда вначале жар нарастает медленно, можно ожидать хороших результатов.

С проникающим осознанием концентрируйтесь на *а-тунге*; полный блаженства жар будет удерживать ваше внимание именно там. Оставьте рассуждения, расслабьтесь и просто созерцайте. Есть только полное блаженства сознание раскалённого *а-тунга*.

### Горение внутреннего огня

Теперь, когда мы зажгли внутренний огонь, следует заставить его хорошенько разгореться. И основой этой практики опять-таки станет медитация сосуда. Ваше сознание нераздельно с *а-тунгом*. Глубоко вдохните, представляя, что вместе с воздухом все эмоции вожеления и ненависти, как притянутые мощным магнитом, неумолимо влекутся вниз по боковым каналам. Они входят в *а-тунг*, поглощаются им и сгорают в пламени внутреннего огня.

Сглотните и сильно надавите сверху. Напрягите нижние мышцы, чтобы нижние ветры вошли в соприкосновение и объединились с верхними в пупочной



чакре вокруг *а-тунга*. *А-тунг* в пупочной чакре как магнит притягивает к себе все ветры. Сверхчувствительный *а-тунг*, неотличимый от вашего сознания, полыхает нестерпимым жаром. Чем больше он раскаляется, тем сильнее ощущение блаженства.

Наконец ветры настолько раздувают жар *а-тунга*, что он вспыхивает огнём, пламя которого поднимается по центральному каналу на три-четыре дюйма вверх. Раньше мы созерцали только вспышку внутреннего огня, теперь же он горит сильно и больше не гаснет. В ярком сиянии внутреннего огня вы из пупочной чакры видите всё своё тело. Полный блаженства жар устремляется вверх по центральному каналу, одну за другой возбуждая остальные чакры. Семенные слюги в их центре готовы растаять и превратиться в полный блаженства нектар кундалини.

Сохраняя своё сосредоточение внутри полыхающего *а-тунга*, удерживайте дыхание столько, сколько можете. Затем выдохните и представьте, что выстреливаете все ветры в центральный канал. Прочувствуйте переживание блаженства. Затем слегка подтяните нижние мышцы. Это подхлестнёт ваши ощущения; вы почувствуете ещё больше энергии блаженства и ещё сильнее разожжёте пламя внутреннего жара.

Повторите всю процедуру снова. Опять глубоко вдохните, напрягите нижние мышцы, одновременно соединяя своё сознание с *а-тунгом*. Верхние и нижние ветры притягиваются к *а-тунгу*. Они закручиваются вокруг него, всё сильнее раздувая огонь, который вспыхивает пламенем и полыхает нестерпимым жаром. Чем сильнее этот жар, тем больше вы чувствуете реакцию на него в своих чакрах — сердечной, гор-

ловой и теменной. Чувствуете, как трепещет «ХУМ» в сердечной чакре? Он уже готов растаять. То же самое происходит со слогами «ОМ» в горловой и «ХАМ» в теменной чакрах. Они готовы пролиться дождём, полным блаженства кундалини.

Каждое движение энергии способствует объединению вашего сознания с блаженством и полнотой реальности. Чем больше вы осознаёте себя *а-тунгом*, тем теснее соприкасаетесь с этой полнотой. Ваше сознание покидает пределы грубых концепций, чтобы стать тонким, чистым и глубоким.

Помните, что невозможно одновременно быть Херукой и оставаться простым смертным, то есть по-прежнему наблюдать в своём теле обычные потоки энергии. Всё ваше радужное тело наполнено жаром, кундалини и великим блаженством. Вы полностью пробуждены, находитесь в полном, сверхъестественном осознании, и это тонкое восприятие прикасается к полноте бытия.

Горение внутреннего огня  
и истечение кундалини

Снова начните с медитации дыхания сосуда. Вселенская энергия ветров со всех направлений как магнитом притягивается к *а-тунгу*, раздувая в нём сильнейший жар. Хаотические энергии правого и левого каналов более не функционируют. Эти ветры растворились, а в центральном канале зародилась свежая энергия кундалини. Почувствуйте, как в пупочную чакру поступает неиссякаемая энергия всё новых ветров, пополняя запас топлива для внутреннего жара, ещё сильнее

разжигая пламя внутреннего огня и расплавляя каплю кундалини.

Сфокусируйтесь проникающим осознанием на *а-тунге*. Внутренний огонь вспыхивает пламенем, язычок которого достигает сердечной чакры, принося вам огромное наслаждение. Далее огонь трижды обвивается вокруг синего слога «ХУМ» в сердечной чакре, отчего и сам слог и чакра загораются нестерпимым жаром. Сердечная чакра наполняется блаженством кундалини, которая, истекая из лунного диска и из слога «ХУМ», капает с его кончика прямо на *а-тунг*. Это похоже на подливание масла в огонь. Внутренний жар вспыхивает с новой невиданной силой. Вся ваша нервная система становится полыхающим пламенем. Такая вспышка жара, в свою очередь, усиливает нисходящий поток кундалини.

Все застывшие идеи сами собой испаряются и исчезают. Пребывайте в спокойном чувстве полного удовлетворения. Вы вплотную соприкасаетесь с реальностью и в то же самое время испытываете наслаждение. Энергия блаженства вспыхивает глубочайшим осознанием мудрости недвойственности, и вы наяву осязаете немислимый для вас ранее уровень всеобщей реальности.

Возможно, вам доведётся пережить опыт белого, красного или чёрного видения, которые следуют за растворением первоэлементов. Это естественная часть процесса, так что не удивляйтесь. Всё, что появится перед вами, будет только способствовать разрушению застывшей концептуальности. А когда энергия вётров заполнит центральный канал, все предпосылки, на которых обычно основано ваше мышление, исчезнут,

и вы естественным образом получите трансцендентный опыт. Так выходите же за пределы индивидуального Я и самосожаления! Прикоснитесь к полноте.

Снова проделаем дыхание сосуда. Опустите верхние ветры и ощутите энергию и блаженство в пупочной чакре. Подтяните нижние энергии. Результат их соединения так ощутим, что внутренний огонь тут же вспыхивает пламенем. На этот раз он не задерживается в сердечной чакре, а напрямик направляется в горловую, где порождает огромное блаженство. Пламя внутреннего огня охватывает всю горловую чакру. Язычок огня трижды оборачивается вокруг слога «ОМ», ещё больше раскаляя и его, и саму чакру. Полные блаженства капли кундалини стекают из горловой чакры через сердечную прямо в *а-тунг*, ещё больше разжигая огонь.

С новым вдохом внутренний огонь вспыхивает так сильно, что проносится по всему центральному каналу, проходя сквозь сердечную и горловую и достигая теменной чакры, где порождает сильнейшее блаженство и проявление ясного света недвойственности.

Слог «ХАМ» плавится, и кундалини, полная невообразимого блаженства, стекает в горловую чакру. Кундалини, единство мужской белой и женской красной энергий, наполняет горловую чакру, и вы чувствуете невероятное блаженство. Потом энергия блаженства стекает в сердечную чакру и наполняет её. Когда сердечная чакра наполняется, вы объединяете блаженство с недвойственностью.

Наконец кундалини достигает *а-тунга* в пупочной чакре. Внутренний огонь вспыхивает безмерным всепоглощающим пламенем и заполняет жаром бла-

женства всё ваше тело, тело Херуки, с головы до пят. Ветры устремляются туда, куда направляется жар, распространяя потоки кундалини по всему телу. Вы буквально переполнены блаженством. Почувствуйте невероятное наслаждение и постарайтесь по мере сил объединить его с мудростью недвойственности. Остановив поток рассудочных мыслей, просто пребывайте в осознании. Любое движение энергии способствует тому, чтобы ваше сознание ещё больше объединилось с блаженством и переживанием всеобщей реальности.

Под напором сильнейшего жара ветры с силой устремляются в центральный канал, отчего огонь и блаженство ещё больше возрастают. Чем больше жара вы порождаете, тем больше отзываются на него усилением плавления слоги в сердечной, горловой и теменной чакрах. Это, в свою очередь, усиливает нисходящий поток кундалини, и переживание блаженства становится всё сильнее. Невообразимое блаженство кундалини всё течёт и течёт вниз. Все чакры пробуждены, но особенно активна пупочная чakra, в центре которой вы сохраняете осознание себя в виде *а-тунга*.

Сверхобычное горение огня  
и стекание кундалини

Продолжая концентрироваться на нераздельности с *а-тунгом*, выполните дыхание сосуда. Вдохните воздух, подтолкните его вниз и удерживайте верхние ветры в пупочной чакре, чтобы они встретились и объединились с нижними. Все они поглощаются

*а-тунгом*, порождая невообразимый жар. Особенно сильный ветер приходит из нижней чакры, возбуждая её и ещё больше раскаляя *а-тунг*.

Несмотря на то что *а-тунг* сам по себе очень тонкий, он раскалён до такой степени, что его жар воздействует на верхние чакры. Поток нектара блаженства стекает из сердечной чакры, так что внутренний огонь в пупочной чакре разгорается и проникает в центральный канал. Этот огонь достигает сердечной чакры, заполняя её пламенем туммо. Он распространяется ещё дальше и достигает горловой чакры, заполняя пламенем и её. Подобным же образом заполняется и теменная чakra. Одновременно кундалини течёт вниз, ещё больше усиливая волны жара от *а-тунга*.

Горение внутреннего огня направляется вниз, до самых ног. И вот уже всё ваше тело, тело Херуки, охвачено пламенем внутреннего огня туммо. Все чакры и каналы наполнены внутренним огнём. При этом вы сохраняете переживание полного единства с *а-тунгом*.

Вы видите все чакры с незамутнённой ясностью, как будто владеете даром внутреннего видения. Благодаря тому, что ваше тело теперь — всепоглощающий пожар туммо, а вы сами едины с этим внутренним огнём, вы можете совершенно беспрепятственно созерцать вселенскую реальность во всей её полноте. Ваше нарастающее блаженство осознаёт мудрость недвойственности. Продолжайте переживать ощущение блаженства во всём теле, сочетая его с глубоким постижением недвойственности.

Затем визуализируйте, как из вашей чакры межбровья и правой ноздри вырывается во вселенную

подобная молнии вспышка внутреннего огня. Она достигает всех высших существ, будд и бодхисаттв десяти направлений и прежде всего великих лам линии преемственности, таких как Тилопа, Наропа, Марпа, Миларепа, Гампопа и великий йогин Дже Цонкапа.

Огонь входит в тело каждого из них через левую ноздрию, касается их четырёх чакр и расплавляет находящуюся там кундалини. Энергия блаженства излучается из их правых ноздрей и входит в ваше тело через левую ноздрию. Вся их энергия кундалини, полная запредельного блаженства, заполняет ваши чакры — теменную, горловую, сердечную и пупочную, порождая внутренний огонь невероятного наслаждения. Вы переживаете небывалое абсолютное блаженство; им заполнены чакры, каналы и всё ваше тело.



Оставьте рассуждения и отбросьте размышления. Просто расслабьтесь и познавайте блаженство. Сохраняя концентрацию на *а-тунге*, снова и снова повторяйте дыхание сосуда в сочетании с этими четырьмя визуализациями.



А теперь мы посвятим заслуги благу всех живых существ в соответствии с нашей изначальной установкой: «Пусть все существа, мои бывшие матери, смогут обнаружить в себе каналы и чакры, и пусть ветры, приносящие блаженство, войдут в центральный канал. Пусть все раскроют в себе опыт полного блаженства».

переживания энергии кундалини, воспламеняя внутренний огонь в центральном канале. Пусть на этом пути все живые реализуют единство иллюзорного тела и мудрости ясного света!»





## 18. Хорошее и плохое, что может произойти

Отбросьте рассуждения

Созерцание внутреннего огня — не отвлечённые рассуждения. Это практика. И, что бы я вам ни говорил о ней, все мои слова останутся словами до тех пор, пока вы сами не испытаете внутренний жар. Просто созерцайте и пожинайте плоды, и со временем вы будете руководствоваться опытом собственной практики, на деле поймёте, что рискованно, а что безопасно.

Ни в коем случае не перенапрягайтесь. Как объясняет лама Цонкапа, чрезмерные усилия могут вызвать болезни ветра, которые создают препятствия движению ветров по каналам. Выполняйте дыхание сосуда и созерцайте *а-тунг* плавно, без излишних усилий. Просто пребывайте в осознании происходящего и позвольте практике течь своим чередом. С определённого момента она пойдёт сама собой.

И нет никакой необходимости за что-то цепляться или умничать. Просто переживайте глубокое осознание *а-тунга* без размышлений о прошлом, настоящем и будущем, об успехе и ошибках, о существовании и несуществовании. Пребывайте в состоянии сверхсознания, отбросив любые рассуждения. Вообще-то созерцание внутреннего огня не позволит вам особо умничать. Нет, в самом начале, конечно, придётся

поднапрячь интеллект, чтобы технически выстроить созерцание туммо, но потом с какого-то момента вы прекратите все интеллектуальные игры, а просто позволите себе пребывать в переживании того, что происходит. Вот тогда-то в вас и зажжётся настоящий внутренний огонь.

Основа туммо состоит в проникающем созерцании *а-тунга*, но, чтобы заставить ветры войти в центральный канал, необходимо применить технические приёмы медитации внутреннего огня. Поначалу методы могут показаться вам несколько сложными, но в дальнейшем вы будете легко с ними справляться и с удивлением обнаружите, что в состоянии выполнять медитацию туммо без всяких усилий.

Ну а как только концентрация, блаженство и ясность достигнут устойчивости, необходимость в технических приёмах медитации вовсе отпадёт. И тогда надо будет «отпустить вожжи» и просто созерцать происходящее. Когда вы выработаете способность естественно и без усилий надёжно удерживать ветры в пупочной чакре во время дыхания сосуда, они начнут сами по себе разжигать внутренний огонь в центральном канале. Само собой вспыхнет блаженство внутреннего огня, по авадхути потечёт кундалини, а вы испытаете блаженство не только в каналах и чакрах, но и во всём теле. Любое движение энергий будет наполнено блаженством. Не надо будет сжимать, давить, напрягаться или дышать особым образом. Всё начнёт происходить спонтанно. Продолжайте практиковать, пока не достигнете такого уровня.

## Внутренний жар, обычный жар

Правильная медитация туммо обязательно порождает жар. Если вы используете техники медитации, которым обучают опытные тибетские ламы, внутренний жар непременно появится. Не может быть такого, чтобы он не появился.

Настоящий внутренний жар, обретённый через концентрацию, расплавляет кундалины в центральном канале, а это, в свою очередь, порождает блаженство, которое затем используется для постижения недвойственности. Единство блаженства и мудрости недвойственности уничтожает неверные представления и противоречия индивидуального Я. И пусть мы не можем использовать в качестве внутренних дров ни бамбуковые чурки, ни берёзовые поленья, ни каменный уголь, зато у нас хватит мусора самости и хлама ложных идей, которые тоже прекрасно горят. Главная задача внутреннего огня — сжечь все наши омрачения и иллюзии, чтобы расчистить дорогу для проявления истинной вместорождённой мудрости великого блаженства.

Вся неблагоприятная энергия сгорает в пламени туммо, остаётся лишь полезная, положительная энергия. Медитация внутреннего огня приводит к тому, что в центральном канале сгорает колоссальная энергия, а это, в свою очередь, притягивает в него все нечистоты из других каналов. Попадая в центральный канал, эта негативная энергия преобразуется и полностью очищается и больше уже не может причинить вам никакого вреда.

Как объясняет лама Цонкапа, настоящий внутрен-

ний жар нарастает очень плавно. Огонёк поначалу крошечный и тонкий, а жар едва ощущается в глубине тела. Но ведь туммо — это и сильный жар. Тибетское слово для обозначения его качества буквально переводится как «рьяный», «интенсивный», однако это нельзя понимать в обычном смысле. Скорее жар должен быть нежным, а разгораться постепенно и устойчиво. Внутренний огонь должен обладать свойствами всех четырёх махабхут: от земли у него сила, от огня — жар, от воды — мягкость и плавность, а от воздуха — подвижность.

Кроме того, цель медитации туммо — не только произвести жар, но и сделать это в нужном месте. Как здесь уже упоминалось, настоящий внутренний огонь зарождается в глубине тела, а это происходит, когда вы визуализируете *а-тунг* как можно ближе к позвоночнику. Тогда и блаженство зарождается и нарастает из самых глубин тела. А вот, например, нестерпимый подкожный жар относится к разряду обычного, или простого, внутреннего жара и целью нашей практики не является. Кожа тогда становится болезненной и горит от любого прикосновения. Помню, много лет назад, когда я впервые попробовал заниматься туммо, то сначала добился именно этого и дошёл до такого состояния, что не мог выходить на солнце даже на короткое время, — мне сразу же казалось, будто меня бросили в костёр или кипяток.

Обычный жар — непостоянный и неустойчивый. Он то приходит, то уходит, загорается то здесь, то там, блуждая по всему телу. Подкожный жар — это только один такой пример. Простой внутренний жар сам по себе очень болезненный и, кроме того, может вызвать

недомогания и даже заболевания. Если вы неправильно созерцаете, ваша практика может стать опасной. Это приведёт к тому, что вместо переживания блаженства вы будете чувствовать себя несчастным. Однако не стоит отчаиваться после первых же трудностей: учитесь на собственных ошибках.

Чтобы усилить внутренний жар, можно иногда представлять, что всё ваше тело стало центральным каналом. В этом случае внутренний огонь, вспыхнув, охватывает всё тело целиком с головы до пят. Такое впечатление, что на вас огненная одежда или что вы оказались в шатре из языков пламени. Согласно другому методу следует представить по четырём сторонам света вокруг себя четыре солнца, излучающих колоссальную энергию жара.

Его Святейшество Далай-лама как-то рассказал мне, что лёгкое надавливание на живот чуть ниже пупка способствует увеличению блаженства и жара, хотя порой это может в какой-то степени привести к кратковременной потере сосредоточения в медитации сосуда. Когда внутренний огонь уже полыхает, надавливание под пупком приведёт к тому, что вы почувствуете наслаждение во всей нервной системе, особенно в теменной чакре, поскольку именно с ней связано движение внутреннего жара.

Блаженство внутреннего огня начинается не только в пупочной, но и в тайной чакре, но вы должны удерживать внимание только на первой из них. Созерцание иных чакр, кроме пупочной, может породить жар и блаженство куда быстрее, но этот скоропалительный жар неправильный, хоть и внутренний. Лучше всё же концентрироваться на пупочной чакре.

Хотя, с другой стороны, вы можете иногда передвигать *а-тунг* в тайную чакру, чтобы увеличить энергию блаженства, а потом выполнять дыхание сосуда, как обычно.

Помните, что главное — проникающая однонаправленная концентрация на *а-тунге* и разжигание устойчивого внутреннего огня в центральном канале. Именно этот метод, в конце концов, приводит к переживанию вместилища блаженства.

### Блаженство и недвойственность

Если есть жар, будет и блаженство. Это достигается силой растворения ветров, силой *а-тунга*, силой проникающей концентрации и таяния капли *тигле* в центральном канале. Когда все эти составные части будут собраны воедино, вы по-настоящему познаете вкус туммо.

Во время созерцания внутреннего огня важно осознать, что блаженство есть природа любого возникающего жара, да и вообще любого физического или психического ощущения. Необходимо также постичь недвойственность, чистоту и прозрачность сияющей природы туммо, увидеть наличие у этого жара качества осознания, так что блаженство само по себе становится мудростью недвойственности. И наоборот, переживая недвойственность, вы должны понимать, что её природа — блаженство.

Всякий раз испытывая наслаждение, мы должны стараться породить мудрость недвойственности. Это важно помнить с самого начала. Блаженство должно быть рассмотрено, опознано и преобразовано в му-

дрость. Блаженство становится мудростью, мудрость становится блаженством. Иначе существует опасность, что возникшее переживание так и останется обычным наслаждением, вспышкой сансарных эмоций — вождения и неведения. Если же мы на деле утвердим единство блаженства и недвойственности, эта опасность нам не грозит.

Если вы не развили устойчивое осознание отсутствия самобытия блаженства, то вас подстерегает ещё одна опасность — переживание непреодолимого вождения, в том числе и в перерывах между медитациями. Стоит вам открыть глаза, как вы начнёте испытывать влечение к множеству различных объектов, вас как магнитом потянет к ним, потому что ваше вождение возбуждено. По мере того как созерцание внутреннего огня будет порождать всё большую страсть, вы будете становиться нервным, раздражённым и подавленным.

Обычно, испытывая любое наслаждение, мы сразу же привязываемся к нему, а наш ум становится мутным, подавленным и неуправляемым. Наслаждение становится серьёзным препятствием, которое стоит перед нами, как стена, такая высокая и непроницаемая, что через неё не видно ничего.

Это происходит в силу непонимания недвойственности, основополагающей природы всего бытия. Без этого медитация туммо может породить колоссальную энергию чувственности. Если забыть про технику безопасности и не направить энергию в нужное русло, нам грозит неуправляемый взрыв страсти.

И всё же это не означает, что следует вовсе забыть про наслаждение. Мы должны и будем наслаждаться!

Можно испытывать невероятное удовольствие, но им нужно управлять, чтобы иметь возможность преобразовать его в кристально чистую всепроникающую мудрость. Людям свойственно испытывать наслаждение, и это прекрасно; но зачастую они при этом на чисто забывают про мудрость. Уникальным свойством Тантры является то, что она всегда объединяет мужскую энергию блаженства с женской энергией мудрости. Две эти энергии всегда должны идти рука об руку. Мы слишком долго закрывали на это глаза, а потому придётся очень постараться, чтобы такое понимание стало для нас привычным.

