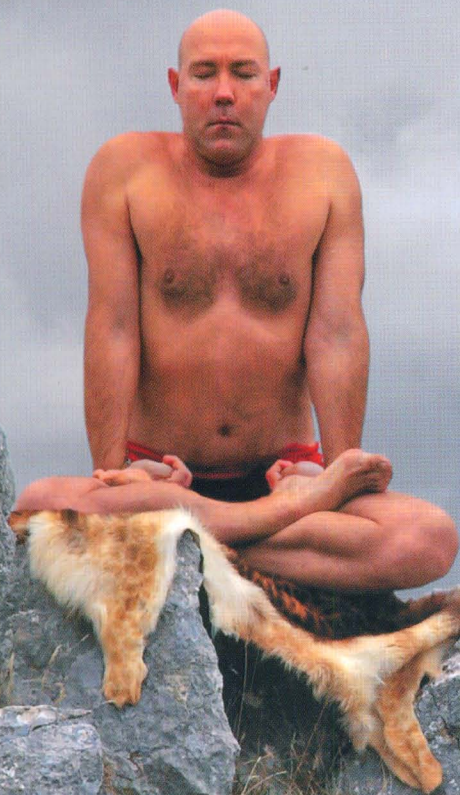


Глеб Музруков

ЙОГА ТУММО

Базовая практика “Шести Наставлений Наропы”



མ་ཏུམ་མོ་

Глеб Музруков ལྷན་པོའི་ཚོས་འཕེལ།

ЙОГА ТУММО

Базовая практика “Шести Наставлений Наропы”



Глеб Николаевич Музруков – один из самых известных специалистов по боевым искусствам и восточным оздоровительным системам не только в России, но и в Европе. Более 30 лет жизни посвятил изучению и практике различных боевых искусств и систем совершенствования личности. Г.Н. Музруков уже восемь лет – государственный тренер России по восточным единоборствам, совмещает эту работу с руководством Федерацией ушу России и обязанностями генерального секретаря Российского союза боевых искусств. Помимо этого заслуженный тренер России Г.Н. Музруков возглавляет технический комитет Международной и Европейской федераций ушу, является директором уникальной экспериментальной школы ушу в Москве. В течение шести лет был автором и ведущим тематической телепередачи «Путь Дракона» на российском телевидении. Им создано несколько художественных и документальных фильмов, а также написаны книги, посвященные боевым искусствам. На протяжении последних семи лет Г.Н. Музруков регулярно ездит в Тибет с целью изучения тибетского буддизма.

Предлагаемая читателю книга – первое систематическое изложение основ древней практики туммо – «йоги внутреннего огня». Это одна из самых закрытых и мистических практик «Шести наставлений Наропы», которой автор занимается под руководством своего Ламы Соцзана Гьяцо – настоятеля монастыря Соцзан Гомпа в Восточном Тибете.

*Защиту интеллектуальной собственности и прав
«Издательского дома "Городец"» осуществляет
юридическая компания «Ведение специальных проектов»*

Музруков Г.Н.

М89 Йога Туммо: Базовая практика «Шести Наставлений Наропы». – Москва: ОАО «Издательский Дом "Городец"», 2010. – 132 с.

ISBN 978-5-9584-0253-3

В книге Глеба Музрукова впервые приводится подробное описание истории, теории и практики древнего искусства «Туммо Налджор» – йоги Туммо – базовой практики «шести наставлений Наропы». В заключительной главе для желающих распознавать и правильно произносить тибетские буквы, приводится краткий вводный курс тибетского языка. Книга иллюстрирована фрагментами танка и картин из личной коллекции автора.

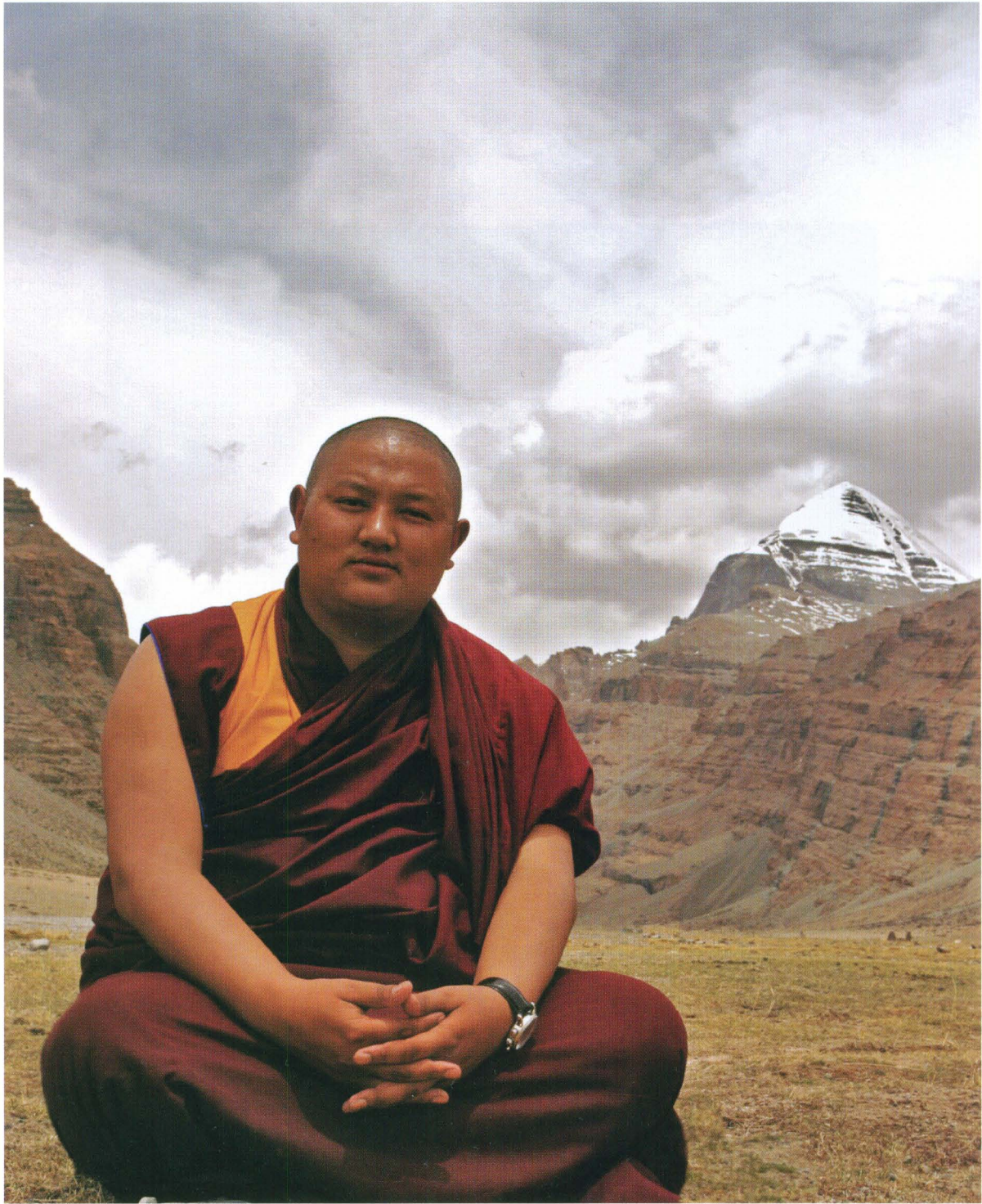
УДК 796.855.2
ББК 75.715

ISBN 978–5–9584–0253–3

© Глеб Музруков, 2010
© «Издательский Дом "Городец"», 2010



པ་ཏུམ་མོ།



*Лама-тулку монастыря Соцзан гомпа Соцзан Шераб Тендзин Гьяцо
перед началом коры в Тарбоче*