Помните, что созерцание истинного внутреннего огня должно приводить к осознанию тождества блаженства и недвойственной мудрости. Забывать об этом очень опасно, потому что медитация туммо — весьма эффективная техника, быстро приносящая ощутимые результаты. Что-нибудь с вами обязательно произойдёт, не хорошее, так плохое, так что будьте осторожны!

### Неконтролируемое истечение кундалини

Согласно наставлениям ламы Цонкапы, чтобы ещё эффективнее плавить кундалини в темени, нужно зажечь внутренний огонь не только в пупочной, но и в тайной чакре, а также растворить ветры в центральном канале. Это приводит к переживанию *четырёх восторгов*.

Цонкапа указывает, что обычные люди, ветры которых даже не вошли в центральный канал, тоже могут ощущать таяние кундалини, когда возбуждены



их пупочная и тайная чакры. Именно это вызывает обыкновенный оргазм. Некоторые практикующие испытывают такое неуправляемое истечение кундалини также и во время созерцания. Выполняя простую дыхательную медитацию сосуда, они вдруг чувствуют возгорание внутреннего огня и плавление кундалини. Кажется, что полная блаженства кундалини хлещет отовсюду, как летний ливень. Когда такое случается, велика опасность утраты контроля над энергией кундалини. У мужчин при этом может произойти истечение семени.

Лама Цонкапа пишет, что нежелательно допускать неуправляемое течение кундалини. Это неправильно, если, позанимавшись утром йогой внутреннего огня, днём испытываешь внезапный прилив кундалини. Существует опасность увеличения мирской страсти, простого вожделения.

Поскольку кундалини — это главный ресурс, который используется в медитации туммо, важно не терять сексуальную энергию, причём не только мужчинам, но и женщинам. Вполне естественно, что новичкам бывает сложно управлять энергией, когда они охвачены страстью: и концентрация ещё не та, и умения втягивать ветры в центральный канал пока не хватает.

Как объясняет лама Цонкапа, нехорошо терять слишком много энергии кундалини во время медитации, но ничего страшного, если немного порой и потеряешь. Главное — не паниковать: «Ой, я выпустил часть энергии кундалини! Всё пропало, обеты нарушены...» Начинаям свойственно терять иногда каплю-другую. Тут главное — не слишком расстраиваться, когда утрата семени всё же происходит. С кем

не бывает! Я вон и то иногда теряю немного, ну и что, мучиться теперь?

Упустить капельку жидкости во время созерцания нестрашно, это не приносит серьёзного вреда и не приводит к утрате силы. Вы по-прежнему сохраняете способность управлять энергией кундалини. А вот если испытаешь оргазм во время совокупления или семяизвержение во сне, то этой лёгкости как не бывало, да и силы уходят, как вода в песок. У вас ещё будет возможность убедиться в этом на собственном опыте. Если выпустить слишком много энергии кундалини во время медитации, то самое главное даже не в нарушении обета, а в том, что утрачивается её сила. Физические упражнения и концентрация помогают обрести контроль.

Управление кундалини играет важную роль даже в мирском оргазме. Если вы не властны над своей энергией, вам не достичь полноценного оргазма. Вот и в тантре то же самое. Невозможно достичь совершенства в переживании блаженства без умения управлять энергией. Весь фокус заключается в том, что если мы потеряли энергию, то больше не можем её использовать. Согласитесь, чтобы задействовать энергию, для начала надо её иметь. А если энергии нет, что мы будем использовать? Звучит логично, да и опыт подсказывает, что так оно и есть. Научившись стабильно удерживать концентрацию и сохранять контроль над энергией, вы сможете добиться более сильного блаженства, которое затем и объедините с мудростью не-двойственности.

Если во время медитации поток кундалини вдруг выйдет из-под контроля и у вас начнётся оргазм, при-

ложите все усилия, чтобы ухватить его и локализовать в пределах тайной чакры. Постарайтесь как можно дольше удерживать там энергию. Чем дольше вы будете держаться, тем сильнее будет наслаждение, а значит, возрастут и ваши возможности его использовать, объединяя со вселенской реальностью недвойственности. Так вы научитесь управлять не только своим телом, но и умом.

Кстати, сперма, которая выстреливает из мужского полового органа во время обыкновенного оргазма, исходит вовсе не из центрального канала. Как у мужчин, так и у женщин энергия и блаженство обычных сексуальных ощущений порождаются не внутри центрального канала. Вы должны чётко знать и хорошо понимать это. Блаженство мирского оргазма происходит оттого, что кундалини прикасается к внешней стенке центрального канала.

Тантрическая логика исходит из того, что раз энергия кундалини вызывает такое наслаждение, прикасаясь к центральному каналу снаружи, то уж, конечно, она приведёт к невероятному блаженству, когда потечёт внутри канала. Вхождение всех ветров в центральный канал порождает переживание ни с чем не сравнимого великого блаженства.

Втягивание ветров в центральный канал и пробуждение великого блаженства в основном выполняются за счёт концентрации. Поэтому у того, кто теряет энергию кундалини, ведя жизнь мирянина, есть тем не менее возможность прогрессировать в практике йоги туммо, если он будет сохранять глубокую концентрацию во время созерцания внутреннего огня. Логично? Логично. Понятное дело, что новичку со слабой кон-

центрацией из-за такой утраты физической энергии будет трудно породить сильную энергию блаженства.

Практики, которые почувствовали неуправляемое истечение кундалини, случившееся до растворения ветров в центральном канале, должны как можно быстрее вернуть энергию в центральный канал, пока она полностью не вышла из-под контроля. Лама Цонкапа указывает, что практикам с недостаточно сильной концентрацией тем труднее управлять движением кундалини, чем ниже она спустилась по центральному каналу, особенно если она опустилась ниже пупочной чакры.

Важно помнить про уровень, с которого необходимо начать поворачивать поток кундалини вспять. При этом энергию нужно не просто вернуть, но и распространить по всей нервной системе. Если она задержится в каком-то одном месте, это может стать серьёзной угрозой вашему здоровью. Лама Цонкапа даёт этот совет на основе личного опыта, так что попытайтесь хорошенько понять, что он имеет в виду.

В традиции кагью учат множеству методов для поворота нисходящего потока энергии вспять, но лама Цонкапа в тексте *Обретение трёх воззрений* упоминает только один. Визуализируя себя в образе йидама, сядьте в позу полного лотоса, слегка наклонив голову вперёд. Руки, сжатые в ваджрные кулаки, прижаты ладонями к груди, а вытянутые вверх указательные пальцы, касающиеся друг друга, образуют треугольник. Закатите глаза вверх — этот приём способствует втягиванию энергии обратно в центральный канал. Ум не использует зрительное восприятие, он сейчас созерцает слог «ХАМ» в теменной чакре.

Потянитесь вверх всем телом, даже пальцы ног подожмите. Сделайте небольшой вдох и, фокусируясь на «ХАМ» в темени, двадцать один раз произнесите слог «ХУМ». Связь с опускающейся энергией будет полностью восстановлена, и вы увидите её положение относительно тайной чакры. Снова и снова повторяя «ХУМ», вы почувствуете, как энергия возвращается обратно. Продолжайте глубоко концентрироваться и напрягать нижние мышцы. Ваше тело пустое, как воздушный шар, и вы можете направить энергию куда угодно. Тяните энергию кундалини вверх из тайной чакры и распространяйте её по верхним чакрам — пупочной, сердечной, горловой и теменной, а уже оттуда по всему телу.

Другой метод заключается в созерцании того, что внутренний огонь опускается по центральному каналу и гонит кундалини вверх, совсем как нагреваемую при кипячении воду. Волны энергии блаженства сначала достигают сердечной чакры и растекаются по её каналам-ответвлениям, а потом поднимаются ещё выше, в горловую, теменную, межбровную чакры и распространяются по их спицам.

Великий йогин Дже Пабонгка в своём комментарии к стадии завершения Читтамани-тары (тиб. *sGrol ma yid bzhin nor bu*) объясняет следующий метод, облегчающий работу с вышедшей из-под контроля энергией кундалини. Когда тающий, полный блаженства белый нектар, расплавленный внутренним огнём, заполнит все чакры ниже пупочной, представляйте, что, перед тем как стечь в тайную чакру, он попадает в правый и левый каналы, а уже затем целиком заполняет все каналы нервной системы. Дже Пабонгка описал этот

метод в тексте по Читтамани-гаре, но мы тоже можем им пользоваться.



Иногда во время созерцания внутреннего огня переживание блаженства может вызвать дрожь во всём теле, связанную с движением энергии ветров. Не нужно думать, что это обязательно должно происходить. Вполне приемлемо, если вначале тело немного подёргивается, но такое не должно превращаться в привычку, потому что это может быть опасным. Ваш ум реагирует на движение ветров, как самолёт, попавший в турбулентность; поэтому, пока ветры буйствуют, ум отвлекается. Блаженство внутреннего огня и движение энергии кундалини должны быть плавными, спокойными, управляемыми и тонкими.

#### Телепатический опыт

В *Калачакра-тантре* говорится о том, что в каплях кундалини в скрытом виде содержатся и ад, и рай, все шесть миров. Созерцание внутреннего огня серьёзно перетряхивает всю нервную систему и заставляет полностью пересмотреть наше привычное представление о реальности. Мало радости знать, что в глубинах нервной системы таится злобная энергия низших миров, которая только и ждёт, чтобы мы умерли. Нет, лучше уж расшевелить её и втянуть в пупочную чакру. И вот когда нам это удаётся, мы можем внезапно увидеть ад; мы можем вдруг сами оказаться в аду.

Райские и адские видения во время созерцания возможны потому, что вселенская энергия заключена внутри нашей тонкой нервной системы и может из неё проявляться. Учителя всех традиций единогласно соглашались с тем, что во время созерцания внутреннего огня практикующих могут внезапно посещать видения, подобные сновидениям наяву. Такие переживания похожи на телепатию, но до настоящего ясновидения недотягивают. Оказавшись в измерении, где находится телепатическая энергия, вы неожиданно обретаете нечто, похожее на телепатические способности. Однако вам всё ещё недостаёт однонаправленной концентрации, так что радоваться рано. Вы ещё не стали ясновидящим.

А порой вы вдруг сможете читать чужие мысли. Неважно, назовём ли мы это телепатией или ещё как, суть в том, что, когда вы лучше познаёте природу собственного ума, ум другого человека становится вам также понятнее. Вы сможете проникать в сознание других людей на глубину, соответствующую уровню вашего собственного развития. В этом нет ничего необычного. Только не нужно задирать нос из-за нескольких удачных галлюцинаций, принятых вами за настоящую телепатию. И не спешите всем и каждому рассказывать об этом. Держите язык за зубами.

И всё-таки пупочную чакру не зря называют также телепатической. Если вы и впрямь хотите развить в себе способности к чтению чужих мыслей, вам придётся хорошенько поработать над медитацией туммо. Йогины прошлого утверждают, что так вы непременно обретёте эти способности. Они говорят это вовсе не для того, чтобы привлечь наше внимание. И они же

советуют быть очень осторожными, когда телепатические переживания у вас начнутся.

Возможно, вы увидите всю свою нервную систему так же ясно, как в телепередаче. А может быть, вы увидите различные цвета. Каждая из энергий ветров имеет свой характерный цвет, так что это вполне закономерно<sup>30</sup>. Когда ветры входят в центральный канал, вы прикасаетесь к осознанию недвойственности, поэтому подобные видения возникают естественным образом.

Вы можете переживать различные явления, связанные с растворением махабхут, такие как мираж, дым, вспышки света или гаснущая свеча. Иногда это могут быть даки, дакини или Чистые земли, а то и будды всех пяти семейств. И вы можете подумать: «Не может быть! Да ведь это же будды пяти семейств! Я должен обрести все их свойства!» Увидеть будд таким способом вполне возможно.

Подобные видения могут отвлекать, поэтому сохраняйте спокойствие. Просто отмечайте про себя то или иное явление, но не придавайте им слишком уж большого значения. Так же, и находясь на занятии коллективной медитацией, вы отдаёте себе отчёт в том, что делают окружающие: кто-то вышел, этот пошевелился, тот заснул, но ни на кого не обращаете особого внимания. Вот так и здесь, поддерживайте глубокую проникающую концентрацию на *а-тунге* в пупочной чакре и сохраняйте полное спокойствие, что бы ни происходило.

Возможно, у вас начнутся самые невероятные видения, как хорошие, так и плохие. Не удручайтесь, если они покажутся вам скверными. В освоении тум-



мо очень важно быть готовым к любым препятствиям. Вы должны понять, что даже дурные знаки — это хорошо, потому что они свидетельствуют о продвижении. Выполняйте мощные очистительные практики и усиленно созерцайте шуньяту — это противоядие от всех и всяческих препятствий.

Многие ламы упоминают о таких трудностях, сопровождающих медитацию туммо, как депрессия. Лама Цонкапа в «Обретении трёх воззрений» ни словом об этом не обмолвился, но такое действительно случается. Хотите достичь блаженства через созерцание внутреннего огня, будьте готовы и к трудностям.

В те минуты, когда сердце сожмётся от печали, вам поможет вот эта простая медитация: дышите свободно, на выдохе представляйте, что ваш ум становится единым целым с бесконечным пространством; концентрируйтесь на этом чистом распахнутом просторе. Совсем просто, но иногда очень помогает.

Пусть всё идёт своим чередом

Во время созерцания внутреннего огня может произойти много всего удивительного. Иногда это боль или страх, иногда запредельное блаженство. Туммо — метод, напрямую работающий с чувствами.

Вот, например, вас может внезапно захлестнуть волна невиданного блаженства. Ну вы, конечно, сразу: «О, только не это! Мне велели *а-тунг* созерцать, а не предаваться блаженству. Нет, тут что-то не так». Или в какой-то момент вам откроется кристально чистое видение реальности. Вы тут же подумаете: «Что

случилось? Не должно этого быть. Я должен созерцать *а-тунг*, а тут...» Отбросьте подобные рассуждения.

Иногда можно испытать некие примитивные ощущения, что-то вроде сгустка энергии или инородного треугольного предмета чуть ниже пупка. Это я просто для примера. А то ещё можно впасть в ступор, или оцепенение, когда теряешь ясность медитации и оказываешься в потёмках. Это напоминает одну из стадий угасания энергии, которую вам легко себе представить, потому что и обычный оргазм очень на неё похож. Не надо впадать в панику и убиваться: «Это нехорошо! Ведь я должен концентрироваться на созерцании *а-тунга*». Держите себя в руках. Сохраняйте основное осознание своего тождества с *а-тунгом*, и пусть всё идёт своим чередом, что бы вы ни почувствовали.

А иной раз практикующий погружается в состояние необыкновенной чистоты, и тогда он думает про себя: «Должно быть, я — бодхисаттва первой *бхуми*!» Увы, всё это не более чем игра вашего воображения, она не имеет ничего общего с суровой правдой жизни. Когда созерцание идёт «как по маслу», вы начинаете чувствовать себя избранником судьбы; но всё же не слишком задавайтесь. Практиковать медитацию туммо с мыслью о том, что вы — великий йогин, испытывающий запредельный опыт, значит, питать своё индивидуальное *Я*. Много чего ещё может случиться во время созерцания, так что будьте бдительны. Человеческий ум вызывает у меня серьёзное беспокойство; мы всегда полны ожиданий, а от этого одни только неприятности. Редко кому удаётся постоянно сохранять здравый смысл.

В другой раз вас охватывает чувство неопишимо-

го ужаса, и вы решаете: «Всё, с меня хватит! Я более не хочу созерцать!» Когда занятия туммо повиснут на ваших плечах тяжким бременем, вернитесь к ламриму и размышляйте о драгоценном рождении человеком. Вы быстро убедитесь в том, что буддийская практика — это лучшее из того, чему стоит посвятить жизнь. Вот так и ламримовская медитация может оказать поддержку вашей практике Шести йог Наропы.

Если вы переживаете опыт недвойственной мудрости за пределами понятий, оставьте сомнения типа: «А как же медитация внутреннего огня? Где мой любимый *а-тунг*? Куда подевались чакры?» Не беспокойтесь. Раз мудрость пошла, пускай себе идёт. Дело в том, что во время медитации вы нет-нет да и нажимаете нужную кнопку, запуская переживание сверхсознания недвойственности. Если в этот момент начнёте убиваться по поводу утраты концентрации на пупе, то уничтожьте это переживание на корню. То же самое, если энергия высшего блаженства неожиданно охватит вас в начале медитации туммо, то будет большой ошибкой сетовать: «Начинается! Только соберёшься созерцать красный жар внутреннего огня, а тут уже это блаженство!»

Какое бы блаженство ни возникло, вы должны объединять его с недвойственностью. И пусть вам кажется, что, если вы уделяете больше внимания недвойственности, переживание блаженства теряется. Допустим, вначале вы испытываете некоторое количество блаженства, этаким воздушный шарик блаженства. Когда вы переносите фокус своего созерцания на недвойственность, этот шар как бы сдувается. Ничего страшного, пусть себе сдувается.

То же самое и с внутренним огнём. Усиление внимания на недвойственности может привести к тому, что он ослабнет и утихнет. Если продолжать усиливать переживание недвойственности, огонь будет всё уменьшаться, пока, в конце концов, от него не останется только тоненькое пламя. А потом в какой-то момент и эта искорка может угаснуть. Вот тогда опять переключайтесь на блаженство, привлекая дыхание сосуда или любой другой метод, которым вы пользуетесь для его пробуждения. И как только вы нажмёте нужную кнопку, шарик блаженства надуетя снова.

У вас пошло созерцание нераздельного единства энергии блаженства и недвойственности? Пускай себе идёт. Вас заполняет энергия блаженства? Откуда бы она ни взялась, пусть себе заполняет. Если энергия недвойственности ослабевает, усилите её. При этом энергия блаженства никуда не девается, она просто уменьшается и становится тоньше. Ну и пусть себе становится.

В течение всего созерцания крепко держитесь за привязь — не расставайтесь с основной проникающей концентрацией на *а-тунге*. И тогда, что бы ни происходило, пускай происходит. Медитация — это особое состояние бытия. Не нужно ничего ожидать от неё заранее, не стоит планировать ощущения, заказывать переживания. Каждое созерцание уникально, каждая медитация — это абсолютно новый опыт. А вот что исключительно важно в таких медитациях, как созерцание внутреннего огня, так это умение *отпускать*. Высоколобое умничанье тут не поможет; пока вы будете напрягать ваш ум, мимо вас пройдут невероятно ценные переживания.

Беда в том, что мы отказываемся от этих удивительных переживаний, не осознавая их истинной ценности. Например, когда переживание единства блаженства и недвойственности приводит к потере концентрации на *а-тунге*, вы приходите в недоумение: «Что случилось с моим *а-тунгом*? Продолжать или нет?» Конечно, нужно продолжать. В этом у вас должна быть полная ясность. У вас не должно быть таких сомнений. Какое вам дело до исчезновения *а-тунга*, если вы пребываете в единстве блаженства и недвойственности!

Как уже говорилось в самом начале, созерцание внутреннего огня — это основа, краеугольный камень всех духовных достижений. Когда вы созерцаете внутренний огонь, у вас в руках тайный ключ, открывающий двери ко всем реализациям. Прислушайтесь к тонким переживаниям сознания, и пусть всё идёт своим чередом.



## 19. Вместорождённая мудрость великого блаженства

Втягивание, пребывание и растворение  
ветров в центральном канале

Успешное выполнение медитации внутреннего огня приводит к тому, что ветры входят в центральный канал, успокаиваются и, в конце концов, растворяются в нём.

Что является знаком вхождения энергии ветров в центральный канал? Обычно воздух с большей интенсивностью проходит то через левую, то через правую ноздрю. А вот когда ветры входят в центральный канал, дыхание в правой и в левой ноздрях выравнивается. Лама Цонкапа пишет, что даже после появления устойчивых признаков вхождения энергий нужно продолжать практиковать до тех пор, пока этот процесс не начнёт происходить сам собой, без усилий.

Но даже по достижении однонаправленной концентрации и устойчивого, не требующего усилий, пребывания ветров в центральном канале необходимо расширять это переживание до тех пор, пока ветры не утихнут, а потом и вовсе не растворятся в нём полностью.

Что будет знаком успокоения ветров? Когда энергии находятся в центральном канале, дыхание становится тонким и слабым, прохождение воздуха через

ноздри полностью прекращается, грудь перестаёт вздыматься, живот неподвижен. Такая картина указывает на то, что в боковых каналах нет движения ветров.

В этот момент согласно точке зрения западной медицины йогин должен считаться умершим, потому что дыхание прекратилось. Но не спешите нас хоронить! Мы можем получать воздух многими другими путями, например, через поры тела или через уши. Западные доктора могут и не знать этого, но такое «органическое» дыхание действительно существует.

Когда йогин овладевает энергиями внутренних ветров и способен втянуть их в центральный канал, ему удаётся развить умение управлять также и внешними энергиями. История про ламу Цонкапу, что я вам рассказывал где-то вначале, как раз про это. Вы, наверное, помните, как он вошёл в состояние глубокого созерцания и погасил масляные светильники в центральном соборе Лхасы, угрожавшие спалить весь город. Тибетские ламы придают огромное значение тому способу, который он для этого применил. Кто добился успеха в созерцании внутреннего огня и научился управлять внутренними ветрами, тому под силу с помощью медитации потушить пожар на расстоянии. А ещё он может проходить сквозь твёрдые предметы, даже сквозь горы.

Третья стадия этого процесса — растворение энергии ветров в центральном канале. К тому моменту, как ветры вошли и растворились в нём, концентрация стала глубокой, а блаженство — неизмеримым. Но вот энергии начинают растворяться, и мы переживаем те стадии угасания, которые обычно сопровождают

процесс умирания. С растворением первоэлементов-махабхут перед нами предстают видения миража, дымки, огненных искр и мерцающего пламени, за которыми следуют белое, красное и чёрное видения и, наконец, ясный свет. Вот так, ещё при жизни, можно ознакомиться с подробностями предстоящего нам процесса умирания.

Начинающему практику, впервые переживающему процесс растворения энергий, впору испугаться, что он и впрямь умирает. Уж больно это растворение четырёх первоэлементов похоже на настоящую смерть. А кому из нас охота умирать, не так ли? Но настоящий йогин привносит это переживание в *здесь и сейчас* и умеет любое чувство преобразовывать в полное блаженства единство.

Растворение четырёх махабхут и устранение застывших двойственных идей приводит к вспышке недвойственной мудрости. Это совсем не похоже на интеллектуальное переживание шуньяты. Чувственные ощущения отключаются полностью и больше не воспринимают внешние объекты. Физически йогин не в состоянии даже пошевелиться. И чем сильнее переживание растворения ветров, тем глубже постижение недвойственности.

В конце концов, созерцающий проходит весь путь через белое, красное и чёрное видения и достигает тончайшего ума ясного света. Это естественный процесс. Даже во время заурядного оргазма до некоторой степени переживаются три видения и даже ясный свет. Да вот только мы не осознаём этого. Всем нам доступны такие переживания, но мы не умеем правильно ими распорядиться. А вот когда сумеем, сможем до-



стичь непрекращающегося наслаждения великой мудрости блаженства.

### Четыре восторга

Цель всех наших усилий состоит в том, чтобы обрести опыт вместорождённого блаженства и объединить его с мудростью. Блаженство имеет много градаций, но нас интересует блаженство стадии завершения, на которой ветры входят, затихают и полностью растворяются в центральном канале. Жар внутреннего огня и энергия растворения ветров заставляют энергию кундалини в теменной чакре плавиться, после чего она медленно стекает по центральному каналу в горловую, сердечную, пупочную и, наконец, тайную чакру. Попадая в эти четыре чакры, нисходящая кундалини порождает *четыре восторга*. Четвёртый из этих восторгов как раз и представляет собой переживание вместорождённого блаженства.

Такое блаженство достижимо только в Тантре, его нельзя обрести без присущей физическому телу энергии кундалини. Лама Цонкапа вполне определённо высказывается по этому вопросу.

Впервые мы слышим о четырёх состояниях блаженства кундалини во время посвящения ануттарайогатантры. Это *восторг*, *великий восторг*, *необыкновенный восторг* и *вместорождённый восторг*. Получая посвящение, мы лишь мысленно представляем эти состояния блаженства, а в медитации туммо можем испытать их наяву.

Процесс порождения *четырёх восторгов* начинается с проникающей концентрации на *а-тунге*. Это

пробуждает внутренний огонь, заставляющий ветры входить, стабилизироваться и растворяться в центральном канале. Лама Цонкапа пишет, что внутренний огонь должен быть разожжён как в пупочной, так и в тайной чакре. Жар плавит кундалини в теменной чакре, и она медленно стекает вниз по центральному каналу. Цонкапа указывает, что нормальным является именно медленное течение кундалини, сдерживаемой силой растворения ветров. Растянутое во времени движение энергии — это то, что нам нужно.

Теменная чакра наполняется энергией, и весь мозг заполняет блаженство. Тягучая, как мёд, кундалини стекает в горловую чакру, и вы чувствуете *восторг* — первый из четырёх. Проникнув в горловую чакру, удерживайте там энергию и наслаждайтесь блаженством, объединённым с мудростью недвойственности.

Затем кундалини медленно стекает из горла к слогу «ХУМ» в сердечной чакре, вызывая *великий восторг*. Пребывая в сердечной чакре, снова объединяйте это особое блаженство с мудростью.

Объединённая женская и мужская энергия кундалини течёт вниз к *а-тунгу* в пупочной чакре, где она вызывает *необыкновенный восторг*. Умом, полным этого блаженства, созерцайте шуньяту. Почувствуйте прикосновение к единству универсальной реальности.

Из полной блаженства пупочной чакры энергия стекает ещё ниже через тайную и срединную тайную чакры, наполняя и их блаженством кундалини. Постепенно она достигает конечной тайной чакры и вызывает *вместерождённый восторг*. Этот четвёртый

восторг — пик блаженства, сверхнаслаждение. Вместорождённое блаженство полностью объединяется с недвойственностью и действительно становится мудростью шуньяты, переживанием ясного света.

Опытный практик не потеряет ни капли кундалини, после того как ветры вошли, стабилизировались и растворились в центральном канале, а кундалини расплавилась и стекла вниз до самой конечной тайной чакры. Когда ветры, которые обычно двигаются по всему телу, полностью растворяются в центральном канале, не остаётся ничего, что могло бы вытолкнуть кундалини наружу.

Важно понять ход мысли ламы Цонкапы по этому вопросу. Йогическое сосредоточение даёт возможность контроля и тем самым обеспечивает правильное течение кундалини. По мере того как энергия медленно стекает по центральному каналу, непременно возникает глубочайшее блаженство *четырёх восторгов*, достигая своего пика в момент появления вместорождённого блаженства стадии завершения, когда поток кундалини достигает конечной тайной чакры.

Во всех текстах, посвящённых данному вопросу, говорится, что после полного растворения всех четырёх первоэлементов появляется белое видение, сопровождающее вхождение энергии в тайную чакру. Красное видение появляется, когда кундалини достигает срединной тайной чакры, а чёрное — как раз перед тем, как ей предстоит достигнуть конечной тайной чакры. Всеединство ясного света йогин переживает в тот момент, когда кундалини входит в конечную тайную чакру.

После переживания *четырёх восторгов* вы обращаете энергию вспять и поднимаете её из конечной тайной чакры вверх по центральному каналу, чтобы пережить *четыре восторга* в обратном порядке. Пройдя через срединную тайную и тайную чакры, энергия кундалини последовательно возбуждает пупочную, сердечную и горловую чакры. На каждой стадии вы созерцаете непрерывно возрастающее блаженство. Наконец, кундалини достигает теменной чакры и полностью заполняет её энергией блаженства. В уме вспыхивает чистейшее осознание недвойственности, вы испытываете полное и окончательное удовлетворение. Переживание блаженства во время восходящего течения кундалини ещё интенсивнее, чем когда она стекала вниз.

### Мудрость вместерождённого великого блаженства

Наконец, ветры вошли, установились и растворились в центральном канале, и практикующие испытали *четыре восторга* в прямом и обратном порядке. Поскольку все застывшие идеи, предпосылки, на которых основывается рассудочное мышление, пресечены, можно сказать, что в этот момент они переживают мудрость за пределами понятий. Но с философской точки зрения то состояние мудрости ясного света, которое переживают йогины, когда впервые начинают прерывать и отбрасывать рассуждения, пока является понятийным, потому что всё ещё не полностью охватывает сущность недвойственности. Между практикующим и реальностью как бы остаётся разделяющая

их тончайшая шёлковая ткань. Вот почему после этого первоначального проблеска ясного света йогини должны продолжать созерцать, пока не достигнут его полной, тончайшей реализации. И всё же, с другой стороны, можно сказать, что их ум вышел за пределы понятий, потому что восемьдесят видов деятельности омрачённого ума уже пресечены на корню, а сами они вступили в состояние полного и совершенного покоя.

Это состояние единства вместорождённого блаженства и мудрости шуньяты воистину несравненно. Даже опыт постижения мудрости шуньяты в сутрае не идёт ни в какое сравнение с переживанием этого тонкого сознания, охватывающего недвойственность. Обычно грубый ум так пронизан омрачениями, что в нём не остаётся места для функционирования тонкого ума. Созерцание внутреннего огня пресекает все грубые представления и пробуждает очень тонкое сознание ясного света, с которым мы в обычном состоянии не соприкасаемся сознательно.

На определённой стадии достижения осознания блаженства очень важно «отпустить» этот процесс, дать ему продолжаться самопроизвольно. Вы должны прервать рассудочную деятельность, перестать умничать и стараться сохранять одно лишь проникающее осознание, свободное от каких бы то ни было представлений. Все четыре основные школы тибетского буддизма — кагью, ньингма, сакия и гелуг — единогласны в этом вопросе. Все традиции одинаково придают большое значение развитию внеконцептуального ума. Это означает, что мы должны созерцать его изначальную недвойственную природу.

Омрачённый, оперирующий относительными понятиями, мечтательный и двойственный ум далёк от изначальной природы ума, которая чиста, как горный хрусталь. Мы скрываем её под покровом иллюзорной двойственности, но эти фантазии никогда не смогут слиться с ней в единое целое. Наша истинная природа всегда чиста по определению. Вся её сила — в неизменной чистоте.

Абсолютная полнота нашей изначальной природы не имеет в себе таких относительных явлений, как лицо, руки, ноги и так далее. Внутри изначальной реальности нет места для проявления нашего самосожалеющего воображения; здесь оно исчезает само собой. Пробуждение — полное отсутствие самосожалеющего воображения — есть абсолютная истина, общая для всех существ. Так пусть же всё идёт своим чередом, а вы пребывайте в осознании и постигайте эту изначальную природу.

В то же время старайтесь реализовать взгляд мадхьямаков на шуньяту: мои ноги — это не я, мои руки — не я, мой ум — не я. Не нужно думать, что у вас совсем нет опыта переживания шуньяты. «Какая ещё шуньята? Я и слова-то такого не знаю, не говоря уж о методах её созерцания». В какой-то степени каждый из нас переживал ясный свет. Например, он сопровождает смерть; уж чего-чего, а умирали мы с вами не раз и не два. Кроме того, каждый раз при засыпании вы проходите через это состояние. А ещё вы переживаете ум ясного света во время оргазма. В такие минуты застывшие представления самосожалеющего ума рушатся естественным образом. Подобной утраты представления о реальности объектов вполне доста-

точно для того, чтобы говорить о наличии у каждого из нас опыта переживания шуньяты.

Переживайте интенсивное сверхсознание недвойственности. Оказавшись в пространстве, где объекты эмоционального пристрастия сведены к нулю, объекты познания отсутствуют, а объектов злобы нет и в помине, прикоснитесь к изначальной реальности и почувствуйте её истинность. Она более реальна, чем все наши обычные спутанные маниакальные идеи. Предоставьте ей свободу, чтобы опустошённое пространство заполнилось мудростью, пропиталось любовью и заискрилось радостью.

Ухватите недвойственную природу блаженства, созерцайте её, и пусть всё идёт своим чередом. Если вы хотите добиться правильных результатов, не позволяйте блаженству выродиться в простое сансарическое наслаждение. Попробую объяснить, в чём тут дело. Представьте, что вы увлечены какой-либо прекрасной женщиной. Она появляется перед вами в ореоле своей привлекательности, возбуждая ваше желание, и вдруг... превращается в радужный свет в пространстве синего неба. Страсть исчезает. Ваше отношение к ней полностью меняется. Она вроде бы и здесь, а вроде бы и нет. Это уже совсем иное восприятие.

Вот так же всё изменяется, когда вы постигаете, что блаженство — это чистейшая запредельная мудрость недвойственности. Такое блаженство не есть что-то застывшее; оно имеет природу радужного света. Когда вы объединяете блаженство с недвойственностью, всё вокруг становится светом, принимает запредельный облик и видится ясным, прозрачным и чистым, как хрусталь.

Тем, кому больше по душе сутраянский способ понимания шуньяты, тантрический подход покажется, пожалуй, чем-то вроде препятствия или отвлечения, чуть ли не шагом в сторону от истины. Сутраяна рассуждает о шуньяте совсем в других терминах. Там применяются преимущественно отрицательные формулировки, близкие к нигилизму. А в тантре, наоборот, мы стараемся обрести устойчивое видение единства: всё становится шуньятой; есть только шуньята, но тем не менее всё происходит. И всё же с позиции самой природы пустоты нет разницы, в каких терминах её описывать — сутраяны или тантраяны. Ведь сама по себе шуньята одна и та же; но, когда дело доходит до её переживания, появляются существенные различия.

Объединение блаженства с глубоким осознанием недвойственности приносит больше света, больше яркости, больше ясности. Блаженство само по себе уже является ярчайшим осознанием, подобным молнии в ночном небе. Такое блаженство прозрачно как отражение, как радуга, как кристалл. Кристалл вообще хороший пример для иллюстрации единства блаженства и недвойственности. Он существует сам по себе, но в то же время может отражать в себе другие явления. Вот так и блаженство — не только вмещает в себя всё, но ещё и отражает недвойственную природу всего этого. Блаженство само становится прозрачной, всепроникающей и вездесущей энергией мудрости, охватывающей все явления. Другими словами, блаженство становится мудростью; оно становится ясным светом, пронизывающим полноту всеобщей реальности.



Такое блаженство уникально; это запредельный опыт, который нельзя выразить в терминах мирских понятий, исходящих из двойственного восприятия. Обычное наслаждение, как правило, усиливает нашу привязанность и жажду удовольствий, а тут чем сильнее нарастает переживание такого блаженства, тем больше удовлетворённость и тем меньше нас привлекает внешнее. Найдя в самом себе источник радости, не побежишь искать его где-то ещё. Ум перестаёт отвлекаться на внешние объекты. Благодаря привлекательности этого внутреннего источника уменьшается влияние двойственных заблуждений, вовлекающих нас в суету внешнего мира. Вы обретаёте душевный покой и удовлетворение.

Переживая блаженство, мы обычно пытаемся его присвоить. Мы заявляем: «Это моё и только моё, а не твоё и не чьё-то ещё!» На самом деле блаженство никому не принадлежит. Вы что-то переживаете, но это что-то происходит вне пространства вашего тела. Оно происходит где-то там. Я пытаюсь обратить ваше внимание на то, что вы испытываете некие ощущения, но сами в этот момент полностью исчезаете. Вы переживаете опыт где-то в пространстве. Такое переживание выходит за пределы вашего тела, за пределы вашего достояния, за пределы ваших привычных границ. Это очень важно понимать. Относительное *Я* исчезает, как исчезает любое ощущение объекта относительного восприятия, которое вы переживали. В данный момент я слишком привязан к *моему* телу, к *моим* вещам, к *моей* сердечной чакре. Всё это должно раствориться в шуньяте.

Наша главная задача — объединить блаженство с

недвойственностью. На словах это не более чем интеллектуальная идея, но мне хочется передать вам ощущение, хочется, чтобы вы его почувствовали. Потребуется немало времени на то, чтобы раскрыть недвойственность блаженства, обнаружить его нереальность, постичь отсутствие его самобытия. Нам нужно много практиковать и набираться опыта. Слова бессильны передать точную картину. Осознание тождества блаженства и мудрости недвойственности — это глубочайший опыт, самое тонкое и глубокое переживание во вселенной.

Созерцайте, пока ваш ум не достигнет такого состояния блаженства и недвойственности. В конце концов, вы реализуете переживание вместиорождённого великого блаженства, которое ведёт к состоянию Ваджрадхары.



## 20. Стать Ваджрадхарой

В объятиях кармамудры

Итак, йогины в совершенстве освоили все три стадии созерцания внутреннего огня: втягивание, успокоение и растворение ветров. Владея этой медитацией и используя энергию растворения, они полностью взяли в свои руки управление движением кундалини и обрели опыт пребывания в состоянии вместиорождённого блаженства. Только после этого, согласно ламе Цонкапе, йогины готовы практиковать с ваджрной супругой, или *кармамудрой*, чтобы ещё больше усилить переживание *четырёх восторгов*.

Великий йогин Дже Пабонгка в комментарии к дзогриму тантры *Читтамани-тары* объясняет, что йогин может использовать супругу в качестве опоры при созерцании только после открытия сердечной чакры и управления потоком кундалини. Согласно его точке зрения, до развязывания узлов в сердечной чакре практиковать с супругой нельзя. Другими словами, условием такого созерцания является растворение ветров не только в центральном канале, но и в сердечной чакре. Нарушение этого требования есть грубая ошибка, влекущая за собой перерождение в низших мирах.

И тут мне хочется поспорить с Цонкапой. Дже Пабонгка утверждает, что йогин готов практиковать с су-

пругой, только когда ветры растворились в сердечной чакре и открыли её, развязав там узлы. А Дже Цонкапа считает, что практиковать с супругой можно, только когда втягивание, стабилизация и растворение ветров становится привычным делом, так же как и управление потоком кундалини.

Я сам ещё не до конца понял, как сочетать эти два утверждения. Мне кажется, что даже если втянуть, удержать и растворить ветры в центральном канале, как того требует Цонкапа, то сердечная чakra может всё ещё и не раскрыться. Ну и как тогда практиковать с кармамудрой? Даже если энергия вошла, остановилась и растворилась в центральном канале, йогин может всё ещё не постичь шуньяту, а значит, не быть готовым к созерцанию с супругой. Подумайте над этим!

А зачем вообще нужна кармамудра? Ведь, казалось бы, к этому времени ветры уже вошли, остановились и растворились в центральном канале. Закончилось растворение четырёх махабхут, и йогин узрел все видения. Управляя нисходящим и восходящим течением кундалини, он испытал *четыре восторга* и их высшую точку — вместиорождённое блаженство; пережив вместиорождённое блаженство, он постиг и недвойственность. Другими словами, йогин вышел за пределы понятий. Раз он уже пережил мудрость вместиорождённого великого блаженства, зачем ему ещё практиковать с кармамудрой?

Всё дело в том, что сила этих переживаний может быть различной; это касается и степени растворения ветров, и уровня блаженства, и глубины реализации недвойственности. Созерцание с кармамудрой приводит к тому, что ветры намного сильнее втягиваются в

центральный канал, а чем сильнее они втягиваются, тем лучше успокаиваются и тем полнее растворяются, порождая ещё большее блаженство. Смысл практики с кармамудрой заключается в увеличении интенсивности всех этих переживаний, что в конечном счёте приводит к полному растворению ветров в сердечной чакре, совершенному блаженству и истинному постижению недвойственности. До этого времени йогин использовал в своём созерцании мысленный образ тантрической супруги — *джнянамудру* и только ещё приступал к раскрытию сердечной чакры. Сердечную чакру надо раскрыть полностью, и тут не обойтись без помощи дака или дакини. Чтобы породить окончательное переживание великого блаженства, мужчина и женщина должны помочь друг другу втянуть энергию в центральный канал.

Вокруг созерцательной практики с кармамудрой возникло много разных слухов, сплетен и недоразумений, поэтому вы должны ясно понимать, что об этом говорится в буддийской Тантре. Дзогримовское состояние великого блаженства, достигнутое с кармамудрой, — это потрясающее переживание. Его не выразить словами, потому что оно находится за пределами слов, вне привычных понятий. Созерцание стадии завершения с тантрической супругой — это непревзойдённый способ обретения Пробуждения, путь, выше которого нет. Тот, кто достиг уровня полной готовности к такой практике, йогин или йогини, ещё в этой жизни непременно станет пробуждённым, то есть реализует состояние Ваджрадхары.

В тантре также объясняется, что оба созерцающих — и мужчина, и женщина — должны быть обуче-

ны этой практике, а также в равной степени сочетать в себе глубокое понимание и хорошую карму<sup>31</sup>. Если они имеют одинаковую подготовку, то оба испытают все уровни растворения ветров.

Дже Пабонгка добавляет, что кармамудру вам должен указать ваш йидам, ваш учитель или дакини. Лучшей из четырёх типов тантрических спутниц он считает *супругу, рождённую мантрой*, то есть ту, что прошла обучение, практикуя тантру<sup>32</sup>.

После того как йогин обрёл переживание блаженства с кармамудрой, всякий раз при созерцании шуньяты он будет в точности вспоминать это ощущение, тут же погружаясь прямиком в самадхи блаженства. Это не похоже на гастрономический опыт, когда требуется вновь и вновь наяву попробовать черепаховый суп, который когда-то нам понравился, а иначе пережить удовольствие нечего и мечтать. Для йогина, который достиг нужного уровня реализации, достаточно побывать с кармамудрой один-единственный раз. После этого, вспоминая свой предыдущий опыт соединения с реальной супругой, он без усилий всякий раз окажется в глубоком самадхи и полностью испытает все уровни растворения. А вообще в терминологии тантры шуньята — это абсолютная супруга, и этим всё сказано.

### Остальные пять йог

Как было сказано ранее, лама Дже Цонкапа включает в состав Шести йог Наропы следующие практики: внутреннего огня; иллюзорного тела; ясного света; переноса ума; переселения сознания в другое тело и видение бардо.

Лама Цонкапа разъясняет, что после опыта созерцания с кармамудрой и углубления постижения мудрости вместиорождённого блаженства йогин переходит к дневным практикам — йоге иллюзорного тела и йоге ясного света. Оба эти метода взяты из *Гухьясамаджатантры*.