Содержание

Предисловие.....	5
Введение.....	11
Происхождение названия.....	21
История возникновения.....	24
Энергетические каналы и центры.....	31
Особенности визуализации энергетических каналов и центров.....	42
Подготовка к практике.....	54
Правильное положение тела (дугтэнг).....	58
Практика “кувшинного дыхания”.....	64
Фазы практики “кувшинного дыхания”.....	75
Техника трункор.....	85
Особенности практики трункор.....	104
Заключение.....	110
Приложение: Краткий вводный курс тибетского языка.....	116
Библиография.....	128

། །། Предисловие

Когда совершаешь кору - ритуальный обход вокруг священной горы Канг Тисе, которую тибетцы почтительно называют “Кангринпоче” - “Заснеженная драгоценность”¹, на вторые сутки наступает “момент истины” - восхождение на перевал Дролма-ла. Но до начала перевала ещё нужно добраться, взбираясь по огромным, громоздящимся друг на друга валунам. Если в этом месте повернуться и посмотреть назад, перед глазами предстаёт удивительное зрелище - посредине ущелья, на фоне величественного массива Кайласа, под бездонным синим небом бесконечной чередой бредут по узкой извилистой тропе паломники-накорва. Тяжело дыша, поминутно останавливаясь, чтобы успокоить бешено стучащее от недостатка кислорода сердце, шаг за шагом приближаются они к заветному перевалу, отчётливо понимая, что взойти на него будет ещё труднее. Маршрут коры проходит на высоте пяти тысяч метров с подъёмом на пять тысяч семьсот и составляет без малого пятьдесят три километра пути. Каждый день десятки человек



¹ Санскр. कैलाश पर्वत Kailāśa Parvata или тиб.གངས་རིན་པོ་ཆེ Канг Ринпоче - названия Священной Горы Кайлас

выходят на Кору² из Тарбоче, добровольно обрекая себя на это серьёзное испытание, которое для кого-то может стать последним. Я до сих пор помню, как на второй день пути, ранним студёным утром, в сопровождении двух тибетцев-погонщиков прошли мимо нас, позвякивая колокольчиками, несколько яков. На их спинах, завёрнутые в рогожу, лежали тела пятерых паломников, скончавшихся ночью от отёка мозга. Вереница идущих молча расступилась, уступая дорогу тем, кто продолжал Кору, но уже в ином измерении. Звук колокольчиков замер вдали, а мы, проводив их взглядом, тронулись в путь, продолжая восхождение на Дролма-ла³.

Вспоминая впоследствии этот момент, я с удивлением осознал, что мысли о том, что это могло бы случиться со мной, почему-то не было. Да и если бы она вдруг возникла, возможности прервать Кору в этой точке пути уже нет. Так уж она устроена, что если начал обход – надо идти. И все идут, преодолевая усталость, не обращая внимания на одышку, боль от стёртых в кровь мозолей на ногах и нещадно палящее солнце...



² Санскр. पारिकर्म Parikarma, тиб. འཕོ་ཅན་ 'khor ba - ритуальный обход Канг Тисе по часовой стрелке

³ Тиб. སྒོ་ལ་མ་ sgröl ma - Дролма - тибетское название женского божества - Тары

Мои друзья и знакомые часто спрашивают, зачем я каждый год отправляюсь за восемь тысяч километров в Тибет и для чего, подвергая себя немалому риску, иду вокруг Священной горы. Я не знаю, что им ответить. У меня нет особой цели избавиться от грехов или накопить заслуги, которые позволят мне обрести более счастливое перерождение. За экзотикой я тоже не гонюсь и не ищу на Кайласе следы загадочных цивилизаций и ангары с летающими тарелками. Мой интерес к Канг Тисе возник в определённое время моей жизни, неожиданно, видимо, как следствие проявления карма-випаки⁴, в которую, впрочем, тоже не все верят.



Отпечаток стопы Миларепы

Идея написания книги, которую Вы сейчас держите в руках, также родилась совершенно спонтанно, в момент, когда во время Кору я случайно



⁴ Санскр. कर्मविपाका कर्माविपाका - любой поступок-карман-создаёт предпосылку для наступления при определённых обстоятельствах результата - випаки или пхалы.

набрёл на Священный камень с отпечатком стопы Великого Йогина Миларепы⁵. С его именем связано множество мест, которые паломники проходят во время Коры. Именно в этих местах основатель школы Кагьюпа⁶ медитировал в пещерах и примитивных храмах, здесь же он вступил в противоборство с бонским магом, отстаивая священную гору. Фигура Миларепы, бывшего в молодости великим грешником, но сумевшего в течение одной жизни благодаря неустанной практике и глубокой вере избавиться от негативной карма-пхалы и достичь полной Реализации, – образец Великого Йогина, победившего сомнения и уныние.

Сегодня, глядя на то, как молодёжь, принявшая Прибежище, коллекционирует абхишеки, я всё чаще вспоминаю о последнем наставлении, которое Миларепа дал своему ученику Гампопе. А заключалось оно в том, что Мастер повернулся к ученику задом и, задрав чубу, показал мозоли на ягодицах от постоянной практики. Это и было его последнее – самое короткое и важное наставление–передача. Человеческая жизнь очень быстротечна и имеет свойство ускоряться с каждым проживаемым нами днём. Ещё сто лет назад Знание методов Практики сохранялось в секрете и было уделом немногих посвящённых, которые, к тому же, проводили годы в поисках Учителя. Сегодня, благодаря интернету, достаточно набрать в поисковой системе слово Тантра, и на Вас обрушится настоящая лавина информации самого разного качества. Но у Тантры есть одно “неудобное” свойство – о ней недостаточно читать и рассуждать – её надо практиковать. Практиковать каждый день, без праздников и выходных, без послаблений и самооправданий, помня об альтруистической мотивации⁷ Вашей практики. Только в этом случае Вы способны понять истинную природу вещей и избавиться от Главного Страху каждого человека – страха, связанного с неизбежностью смерти на физическом уровне, который рано или поздно испытывает каждый.