Термин «иллюзорное тело» часто понимают неправильно, считая, что он имеет отношение к практике созерцания всего вокруг как иллюзии. Лама Цонкапа говорит, что речь тут о другом. А именно, когда йогин восстаёт из переживания полноты ясного света, его очень тонкий ветер мгновенно проявляется в виде иллюзорного тела. Такое тело, имеющее форму йидама, называется на этом этапе нечистым иллюзорным телом. Оно не имеет ничего общего с грубым материальным телом из плоти и крови, от которого полностью отделено. Практикующий может проявить это иллюзорное тело, выполнить в нём множество дел с пользой для других, а потом вернуться в своё обычное грубое тело. Метод и мудрость теперь полностью едины; они действуют одновременно.

Йогин продолжает практиковать, чтобы углубить своё постижение ясного света и обрести чистое иллюзорное тело, которое ещё тоньше, чем обретенное ранее нечистое иллюзорное тело.

В дополнение к созерцанию ясного света в состоянии бодрствования йогин практикует и ясный свет сна; кроме того, во сне он практикует йогу сновидений. Лама Цонкапа объясняет, как йога сновидений постепенно развивается на основе медитации ясного света сна. Во время засыпания вы опять созерцаете, как ветры входят, успокаиваются и растворяются в цент-

ральном канале, переживаете растворение четырёх махабхут, три видения и затем достигаете ясного света.

Вообще говоря, это естественный процесс. Каждый раз при засыпании растворение элементов и переживание ясного света происходят сами собой. На словах всё просто, но на деле мы засыпаем как попало. А вот йогины специально тренируются сохранять осознание в течение всего процесса. Успешно пройдя в созерцании через все стадии и удерживая переживание ясного света, они легко могут перейти от него к йоге сновидений. Обычно люди во время сна пребывают в теле сновидения, а йогины, имеющие опыт переживания ясного света сна, реализуют иллюзорное тело.

Как указывает лама Цонкапа, практика йоги сновидений является частью йоги иллюзорного тела. Чтобы успешно её выполнять, необходимо довести медитацию ясного света сна до совершенства, а для этого необходимо пережить опыт ясного света в бодрствующем состоянии. Сначала мы учимся работать с ясным светом наяву, потом во сне, и только после этого мы можем перейти к йоге сновидений. Ну а успех в любой из этих йог напрямую зависит от созерцания внутреннего огня. Внутренний огонь — это коренная практика.

Как только мы достигли мастерства в йоге иллюзорного тела сновидений, можно переходить к йоге промежуточного состояния, или бардо. Понятно, что она также опирается на медитацию туммо. Это распространяется и на йогу переноса ума в высшие сферы, или Чистые земли, и на практику переселения сознания в другое тело. Эти последние тоже зависят от умения направлять энергии в центральный канал. Без овладения предварительной практикой втягивания



ветров в центральный канал об этих двух йогах переноса сознания и думать нечего.

Некоторым кажется, что перенос сознания — вещь простая, но лама Цонкапа с ними не согласен. Он настоятельно рекомендует сперва овладеть медитацией туммо и научиться направлять энергии в центральный канал и лишь потом приступать к этой практике. И это не только его личное мнение по данному вопросу. В своём комментарии он обильно цитирует Будду Шакьямуни, а также ссылается на слова учителей линии преемственности. Короче, согласно ламе Цонкапе, перенос сознания — задача не из лёгких.

Всему своё время. Дойдёт дело и до этих практик. Вот тогда их надо будет изучить во всех деталях, а пока не стоит углубляться. Просто помните о том, что медитация внутреннего огня — основа всего. Это начало всех практик, связующее звено для достижения всех реализаций. Такое понимание — само по себе уже глубокая реализация.



Лама Цонкапа прежде всего известен как тантрический наставник, особо прославившийся своими наставлениями по йоге иллюзорного тела. Он даёт предельно ясное и точное описание всего процесса, дополненное практическими наставлениями. Его наставления приносят неоценимую пользу, они помогают, ведут за собой, вдохновляют. Передавая вам это учение, я чувствую огромную признательность ламе Цонкапе. Его глубокие разъяснения Шести йог Наропы наполнили меня ещё бóльшим благоговением и

доверием к нему. Лично я не сомневаюсь, что это был великий махасиддха.

Ранее в своём тексте лама Цонкапа процитировал Марпу, который вспоминал, что получил передачу этих учений от «привратника монастыря Наланда», то есть от Наропы. В древние времена большие монастыри были окружены стенами, в которых были прорублены ворота с каждой из четырёх сторон света. У каждого ворот сидел пандит, в задачу которого входила проповедь учения и полемика с любым желающим.

Кроме того, Марпа утверждает, что получил методы *девяяти слияний*, вознесения и переноса сознания, внутреннего огня и кармабудры в соответствии с *Хеваджра-тантрой*. Он продолжает: «Благодаря практике внутреннего огня я пробудил *четыре восторга*, а через практику кармабудры довёл их до завершения».

В целях собственного совершенствования и ради помощи другим мы тоже должны получить все эти методы, как получил их Марпа. Давайте помолимся, чтобы так и произошло: «Пусть все мы достигнем нерушимого самадхи, созерцая *а-тунг*, и тем самым раскроем в себе чакры и энергии, полные великого блаженства, породив в себе великое блаженство кундалини. Пусть мы раздуем истинный внутренний жар и на этом пути испытаем *четыре восторга блаженства*. Пусть само это блаженство станет глубоким проникающим осознанием мудрости недвойственности. Да станем мы уже в этой жизни Ваджрадхарой, обретя единство иллюзорного тела и ясного света».

Часть шестая

***Как жить с внутренним огнём***





## 21. Ваше блаженство — в ваших руках

Ну вот, теперь у вас есть вся необходимая информация по практикам внутреннего огня. Как можно больше практикуйте различные созерцательные методы. Именно в практике вы сможете черпать силы и вдохновение для духовного совершенствования. Вам обязательно потребуется поддержка в виде положительного созерцательного опыта, но не спешите почитать на лаврах, не довольствуйтесь первыми успехами и ни в коем случае не прекращайте занятия. Лама Цонкапа указывает, что важно продолжать практиковать, даже добившись несомненных знаков прогресса.

Сказано, что, созерцая внутренний огонь, можно достичь Пробуждения за несколько лет, а то и всего за год. Это настолько прямой метод, что если практиковать его искренне, с доверием и упорством, то раскрытие всеобщего единства не за горами.

Каждый, кому хватает ума и удачи, может рассчитывать на положительный результат в созерцании внутреннего огня, если просто будет следовать приведённым здесь инструкциям, не особо размышляя о религиозных вопросах. Это особенно удобно для западных последователей, которые обычно равнодушны и к религиям, и к атеизму. Медитация внутреннего огня основана на логике и вполне научна, она приносит свои плоды, не требуя веры в загробную жизнь или

будущие воплощения. Вам вообще не нужно верить в следующие жизни. Всё, что от вас требуется, — это практиковать и получать результаты здесь и сейчас. А если уж во что и верить, так это не в перерождения, а в то, что достигнешь Пробуждения в этой жизни через практику Шести йог Наропы.

Хочу, чтобы вас не покидала твёрдая, неколебимая уверенность. В буддизме намерение, решимость, стремление и *мотивация* рассматриваются как основа, определяющая способ нашего восприятия собственной жизни и мира вокруг нас. Для занятия практикой необходимо иметь правильную мотивацию. Мотивация — это способ сохранить ясность и заинтересованность; она помогает нам понять, как двигаться дальше.

Укрепляйтесь в своей решимости, искренне молитесь и усердно созерцайте с целью переживания истинного внутреннего жара, открытия чакр, каналов и ветров, полных блаженства, овладения блаженством кундалини и обретения единства вместиорождённого блаженства и мудрости. Смелее! Пусть вашим девизом станет: «Почему я не могу достичь того же, что Миларепа и лама Цонкапа? Они смогли, и я сумею». Пора уже решиться: «У меня нет выбора — я должен реализовать внутренний огонь!»

Опирайтесь на собственный опыт

Чтобы прийти к цели, изо всех сил старайтесь реализовать состояние нерушимого самадхи за пределами понятий, а также единство блаженства и пустоты. Не думайте про себя: «Я не слишком-то силён в йоге

стадии зарождения. Так стоит ли мне практиковать дзограм?» Лама Цонкапа занимался медитацией четыре раза каждый день. С утра он практиковал йогу стадии зарождения, а днём — йогу дзограма. Методы обеих стадий прекрасно сочетаются и дополняют друг друга.

Более того, практика туммо может способствовать реализации стадии зарождения. Поначалу концентрация на йидаме и обретение самадхи могут показаться вам затруднительными, но стоит только начать созерцать внутренний огонь, как вдруг — *бам!* — и всё встаёт на свои места. Вообще, в тибетской традиции обычно даётся постепенный путь: сначала сделай то, потом то, потом это. Медитация туммо помогает идти по этому пути, а он, в свою очередь, способствует совершенствованию созерцания внутреннего огня.

Некоторые думают: «Да разве я могу медитировать? Это ж мне сперва надо учиться лет двадцать, а то и все тридцать, и только тогда будет иметь смысл созерцать. Что я знаю сейчас о буддизме? Ровным счётом ничего. Откуда ж взяться однонаправленной концентрации? Да и вообще, у меня семья, работа, масса дел. Где тут выкроить время для совершенствования медитации самадхи? Тибетским монахам хорошо: забрались себе в горы подальше от суеты, никого не видят, чего бы тут не созерцать? Упражняйся с утра до вечера в однонаправленной концентрации. А я весь день на ногах, вокруг меня толпы людей. Нет, медитация не для меня».

Такой ход мысли в корне неверен. Мы всегда ищем оправдания. Вполне возможно сочетать ежедневную практику созерцания с выполнением повседневных обязанностей, чтение мантр — с привычными делами.

Можно продолжать жить обычной жизнью и при этом успешно развивать однонаправленную концентрацию, особенно если вы получили наставления по йоге внутреннего огня. Большинство лам традиции Дзе Цонкапы всю свою жизнь творчески сочетают обучение и медитацию. Они созерцают объект концентрации, не прерывая других занятий.

Как начинающие практики, мы должны добиваться ощущения жара и блаженства в чакрах и каналах, чтобы обрести переживания ясного света. И пусть мы ещё не достигли стадии ясного света, некоторый опыт у нас всё-таки имеется. Кроме того, ясный свет присутствует в нас изначально, и мы должны расширять это переживание, пока не достигнем целостности. Это практический вопрос, а не тема для интеллектуальных спекуляций. Вы сами должны решать, когда и сколько нужно «прибавить газу», чтобы сохранить скорость. Но если вы прибавите слишком много, можно вылететь с трассы: захлебнуться в блаженстве или сгореть во внутреннем жаре, или и то и другое сразу. Это было бы катастрофой! Так что будьте осторожны.

Будда Шакьямуни говорил, что вы и только вы сами отвечаете за себя. В конечном итоге ни Бог, ни Будда, ни гуру не несут никакой ответственности. Вы должны опираться на собственный опыт, вот почему необходимо развивать уверенность в себе, в своих собственных силах. Вспомните историю Миларепы. После того как он провёл со своим учителем Марпой пару лет, тот отпустил его на все четыре стороны, и Миларепа оказался наедине с самим собой в горах, где не у кого было спросить совета или помощи. Он ушёл с пустыми руками, не взяв с собой ничего.



Вы, несомненно, можете опираться на собственный опыт. Примите это как данность и поверьте в свои силы. Вам известно, какие медитативные приёмы необходимо освоить, как и когда их применять. Вы также знаете, что иногда вообще не нужно никаких методов. Порой на фоне естественного тонкого дыхания ваша концентрация станет вдруг вполне устойчивой, энергия внутреннего жара возрастет, и вы переживёте состояние блаженства. В этом состоянии не останется заблуждений, исчезнет груз мирских размышлений. Это будет кристально чистое состояние без различения того и этого, без движения в сторону объектов чувственного восприятия. Так вы научаетесь избавляться от многих ненужных вещей.

Теперь насчёт алтаря. Подобно тому как вы меняете друзей и знакомых, можно переставлять в своём алтаре статуэтки и изображения будд и учителей. Не надо думать, что вы обязаны иметь в своём алтаре ту или иную картинку, потому что иначе люди подумают, что вам недостаёт благоговения. Какие ещё люди? Какое вам дело до того, что про вас подумают другие? Оставьте политику политикам. Если вы обращаете внимание на подобную критику, значит, вы находитесь в разладе с самим собой. Ваш алтарь — это ваше личное дело, которое никого не касается. Формируйте его в соответствии со своими представлениями, с вашим собственным опытом. Хоть Микки-Мауса туда поставьте, если это поможет вам созерцать. Используйте всё, с чем чувствуете духовную связь, всё, что помогает вашему духовному росту.

Например, если вы запутались в собственных мыслях, чувствуете неудовлетворённость, привязанность

или охвачены страстью, поместите в алтарь изображение Будды-аскета и созерцайте его. Или человеческую кость, или даже целый скелет. Это порой помогает больше, чем портрет учителя. Поймите, что вы не отрекаетесь от буддизма, если не поместили на свой алтарь изображение Будды. Пусть вас не беспокоит мнение других людей. Просто используйте всё, что имеет значение лично для вас. Вы можете переустроить свой алтарь, когда захотите. Один месяц там висит Будда-аскет, другой месяц кто-то ещё. Вот сейчас, например, у меня в алтаре изображение ламы Цонкапы, потому что в данный момент он мне очень близок. Я чувствую к ламе Цонкапе огромное доверие.

Ваше блаженство — в ваших руках

Согласно ламе Цонкапе, успешная медитация внутреннего огня приносит не только психическое, но и физическое здоровье, потому что туммо увеличивает энергию кундалини, которая развивает физическую силу и укрепляет тело. А чем сильнее становится эта энергия, тем успешнее становится ваша практика внутреннего огня.

Необходимо заботиться о своём теле, потому что оно является источником вместорождённого блаженства. Например, для увеличения энергии кундалини вы должны есть богатую белками пищу и регулярно упражняться. Чем больше энергии вы имеете, тем больше сможете использовать в своей практике.

В периоды интенсивных занятий медитацией внутреннего огня даже миряне должны стараться избежать потери сексуальной энергии. Согласно буддий-

ской Тантре утрата сексуальной энергии во время полового акта отнимает у тела его физическую силу. Это ослабление тела ослабляет и течение кундалини. Вы можете не принимать это на веру только потому, что об этом пишут тибетские тексты и говорят тибетские ламы. Возьмите и проверьте.

Такое предупреждение вовсе не означает, что миряне должны вести монашескую жизнь. Однако если вы много практикуете, вам следует держать себя в руках и не терять кундалини. Если же вы не находитесь в периоде интенсивной практики, то и требование сохранять энергию снимается; живите обычной жизнью.

Миряне, ведущие регулярную половую жизнь, должны использовать силу медитации внутреннего огня для того, чтобы во время соития как можно дольше удерживать кундалини в тайной чакре. Прежде чем выпустить энергию, представляйте, что переживаете вместиорождённую мудрость великого блаженства. Такое сдерживание кундалини приносит ещё больше блаженства и удовлетворения, особенно если вы развили огромную энергию за счёт сильного влечения к предмету вашей страсти. Вы сможете задействовать эту энергию на сокровенном пути освобождения.

И зачем я всё это вам рассказываю? Мне вовсе не нравится перспектива обрести репутацию разрушителя брачных уз, про которого пойдут сплетни: «Держитесь подальше от этого ламы Еше! Он превратил мою семейную идиллию в кошмар, он погубил мою любовь». Тантра очень практична в своём подходе к использованию энергии вождения. Конечно, когда

мы ещё только влюблены, наше влечение друг к другу, наши страсть и возбуждение очень быстро достигают степени чуть ли не пробуждения энергии кундалини. А потом всё, что мы делаем, ведёт к его затуханию. Вместо того чтобы быть и оставаться друг для друга объектом радости, любви и наслаждения, мы становимся пленниками друг друга.

Каждый из четырёх классов тантры предназначен для одного из типов практикующих. Один класс отличается от другого степенью использования в нём энергии вожделения на пути к Пробуждению. В криятантре великое блаженство возникает от одного только лицезрения прекрасных божеств, в чарьятантре для возбуждения блаженства задействуются совместные смех и улыбки, в йогатантре дело доходит до простого прикосновения, а в ануттарайогатантре используется энергия соития.

В тексте *Обретение трёх воззрений* утверждается, что практики-миряне даже на уровне йоги стадии зарождения могут с целью развития блаженства и мудрости до некоторой степени опираться на ваджрную супругу. Такая практика не является исключительным достоянием одних только продвинутых йогоинов. Пока вы используете эту энергию для порождения недвойственной мудрости, можете делать всё, что взбредёт вам в голову. Это вполне допустимо. Пока разгорается ярчайший огонь вселенской мудрости, не важно, какие дрова мы туда кидаем. Пока вы понимаете, что сами отвечаете за возрастание целостности вместе-рождённой мудрости великого блаженства своего собственного состояния Ваджрадхары, всё, что вы делаете для этого роста, — благо, даже если порой это

социально неприемлемо. Тем более что в основе любого общества лежит двойственность, и всё, что могут сделать его апологеты-философы, — это только запустить вас ещё больше.

Вы сами отвечаете за своё совершенствование. И пока вы не вредите своему психическому и физическому здоровью, пока вы не причиняете зла другим живым существам, кому какое дело, чем вы занимаетесь? С точки зрения буддизма каждый человек — творец своей кармы, он сам растит её и заботится о ней. И пусть общество, семья и школа или религиозные институты пытаются указывать вам, как вы должны поступать, — не это главное; делайте то, что считаете нужным. Вы сами ответственны за своё наслаждение.

Но не думайте, что счастье всегда приходит снаружи и никогда — изнутри. Наоборот, источник счастья — внутри вас, поэтому, чтобы испытать счастье, вовсе не обязательно вступать в отношения.

Вы должны быть очень сильными и предельно честными сами с собой. Я это вот к чему: всё дело в том, что тантрическая практика может внести в вашу жизнь неразбериху, да что там, она может полностью разрушить вашу прежнюю жизнь, и я хочу, чтобы вы это с полной ясностью осознавали. И ещё. Мы, конечно, можем не признавать общественных стандартов, но в обществе живут люди, ради которых мы достигаем Пробуждения. Приносить им вред или беспокойство, прикрываясь званием тантрического йогина, значит, вступить на ложный путь. У нас должно быть очень доброе и открытое сердце, способное вместить в себя чаяния самых различных людей.



Посвящение заслуг. «Пусть до конца наших дней мы будем становиться всё крепче, чтобы всё больше усилий отдавать созерцанию внутреннего огня. Пусть плод нашего успешного завершения созерцания туммо — великое блаженство — разделят с нами все живые существа».



## 22. Никогда не забывать про внутренний огонь

Йога туммо — это глубокое учение, и использовать его надо с умом. Для начала вы должны посвятить все свои силы созерцанию внутреннего огня. И не удивляйтесь тому, что этот метод так прост.

Было бы здорово устроить место для созерцания там, где вы живёте. Потратив совсем немного денег, можно купить досок и сколотить себе настоящий ящик для созерцания вроде тех, что использовали тантристы в стародавние времена. Он устроен так, что в нём нельзя лежать, поэтому вы как минимум не сможете уснуть и вам придётся сидеть и созерцать, пока вы из него не вылезете. Такой ящик — не только неплохая поддержка для спины, но и дополнительная моральная опора для практики.

Запоминайте свои медитативные переживания, а будет желание — записывайте. Эти созерцательные техники устроены таким образом, что результаты будут появляться на каждом шагу. Каждый, кто занимается ими, непременно что-нибудь да почувствует.

Мы должны практиковать со всей серьёзностью, как практиковал сам Наропа. Шесть йог Наропы — это практика этапа завершения, глубокая и вместе с тем полная. В шести её составных частях содержится ядро всей практики Тантры, как отцовской, так и материнской. Путь к постижению сущности этих учений

лежит не через интеллектуальные усилия, а через действие. От вас требуется одно — действовать. Вы должны практиковать постоянно.

Практикуя созерцание внутреннего огня в затворе, начните с пяти-шести коротких медитативных сессий в день. Вначале лучше выполнять именно короткие медитации продолжительностью час или полчаса, поскольку в этом случае они будут более качественными. Приобретя некоторый опыт, вы сможете перейти к многочасовому созерцанию, а вот если сразу с него начать, всё закончится вялостью и сонливостью. Ну и, конечно, хотя бы раз в день делайте получасовые физические упражнения.

Если вы не в затворе, то лучше всего заниматься хатха-йогой и созерцанием туммо рано утром на пустой желудок. Кроме того, поскольку к концу дня энергия огня обычно усиливается, неплохо созерцать внутренний огонь и вечером, но опять же на пустой желудок. Правда, западные люди привыкли к вечеру как следует наесться, так что лучше всё-таки практиковать с утра.

Созерцание внутреннего огня должно выполняться в состоянии однонаправленной концентрации. Это касается всех методов без исключения. Сюда входят: расплавление энергии кундалини; втягивание, стабилизация и растворение ветров в центральном канале; весь процесс растворения четырёх махабхут и появления трёх видений. Все они подразумевают пребывание в состоянии самадхи.

Практикующие могут почувствовать, что занятия глубокой медитацией самадхи входят в конфликт с их обязательствами по выполнению ежедневных прак-



тик. Но никакого конфликта тут нет. В тибетской системе существует правило, допускающее сокращение молитв для тех, кто занят глубокой однонаправленной медитацией, например, пребывает в уединении, созерцая внутренний огонь. В любом случае ваша практика — это лучшая молитва. Так что не волнуйтесь по поводу относительной молитвы, ведь вы совершаете абсолютную. И никакого конфликта быть не должно. Самое важное — это созерцание. Однако не стоит впадать в другую крайность и делать вывод: «Раз я занимаюсь абсолютной молитвой, относительной можно пренебречь вовсе». Подобные рассуждения могут привести к опасным последствиям. Придерживайтесь золотой середины, будьте осторожны и внимательны.

Во время интенсивных занятий туммо не садитесь близко к огню и избегайте солнечного загара, потому что это может возбудить неправильные энергии. Это предостережение не распространяется на остальное время: если вы не занимаетесь созерцанием внутреннего огня, можете спокойно отправляться на пляж и загорать хоть до черноты.

К сожалению, вы должны также избегать холодной пищи, например мороженого. Употребление очень холодных продуктов повреждает естественный источник внутреннего огня. Кроме того, когда занимаетесь туммо, избегайте солёной еды и напитков. Вы, наверное, думаете, что тибетцы не слышали слово «химия», но это не так: всё это нам уже давно хорошо известно не одну сотню лет. Так вот, о кислотах. Вы не должны есть продукты, содержащие кислоту, например лимоны. Говорят, что многие соки не содержат кислоту, но

я сам проверял и убедился в обратном. О еде вроде всё... Ах да, и рыбу тоже нельзя.

Кроме того, практикам туммо советуют носить лёгкую одежду. Мы пойдём срединным путём: не будем слишком кутаться, но и совсем голыми ходить не станем. Особенно важно не разгуливать голышом под солнцем, потому что его лучи могут здорово вам навредить. Не стоит спать под тяжёлыми шерстяными или толстыми пуховыми одеялами, вроде тех, что так любят в Германии. Тибетские йогины советуют не позволять телу слишком перегреваться. К тому же вы не должны поднимать тяжести и дышать с напряжением, например надувать воздушные шары.

Пока ваша практика внутреннего огня не станет устойчивой, вам лучше избегать конфликтных ситуаций. Берегите свою энергию для лучшего применения. При занятии медитацией туммо чувствительность заметно возрастает, поэтому будьте бдительны.



Главная задача состоит в том, чтобы стараться испытать внутренний жар и наслаждение, а затем объединить это переживание блаженства с мудростью недвойственности. Вы непременно достигнете такого уровня практики, что простое дыхание будет вызывать чувство блаженства и приносить удовлетворение как физическое, так и психическое.

Чем сильнее ваше переживание блаженства, тем больше усилий вы должны вкладывать в развитие мудрости, свободной от мыслительных предпосылок. Вот почему вам так нужна энергия, накопленная за

счёт применения различных медитативных приёмов. Если энергии кундалини недостаёт, концентрация, блаженство и ясность будут слабыми, поэтому необходимо задействовать медитации для накопления энергии. Ну а когда энергии станет вдоволь, вам вообще не понадобятся никакие методы. Вы прекращаете умственные усилия и просто парите в бескрайнем просторе созерцания. И тогда уже не важно, чего я вам тут наговорил, ведь всё это только слова. Надо выйти за пределы слов и самому пережить нечто особое, а после обретения реального опыта вы, даже просто оставаясь самим собой, сможете поделиться им с окружающими.

Блаженство и недвойственность следует возвращать не только во время созерцаний, но и в перерывах между ними. Необходимо внести внутренний огонь в повседневную деятельность. Используйте любое переживание мирского наслаждения — каждую конфетку или глоток утреннего кофе — для усиления осознанного созерцания внутреннего огня в центральном канале. Идёте гулять или беседовать, захватите с собой внутренний огонь. Берите его в парк, на пляж или в горы. Прикасаясь к воде, ощущайте, что она полна блаженством; глядя на огонь, представляйте, что это пламя туммо; видя свет, усмотрите в нём энергию кундалини.

Всякий раз, когда вам на глаза попадают привлекательные формы, красивые цвета, когда вы ощущаете ароматы и приятные звуки, наслаждаетесь богатством вкуса или нежностью прикосновения, представляйте, что ещё больше раздуваете внутренний огонь, заставляя его полыхать в центральном

канале. Направляйте всю энергию блаженства в пупочную чакру, туда, где в центральном канале горит огонь туммо. Говоря о превращении страсти и сансарного наслаждения в путь к Пробуждению, Тантра не бросает слов на ветер.

Цель медитации внутреннего огня состоит в увеличении наслаждения. Йогин просто говорит себе: «Мне мало того наслаждения, которое есть. Хочется большего. Вот почему я практикую туммо». Никогда нельзя забывать объединять отцовский аспект блаженства с материнским аспектом недвойственности, ведь именно так усиление блаженства способствует росту мудрости. Вот почему тантрические наставления учат нас не отказываться от наслаждения, а, наоборот, использовать его. Наслаждение, не преобразованное посредством мудрости в нектар блаженства, становится ядом. А каждое переживание, которое приносит наслаждение, может стать топливом для внутреннего огня, и вы объединяете эту энергию наслаждения с мудростью недвойственности.

Каждый из нас изо всех сил старается быть полностью счастливым. Квартира, дача, машина, вторая — мы покупаем всё это в надежде обрести счастье, но всё время что-то отпускаем. А отпускаем мы либо отцовский принцип блаженства, либо материнский принцип мудрости. Взгляните объективно на то, как живёт большинство людей. Они порой бывают весьма умными и образованными, зарабатывают много денег, вершат судьбами целых стран, а то и континентов, но непохоже, чтобы они за всю свою жизнь сумели соединить хотя бы заурядное наслаждение с мудростью.

Тантра соединяет воедино блаженство и мудрость. Вот почему лама Цонкапа, рассуждая об основных свойствах ума, говорил о единстве относительного и абсолютного. Чтобы распробовать внутренний огонь, мы должны постичь это единство и понять, как соединить блаженство и мудрость. Медитация туммо — это процесс, который учит нас объединять блаженство и шуньяту в единое целое. Энергия блаженства есть шуньята; шуньята есть блаженство.

Мы видим на Западе так много умных людей, которым явно недостаёт блаженства. Они выглядят по-настоящему беспокойными. И пусть они семи пядей во лбу, пусть они способны добиваться успехов в решении огромного числа технических вопросов, их знание остаётся сухим и чисто интеллектуальным, а поэтому не приносит им удовлетворения. А другие, хоть и не блещущие умом, но имеющие более практический взгляд на жизнь, умеют радоваться гораздо лучше. Тантра пытается привнести интеллект в реальный опыт и объединить его с энергией блаженства. Когда вам это удаётся, вы искореняете все свои мирские трудности, устраняете все препятствия на пути к наслаждению.

Помните, каждое мгновение нашей жизни может стать созерцанием. Когда мы бодрствуем, всё есть созерцание; когда мы спим, всё есть созерцание; когда мы умираем, всё есть созерцание. Услышав это, кто-нибудь подумает: «Невероятно! Фантастика! А давайте снимем об этом фильм». Но всё это правда. Тантра — вещь чрезвычайно глубокая.



Хочется верить, что вы сможете обрести переживание внутреннего огня. Самое главное в том, чтобы вы действительно затронули нечто внутри себя. И когда это произойдёт, я уверен, некое преобразование действительно состоится. Уникальность внутреннего огня в том, что вам не надо ни во что верить, чтобы заставить его работать. Просто следуйте медитативным техникам, и пусть всё идёт своим чередом. Переживания и реализация придут сами собой.

Не забывайте, что тантрические созерцания стадии завершения, вроде тех, что мы здесь изучили, могут помочь и в достижении реализации на пути Сутры. Например, созерцание внутреннего огня ослабляет пристрастие и способствует росту ума бодхичитты. Некоторые практикующие с удивлением обнаружат, что, несмотря на недостаток опыта в предварительных практиках, они уже способны испытывать переживания стадии дзогрима.

Я очень рад, что пришёл сюда, в свой дхарма-центр, и передал вам это учение. И пусть бóльшая часть из того, что тут было сказано, — всего лишь пустые слова, я очень старался сделать наше общение понятным и плодотворным. В этом столетии мы живём такой напряжённой жизнью, всё время так заняты, что поистине большая удача получить шанс изучить наставления ламы Дже Цонкапы. И я счастлив видеть, что вы уже пытаетесь созерцать. Это для меня очень важно. У нас было не слишком много времени для медитаций, для обретения опыта переживаний, но мы старались изо всех сил, чему я очень рад. И неважно, что пока мы

разобрали не более двадцати страниц комментария ламы Цонкапы.

Если будем живы, значит, ещё встретимся. В следующий раз мы подробно разберёмся с иллюзорным телом, с йогой сновидений, с переживанием ясного света, с двумя йогогами: переноса ума и переселения сознания в другое тело. Эти темы ещё более глубокие и сложные. Вы должны упорно работать над тем, что успели изучить, и давайте молиться, чтобы в будущем мы смогли освоить оставшиеся методы из Шести йог Наропы. Не в следующем году, так в следующей жизни. Если честно, я-то сам буду молиться о том, чтобы вы получили эти наставления от настоящего, реализовавшего знание учителя, а не от клоуна вроде меня.

Надеюсь, я не слишком вас запутал. В случае чего — если будут трудности с медитацией или неясности с учением — сразу мне пишите. А то ведь я был ленивым учеником; хоть и получал эти наставления несколько раз, всё равно мог чего-то забыть или напутать. Если я где-то ошибся, вы должны меня поправить. Присылайте мне свои вопросы, это и вам, и мне на пользу, ведь я учусь вместе с вами. Времени у меня много; не думайте, что я так уж занят важными делами. Гораздо важнее, что мы с вами работаем вместе. Не думайте, что я явился сюда между делом, наплёл вам с три короба, вконец вас запутал и оставил в полном замешательстве. Это не так. И пусть я звёзд с неба не хватаю, но преданности Дхарме мне не занимать. Может быть, я сам себя дурачу, но я действительно хочу посвятить всю свою жизнь без остатка служению людям. И пусть я совсем простой монах, не ринпоче и

даже не геше, вы должны чувствовать, что я с вами, — и это главное.

Все вместе мы только что сделали нечто настолько важное, что теперь непременно должны общаться друг с другом. Только не надо представлять учителя в виде Господа Бога или чего-то ещё в этом роде. Нам нужны простые человеческие отношения. Совсем простые, типа: «Привет-привет! Как дела? — Как сердце, не беспокоит? — Да вроде ничего. Ну, будьте здоровы! — И вам не хворать». Надеюсь, вы поняли.

Огромное вам спасибо за желание сотрудничать и за дисциплину; дисциплина — это важно. А ещё я очень рад, что разглядел в вас неподдельную любовь, подлинную доброту и искренность. Вам удаётся сочетать широту внешнего проявления этой доброты с богатством её внутреннего содержания, так что, думаю, вы обязательно добьётесь успеха. Ещё раз огромное вам спасибо. «Я посвящаю всю вашу энергию...», но, даже если мы не посвятим, карма об этом позаботится. Очень полезно иметь это намерение пожертвовать другим, желание отдавать. Я доволен тем, что вы делаете, так что не останавливайтесь на достигнутом. Даруйте свою любовь, делитесь своей мудростью, раздавайте своё богатство, помогайте друг другу чем только можете. Живите друг с другом в согласии, чтобы служить примером мира, любви, сострадания и мудрости.

Радуйтесь своим успехам в практике, а в жизни довольствуйтесь малым. Не предъявляйте чрезмерных требований к своему духовному росту и ни в коем случае не думайте, что уже опоздали. И смерти не страшитесь. Как только вы почувствуете опыт созерцания,



вам даже смерть покажется пустяком. Смерть сто́ит того, чтобы жить и наслаждаться. Даже если вы завтра собрались умирать, у вас ещё есть огромное сегодня, чтобы прожить его праведно, сохраняя кристальную чистоту и оставаясь счастливым человеком. И раз уж мы стараемся внести в нашу жизнь осознанное удовольствие и чистую радость, раз мы пытаемся вырваться из цепких лап страха, самое главное для нас — созерцать. Когда вы реализуете внутренний огонь, хорошо будет не только вам — ведь вы ещё сможете приносить пользу и другим.

Вот Миларепа, например, тот в основном практиковал. Он не слишком многому учился и не слишком многих учил в своей жизни; он больше медитировал. Я уверен, что и у него были обязательства читать молитвы и выполнять ритуалы, но когда он удалился в горы, то не взял с собой никаких книг. Его обязательство было у него в сердце. Наступает время, когда выходишь за пределы молитв, за пределы слов вообще. Внутренний огонь — не для начинающего, который ещё не наигрался в слова и молитвы. Когда занимаешься туммо, ритуал теряет свою значимость, а по-настоящему важным становится проникающая концентрация. В этом всё дело. Жизнь Миларепы — прекрасное тому подтверждение. Он добился успеха, он достиг блаженства. Старайтесь быть похожими на Миларепу, пусть вашим идеалом станет лама Цонкапа. Они своё дело сделали, очередь за нами!



«Пусть через все взлёты и падения нашей жизни мы пронесём памятование об *а-тунге*. Ради всех страдающих живых существ, наших драгоценных матерей, пусть мы достигнем реализации внутреннего огня, йоги иллюзорного тела и практики ясного света, как этого достигли Миларепа и лама Цонкапа».

# Приложения

## Приложение 1

### Список тибетских слов с транслитерацией

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| бардо                         | <i>bar do</i>                                     |
| Басо Чогьен                   | <i>Ba so chos rgyan</i>                           |
| Бутон (Ринчендруп)            | <i>Bu ston rin chen grub</i>                      |
| Вангчуг Менкхангпа            | <i>dBang phyugs sMan khang pa</i>                 |
| Гампопа                       | <i>sGam po pa</i>                                 |
| Ганден                        | <i>dGa' ldan</i>                                  |
| гелуг                         | <i>dge lugs</i>                                   |
| Ген                           | <i>rGan</i>                                       |
| Ген Джампа Вангду             | <i>rGan byams pa dbang 'dus</i>                   |
| Геше Джампа Тхегчог           | <i>dGe bshes byams pa theg mchog</i>              |
| Геше лама Кончог              | <i>dGe bshes bla ma dkon mchog</i>                |
| Геше Лобсанг Донъё            | <i>dGe bshes blo bzang don yod</i>                |
| Геше Нгаванг Гендун           | <i>dGe bshes ngag dbang dge 'dun</i>              |
| Геше Норбу Дордже             | <i>dGe bshes nor bu rdo rje</i>                   |
| Геше Лхундруб Сопа<br>Ринпоче | <i>dGe bshes lhun grub bzod pa rin po<br/>che</i> |
| Геше Таши Церинг              | <i>dGe bshes bkra shis tshe ring</i>              |
| Геше Тинлей                   | <i>dGe bshes 'phrin las</i>                       |

|                         |   |
|-------------------------|---|
| Дамчо Гьялцен           | <i>Dam chos rgyal mtshan</i>            |
| Джампапел               | <i>Byams pa dpal</i>                    |
| Джампа Тхинлей          | <i>Byams pa 'phrin las</i>              |
| Джампел Ньингпо         | <i>'Jam dpal snying po</i>              |
| Джамчен Чойдже          | <i>Byams chen chos rje</i>              |
| Дже Пабонгка Ринпоче    | <i>rJe Pha bong kha rin po che</i>      |
| Дже Цонкапа             | <i>rJe Tsong kha pa</i>                 |
| Джигтен Сумгон          | <i>'Jig rten gsum dgon</i>              |
| Дильбупа                | <i>Dril bu pa</i>                       |
| Дордже Кхандро          | <i>rDo rje mkha' 'gro</i>               |
| Драгпа Вангчуг          | <i>Grags pa dbang phyugs</i>            |
| Дригунгпа               | <i>'Bri gung pa</i>                     |
| Дромтонпа               | <i>'Brom ston pa</i>                    |
| Еше Гьялцен             | <i>Ye shes rgyal mtshan</i>             |
| Еше Тензин              | <i>Ye shes bstan 'dzin</i>              |
| Сонг Ринпоче            | <i>Zong rin po che</i>                  |
| йидам                   | <i>yi dam</i>                           |
| кагью                   | <i>bka' brgyud</i>                      |
| кадам                   | <i>bka' gdams</i>                       |
| Келсанг Тензин          | <i>sKal bzang bstan 'dzin</i>           |
| Кирти Ценшаб Ринпоче    | <i>Ki rti'i mtshan zhabs rin po che</i> |
| Кунга Гьялцен           | <i>Kun dga' rgyal mtshan</i>            |
| кунда табу чангсем      | <i>kun da lta bu byang sems</i>         |
| Кхедруб Дже             | <i>mKhas grub rje</i>                   |
| Кхенпо Цултрим Гьяцо    | <i>mKhan po tshul khrims gyia mtsho</i> |
| Кхенсур Лобсанг Тхарчин | <i>mKhan zur blo bzang mthar pyin</i>   |

Приложение 1. Список тибетских слов с транслитерацией

---

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| Кьябже Линг Дорджечанг         | <i>sKyabs rje gling rin po che</i>              |
| Кьябдже Триджанг<br>Дорджечанг | <i>sKyabs rje khri byang rdo rje 'chang</i>     |
| лама Тензин Осэл Ринпоче       | <i>Bla ma bstan 'dzin 'od gsal rin po che</i>   |
| лама Тубтен Еше                | <i>Bla ma thub bstan ye shes</i>                |
| лама Тубтен Сопа Ринпоче       | <i>Bla ma thub bstan bzod pa rin po che</i>     |
| ламкьи мангдо                  | <i>lam gyi rmang rdo</i>                        |
| ламрим                         | <i>lam rim</i>                                  |
| Лобсанг Дондруп                | <i>Blo bzang don grub</i>                       |
| Лобсанг Драгпа                 | <i>Blo bzang grags pa</i>                       |
| Лобсанг Чокьи Гьялцен<br>лунг  | <i>Blo bzang chos kyi rgyal mtshan<br/>lung</i> |
| Лунгток Ринпоче                | <i>Lung rtogs rin po che</i>                    |
| Лхаса                          | <i>Lha sa</i>                                   |
| Марпа                          | <i>Mar pa</i>                                   |
| Ме                             | <i>Mes</i>                                      |
| Миванг Драгпа Гьялцен          | <i>Mi dbang grags pa rgyal mtshan</i>           |
| Миларепа                       | <i>Mi la ras pa</i>                             |
| монлам ченмо                   | <i>smon lam chen mo</i>                         |
| нада                           | <i>nada</i>                                     |
| Наро чодрук                    | <i>Naro chos drug</i>                           |
| Нгаванг Джампа                 | <i>Ngag dbang byams pa</i>                      |
| Нгаванг Джигдол                | <i>Ngag dbang 'jigs grol</i>                    |
| Нгаванг Тенпа                  | <i>Ngag dbang bstan pa</i>                      |
| Нгок                           | <i>rNgog</i>                                    |
| Нгоктон                        | <i>rNgog ston</i>                               |

|                           |  |
|---------------------------|--|
| нгондро                   | <i>sNgon 'gro</i>                      |
| ньингма                   | <i>rNying ma</i>                       |
| Олкха                     | <i>'Ol kha</i>                         |
| Пабонгка Дечен<br>Ньингпо | <i>Pha bong kha bde chen snying po</i> |
| Пагмо Друпа               | <i>Phag mo gru pa</i>                  |
| Падма Дордже              | <i>Pad ma rdo rje</i>                  |
| Панчен-лама               | <i>Pan chen bla ma</i>                 |
| Речунгпа                  | <i>Ras chung pa</i>                    |
| Сакья                     | <i>Sa skya</i>                         |
| Сакья Пандита             | <i>Sa skya pandita</i>                 |
| Сакья Тридзин             | <i>Sa skya khri 'dzin</i>              |
| Самтен Чопхел             | <i>bSam gten chos 'phel</i>            |
| Сангье Еше                | <i>Sangs rgyas ye shes</i>             |
| Сера                      | <i>Sera</i>                            |
| Сонам Вангпо              | <i>bSod nams dbang po</i>              |
| Сонам Сенге               | <i>bSod nams seng ge</i>               |
| тигле                     | <i>thig le</i>                         |
| Триджанг Ринпоче          | <i>Khri byang rin po che</i>           |
| туммо                     | <i>gtum mo</i>                         |
| тангка                    | <i>thang ka</i>                        |
| Тубтен Сампхел            | <i>Thub bstan bsam 'phel</i>           |
| Цонкапа                   | <i>Tsong kha pa</i>                    |
| Цур (линия)               | <i>mTshur (brgyud)</i>                 |
| Цуртон                    | <i>mTshur ston</i>                     |
| ца-ца                     | <i>tsha tsha</i>                       |
| Чокьи Дордже              | <i>Chos kyi rdo rje</i>                |

Приложение 1. Список тибетских слов с транслитерацией

---

Янпцева

*Yang brtse ba*

Янгце Ринпоче

*Yang rtse rin po che*

Приложение 2

*Структура сочинения Цонкапы*

*Обретение трёх воззрений*

- I. Предварительные практики системы Шести йог Наропы
  - A. Общемахаянская подготовка
    1. Необходимость общей подготовки даже в этой Системе
    2. Ступени общемахаянской подготовки ума
  - B. Особые практики ануттарайогатантры
    1. Общие требования
      - a. Необходимость получения полного посвящения
      - b. Необходимость соблюдения обетов
    2. Тантрические практики
      - a. Созерцание и начитывание мантры Ваджрасаттвы для очищения клеш и устранения препятствий
      - b. Гуру-йога для получения благословения
        - i) Созерцание Учителя как источника заслуг
        - ii) Подношения и молитвенное обращение к Учителю
- II. Основные методы системы Шести йог Наропы, следующие за выполнением предварительных практик
  - A. Медитации стадии зарождения
  - B. Медитации стадии завершения