⁵ Тиб. མིལ་རྩམ་པ་ Mi la ras pa - Миларепа - Великий Йогин и поэт - основатель линии Кагьюпа

⁶ Тиб. བཀའ་བརྒྱུད་པ་ bka' brgyud pa - Кагьюпа “Линия устной передачи” - одна из школ тибетского буддизма

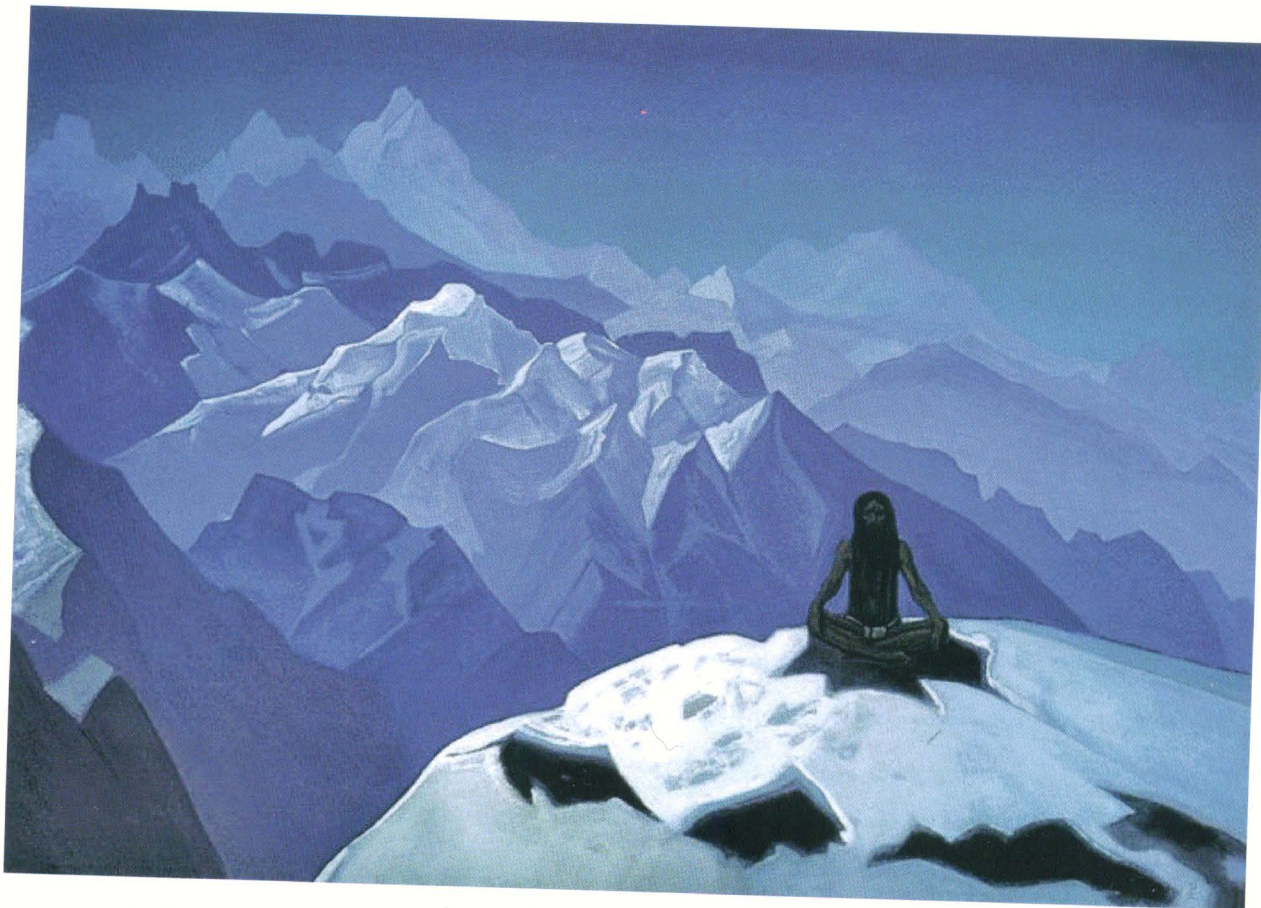
⁷ Основное условие тантрической практики - достижение освобождения для всех живущих, формулируемое в обете Боддхисатвы (тиб. བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔལ་འོས་པ་ byang-chub sems-dpa'i sdom-pa)

ལྷག་འཚལ་བ་དང་མཚོད་ཅིང་བཤགས་པ་དང། །རྗེས་སུ་ཡི་རང་བསྐྱལ་ཞིང་གསོལ་བ་ཡིས།
།དགེ་བ་རྒྱུད་ཟད་བདག་གིས་ཅི་བསམས་པ། །ཐམས་ཅད་རྫོགས་པའི་བྱང་ལུབ་ཕྱིར་བཤོད།།



¹¹ Тиб. phyag-'cal-ba dang mchod cing bshags-pa dang/ rjes su yi-rang bskul zhing gsol-ba yis/ dge-ba cung-zad bdag gis ci bsags-pa/ thams-cad rjdzogs-pa'i byang-chub phyir bsngo'o/

“Любую, даже самую малую заслугу, обретённую посредством простираний, подношений, раскаяния, сорадования, призвания и просьбы, я посвящаю всем существам ради их совершенного пробуждения. (цит. по “Ритуальные тексты Дрикунг Кагью. Часть I”, в переводе Валерия Батарова. М.: Белые альвы, 2006).



Н. К. Рерих "На высотах (Тумо)" Государственный музей искусств, Рига

Введение

В российской научной литературе упоминание о Наропе и его сестре Нигуме, считающихся основоположниками "Шести йог", а точнее "Шести наставлений", в основе которых и лежит практика "внутреннего тепла" (жара) – *туммо*, впервые встречается у выдающегося русского сиолога, буддолога и санскритолога Василия Павловича Васильева. Однако непосредственно о мистическом искусстве *туммо* – йоге внутреннего тепла – впервые написал известный русский исследователь Юрий Николаевич Рерих в своём "Тибетско-англо-русском словаре с санскритскими параллелями": "Тумо (тиб. письм. *gtum-mo*) – внутренний жар, возникающий после длительного созерцания в результате особой техники внутренней абсорбции дыхания" (Рерих Ю.Н. Тибетско-англо-русский словарь с санскритскими параллелями. изд. Наука, 1985). Кисти его отца – великого русского художника Николая Константиновича Рериха – принадлежит и удивительная картина "На Высотах

(Тумо)”, где впервые в истории европейской живописной традиции изображена практика туммо йогом-налджорпа (རྣམ་འགྲུབ་པ་ – rnal 'byor pa). Довольно подробно описала туммо выдающаяся французская путешественница и исследователь Тибета Александра Давид-Нёэль. Следует отметить, что отважная француженка, получившая необходимые мистические посвящения, не только наблюдала туммо во время своих странствий по тибетскому плато, но и сама с успехом практиковала “технику внутреннего тепла”, о чём довольно подробно написала в своей книге “Мистики и маги Тибета” (Mystiques et magiciens du Thibet), изданной в 1929 году в Париже.

Первая серьёзная попытка описания самой практики туммо была предпринята Уолтером Эвансом-Вентцом в его книге “Тибетская йога и тайные учения” (Tibetan Yoga and its Secret Doctrines), увидевшей свет в 1934 году. В своей работе доктор Эванс-Вентц пользовался текстом ཚོས་བླུག་བསྟུས་པའི་བེན་བྲིས་བཟུགས་སོ་ (chos drug bsdus pa'i zin bris bzhugs so) – *Чё друк дупай дзинди джусо* в переводе и с комментариями своего наставника Ламы Кази Дава–Самдупа. Следует признать, что, несмотря на допущенные ошибки, вызванные сложностью материала и тем фактом, что автор по сути дела являлся первопроходцем в деле описания эзотерических тибетских практик, книга Эванса-Вентца до сих пор является одной из самых серьёзных и обстоятельных работ, посвящённых анализу основ мистических практик Ваджраяны и туммо в частности.

Во второй половине двадцатого века, в связи с бегством из Тибета четырнадцатого Далай-Ламы Тенгзина Гьяцо и шестнадцатого Кармапы Рангджунга Ригпе Дордже в Индию, а также открытием для иностранцев доступа в Дарамсалу, появилось довольно большое количество работ, посвящённых истории, теории и практике Ваджраяны, в том числе и исследований, касающихся “шести наставлений Наропы”, в которых базовой практикой является туммо. Среди прочих следует в первую очередь упомянуть ряд работ выдающегося исследователя и практика тибетского буддизма Глена Мулина, которому принадлежат такие основополагающие труды, как перевод комментария к практике “шести наставлений” Наропы основателя школы Гелугпа Ламы Дже Цзонкабы (тиб. ཚོང་ཁ་བ་ – tsong kha ba – 1357 – 1419 г.) и переводы текстов по практике шести наставлений, приписываемых гуру Наропы – махасидхе Тилопе, самому Наропе и другим учителям традиции шести наставлений, среди которых наиболее известны Марпа Лоцава, Джецюн Миларепа, Гампопа, Джигтен Сумгён и многие другие.

Помимо работ Мулина следует упомянуть переводы Джамгёна Контрула, выполненные Сарой Хардинг, книги Ламы Тубтена Еше, представляющие собой комментарии к упомянутым выше трудам Ламы Дже Цзонкабы, и многие другие работы, где упоминаются “шесть наставлений Наропы”.

Именно благодаря этим публикациям и распространению различных школ Ваджраяны в Европе и Америке появилась информация, дающая представление о том, что же на самом деле представляет собой эзотерическая практика “внутреннего тепла”, являющаяся базовой практикой “шести наставлений Наропы”.

Как следствие повышенного интереса к феномену туммо на Западе появились энтузиасты–практики, которые, не углубляясь в эзотерическую традицию и не получая необходимых тантритических посвящений, достигли, тем не менее, совершенно феноменальных результатов. К их числу следует прежде всего отнести удивительного французского подвижника Мориса Добара, создателя “Международного Центра йоги и туммо” во Франции. Всё детство Добара прошло в больницах и госпиталях, где он безуспешно пытался вылечиться от целого букета заболеваний, в том числе туберкулёза лёгких, плеврита и остеопороза. В 1956 году в его руки попала уже упоминавшаяся мной книга Александры Давид-Нёэль “Мистики и маги Тибета”, после прочтения которой болезненный юноша, рискуя жизнью, первый раз искупался в проруби. Именно тогда Добар впервые в своей жизни ощутил эффект спонтанного пробуждения внутреннего тепла и впоследствии связал с практикой собственной системы туммо всю свою жизнь. Даже сегодня в возрасте 79 лет профессор Добар продолжает вести активный образ жизни, преподавая всем желающим основы йоги и туммо. В 2007 году в Финляндии по просьбе группы учёных, изучающих гипотермию (влияние низких температур на организм человека), он согласился провести 1 час 20 минут на снегу при температуре -32 градуса. Зафиксированные на теле Добара датчики показали в конце эксперимента температуру тела $36,9$ градусов Цельсия и ни малейших признаков переохлаждения!

Не менее интересны и опыты российских исследователей “лёгочного термогенеза” Р. Миневалеева и А. Иванова, разработавших математическую модель повышения температуры тела в условиях гипоксии и гипотермии. Причём не только разработавших, но и успешно доказавших на практике её действенность в самых экстремальных условиях.

В последние годы, в связи с появившейся у россиян возможностью ознакомиться с довольно качественно выполненными переводами тибетских первоисточников, в ряду которых следует отметить подвижнический труд Валерия Батарова, переведшего на русский язык уникальный сборник ритуальных текстов Дрикунг Кагью, интерес к практикам Ваджраяны значительно возрос. Совершенно закономерно, что в первую очередь большинство читателей обращается к литературе, содержащей практические рекомендации о том, как правильно медитировать, какие существуют специфические дыхательные и релаксационные техники, что такое тибетская йога, до сих пор почти неизвестная в России. В этой связи, естественно, возрос интерес к часто упоминающемуся в наиболее популярных книгах и статьях феномену туммо.

Вполне логично, что на волне этого интереса стали появляться сообщества интересующихся искусством терморегуляции и термогенеза, причем интерес этот, что совершенно естественно для России, в основном носит практический характер. Для сторонников этого направления деятельность М. Добара и Р. Миневалеева представляет наибольший интерес прежде всего потому, что, отвергая мистический и философский аспекты изучаемого феномена, авторы “современного туммо” сводят его к физиологическому тренингу, видя основную цель практики именно в достижении способности согреваться при сверхнизких температурах с помощью лёгочного термогенеза.

Однако, несмотря на большой интерес, который вызывают данные исследования, и их несомненную научную и практическую пользу, представляется совершенно некорректным применять для их обозначения тибетский термин གཏུམ་མོ་ (gtum'mo) – туммо, прежде всего в связи с тем, что в ряду базовых принципов, лежащих в основе “современного туммо”, отсутствует самая важная составляющая туммо традиционного – специфическая эзотерическая техника визуализации, присущая всем без исключения методам тантрического буддизма.