1. Природа оснований
  - a. Природа ума
  - b. Природа тела
2. Ступени реализации системы *Шести йог Наропы*
  - a. Подготовительные упражнения
    - i) Комплекс хатха-йоги *Шесть волшебных колёс*
      - 1) Метод задержки дыхания — дыхание сосуда
      - 2) Вращение колесом
      - 3) Сгибание тела крюком
      - 4) Подъём и опускание мудры сплетённого ваджра
      - 5) Выпрямление стрелой и выдох, подобный кашлю пса
      - 6) Встряхивание тела, растяжка и растирание суставов для лучшего кровотока
    - ii) Созерцание тела в виде пустой оболочки
  - b. Основная система *Шести йог Наропы*
    - i) Способы представления структуры Системы
    - ii) Методы Системы
      - 1) Отправная точка — втягивание ветров в центральный канал и порождение четырёх восторгов
        - a) Внутренний метод — йога туммо
          - i) Втягивание ветров в центральный канал с помощью практики туммо
            - 1) Визуализация энергетических каналов
            - 2) Визуализация слогов в чакрах
            - 3) Метод дыхания сосуда
            - 4) Процесс втягивания, удержания и растворения ветров в центральном канале
          - ii) Переживание четырёх восторгов,

- следующее за втягиванием ветров  
в центральном канале
- 1) Созерцание знаков растворения махабхут и разжигание внутреннего огня
  - 2) Переживание четырёх восторгов, порождённых таянием и течением капель кундалини
  - 3) Созерцание вместиорождённой запредельной мудрости
- b) Внешний метод — йога кармабудры
- 2) Основные методы Системы, основанные на переживании четырёх восторгов, порождённых йогой туммо
    - a) Практики иллюзорного тела
      - i) Созерцание иллюзорной природы явлений
      - ii) Созерцание иллюзорной природы сновидений
        - 1) Распознавание снов
        - 2) Практика йоги сновидений и её развитие
        - 3) Преодоление ночных кошмаров путём осознания их иллюзорности
        - 4) Созерцание истинной природы сновидений
      - iii) Созерцание иллюзорной природы промежуточного состояния — бардо
        - 1) Общее описание состояния бардо и ступени практики его созерцания
        - 2) Квалификация йогов, способных управлять состоянием бардо
        - 3) Способ обретения умения управлять бардо
- b) Практики ясного света

- i) Созерцание ясного света наяву
- ii) Созерцание ясного света во сне
- 3) Вспомогательные методы Системы
  - a) Йога переноса ума в Чистые земли
  - b) Метод переселения сознания в труп
  - iii) Особые методы усиления практик Системы
- 3. Способ обретения плода

*Эта схема была составлена Геше Тубтеном Джинпой в качестве комментария к «Обретению трёх воззрений», дарованному Его Святейшеством XIV Далай-ламой в Дхарамсале 22—26 марта 1990 г.*

# *Примечания*

## Введение

1. В городе Букса Дуар в индийском штате Восточная Бенгалия в 1959 г. получили пристанище большинство тибетских монахов-беженцев. Ранее, во время британского владычества в Индии, это был английский концентрационный лагерь.
2. Строфы 18 и 19 в главе 3.

## Глава 1. Тантра и внутренний огонь

3. Известно также и другое перечисление составляющих человеческого тела: кости, костный мозг и сперма, полученные от отца, и мясо, кровь и кожа, полученные от матери.

## Глава 2. Шесть йог и махасиддха Наропа

4. Лама Еше получал комментарии по Шести йогам Наропы как от своего коренного учителя Кьябже Триджанга Ринпоче, так и от Его Святейшества Далай-ламы XIV.
5. Миларепа получил от Марпы только передачу устных наставлений по Шести йогам, а вот двум другим ученикам, Нгоктону и Цуртону, досталось полное учение с разъяснениями из коренных тантр и

комментариями.

### Глава 3. Махасиддха Дже Цонкапа

6. Например, лама Цонкапа завершил четырёхлетний затвор Гухьясамаджи с восемью своими учениками в горах Олкха в Тибете. Всё это время он питался одними можжевеловыми ягодами — по горстке в день. Подробнее с его биографией можно познакомиться в книге *Life and Teachings of Tsong Khapa* by Robert Thurman (Dharamsala: Library of Tibetan Works and Archives, 1982).
7. Книга *Обретение трёх воззрений* была написана по просьбе двух братьев, один из которых, Миванг Драгпа Гьялцен, был главным жертвователем на праздник Монлам Ченмо.
8. В мандале йидама Гухьясамаджи тридцать три божества.

### Глава 4. Главное — практиковать

9. Три проступка тела: убийство, воровство и прелюбодеяние. Четыре проступка речи: ложь, грубость, клевета и пустословие. Три проступка ума: жадность, зломыслие и ложные взгляды. Итого десять.

### Глава 5. Подготовка ума

10. См. Приложение 2, где приводится оглавление текста *Обретение трёх воззрений*.
11. Лама Цонкапа написал три комментария на ламрим: подробный, средний и краткий. Они назы-

ваются соответственно: *Большое руководство к этапам пути Пробуждения*, *Среднее руководство к этапам пути Пробуждения* и *Песни духовного опыта, краткое изложение [смысла] этапов пути Пробуждения*.

12. Остальные пять тантрических подготовительных практик: прибежище, простирания, подношения чаш с водой, изготовление глиняных фигурок *ца-ца* и выполнение огненных подношений Дордже Кхадро и Самайяваджре.
13. Семичастная практика (тиб. *Yan lag bdun pa 'bul*) включает в себя: простирание, подношение, раскаяние, радование успехам просветлённых, просьбу даровать учение, мольбу к гуру не покидать сансару и посвящение заслуг.

## Глава 7. Очистительная практика

14. Подробнее см. книгу ламы Еше *Тантрический путь очищения* (Lama Yeshe. *The Tantric Path of Purification*. Boston: Wisdom Publications, 1995) — сборник комментариев к методу созерцания Херуки Ваджрасаттвы.

## Глава 8. Благословение Учителя

15. В Тушите лама Цонкапа пребывает в виде божества под именем Джампел Ньингпо (Сущность Мудрости).
16. Подношение мандалы представляет собой подношение вселенной учителю-йидаму. Внешнее подношение — это подношение настоящих или визуализируемых материальных объектов; внутреннее подразумевает подношение особых освящённых

субстанций, визуализируемых в качестве нектара запредельной мудрости; тайное означает подношение учителю-йидаму супруги; в подношении таковости практикующий подносит своё постижение пустотности.

17. Заключительные два пути, приводящие к состоянию будды, — это *путь медитации* и *путь за пределами обучения*. См. Глоссарий.

Глава 9. Преображение смерти, бардо и нового рождения

18. Существуют четыре главные линии преемственности, восходящие к Марпе: линия Ме, линия Цур, линия Нгок и линия Миларепы.

Глава 10. Превращение в йидама

19. Лама Цонкапа указывает, что в практиках Шести йог Наропы стадия зарождения обычно основана на мандалах Хеваджры или Херуки Чакрамвары.

Глава 11. Характеристики тела и ума

20. Существует пять основных ветров: 1) *прана* — «жизненный ветер», управляет дыханием; 2) *удана* — «восходящий ветер», обеспечивает функции речи, глотания и пр.; 3) *вьана* — «всепроникающий ветер», обеспечивает движение конечностей; 4) *самана* — «уравновешивающий ветер», отвечает за переваривание пищи и т. п.; 5) *апана* — «опоражнивающий ветер», управляет дефекацией, мочеиспусканием и семяизвержением. Подробнее см. *Highest Yoga Tantra* (Ithaca, N.Y.: Snow Lion Publications, 1986) by

- Daniel Cozort и *Death, Intermediate State, and Rebirth in Tibetan Buddhism* (Ithaca, N.Y.: Snow Lion Publications, 1980) by Lati Rinpochoy and Jeffrey Hopkins.
21. Подробнее см. *The Practice of Kalachakra* (Ithaca, N.Y.: Snow Lion Publications, 1991) by Glenn Mullin или *The Kalachakra Tantra: Rite of Initiation* (Boston: Wisdom Publications, 1989) by His Holiness the Dalai Lama.
  22. Согласно некоторым комментариям к сфере грубого ума относятся сознания пяти органов чувств и восемьдесят видов концептуального сознания; в этом случае тонкий ум понимается как сознание, сопровождающее белое, красное и чёрное видения.
  23. Предшествующее сознание, сопровождающее белое, красное и чёрное видения, относится к тонкому уму, потому что оно всё ещё является концептуальным.

### Глава 13. Хатха-йога

24. Остальные пять выполняются следующим образом.
  - 2) Вращаемся колесом  
[Сядьте в ваджрасану. Обхватите большие пальцы ног одноимёнными руками. Выпрямите позвоночник и поверните корпус в верхней части талии три раза по часовой стрелке и три раза против. Потом потяните верхнюю часть тела слева направо, затем справа налево. В завершение резко прогните тело в районе солнечного сплетения назад и вперёд (сначала сгорбиться, а потом выкатить грудь колесом). Можно делать это упражнение, не скрещивая ноги, ступни при этом обращены друг к другу.]



- 3) Сгибаем тело крюком  
[Сжав ладони у сердца в мудру ваджрного кулака (большой палец внутрь, касается безымянного), напрягите мышцы и вытяните руки вперёд — от сердца прямо перед грудью. Затем медленно потяните их влево, не ослабляя напряжение. Когда правый кулак, скользя по левой руке и груди (как бы натягивая лук), доходит до правого плеча, правый локоть громко шлёпает сбоку по грудной клетке. Потом и левый кулак возвращается к груди, а локоть шлёпает по грудной клетке. Меняя направление, повторите упражнение три раза влево, а потом три раза вправо.]
- 4) Тянем вверх и бросаем мудру сплетённых ваджров  
[Встаньте на колени, тело прямое. Руки с пальцами, согнутыми в крюк, медленно, с напряжением вытягиваем над головой. Разворачиваем ладони вниз и также медленно с напряжением опускаем, а затем энергично бросаем их к земле. Когда тянешься вверх, то ладони вверх, когда вниз — то вниз. А то ещё можно тянуться, сплетя пальцы рук. Лицо сильно запрокидывается вверх только в этом упражнении. В остальных — в обычном положении.]
- 5) Прогибаемся, как стрела, кашляем, как пёс  
[Сядьте на колени, опустив ладони на пол, и выпрямите тело. Опустите голову между рук. Медленно с напряжением поднимите голову и выпрямите тело. Теперь, опуская голову, резко согнитесь в районе сердца так, чтобы весь воздух с силой вылетел из лёгких со звуком собачьего кашля «ха». Встаньте и трижды встряхните ноги: вначале левую, потом правую. Ладони могут лежать одна на другой, как в позе меди-

тации, а могут — на полу, как будто собираешься делать полное простираие. При «кашле» голову можно поочерёдно поворачивать влево-вправо. Только в этом упражнении выдох идёт через рот и с силой.]

- б) Встряхиваемся и потягиваемся, чтобы успокоить кровь в сосудах

[Сидя, скрестив ноги, потяните пальцы обеих рук так, чтобы прощёлкать все суставы. Затем (опершись на колени) энергично потрясите головой и всем телом (как отряхивающаяся собака). После разотрите руки, как будто моете их. Все эти физические упражнения требуют умения задерживать дыхание, медленных, но напряжённых движений. Практикуйте их до еды, а если практикуете после, подождите, пока не успокоится желудок. Упражняйтесь до тех пор, пока тело не станет очень гибким.]

*(Расшифровка упражнений, данная в квадратных скобках, приведена переводчиком В. Д. Ковалевым. См. Readings on the Six Yogas of Naropa. Ithaca, N.Y.: Snow Lion Publications, 1997. by Glenn Mullin.)*

## Глава 14. Каналы и чакры

25. Шестикратный узел образуется посредством троекратного, а двойной — однократного пересечения центрального канала каждым из двух боковых каналов.
26. Согласно изысканиям Кирти Ценшаба Ринпоче, центральный канал у женщин заканчивается там, «где из матки вытекают красные капли», то есть как раз в шейке матки.

27. Пять семейств будд возглавляют: Акшобхья (синий), Вайрочана (белый), Ратнасамбхавя (жёлтый), Амитабха (красный) и Амогхасиддхи (зелёный).

#### Глава 16. Дыхание сосуда

28. В «Обретении трёх воззрений» лама Цонкапа рекомендует другую последовательность: сначала вдох-выдох через правую ноздрю, потом через левую, потом через обе. Повторённые трижды, эти циклы также образуют девятикратное дыхание.
29. В переводе «Обретения трёх воззрений» Гленна Муллина [У. Г. Муллина — «Книга трёх воззрений» (*Прим. ред.*)] лама Цонкапа говорит: «Верхние и нижние жизненные энергии сливаются в поцелуе».

#### Глава 18. Хорошее и плохое, что может произойти

30. Жизненосный ветер, *прана* — белый; восходящий, *удана* — красный; всепроникающий, *вяна* — бледно-синий; обитатель огня, *самана* — жёлто-зелёный; опораживающий, *апана* — жёлтый.

#### Глава 20. Статья Ваджрадхарой

31. Лама Цонкапа называет подходящим для этой практики йогина высших способностей, который: правильно получил необходимые посвящения; обучен основным принципам тантрической практики; опытен в выполнении садханы йидама с мандалой; четырежды в день практикует йогу; искусен в ше-

стидесяти четырёх видах любви; достиг мастерства в созерцании шуньяты; владеет техникой порождения *четырёх восторгов* и вместерождённой мудрости великого блаженства; в совершенстве управляет тающими каплями, то есть не теряет семя.

32. Существует несколько способов классификации ваджрной супруги, есть даже такие архаичные, как деление на четыре класса согласно касте, к которой она принадлежит. В соответствии с уровнем реализации кармаудры делятся на три разряда. *Рождённая мантрой* супруга имеет опыт стадии зарождения и достигла реализации первых ступеней дзогрима. *Урождённая* супруга проживает в одной из священных тантрических местностей, вроде двадцати четырёх святых мест Херуки. *Вместерождённая* супруга пребывает в единстве с реализацией ясного света.

## Глоссарий

*абсолютная реальность* — недвойственность; шуньята; абсолютное бытие; истинная природа; изначальная природа; абсолютная реальность; образ истинного существования индивидуального Я и всех явлений — полное отсутствие независимого самобытия.

*абсолютный учитель* — полный блаженства, всеведущий ум будд; *дхармакайя*.

*авадхути* — центральный канал — самый главный из многочисленных каналов тонкого тела. В практике внутреннего огня его созерцают синего цвета и проходящим прямо перед позвоночником; начинаясь в чакре межбровья, он заканчивается на расстоянии четырех пальцев ниже уровня пупа.

*ануттарайогатантра* — четвертый, высший класс тантр, практика которого состоит из двух стадий — зарождения (*кьерима*) и завершения (*дзогрим*); их завершение знаменует обретение полного Пробуждения.

*Асанга* — индийский пандит V века, получивший непосредственно от Майтреи учения третьего поворота колеса Дхармы. Его труды послужили основой философии буддийской школы *читтаматры*.

*Атиша* (982–1054) — прославленный наставник индийского буддизма, пришедший в Тибет с целью возродить Дхарму и проведший в этой стране последние семнадцать лет своей жизни. Атиша написал первый текст класса *ламрим*, называемый *Светильник пути к Пробуждению*, а также основал традицию кадам, по-

следователи которой прославились своим *отречением* от мира и *бодхичиттой*.

*а-тунг* (тиб.) — «краткий А» — тибетский слог, похожий на вертикальный штрих; в йоге туммо визуализируется в пупочной чакре. Главный объект проникающей концентрации в йоге внутреннего огня. (Наименование «краткий А» используется по причине того, что гласные в санскрите бывают как краткими, так и долгими.)

*бардо* — промежуточное состояние между смертью и новым рождением. Может длиться один миг, а иногда растягивается до сорока девяти дней.

*Бодхгая* — городок в штате Бихар в Северной Индии, где Будда Шакьямуни достиг Пробуждения.

*бодхисаттва* — тот, кто обладает бодхичиттой. Человек становится бодхисаттвой после того, как раскроет в себе изначальную врождённую бодхичитту.

*бодхисаттвовское посвящение* — формальное принятие обетов бодхисаттвы, т. е. набора махаянских обязательств, суть которых сводится к посвящению своей жизни достижению Пробуждения ради спасения всех живых существ.

*бодхичитта* (санскр.) — «ум Пробуждения». Два аспекта бодхичитты: бодхичитта-намерение — мысленное устремление достичь Пробуждения ради всех живых существ, бодхичитта-деяние — реальная практика и помощь живым существам.

*божественное достоинство йидама* — непоколебимая уверенность йогина в том, что он и в самом деле является тем божеством-йидамом, в форме которого визуализирует себя в своей медитации. Это переживание в сочетании с устойчивой отчётливостью самосозерцания развивается на стадии зарождения.

*будда* — достигший Пробуждения.

*Будда Шакьямуни* (563–483 до н. э.) — четвёртый из тысячи будд нынешнего мирового периода. Родился наслед-

ником трона княжеского рода Шакья в Северной Индии, но отрёкся от царства. Достиг Пробуждения, когда ему было двадцать девять лет, а затем проповедовал путь к Пробуждению, вплоть до своего ухода в восьмидесятилетнем возрасте.

*Бутон Ринчендруб* (1312–1364) — сакияский учёный-историк и великий йогин; один из лам линии преемственности Шести йог Наропы.

*бхуми* (санскр.) — «стадия», или «ступень»; на пути к Пробуждению бодхисаттвы преодолевают десять бхуми — уровней, или ступеней: 1) высшая радость, 2) незапятнанность, 3) озаряющий, 4) сияющий, 5) труднодостижимый, 6) проявляющийся, 7) далеко ушедший, 8) незыблемый, 9) безупречно мудрый, 10) облако Дхармы. Знаком достижения первой бхуми является прямое (в отличие от косвенного, понятийного) постижение недвойственности.

*ваджр* и *дильбу* — парные атрибуты, используемые в тантрических ритуалах: мужской атрибут ваджр, символизирующий блаженство, держат в правой руке, а женский — дильбу, означающий недвойственность, — в левой; вместе они символизируют единство блаженства и недвойственности.

*Ваджрабхайрава*. См. *Ямантака*.

*Ваджраварахи* — юм Херуки Чакрасамвары.

*Ваджрадхара* — тантрическая форма Будды Шакьямуни.

*Ваджрайогини* (санскр.) — «Ваджрная йогини», йидам ануитарайогатантры в мандале Херуки Чакрасамвары.

*Ваджрасаттва* — тантрический йидам, садхана которого используется в практике очищения. Созерцание Ваджрасаттвы, сопровождаемое начитыванием его стослоговой мантры, является главной из тантрических подготовительных практик.

*ваджраяна* (санскр.) — «ваджрная колесница». См. *тантраяна*.

*ваджрное тело.* См. *тонкое тело*.

*вайбхашика* — одна из двух основных школ буддизма *хинаяны*. См. *саутрантика*.

*Васубандху* — индийский буддийский учёный V века; брат Асанги.

*вѣтры* — энергии-вѣтры, жизненные энергии, движение праны по каналам. Тонкие энергии, связанные с различными уровнями ума, протекание которых по каналам тела позволяет ему функционировать.

*вместерождѣнное блаженство* — вместе рождѣнное великое блаженство; четвёртый *восторг* (см. четыре восторга). Состояние высшего блаженства, наступающее в процессе практики внутреннего огня, после того как ветры вошли, успокоились и растворились в центральном канале, а кундалини в теменной чакре растаяла и стекла по центральному каналу в конечную тайную чакру. Такое же блаженство переживается, когда кундалини втягивается по центральному каналу назад в теменную чакру.

*внешнее подношение* — подношение настоящих или воображаемых материальных объектов гуру-йидаму.

*внутреннее подношение* — особые подношения, превращѣнные посредством ритуала в амриту — нектар запретельной мудрости, и подносимые гуру-йидаму.

*внутренний огонь* — название первой из Шести йог Наропы. Тантрическая практика *стадии завершения*, цель которой — втянуть все ветры в центральный канал для реализации ума ясного света. Правильное овладение этим методом позволяет достичь Пробуждения за одну жизнь.

*перенос сознания* (тиб. *'rho-ba*) — метод, используемый йогинами во время смерти для переноса ума в чистые земли; название одной из Шести йог Наропы.

*восемьдесят видов концептуального сознания* — восемьдесят концепций ума; восемьдесят понятий-указателей



на тонкий ум. Различные опирающиеся на концептуальное мышление состояния сознания (тонкого ума), постепенно угасающие в процессе умирания перед вхождением в сознание *ума белого появления*. Полный список понятий-указателей на заблуждающийся ум см. *Death, Intermediate State, and Rebirth in Tibetan Buddhism* (Ithaca, N.Y.: Snow Lion Publications, 1980) by Lati Rinbochay и Jeffrey Hopkins, pp. 39–41.

*восемьдесят четыре махасиддха* — великие йогины Древней Индии, такие как Нагарджуна, Тилопа, Наропа, Дрильбупа и Луипа, сумевшие через практическое применение тантры достичь Пробуждения за одну жизнь. Их духовные свершения способствовали широкому распространению и расцвету Тантры.

*врождённое бытие*. См. *самобытие*.

*Гампопа* (1079–1153) — один из главных учеников Миларепы, лама линии преемственности Шести йог Наропы и автор знаменитого ламримовского трактата «Драгоценное украшение Освобождения».

*Ганден* — первый из трёх великих монастырских университетов школы *гелуг*, основанный в 1409 году ламой Дже Цонкапой возле Лхасы. В 1960-х годах был разрушен, а позже заново организован в Южной Индии ламами, находящимися в изгнании.

*гелуг* — одна из четырёх традиций тибетского буддизма, которую в начале XV века основал лама Дже Цонкапа, а позже поддержали прославленные учителя, принадлежащие к линиям перерождения далай-лам и панчен-лам.

*Ген* (тиб.) — «старший», уважительное обращение.

*геше* (тиб.) — «духовный друг». Это учёное звание присваивается высокообразованным ламам, закончившим полный курс высшего буддийского обучения и сдавшим экзамены в монастырских университетах школы гелуг.

*Геше лама Кончог* — йогин-отшельник, друг ламы Еше; ныне проживает в непальском монастыре Копан. В настоящее время находится на заслуженном отдыхе после тридцати лет профессорской деятельности на кафедре южно-азиатских исследований в Университете штата Висконсин (США).

*грубое тело* — кровь, плоть, кости, органы чувств и т. д., составляющие обычное физическое тело.

*грубый ум* — сознание пяти чувств.

*гуру* — духовный наставник, Учитель, лама.

*Гуру Ваджрадхара* — тантрический учитель, визуализируемый нераздельным с Ваджрадхарой.

*гуру-йога* — тантрическое созерцание, во время которого йогин сначала созерцает Учителя и божество-йидам как единое целое, а затем соединяет ум гуру-йидама со своим умом; различные садханы, включающие такую медитацию.

*гуру-пуджа* — тантрическое пиршество; развёрнутая практика гуру-йоги, состоящая из молитв, просьб о благословении и подношений Учителю.

*Гуру Херука* — тантрический учитель, визуализируемый нераздельно с Херукой.

*Гухьясамаджа* — божество-йидам класса ануттарайогатантры из разряда отцовских тантр. «Гухьясамаджатантру» называют *Царём тантр* за подробнейшее изложение наставлений, в особенности по иллюзорному телу. Главный личный йидам ламы Дже Цонкапы.

*Гхантапа*. См. *Дрильбуа*.

*дакини* (санскр.) — «шествующая по небу». Существо женского рода, обладающее тантрическими реализациями, которое помогает йогину породить вместилище блаженство.

*девять слияний* — методы, применяемые наяву, во сне и во время умирания для превращения обычных состоя-

ний смерти, бардо, и нового рождения в путь трёх тел будды (см. *три кайи*). Относятся к основным практикам *дзогрима*.

*Джампа Вангду* (ум. 1984) — йогин-отшельник, близкий друг ламы Еше и учитель ламы Сопы Ринпоче; Его Святейшество Далай-лама опознал его новое рождение в китайском мальчике из Гонконга. Ныне его имя — Лунгток Ринпоче.

*Дже Цонкапа* (1357–1419) — махасиддха, учёный и наставник, основатель традиции гелуг тибетского буддизма; автор множества сочинений, включая комментарий по Шести йогам Наропы, озаглавленный *Обретение трёх воззрений*.

*дзогрим* (тиб.), *стадия завершения* — высшая из двух стадий анутгарайогатантры. Практика этой ступени начинается после овладения умением втягивать, успокаивать и растворять ветры в авадохути посредством таких методов, как йога внутреннего огня.

*Дрильбуна* — тибетский вариант санскритского имени Гхантапа; один из восьмидесяти четырёх махасиддхов и основатель одной из трёх главных линий преемственности Херуки Чакрасамвары.

*Дромтонпа* (1005–1064) — главный ученик ламы Атиши и ведущий тибетский переводчик, распространявший в Тибете учения традиции кадам.

*Дхарма* (санскр.) — «закон»; учение Будды. Любая духовная практика и в особенности буддийское учение.

*дхармакайя* (санскр.) — «тело истины». См. *три кайи*.

*дхармапалы* — защитники учения. Сансарные или вышедшие за пределы сансары существа, которые защищают буддизм и всех, практикующих Дхарму.

*живые существа* — обитатели шести миров (см. *сансара*); согласно махаяне, любой, кто ещё не достиг Пробуждения.

*зависимое возникновение* — относительное; взаимозависимое; взаимосвязанное возникновение. Воззрение, согласно которому индивидуальное *Я* и все явления существуют лишь условно: они вступают в существование в зависимости от: 1) причин и условий, 2) от их составных частей и, на более тонком уровне, 3) от именующего их ума.

*защитники учения*. См. *дхармапалы*.

*Сонг Ринпоче* (1905–1984) — влиятельный гелугпинский лама, прославившийся гневным характером своего сострадания; непревзойдённый знаток тибетских буддийских ритуалов, науки и искусства.

*йидам* (*божество-йидам*) — божество, являющееся центральной фигурой мандалы данной тантры; например, Херука Чакрасамвара или Ваджрайогини.

*иллюзорное тело* — тело, состоящее из тонких ветров, имеющее форму божества-йидама; название одной из Шести йог Наропы. Йогин обретает нечистое иллюзорное тело после первого переживания ясного света, а чистое иллюзорное тело — после достижения истинного ясного света.

*йога сновидений* — раздел йоги иллюзорного тела, в котором йогин преобразует своё тело сновидений в тело божества-йидама и уже в этом теле продолжает духовную практику.

*йогатантра* — третья из четырёх классов буддийских тантр, в которой на пути к Пробуждению используется блаженство, переживаемое от прикосновений и объятий.

*кагью* — одна из четырёх традиций тибетского буддизма, входящая к таким прославленным ламам, как Марпа, Миларепа и Гампопа.

*Калачакра* — йидам отцовской ануттарайогатантры. Помимо собственно тантрических практик в «Калачакратантре» содержатся наставления по медицине, астрологии и т. д.

*каналы* — в теле имеется 72 000 энергетических каналов, которые вместе с вётрами и бинду образуют тонкое тело. Созерцание тонкого тела используется в таких тантрических практиках, как йога внутреннего огня.

*карма* (санскр.) — действие; закон причин и следствий, который заключается в том, что благие действия, совершаемые телом, речью и умом, ведут к счастью, а неблагие — к страданию.

*криямантра* — первый из четырёх классов тантры, в котором на пути к Пробуждению используется блаженство, возникающее при взгляде на божество-йидама.

*Кхедруб Дже* (1385–1438) — один из ближайших учеников ламы Дже Цонкапы и ведущий распространитель его тантрических учений; в линии преемственности Шести йог Наропы его имя стоит сразу за именем ламы Цонкапы. Третий держатель трона монастыря Ганден.

*кьерим* (тиб.), *стадия зарождения* — первая из двух стадий ануттарайогатантры, на которой йогин практикует преобразование обычного опыта смерти, бардо, и нового рождения в чистое переживание *дхармакайи*, *самбхогакайи* и *нирманакайи*; а затем, визуализируя себя в явленной форме божества, развивает *устойчивость самосозерцания* и *достоинство йидама*.

*Кьябдже* (тиб.) — «Владыка Прибежища», почётный титул.

*лалана* — левый канал; лунный канал; канал, расположенный слева от авадхути. Согласно визуализации, применяемой при медитации внутреннего огня, он белого цвета, начинается в левой ноздре, проходит вплотную вдоль центрального канала, а затем, изогнувшись и чуть отклонившись от него, вместе с правым каналом входит в авадхути в точке, расположенной на четыре пальца ниже пупа.

*лама* (тиб.). См. *гуру*.

*ламрим* (тиб.) — постепенный путь. Форма буддийского трактата, впервые разработанная в XI веке в Тибете

наставником Атишей в сочинении *Светильник пути к Пробуждению* и представляющая собой пошаговое изложение Дхармы в виде описания последовательных медитаций. Включает в себя практики хинаяны, парамитаяны и тантраяны.

*ламы линии преемственности (передачи)* — духовные наставники, непрерывная цепь которых, состоящая из звеньев учитель-ученик, образует прямую передачу учений от Будды к учителям наших дней.

*левый канал.* См. *лалана*.

*Линг Дорджечанг* (1903—1983) — Линг Ринпоче. Ныне покойный Старший наставник Его Святейшества Далай-ламы XIV, девяносто седьмой держатель трона монастыря Ганден.

*Луипа* — йогин, входящий в число восьмидесяти четырёх махасиддхов; основатель одной из трёх основных линий передачи практики *Херуки Чакрасамвары*.

*Майтрипа* — индийский махасиддха XI века, известный своими успехами в реализации махамудры; один из основных наставников Марпы.

*мандала* — чистая вселенная, описанная с точки зрения тантрического божества-йидама; программа развёртки созерцания конкретной тантры; её рисованная или объёмная модель или аппликация.

*Манджушри* — божество-йидам; воплощение мудрости не двойственности. Лама Дже Цонкапа получал учения непосредственно от Манджушри.

*мантра* (санскр.) — «защита ума». С помощью мантры ум защищается от обычных представлений и мирского восприятия реальности, от сансарного самовосприятия; санскритские предложения, слова и слоги, произносимые во время практики божества-йидама, являющиеся выражением его качеств; воплощение речи йидама.

*мантраяна.* См. *тантраяна*.

*Марпа* (1012–1099) — переводчик и йогин, ученик Наропы и главный Учитель Миларепы. Основатель традиции кагью, Марпа являлся держателем множества тантрических линий преемственности; именно он принёс в Тибет Шесть йог Наропы.

*материнские тантры* — тантры, уделяющие основное внимание практике ясного света, например тантры Херуки и Хеваджры.

*махамудра* (санскр.) — великая печать. В системе Сутры означает пустотность ума; в Тантре — единство вмещенной мудрости и пустоты. Махамудрой называют также методы созерцания, направленные на постижение такого единства.

*махасиддха* — тантрический йогин, достигший реализации; святой, подвижник.

*махаяана* (санскр.) — Великая колесница; путь бодхисаттвы, высшая цель которого — состояние будды; включает в себя парамитаю и тантраю.

*Миларепа* (1040–1123) — тибетский йогин-отшельник и поэт, первый и ближайший ученик Марпы, известный своей непрерывной практикой, преданностью Учителю, множеством песен о духовной реализации и достижением Пробуждения за одну жизнь. Важнейший лама линии преемственности традиции Шести йог Наропы.

*мирские сверхспособности (сиддхи)* — сверхъестественные способности, обретаемые с помощью созерцания, например, умение летать, проходить сквозь стены, читать чужие мысли, видеть на огромные расстояния.

*мудра* (санскр.) — жест. Символическое положение рук и пальцев во время различных тантрических ритуалов. Иногда мудрой называют супругу йогина.

*мудрость вмещенного великого блаженства* — единство мудрости постижения недвойственности и вмещенного блаженства.

*мудрость недвойственности* — реализация недвойственности.

*Нагарджуна* — индийский учёный и последователь буддийской тантры, живший примерно через четыре столетия после паринирваны Будды. В своей философии *мадхьямаки* он подробно разъяснил значение учения Будды о шуньяте.

*нада* — тонкий завиток над изображением бинду, венчающим священные слоги; во время медитации *туммо* визуализируется над слогами, расположенными в каждой чакре.

*Наланда* — монастырский университет буддизма махаяны, основанный в V веке в Северной Индии недалеко от города Бодхгая, главный форпост распространения буддийских учений в соседнем Тибете. Наропа был настоятелем Наланды в течение восьми лет.

*Наропа* (1016–1100) — индийский махасиддха, передавший множество тантрических линий преемственности, включая тантры Херуки и Ваджрайогини; ученик Тилопы и учитель Марпы и Майтрипы.

*недвойственность* — шуньята; отсутствие самобытия; изначальная природа; целостность. Недвойственность есть абсолютная природа индивидуального *Я* и всех явлений; изначально все явления лишены двойственного, объективного, независимого самобытия.

*нерушимая капля (бинду)* — красно-белая капля размером с горчичное зерно, расположенная в сердечной чакре центрального канала. В ней содержится *очень тонкий ветер*, опора *очень тонкого ума*.

*низшие миры*. См. *сансара*.

*нирвана*. См. *освобождение*.

*нирманакая* (санскр.) — тело проявления. См. *три кайи*.

*нынгма* — старейшая из четырёх традиций тибетского буддизма, учения которой восходят к Гуру Падмасамбхаве, великому индийскому йогину VIII века.



*нижние двери* — анальное, уринальное и вагинальное отверствия человеческого тела.

*однонаправленная концентрация*. См. *самадхи*.

*освобождение* — нирвана; состояние за пределами страданий; избавление от страданий путём уничтожения всех ложных представлений; высшая цель практик *хинаяны*.

*относительная реальность* — относительное бытие; зависимое возникновение; взаимозависимость. Характер бытия индивидуального *Я* и всех явлений, обусловленный их относительностью, взаимосвязью, *зависимым возникновением*.

*отцовские тантры* — тантры, уделяющие больше внимания практикам иллюзорного тела, например *Гухьясамаджа-тантра*.

*относительность* — взаимозависимость. См. *зависимое возникновение*.

*отречение (от мира)* — непрерывная устремлённость к освобождению от сансары, основанная на понимании бессмысленности обычного мирского счастья и существования.

*очень тонкий ум* — ум ясного света. Тончайший уровень ума, пребывающий в нерушимой капле сердечной чакры и пробуждаемой с помощью таких практик, как йога внутреннего огня.

*очень тонкое тело* — очень тонкий ветер, неотделимый от очень тонкого ума, пребывающий в нерушимой капле сердечной чакры.

*очищение* — устранение в уме негативной кармы и её отпечатков.

*Пабонгка Ринпоче* (1871–1941) — Дже Пабонгка; Пабонгка Дечен Ньинпо. Лама школы гелуг, считавшийся воплощением Херуки Чакрасамвары; коренной Учитель Старшего и Младшего наставников Его Святейшества Далай-ламы XIV.

*Пагмо Друпа* (1110—1170) — главный ученик Гампопы и один из лам линии преемственности Шести йог Наропы.

*пандит* — высокообразованный учёный и философ.

*парамитаяна* (санскр.) — колесница совершенств, бодхи-саттвайна; раздел учения махаянских сутр; вместе с тантраяной составляет махаяну.

*перенесение сознания в другое тело* — йоговский метод переноса ума в тело недавно умершего с целью оживления и дальнейшего использования этого тела; название одной из Шести йог Наропы.

*подношение мандалы* — визуализация подношения вселенной учителю-йидаму; одна из тантрических предварительных практик.

*подношение таковости* — подношение Учителю-йидаму своей реализации шуньяты.

*подношения чаш с водой* — чаши с водой, визуализируемые как подношения различным органам чувств и подносимые учителю-йидаму; одна из тантрических предварительных практик.

*посвящение* — процесс передачи тантрическим наставником своему ученику метода практики божества-йидама, в результате чего ученик получает правомочность для выполнения этой практики.

*правый канал*. См. *расана*.

*пранангика-мадхьямака* (санскр.) — высшая из двух школ мадхьямаки, философия «Срединного пути», в основе которой лежит утверждение, что ни врождённое индивидуальное Я, ни самобытие всех феноменов не существуют как на абсолютном, так и на относительном уровне. Такого понимания отсутствия самобытия придерживается большинство школ и традиций тибетского буддизма.

*Прибежище* — искренняя опора на три драгоценности — Будду, Дхарму и Сангху, безусловное принятие их

руководящей и направляющей роли на пути к Пробуждению.

*Пробуждение* — состояние будды; всеведение; полнота; полное просветление; состояние Ваджрадхары или Херуки; единение. Являясь высшей целью буддийской практики махаяны и истинной природой всех живых существ, Пробуждение характеризуется беспредельной мудростью, бесконечным состраданием и безграничным всемогуществом.

*проникающая концентрация* на пупочной чакре — основополагающая практика в Шести йогах Наропы, которая делает возможным все остальные, включая достижение иллюзорного тела и ясного света. Лама Еше в устной речи в качестве синонима *проникающей концентрации* часто использует термины: *проникающее осознание, проникающее созерцание, проникающая однонаправленная концентрация*.

*простираяния (поклоны с простираанием)* — способ выражения преданности и уважения учителю-йидаму, задействующий тело, речь и ум подвизающегося; одна из тантрических предварительных практик.

*процесс умирания* — постепенное растворение, или угасание, физических и психических функций человека, естественным образом происходящее во время смерти. Такое растворение происходит и во время медитации, когда йогин заставляет ветры войти, угаснуть и раствориться в центральном канале. В процесс умирания входит восемь стадий, каждая из которых сопровождается внутренним знаком, или видением. К первым четырём видениям, сопутствующим растворению четырёх махабхут и пяти чувств, относятся мираж, дым, рой искр или светлячков и мерцающее пламя. Следующие четыре видения переживаются как белый свет, красный свет, чернота и ясный свет.

*путь видения* — третий из пяти путей, ведущих к состоянию будды. Практикующие сутру махаяны вступают на

него, когда впервые напрямую постигают недвойственность, а тантрические йогини — после получения опыта прямого переживания ясного света.

*путь вне обучения* — пятый из пяти путей, истинное достижение состояния будды; в тантре известен как объединение за пределами обучения чистого иллюзорного тела и подлинного ясного света.

*путь созерцания* — четвёртый из пяти путей, ведущих к состоянию будды. Практикующие сутру махаяны вступают на путь созерцания, когда начинают углублять и развивать прямое восприятие шуньяты, а тантрические йогини — когда на основе обучения реализуют единство чистого иллюзорного тела и подлинного ясного света.

*путь накопления* — первый из пяти путей, ведущих к состоянию будды; остальные четыре — это пути подготовки, видения, созерцания и путь вне обучения. Практикующие сутру и тантру махаяны вступают на путь накопления, когда впервые постигают бодхичитту.

*путь подготовки* — второй из пяти путей, ведущих к состоянию будды. Практикующие сутру махаяны вступают на путь, когда впервые постигают соединение успокоения ума (*шаматха*) и проникающего видения (*ви-пашьяна*) с недвойственностью в качестве их объекта, а тантрические йогини — когда обретают умение втягивать, успокаивать и растворять ветры в центральном канале.

*пять семейств (родов) будд* — к главам пяти семейств будд (иногда их называют также дхьяни-будды) относятся: Акшобхья, Вайрочана, Ратнасамбхава, Амитабха и Амогхасиддхи. Они представляют: 1) очищение пяти загрязнённых психофизических совокупностей (*скандх*): формы (*рупа*), чувства-ощущения (*ведана*), различения (*самджня*), волитивных импульсов (*санскара*) и сознания (*виджняна*); 2) очищение пяти вредоносных эмоций (*клеш*): гнева, неведения, гордости, вожеления и зависти; 3) обретение пяти за-

пределных мудростей — дхармового пространства, зерцалоподобной равностности, различающей и деятельной. Все божества-йидамы относятся к одному из семейств дхьяни-будд.

*расана* — правый канал; солнечный канал; канал, расположенный справа от авадхути. В медитации внутреннего огня его визуализируют, что он красного цвета, начинается с правой ноздри, проходит вплотную вдоль центрального канала, а затем, изогнувшись и чуть отклонившись от него, вместе с левым каналом входит в авадхути в точке, расположенной на четыре пальца ниже пупа.

*растворение энергий*. См. *процесс умирания*.

*ринпоче* (тиб.) — драгоценный; почётный титул, присваиваемый опознанным реинкарнациям известных лам; почтительное обращение к собственному Учителю; корректное упоминание чужих Учителей.

*садхана* (санскр.) — метод реализации; распланный шаг за шагом набор последовательных медитаций, молитв и ритуалов, связанный с практикой конкретного божества-йидамы и направленный на реализацию его состояния; реже используется для получения от божества мирской помощи или защиты.

*садху* — странствующий индуистский йогин.

*сакья* — одна из четырёх традиций тибетского буддизма, созданная в XI веке учителем по имени Дрогми Шакья Еше (933–1047).

*Сакья Пандита* (1182–1251) — титул Кунги Гьялцена, наставника сакьяской традиции, распространителя тибетского буддизма в Монголии.

*самадхи* (санскр.) — равновесие ума; состояние глубокого медитативного сосредоточения, которое переживает йогин, достигший однонаправленной концентрации, умения сколь угодно долго без усилий фокусировать свой ум на объекте медитации.

*самая* — соблюдение йогином обещания хранить тантрические обеты, обязательства и тайны.

*самбхогакайя* (санскр.) — тело наслаждения, или полноты свойств. См. *три кайи*.

*самобытие* — двойственное существование; врождённое бытие; истинное существование. Форма мнимого существования индивидуального *Я* и всех явлений, в которой они предстают перед нами в результате нашего сансарического неведения. На самом деле всё сущее целиком и полностью лишено независимого самобытия.

*сансара* — циклическое существование. Существует шесть пересекающихся миров сансары: три нижних мира — адских тварей, голодных духов и животных и три высших мира — людей, полубогов и богов. Сансарой также называют бесконечный процесс жизней, смертей, промежуточных состояний и новых рождений, скитание по шести мирам под влиянием кармы и клеш. Ещё под сансарой понимают клеши, загрязнённые скандхи, тело и ум живого существа.

*саутрантика* — одна из двух философских школ буддизма хинаяны, позиция которой состоит в том, что тонкая пустота — это отсутствие самодостаточного и субстанционального *Я*.