Вторым принципиальным отличием является то, что ни в “шести наставлениях Наропы” или аналогичных “шести наставлениях Нигумы”, ни в индийской прародительнице туммо *Кундалини-йоге* искусство “внутреннего тепла” никогда не рассматривалось ни отдельно, ни в качестве некоего утилитарного метода повышения сопротивляемости организма адепта к суровым климатическим условиям, на что часто ссылаются различные авторы

в статьях и книгах о Тибете. В некоторых работах даже можно встретить рассуждения о том, что великий йог Тибета Джецун Миларепа¹² (རྗེ་བཙུན་ མི་ལ་རྣམ་པ་ – rje btsun milaraspa) годами занимался практикой туммо с единственной целью не замёрзнуть во время медитаций в ледяных горных пещерах, а основным занятием адептов школы Кагью (བཀའ་བརྒྱུད་ – bka' brgyud) являются “проходящие лунными ночами соревнования по высушиванию теплом собственного тела простыней, намоченных в ледяной воде”! Как ни странно, но без этих совершенно абсурдных описаний не обходится практически ни одна статья, посвящённая туммо! Естественно, у читателя таких опусов формируется совершенно искажённое представление не только о туммо, но и о самой сути тибетского буддизма. В этой связи чрезвычайно важно отметить, что сама практика туммо (как и любого другого тантрического метода), безусловно, может (а на определённом этапе и должна) привести к появлению у практикующего сиддхи – сверхъестественных способностей, выходящих за рамки понимания с точки зрения современной науки и формальной логики, однако сами эти способности рассматриваются в определённом смысле лишь как побочное явление – индикатор правильности выполнения практик и свидетельство достижения определённой ступени реализации. Именно этим и объясняются загадочные “соревнования” по высушиванию простыней лунными ночами! Таким образом наставник лишь проверяет уровень постижения переданных своим последователям йогических методов, постоянно подчёркивая отсутствие самоценности внешнего проявления результата – он рассматривается лишь как показатель успешного овладения одной из ступеней медитативной практики! Тантра предписывает сугубо альтруистическое отношение к сиддхи, считая даже сам факт появления желания овладеть ими как отклонение от нравственного канона буддистских практик. Кстати, именно эта негативная тенденция развития тантраяны в эпоху Ламы Дже Цзонкабы и вызвала его резкое неприятие, приведшее впоследствии к реформированию монастырского устава и появлению направления Гелугпа. С точки зрения Цзонкабы, “старые” школы тибетского буддизма к тому времени частично деградировали в колдовские культы, не только утратив характерную для ортодоксального буддизма аскетическую составляющую (что выражалось, в частности, в

¹² Интересным является тот факт, что имя одного из самых известных адептов туммо - Джецуна Миларепа (1052 - 1135 гг.) также переводится как “яростный” или “отважный” - слова མི་ལ་ - mila - мила и གཏུམ་ - gtum - тум являются в тибетском языке полными синонимами.



Лама Дже Цзонкаба (Рис. Б. Куркина)

пренебрежении обетом безбрачия, употреблением в пищу мяса и хмельного тибетского кваса “чанг”), но, что самое важное, потеряли понимание самого сакрального предназначения практик, заключающегося прежде всего во возвращении бодхичитты и достижении конечного освобождения от оков дуальности. В большинстве школ в тот период действительно сложилось довольно утилитарное отношение к практикам, что привело к превращению приобретаемых в ходе их выполнения мистических сверхъестественных способностей (сиддхи) в некую самоцель, ставя их на самый верх

аксиологической шкалы. Такая тенденция усиливалась традиционным для Страны снегов взаимопроникновением буддизма и шаманских ритуалов древнего добуддистского учения Тибета бонпо, что, естественно, искажало не только внешние атрибуты практики, но и саму суть Учения Будды. Этот период истории тибетского буддизма довольно ярко показан в жизнеописании легендарного Миларепы “Джецюн Канбун”, где подробно описывается его увлечение колдовством в молодые годы. Реформа Цзонкабы, так или иначе затронувшая все школы тибетского буддизма, прежде всего вновь утвердила безусловный примат Высшей Цели тантрических практик – уничтожение дуальности и достижение освобождения при безоговорочном соблюдении обета бодхичитты. Именно после реформ Цзонкабы стало меняться и отношение к приобретаемым в ходе практики сверхъестественным силам, которые отныне стали позиционироваться лишь как средство оценки успешности практики и инструмент дальнейшего совершенствования адепта. *Эгоистическое культивирование любых тантрических практик, выполняемое лишь с целью достижения сверхъестественных способностей и их утилитарного применения, с точки зрения этики Ваджраяны, не только безнравственно, но и чревато самыми серьёзными последствиями как для занимающегося, так и для его гуру (ламы).*

Данный постулат особенно важен для практики туммо, поскольку собственно достижение способности вырабатывать внутреннее тепло и испытывать сопутствующий этому процессу экстаз является лишь побочным результатом этой основополагающей йогической практики, истинной целью которой является раскрытие основных чакр и подъём праны по центральному каналу Авадхути (называемому также сушумна) из нижней “земной” чакры муладхары к верхней мистической чакре сахасраре, результатом чего является мистическое воссоединение вселенского энергетического тандема Шива-Шакти, ведущее к уничтожению дуальности и достижению адептом состояния *дживанмукти* (реализации). Мне кажется уместным подчеркнуть, что именно на этом этапе практики адепт получает способность выбрать телесную оболочку для своего следующего рождения в этом мире во имя продолжения исполнения обета бодхичитты (феномен *тулку*). Именно наличие такой сложнодостижимой, поистине тантрической цели и отличает коренным образом практику туммо от занятий “лёгочным термогенезом” и аналогичными упражнениями, представляющими, несомненно, большой научный и практический интерес, однако едва ли сопоставимыми (прежде всего по



*Автор и Лама-тулку Соцзан Шераб Тендзин Гьяцо
в монастыре Соцзан-гомпа в Амдо (Восточный Тибет)*

уровню решаемых задач и достигаемых целей) с приведёнными мной практиками.

Учитывая растущий в нашей стране интерес к различным пластам традиционной тибетской культуры, я и предпринял попытку рассмотреть в данной работе некоторые философские, теоретические и практические аспекты тибетского туммо, о которых мне удалось узнать не только из различных письменных источников, но и благодаря путешествиям по самым известным монастырям Страны Снегов и беседам с тибетскими ламами – носителями знания.

Надеюсь, что моя скромная попытка поможет интересующимся историей и культурой Тибета составить мнение о том, чем же на самом деле является “искусство внутреннего тепла” и как оно связано с традиционной философией тантрического буддизма.

Сразу хочу предупредить, что для практики туммо в полном объёме, включающем техники визуализации йидамов, предписано не только принятие

прибежища, но и получение необходимых посвящений от сведущего Ламы – поэтому, если Вы не Тилопа,¹³ я настоятельно не рекомендую пытаться самостоятельно практиковать описываемые техники.

Однако на внешнем уровне, не связанном с глубокой медитацией и визуализацией, выполнение некоторых упражнений, описываемых в этой книге, несомненно, принесёт только пользу. Для более глубокого изучения, как я уже указывал, необходимо получить посвящения.

Я заранее приношу извинения за возможные неточности и ошибки, которые могут содержаться в изложенном мною материале, и буду признателен за любую конструктивную критику, которая поможет избежать их в дальнейшем.

В конце книги я счёл необходимым поместить краткий очерк о классическом тибетском языке с объяснением правил чтения для интересующихся.

В заключение выражаю глубокую благодарность моему Ламе Соцзану Шерабу Тендзину Гьяцо из монастыря Соцзан Гомпа в Амдо, без помощи и участия которого эта книга никогда не была бы написана.

Г. Музруков ༄བཟུགས་འཛིན་ཚེས་འཕེལ།



¹³ Тилопа, по преданию, получил посвящение во время мистической медитации от самой дакини Ваджрайогини, а не от Гуру, пребывающего в теле воплощения.



རྩེ་མཚོ་མཁའ་འགྲོལ་མ

Дакини Ваджрайогини (Дордже Налджорма)
Бронза, эмаль. Из коллекции автора

Происхождение названия

Тибетский термин གཏུམ་མོ་ (gtum'mo) – *туммо** обычно переводят в отечественной и зарубежной литературе как "йога внутреннего тепла" (the inner heat yoga). Во французской тибетологии используется термин "йога внутреннего огня" (le yoga du feu interieur). Такой достаточно вольный вариант перевода вызван объективно существующей сложностью толкования этого термина. Дело в том, что семантическое поле самого понятия གཏུམ་ (gtum) – *тум* довольно размыто и может означать как "ярость" или "отвага", так и "жар" или "тепло"*. Слог མོ་ (mo) – *мо* является в тибетском языке одним из местоимений-модификаторов женского рода. Таким образом, буквальным переводом слова *туммо* действительно будет "яростная" или "отважная". Традиция *туммо*, как и традиция остальных практик, была передана махасидхе Тилопе его гуру Кришначарьей вместе с Хеваджра-тантрой. Тилопа передал эту традицию своему наиболее известному последователю пандиту Наропе (санскр. नारोपादा – Nadapada – Надапада) из легендарного буддистского университета Наланда. Наропа получил от Тилопы 4 практики, которые составили основу т. н. "Шести наставлений Наропы" (тиб. རྣམ་མཁོ་ཚོས་ཏུག་ (naro chos drug – наро чёдрук), и в их числе практику чандали-йоги, или *туммо*. Женский род термина *туммо* и санскритского эквивалента *чандали йога* (चाण्डालियोग – candali yoga) обусловлен прежде всего символизмом, связанным с дакини (санскр. डाकिनी – dākinī, тиб. – མཁའ་འགྲོ་མ་ mkha' gro ma – кандрома: женщины – спутницы божеств тантраяны, олицетворяющие их энергетическое начало), присущим тибетскому тантрическому буддизму в целом и отчётливо проявляющимся в "шести наставлениях Наропы". Достаточно сказать, что само становление Наропы как йога-мистика теснейшим образом связано с его *йидамом* (тиб. ཡི་དམ་ – yi dam – избранное божество, визуализируемое в ходе реализации практик) – Дакини *Ваджрайогини*, в её гневном проявлении – *Ваджраварахи* (тиб. – rdorje rnal 'buorma – Дордже налджорма), изображаемой на тибетских танка в огненном кольце.

Женский род термина *туммо* или *чандали* в традиции школы Шанпа Кагью (тиб. ཤངས་པ་བཀའ་བརྒྱུད་ – shangs pa bka' brgyud) связан с именем Нигумы (тиб. རིགུ་མ་ niguma – нигума или རིགུ་ཡེ་ཤེས་མཁའ་འགྲོ་མ་ nigu ye shes mkha'gro ma – нигу еше кандрома) – сестры (по другой версии, жены) Наропы, которая является родоначальницей རིགུ་ཚོས་ཏུག་ (nigu chos drug) – нигу чодрук – "Шести наставлений Нигумы" – варианта "Шести наставлений Наропы".

Существует ещё одна точка зрения, в основе которой лежит мнение о том, что и тибетский, и санскритский термины унаследовали женский род от санскритского названия практики-прародительницы туммо कुण्डलिनी योग – *кундалини-йоги*, где одно из основополагающих понятий *кундалини-шакти* (санскр. कुण्डलिनी शक्ति – kundalini shakti) означает женскую универсальную энергетическую составляющую тантрического тандема *шива-шакти* (санскр. शिव शक्ति – shiva-shakti), аналогичного бинарной оппозиции 陰陽 *инь-ян* в древней китайской натурфилософии. Однако, несмотря на очевидную этимологическую близость терминов *чандали* (санскр. चाण्डालि – candali) и *кундалини* (санскр. कुण्डलिनी – kundalini) и схожие методы практики, эти системы не являются полными аналогами. Санскритский термин कुण्डला – kundala – *кундала* буквально переводится как “свёрнутая в кольцо или спираль”, а термин शक्ति – shakti – *шакти* в данном случае означает божественную Вселенскую энергию, персонифицированную мистической змеей, закусившей свой хвост (символ пассивного ожидания), свернувшейся в три с половиной витка в нижнем отделе позвоночника под *чакрами* (санскр. चक्रं – cakram; тиб. ཁོ་ལོ་ལོ་ – ‘khor lo – кхорло) – основными энергетическими центрами человеческого организма – и дремлющей до тех пор, пока адепт не разбудит её с помощью специфической практики *кундалини йоги*, инициировав её движение вверх по центральному каналу. Результатом этого процесса является раскрытие (активизация) чакр и обретение адептом сверхъестественных способностей, называемых *сиддхи*.

Тибетская традиция персонифицирует ту же божественную силу в виде мистических разноцветных букв–символов тибетского алфавита, из которых генерирующей-иницирующей является ཨ – “а” или санскритский символ † – усечённое “а”, визуализируемые в нирманачакре (тиб. སྤྲུལ་པའི་ཁོ་ལོ་ལོ་ – sprul pa'i ‘khor lo – тупла кхорло) в виде горящей буквы, “раздуваемой” специальными дыхательными техниками.

Таким образом, *туммо* не является прямым аналогом *кундалини-йоги*, представляя собой скорее аутентичную тибетскую систему, созданную несколькими поколениями мастеров тантры на её основе с опорой на понятийный ряд Ваджраяны.

Немаловажным является тот факт, что изначально в практике *кундалини-йоги* само понятие *кундалини* ассоциировалось не с мистической змеей, свернувшейся в кольцо в *муладхара-чакре*, а с санскритским термином तग्नि – agni – огонь, что полностью соответствует тибетской модели

визуализации процесса “пробуждения” *кундалини-шакти* в муладхаре. Женский род же был унаследован из санскрита благодаря самой референции кундалини как “женской” шакти-составляющей.

Так или иначе, приведённый выше дословный вариант перевода туммо как “отважная” или “яростная” (в англоязычных текстах “*fierce women*”) не отражает эзотерической референции самого термина, что, безусловно, необходимо не только для понимания смысла, но и для правильной практики *туммо*.