*сватантрика-мадхьямака* — одна из двух школ мадхьямаки, относящихся к буддизму махаяны, которая утверждает, что, несмотря на то что *Я* и все явления не имеют истинного бытия, условно они всё-таки существуют, т. е. обладают собственным, независимым самобытием.

*семенной слог* — буква, чаще всего санскритская или тибетская. Например, в медитации туммо используются слоги «ХАМ», «ХУМ», «ОМ», которые визуализируются в чакрах центрального канала.

*Серá* — один из трёх великих монастырских университетов школы *гелуг* возле Лхасы, основанный в начале XV

века учеником ламы Дже Цонкапа по имени Джамчен Чойдже; ныне монастырь с тем же названием воссоздан в Южной Индии ламами-эмигрантами.

*стадия завершения.* См. *дзогрим*.

*стадия зарождения.* См. *кьерим*.

*сутра* — раздел Дхармы, проповеданный Буддой в виде открытых учений хинаяны и парамитаяны (см. *сутраяна*); также теория и практика, описанные в нём.

*сутраяна* — нетантрический раздел буддизма, основы которого изложены в сутрах хинаяны и махаяны.

*тайное подношение* — подношение кармабудры Учителю-йидаму.

*тхангка* — тибетская икона. Изображение божеств, выполненное в технике рисунка, живописи или аппликации, обычно вшитое в обрамление из цветной парчи или шёлка.

*Тантра* — раздел тайных учений Будды (см. *тантраяна*); тантрический письменный текст, а также описанные в нём теория и практика.

*тантраяна* (санскр.) — колесница Тантры, ваджраяна; мантраяна; тайная Мантра; тантра; быстрый путь. Тайные учения Будды, проповеданные им в облике *Ваджрадхары*; высшие стадии махаянской практики, правильное применение которых позволяет реализовать Пробуждение за одну жизнь.

*тантрические предварительные практики* — набор практик, с помощью устранения препятствий и накопления заслуг подготавливающих ум йогина к сложным тантрическим медитациям.

*Тилопа* (988–1069) — индийский махасиддха X века, коренной учитель Наропы; основатель множества линий передачи тантрического учения.

*тонкое тело* — ваджрное тело; система каналов, ветров и капель кундалини в человеческом теле.

*три видения* — появление видения трёх шуньят в процессе растворения ветров: *белое появление, красное возрастание* и *чёрное преддверие*, соответствующие первым трём из четырёх шуньят.

*три главных пути* — сущность *ламрима*: отречение, бодхичитта и правильное воззрение, или постижение пустотности.

*три кайи* — три тела, *трикайя* (санскр.); три тела будды: *дхармакайя* — исполненный блаженства, всеведущий ум будды; *самбхогакайя* — сотканное из света тело, имеющее форму божества-йидама, в котором Будда предстаёт перед бодхисаттвами; *нирманакайя* — форма, которую принимает Будда, появляясь перед обычными живыми существами.

*три яда, отравляющих ум*: вождление, гнев и неведение — три главных из шести коренных клеш.

*тридцать пять будд Покаяния* — будды, которых визуализируют во время рецитации «Сутры трёх скоплений», сопровождаемой простиранями.

*Триджанг Ринпоче* (1901—1981) — младший наставник Его Святейшества Далай-ламы XIV и коренной учительницы ламы Тубтена Еше; считался воплощением Херуки Чакрасамвары. Триджанг Ринпоче вновь родился в Индии в 1983 году.

*туммо* (тиб.) — «свирепая». См. *внутренний огонь*.

*Тушита* — одна из Чистых земель; земля тысячи будд нынешней калпы; местопребывание грядущего Будды — Майтреи.

*хатха-йога* — комплекс физических упражнений под названием *шесть волшебных колёс*, применяемый в практике Шести йог Наропы. Упражнения, или янтры, этого комплекса способствуют освоению медитации внутреннего огня, устраняя узлы, препятствующие течению ветров-энергий по каналам: 1) дыхание сосуда; 2) вращение колесом; 3) сгибание крюком;



4) подъём и опускание сплетённых ваджров; 5) вытягивание стрелой и выдох на манер собачьего кашля и 6) встряхивание всего тела и растяжка суставов для свободного тока крови.

*хинаяна* (санскр.) — «малая колесница». Путь архатов, цель которых — нирвана, т. е. личное освобождение от сансары.

*целостность*. См. *Пробуждение*.

*центральный канал*. См. *авадхути*.

*чакры* (санскр.) — «колёса», находящиеся в местах ответвления боковых каналов-спиц от центрального канала-оси. Шесть главных чакр расположены: 1) в межбровье, 2) в темени, 3) в горле, 4) в сердце, 5) в пупе и 6) в «тайном месте». В созерцании внутреннего огня преимущественно используется концентрация на пупочной чакре.

*Чандракирти* — индийский пандит VI века, ученик Нагарджуны, который развил и систематизировал нагарджуновское изложение мадхьямаки, представив его в виде прасангики-мадхьямаки. Во всех традициях тибетского буддизма сочинения Чандракирти являются первоисточниками для изучения мадхьямаки.

*чарьятантра* (санскр.) — тантра ритуала; второй из четырёх классов тантр, в котором блаженство, переживаемое за счёт обмена взглядами и улыбками с божеством-йидамом, используется на пути к Пробуждению.

*чёткость самосозерцания (йидама)* — ясность видения; чёткость представления самого себя в виде божества-йидама, а всего окружающего — в виде его мандалы. Эту практику в сочетании с переживанием достоинства йидама развивают на стадии зарождения.

*Четыре благородные истины* — содержание первой проповеди Будды Шакьямуни, или первого поворота колеса Дхармы: 1) указание на то, в чём состоит страдание, 2) объяснение его причины, 3) разъяснение возмож-

ности прекращения страдания и 4) проповедь пути, ведущего к этому прекращению.

*четыре восторга* — четыре блаженства; переживание блаженства, возникающее в процессе созерцания, после того как ветры растворились в центральном канале авадхути, а внутренний жар разгорелся посредством медитации туммо, вызывая таяние находящейся в темени кундалини, которая стекает вниз по центральному каналу, последовательно проходя через горловую, сердечную, пупочную и тайную чакры. Это четыре нисходящих восторга, или восторги блаженства в прямом порядке. Кульминация процесса — четвёртый восторг, известный как *вместерождённое* блаженство. Четыре восходящих восторга, или восторги блаженства в обратном порядке, переживаются, когда йогин поднимает бодхичитту вверх по авадхути, обратно в теменную чакру.

*четыре махабхуты* — первоэлементы: Земля, Вода, Огонь и Воздух; вместе с каналами и каплями кундалини они образуют шесть отличительных характеристик человеческого тела. Являются своего рода «субстратом» всех физических явлений.

*четыре посвящения* — полное посвящение, состоящее из четырёх последовательных посвящений: сосуда, тайного, мудрости-знания и слова, — является необходимым условием для выполнения практик стадий *кьерима* и *дзогрима* ануттарайогатантры. Три последних посвящения существуют только в ануттарайогатантре.

*четыре шуньяты* — четыре тонких вида сознания, четыре ума — ум *белого проявления*, ум *красного возрастания*, ум *чёрного преддверия* и ум *ясного света*, возникающие в процессе умирания или в результате успешного выполнения медитации туммо, в момент растворения ветров в центральном канале. Йогин использует эти тонкие состояния ума для постижения недвойственности. См. *процесс умирания*.

*Читтамани Тара* (тиб. *sGrol ma yid bzhin nor bu*) — Тара в форме йидама ануттарайогатантры.

*Чистые земли* — миры блаженства за пределами сансары, каждый из которых связан с одним из будд. Практикующий, родившийся в Чистой земле в результате медитативной практики и молитв, может продолжить своё совершенствование на пути к Пробуждению.

*читтаматра* (санскр.) — «только ум». Одна из двух главных философских школ буддизма махаяны, которая утверждает, что тонкое отсутствие самобытия заключается в тождественности ума и внешних явлений, субъекта и объекта.

*шесть волшебных колёс*. См. *хатха-йога*.

*Шесть йог Наропы* — комплекс тантрических практик стадии завершения. Лама Дже Цонкапа в своём трактате *Обретение трёх возрений* перечисляет эти практики следующим образом: медитация внутреннего огня, йога иллюзорного тела, йога ясного света, перенос ума, перенесение сознания в другое тело и йога бардо.

*шесть коренных омрачений (клеш)*: неведение, вожделение, гнев, гордость, сомнение и ложные взгляды.

*шуньята*. См. *недвойственность*.

*юганаддха* — пробуждение; союз чистого иллюзорного тела и прямого (в отличие от *косвенного*) ясного света; синоним Пробуждения в терминологии стадии завершения ануттарайогатантры.

*юм* — воображаемая или реальная партнёрша, привлекаемая йогиним для совершенствования переживания вместилища блаженства.

*Ямантака, Ваджрабхайрава* — йидам ануттарайогатантры, гневный аспект Манджушри.

*ясный свет* — очень тонкий ум; четвёртая шуньята; иногда означает объект — шуньяту, познаваемую субъектом — умом ясного света; название одной из Шести

йог Наропы. Ум входит в это тончайшее состояние естественным образом во время умирания или засыпания, а также в бодрствующем состоянии с помощью правильно выполненной практики внутреннего огня. Это переживание используется йогинами для достижения недвойственности. Йогин совершенствует достигнутое с помощью медитации состояние *косвенного* ясного света до стадии *прямого* ясного света, соединение которого с чистым иллюзорным телом завершается достижением Пробуждения. См. также *четыре шуньяты*.

# Библиография

«Р» — отсылает к *The Tibetan Tripitaka*, Peking Edition, Tibetan Tripitaka Research Institute, Tokyo and Kyoto, 1956.

Для канонических работ: «Тох» — отсылает к *A Complete Catalogue of the Tibetan Buddhist Canons* (Sendai: Tohoku Imperial University Press, 1934), к индексу издания Держе *bKa' 'gyur and bsTan 'gyur*. Для работ Цонкапы «Тох» — отсылает к *A Catalogue of the Tohoku University Collection of Tibetan Works on Buddhism* (Sendai: Seminary of Indology, Tohoku University, 1953).

## Атиша

*Светильник на пути к Пробуждению*

*bodhipathapradīpa*

*byang chub lam gyi sgron ma*

Toh. 3947; P. 5343, vol. 103

English Translations:

Richard Sherburne, *A Lamp for the Path and Commentary*

(London: Allen

and Unwin, 1983).

Geshe Sonam Rinchen and Ruth Sonam, *Atisha's Lamp for the Path to Enlightenment* (Ithaca: Snow Lion, 1997).

## Чандракирти

*Вступление на Срединный путь*

*madhyaṃakāvataṃ*

*dbu ma la 'jug pa*

Toh. 3861; P. 5262, vol. 98

English Translations:

C. W. Huntington, Jr. *The Emptiness of Emptiness* (Honolulu: University of Hawaii Press, 1989).

Jeffrey Hopkins, *Compassion in Tibetan Buddhism* (Ithaca: Snow Lion, 1980). [chapters 1—5]

Geshe Rabten and Stephen Batchelor, *Echoes of Voidness* (London: Wisdom, 1983). [chapter 6]

### **Майтрея**

Украшение ясных постижений

*abhisamayālamkāra*

*mngon par rtogs pa'i rgyan*

Toh. 3786; P. 5184, vol. 88

English Translation:

Edward Conze, *Abhisamayālamkāra*, Serie Orientale

Roma VI (Rome: I.S.M.E.O., 1954)

### **Майтрипа [Адваяваджра; Майтрипада]**

Десять рассуждений о простой таковости

*tattvadaśaka*

*de kho na nyid bcsu pa*

Toh. 2236/54; P. 3080, vol. 68

### **Нагарджуна**

Пять ступеней

*pañcakṛmā*

*rim pa lnga pa*

Toh. 1802; P. 2667, vol. 61

### **Дже Пабонгка, Дечен Ньинпо**

Собрание наставлений

*gsung thor bu*

in *Collected Works of Pha-bong-kha-pa Byams-pa-bstan-*

*'dzin-phrin-las-rgya-mtsho* (New Delhi, 1972).

Йога тройного очищения

*dpal 'khor lo sdom pa'i dag pa gsum gyi rnal 'byor*

in *bla ma'i rnal 'kyor dang yi dam khag gi bdag bskyed sogs*

*zhal 'don*

(Dharamsala: Tibetan Cultural Printing Pr., n.d.),  
pp. 322—32.

### **Будда Шакьямуни**

*Тантра собрания ваджрного знания*  
*vajrajñāna-samuccaya-nama-tantra*  
*ye shes rdo rje kun las btus pa*  
Toh. 447; P. 84, vol. 3

*Украшение сердечной сути*  
*vajra-hṛpdāyalaṅkāra-tantra*  
*rdo rje snying po rgyan gyi rgyud*  
Toh. 451; P. 86, vol. 3

Двухчастная Хеваджра-тантра

*hevajra-tantra-rādja*  
*kye'i rdo rje*  
Toh. 417/8; P. 10, vol. 1

English Translations:

David Snellgrove, *The Hevajra Tantra* (London: Oxford, 1959).

G. W. Farrow and I. Menon, *The Concealed Essence of the Hevajra Tantra* (New Delhi: Motilal Banarsidass, 1992).

### **Шантидева**

*Вступление на путь бодхисаттвы*  
*bodhisattvacaryāvatāra*  
*byang chub sems dpa'i spyod pa la 'jug pa*  
Toh. 3871; P. 5272, vol. 99

English Translations:

Stephen Batchelor, *A Guide to the Bodhisattva's Way of Life* (Dharamsala: Library of Tibetan Works and Archives, 1979).

Padmakara Translation Group, *The Way of the Bodhisattva* (Boston: Shambhala, 1997).

Vesna A. Wallace and B. Alan Wallace, *A Guide to the Bodhisattva Way of Life* (Ithaca: Snow Lion, 1997).

**Цонкапа**

*Обретение трёх воззрений: руководство к ступеням глубокого пути Шести йог Наропы*

*zab lam na ro'i chos drug gi sgo nas 'khrid pa'i rim pa yid ches gsum ldan*

P. 6202, vol. 160; Toh. 5317; Collected Works vol. 9 (Ta)  
English Translation:

Glenn H. Mullin, *Tsongkhapa's Six Yogas of Naropa*  
(Ithaca: Snow Lion, 1996).

*Большое руководство к этапам пути Пробуждения*

*lam rim chen mo; skyes bu gsum gyi rnyams su blang ba'i rim pa thams cad tshang bar stong pa'i byang chub lam gyi rim pa*

P. 6001, vol. 152; Toh. 5392; Collected Works vol. 13 (Pa)  
English Translations:

Alex Wayman, *Calming the Mind and Discerning the Real*  
(New York: Columbia, 1978). [partial translation]

Elizabeth Napper, *Dependent-Arising and Emptiness*  
(Boston: Wisdom, 1989). [excerpts]

*Светильник, освещающий пять этапов: сущностные наставления по [практике] царя тантр, славной Гухьясамаджи*

*rgyud kyi rgyal po dpal gsang ba 'dus pa'i man ngag rim pa lnga rab tu gsal ba'i sgron me*

P. 6167, vol. 158; Toh. 5302; Collected Works vol. 7 (Ja)

*Среднее руководство к этапам пути Пробуждения*

*lam rim chung ba*

P. 6002, vol. 152-53; Toh. 5393; Collected Works vol. 14  
(Pha)

English Translation:

Elizabeth Napper, *Dependent-Arising and Emptiness*  
(Boston: Wisdom, 1989). [excerpts]

*Песни духовного опыта, краткое изложение [смысла] этапов пути Пробуждения*



*byang chub lam gyi rim pa'i nyams len gyi mam gzhang mdor  
bsdus te brjed byang*

*du bya ba; lam rim bsdus don*

P. 6061, vol. 153; Toh. 5275(59); Collected Works vol. 2  
(Kha)

English Translations:

Sherpa Tulku, Khamlung Tulku, Alexander Berzin and Jonathan Landaw,

*Lines of Experience* (Dharamsala: Library of Tibetan Works and Archives, 1973).

Geshe Wangyal, *The Door of Liberation* (Boston: Wisdom, 1995) pp. 173-81.

#### ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ЧТЕНИЯ

Chang, Garma C. C., trans. *The Hundred Thousand Songs of Milarepa*. Vols. 1 and 2. Boulder: Shambhala, 1979.

Cozort, Daniel. *Highest Yoga Tantra: An Introduction to the Esoteric Buddhism of Tibet*. Ithaca, N.Y.: Snow Lion, 1986.

Guenther, H. V. *The Life and Teachings of Naropa*. London: Oxford University, 1963.

Gyatso, Tenzin, the Fourteenth Dalai Lama. *The Buddhism of Tibet*. Translated and edited by Jeffrey

Hopkins. Ithaca, N.Y.: Snow Lion, 1987.

-----, *Kalachakra Tantra: Rite of Initiation*. Translated and edited by Jeffrey Hopkins. 2nd ed. Boston: Wisdom, 1989.

-----, *Opening the Eye of New Awareness*. Translated by Donald S. Lopez, Jr.

Boston: Wisdom, 1985.

-----, *The Union of Bliss & Emptiness: A Commentary on the Lama Choepa Guru*

*Yoga Practice*. Translated by Thupten Jinpa. Ithaca, N.Y.: Snow Lion, 1988.

-----, *The World of Tibetan Buddhism: An Overview of Its Philosophy and Practice*. Translated, edited, and annotated by Geshe Thupten Jinpa. Boston: Wisdom, 1995.

Gyatso, Tenzin, the Fourteenth Dalai Lama, and Alexander Berzin. *The Gelug/Kagyü Tradition of Mahamudra*. Ithaca, N.Y.: Snow Lion, 1997.

Hopkins, Jeffrey. *Meditation on Emptiness*. London: Wisdom, 1984.

Kongtrul, Jamgon. *Creation and Completion: Essential Points of Tantric Meditation*. Translated, annotated, and introduced by Sarah Harding. Boston: Wisdom, 1996.

Landaw, Jonathan, and Andy Weber. *Images of Enlightenment: Tibetan Art in Practice*. Ithaca, N.Y.: Snow Lion, 1993.

Lati Rinbochay and Jeffrey Hopkins. *Death, Intermediate State, and Rebirth in Tibetan Buddhism*. Ithaca, N.Y.: Snow Lion, 1980.

Lhalungpa, Lobsang, trans. *The Life of Milarepa*. London: Granada, 1979.

Mackenzie, Vickie. *Reincarnation: The Boy Lama*. Boston: Wisdom, 1996.

Mullin, Glenn H. *The Practice of Kalachakra*. Ithaca, N.Y.: Snow Lion, 1991.

-----, ed. *Readings on the Six Yogas of Naropa*. Ithaca, N.Y.: Snow Lion, 1997.

-----, ed. *Selected Works of the Dalai Lama II: The Tantric Yogas of Sister Niguma*. Ithaca, N.Y.: Snow Lion, 1985.

Nalanda Translation Committee. *The Life of Marpa the Translator*. Boulder: Prajna, 1982.

Thurman, Robert A. F., trans, and ed. *Life and Teachings of*

*Tsongkhapa*. Dharamsala: Library of Tibetan Works and Archives, 1982.

Tsong-ka-pa. *Tantra in Tibet: The Great Exposition of Secret Mantra*. Translated and edited by Jeffrey Hopkins. London: George Allen & Unwin, 1977.

------. *The Yoga of Tibet: The Great Exposition of Secret Mantra, Parts 2 and 3*. Translated and edited by Jeffrey Hopkins. London: George Allen & Unwin, 1977.

Yeshe, Lama Thubten. *Introduction to Tantra: A Vision of Totality*. Compiled and edited by Jonathan Landaw. Boston: Wisdom, 1987.

------. *The Tantric Path of Purification: The Yoga Method of Heruka Vajrasattva*.

Compiled, edited, and annotated by Nicholas Ribush. Boston: Wisdom, 1995.

Yeshe, Thubten and Thubten Zopa Rinpoche. *Wisdom Energy*. Boston: Wisdom. 1982.



## Как обращаться с буддийскими книгами

---

Дхарма — Учение Будды — чудодейственное лекарство, помогающее вам самим и всем живым существам избавиться от страданий. Ко всякой книге, содержащей Учение Будды (а даже одно слово Дхармы или имя Будды делают книгу таковой), следует относиться уважительно, на каком бы языке она ни была написана. Избегайте класть книгу на пол или на стул. Не переступайте через книгу и не ставьте на неё какие-либо предметы — даже изображения Будды или божеств. Храните книги Дхармы на алтаре или в другом почётном, чистом и предпочтительно высоком месте.

Не выбрасывайте, подобно мусору, старые или ненужные книги, содержащие Учение Будды. Если возникла такая необходимость, лучше сожгите их — предание огню считается уважительным способом избавиться от пришедшего в негодность религиозного текста. Таким же образом рекомендуется с почтением относиться и к писаниям других духовных традиций.

Серия «САМАДХИ»  
*Научно-популярное издание*

**Лама Еше**

**БЛАЖЕНСТВО ВНУТРЕННЕГО ОГНЯ**  
*Сокровенная практика Шести йог Наропы*

Литературный редактор С. Хос  
Редактор серии «Самадхи» Александр А. Нариньяни  
Корректоры О. Соколова, И. Москаленко  
Дизайн переплёта И. Гиммельфарб

ООО «Номос»  
123007, Москва,  
Магистральная 5-я ул., д.14, стр.1

Подписано к печати 28.04.2009  
Формат 84×100/32  
Печать офсетная. Усл.-печ. л. 17,16  
Тираж 500 экз. Заказ №