Не является адекватным и перевод термина туммо как “техники внутреннего тепла” или “внутреннего жара”, поскольку, отражая лишь физиологический аспект, проявляемый в ходе начального этапа практики (феномен генерирования внутреннего тепла), он никак не соотносится с эзотерической референцией процесса подъёма “пробужденной” энергии по центральному каналу *Авадхути* (сушумна), сопровождаемому “раскрытием” или активизацией основных энергетических центров .

Я предлагаю свой вариант перевода термина туммо, который не только отражает его мистические корни, но и соответствует тем трансформациям, которые происходят в теле адепта в процессе практики, особенно на начальных этапах.

С моей точки зрения, наиболее адекватным переводом тибетского термина будет выражение “техника пробуждения внутреннего огня” или “техника пробуждения внутреннего тепла (жара)”, подчеркивающее не только проявление феномена внутреннего “эзотерического” генерирования тепла адептом, но и сам факт его лавинообразной интенсификации, приводящей, в конечном итоге, к экспоненциальному “разгоранию” внутреннего огня, последующее восхождение которого по центральному каналу *Авадхути* сопровождается “прожиганием” (активизацией) соответствующих энергетических центров – чакр в тантрическом теле адепта.





Дубчен (Махасидха) Тилопа

История возникновения

Как уже упоминалось выше, прародительницей искусства туммо является индийская *кундалини-йога*, которая в период её проникновения в Тибет уже имела глубоко разработанную философскую и теоретическую базу, опирающуюся на опыт многочисленных поколений практиков-сиддхов. Следует, однако, отметить, что в отличие от тибетской традиции, где туммо рассматривалось как опорная базовая практика “Шести наставлений Наропы” (или “Шести наставлений Нигумы”), представляя собой первую, едва ли не важнейшую ступень, необходимую для изучения остальных разделов, *кундалини-йога* является законченной, самодостаточной системой, не нуждающейся в дополнительных развивающих практиках. Согласно санскритским источникам, в ряду которых следует прежде всего упомянуть “Йога-сутру” Патанджали, адепт *кундалини-йоги* имеет в своём распоряжении весь арсенал средств для достижения реализации (дживанмукти), включая технику *асан*, *пранаямы* и медитации. В тибетском же варианте искусство туммо является ключевым для активизации центрального канала Авадхути и



Пандит Наропа

основных чакр, необходимых для дальнейшей практики различных видов йоги. Учителя-основатели тибетской традиции, начиная с Тилопы, полагали, что именно подъём мистического огня по центральному каналу Авадхути “раскрывает” чакры (кхорло) – энергетические центры, где переплетаются десятки тысяч каналов, называемых *нади*, по которым циркулирует *прана*. Овладев искусством туммо и активизировав основные чакры, адепт получает инструменты для практики остальных методов (йоги), таких как йога “иллюзорного тела” – *гьюлу налджор*, йога “переноса сознания” – *пхёва налджор*, йога сновидений – *милам налджор*, йога “ясного света” – *о-сель налджор*, йога “промежуточного состояния” – *бардо налджор*, которые являются, в свою очередь, комплементарными, позволяя адепту подготовиться к переходному состоянию *бардо* (включающему смерть на физиологическом уровне). В совершенстве овладев “Шестью наставлениями Наропы”, йогин получает возможность в момент смерти не потерять сознание, понять сам факт умирания его собственного физического тела и, дождавшись появления “ясного света”, распознать его и соединиться с ним, выделив



Фрагмент танка с изображением учителей линии Кагьюпа:
Нагпо Чёпы, Тилопы, Наропы, Марпы, Миларепы и Гампопы



Родоначальник линии
Кагьюпа Джецюн Миларепа

реализованное посредством практики туммо недуальное тантрическое тело через точку соединения лобной и теменных костей на макушке. Избежав таким образом блуждания в промежуточном состоянии, ведущем к обусловленным кармическим потенциалом новым перерождениям в одном из миров, адепт получает возможность либо достичь паринирваны (стать Буддой), либо выбирает путь сознательного перерождения (феномен тулку) с целью продолжения принятого им обета бодхичитты (спасения живых существ в материальных мирах).

Родоначальником линии передачи традиции “Шести наставлений Наропы” является его гуру махасидха Тилопа (988 – 1069 гг.), которому приписывается заслуга объединения различных тантрических методов, полученных от разных учителей, в систему, названную впоследствии именем его ученика Наропы – “Наро чо друк” – “Шесть наставлений Наропы”. Однако, говоря о туммо, правомерно вести линию передачи от гуру Тилопы – Кришначарьи, известного также как Чарьяпа (тиб. – རྒྱ་པོ་སྤྱོད་པ་ – nag po spyod pa – Нагпо Чёпа – “чёрный практик”). Нагпо Чёпа являлся учеником йогина

Джаландарипы (Джаландарапады), получившим, в свою очередь, линию передачи от Лавапады (тиб. ལ་བ་པ་པ་ – lwa ba pa – Лвабапа), бывшего прямым учеником махасидхи Гантапады (тиб. ཨྲིལ་བུ་པ་ – dril bu pa – Дильбупа). Заслуга Нагпо Чёпы состоит в том, что именно он объединил учения о пробуждении “внутреннего жара” линий Хеваджры (тиб. རྒྱེ་རྡོ་རྗེ་ – gye rdorje – Гье Дордже) и Чакрасамвары (тиб. ཁོ་ལོ་ལོ་བ་དེ་མཚོག་ – khorlo bde mchog – Корло Демчог), заложив тем самым основы туммо как базовой практики в том виде, в каком она существует поныне в “Шести наставлениях Наропы”.

Однако окончательное оформление данного учения в стройную йогическую систему произошло именно благодаря Наропе (1016 – 1100 гг.), который, как уже упоминалось, был не только великим йогиним, но и получил в Наланде блестящее теософское образование. Это позволило ему оставить первое описание “Шести наставлений”, сделав его доступным большему количеству последователей, чем при устной передаче традиции.

Одним из самых образованных гуру этой линии передачи, безусловно, был и ученик Наропы Марпа Лоцав (Марпа переводчик – 1012 – 1097 гг.) – блестящий знаток санскрита, переведший на тибетский язык целый ряд основополагающих тантрических текстов.

Самая колоритная фигурой в этом ряду патриархов, несомненно, ученик Марпы, махасиддха и поэт-песенник Джецюн Миларепа (1052 – 1135 гг.), который для адептов, практикующих туммо, является, пожалуй, центральной фигурой. Увлекавшийся в юности колдовскими ритуалами, движимый жаждой мести, Миларепа в этот период своей жизни сотворил множество грехов, самым тяжким из которых было убийство 37 человек. Однако затем, раскаявшись, Миларепа стал учеником Марпы-переводчика и, пройдя через тяжелейшие испытания в ходе своего послушания (некоторые из этих испытаний правомерно назвать истязаниями), настолько очистил свою карму, что стал реализованным адептом и дубченом (тиб. གུབ་ཤེན་ – grub chen – дубчен, санскр. махасиддха). Именно с именем Миларепы в Тибете связывают понятие туммо, поскольку он ставил эту практику на первое место и прославился тем, что на протяжении своего отшельничества жил обнажённым в высокогорных пещерах на высотах свыше 5 тысяч метров, выдерживая минусовые температуры благодаря интенсивной и постоянной практике туммо. Удивительным здесь является тот факт, что Миларепа жил в этих условиях постоянно и владел практикой настолько, что не замерзал даже во время сна (здесь следует отметить, что йогины во время горного

отшельничества не спят лёжа, а стараются проводить ночи в специальном медитационном коробе, связывая себя в падмасане специальной лентой для медитации, удерживающей тело адепта от падения во время сна).

Два самых известных последователя Миларепы – Речунг Дордже Дракпа (тиб. ར་ས་ཚུང་རྡོ་རྗེ་གྲགས་པ་ – ras chung rdo rje grags pa – 1084 – 1161 гг.) и Гампопа (тиб. སྐམ་པོ་པ་ – sgam po pa – 1079 – 1153 гг.) – обеспечили передачу учения и также входят в число самых почитаемых в Кагьюпа мастеров. Ученик Гампопы Дюсум Кхъёнпа (тиб. དུས་གསུམ་མཉེན་པ་ – dus gsum mkhyen pa), который продолжил линию передачи и основал школу Карма Кагью (тиб. ཀར་མ་བཀའ་བརྒྱུད་ – kar ma bka' brgyud), более известен как Кармапа, стал первым тибетским ламой, выбравшим путь сознательного перерождения – тулку (тиб. སྤྲལ་སྐྱུ་ – sprul sku – воплощённое тело).

Практически все существующие сегодня ветви Кагьюпа (кроме Шанпа Кагью, считающей основательницей традиции упоминающуюся выше Нигуму) ведут свою родословню от этой линии преемственности.

Говоря об истории практики туммо, нельзя не упомянуть о вкладе в развитие учения основоположника школы Гелуг, реформатора тибетского буддизма Ламы Дже Цзонкабы (тиб. ཚོང་མ་པ་ – tsong kha ba – 1357 – 1419 гг.). Вопреки бытующему расхожему мнению о том, что школа Гелугпа имеет в основном интеллектуальную направленность и не делает акцента на йогических практиках, лама Дже Цзонкаба уже в возрасте трёх лет принял обет прибежища у четвёртого Кармапы Ролпы Дордже, получив буддистское имя Кунгкха Нъинпо, а в семь лет получил посвящение (тиб. དབང་བསྐྱུར་པ་ – dbang bskur ba) в практику Херуки Чакрасамвары и Ямантаки. В возрасте шестнадцати лет, Цзонкаба получил от ламы Кагьюпа Чёки Гьялпо наставления по Махамудре и “Шести наставлениям Наропы”. Позднее лама Цзонкаба совершил с восемью последователями четырёхлетний горный ретрит, посвящённый практике Гухьясамаджи. В течение своей жизни он был практикующим йогиним и ушёл из жизни как и подобает настоящему дубчуну, реализовав “радужное тело”. Следует упомянуть и о том, что, получив тяжёлую травму позвоночника Цзонкаба, самостоятельно вылечился, используя практику янтра-йоги (тиб. སྤྲལ་མོ་རྩོམ་ – sprul khor – трукор) – серии специфических физических упражнений (аналог хатха-йоги), входящих в практику “Шести наставлений Наропы”. Именно Дже Цзонкаба оставил наиболее полный комментарий по практике “Наро чё друк”, которым и поныне пользуются многочисленные адепты различных школ. Этот труд, названный

им “Книга трёх убеждений” (тиб. ཡིད་ཆེས་གསུམ་ལྷན་ – yid ches gsum ldan – “Йиче сум дэн” – полное название ཟམ་ལམ་ན་རོའི་ཚོས་ཐུག་གི་སློ་ནས་འབྲིད་པའི་རིམ་པ་ཡིད་ཆེས་གསུམ་ལྷན་ཞེས་བྱ་བ་ – “Книга трёх убеждений – трактат о практике глубочайшего учения шести наставлений Наропы”), можно по праву назвать основополагающим комментарием, раскрывающим тонкости практики “шести наставлений” и туммо в частности.



*Фрагмент фрески в храме Лукханг,
изображающей практикующего йогина*

Энергетические каналы и центры

Прежде всего следует отметить, что в европейской цивилизации само понятие энергетического компонента человеческого организма отсутствует как таковое. Признавая наличие души (лат. *anima*), одухотворяющей физическое тело (лат. *corpus*), управляемое умом (лат. *mens*), европейская философская школа не имеет стройного понятийного аппарата, описывающего циркуляцию и взаимодействие различных составляющих жизненной энергии (жизненных сил – фр. *forces vitales*) в человеческом организме. В своих самых неортодоксальных проявлениях, например, в аналитической психологии Карла Юнга, где основополагающим является анализ различных аспектов понятия *anima* (*animus*), обозначающего феномен “бессознательного” – подлинного “я” индивида, противопоставляемого понятию *persona* (“внешне проявленное” эго), европейская философская мысль всё же не пошла дальше констатации факта взаимообусловленности процесса дыхания и феномена жизни (в его предикативном значении – отражении актуального состояния субъекта). Показательными в этом смысле являются устойчивые выражения “последний вздох” (фр. *dernier soupir*, англ. *last breath*), “испустить дух”, “бездыханное тело”, отражающие момент наступления последней фазы терминального состояния – информационной смерти, которой в мистическом контексте соответствует отделение души от тела. Однако сами механизмы жизнедеятельности, не в физиологическом, а энергетическом аспекте, европейская философия никогда не рассматривала, предоставляя это медицине. Коренным отличием между двумя мировоззрениями является то, что, несмотря на признание факта продолжения существования души после смерти, европейская и исламская традиции ограничивают возможности человека по регулированию жизнедеятельности периодом сознательной жизни. По сути дела, чёткая разграничительная линия проводится между жизнью, где человек посредством молитвы и послушания может повлиять на посмертное будущее души, и состоянием *post mortem*, где на всё, что происходит с его душой, он уже повлиять не может. Восточные цивилизации, в особенности индийско-тибетская и китайская, напротив, отталкивались в описании процессов функционирования мира от понятия “жизненной энергии” (санскр. *प्राण* – *prāṇa* – прана; *जीव* – *jīva* – джива; *वायु* – *vāyu* – вайю; тиб. *རྩུང་* – *rlung* – лунг; кит. 氣 – *qi* – ци), тесно связанного с процессом дыхания, однако подразумевающего, что

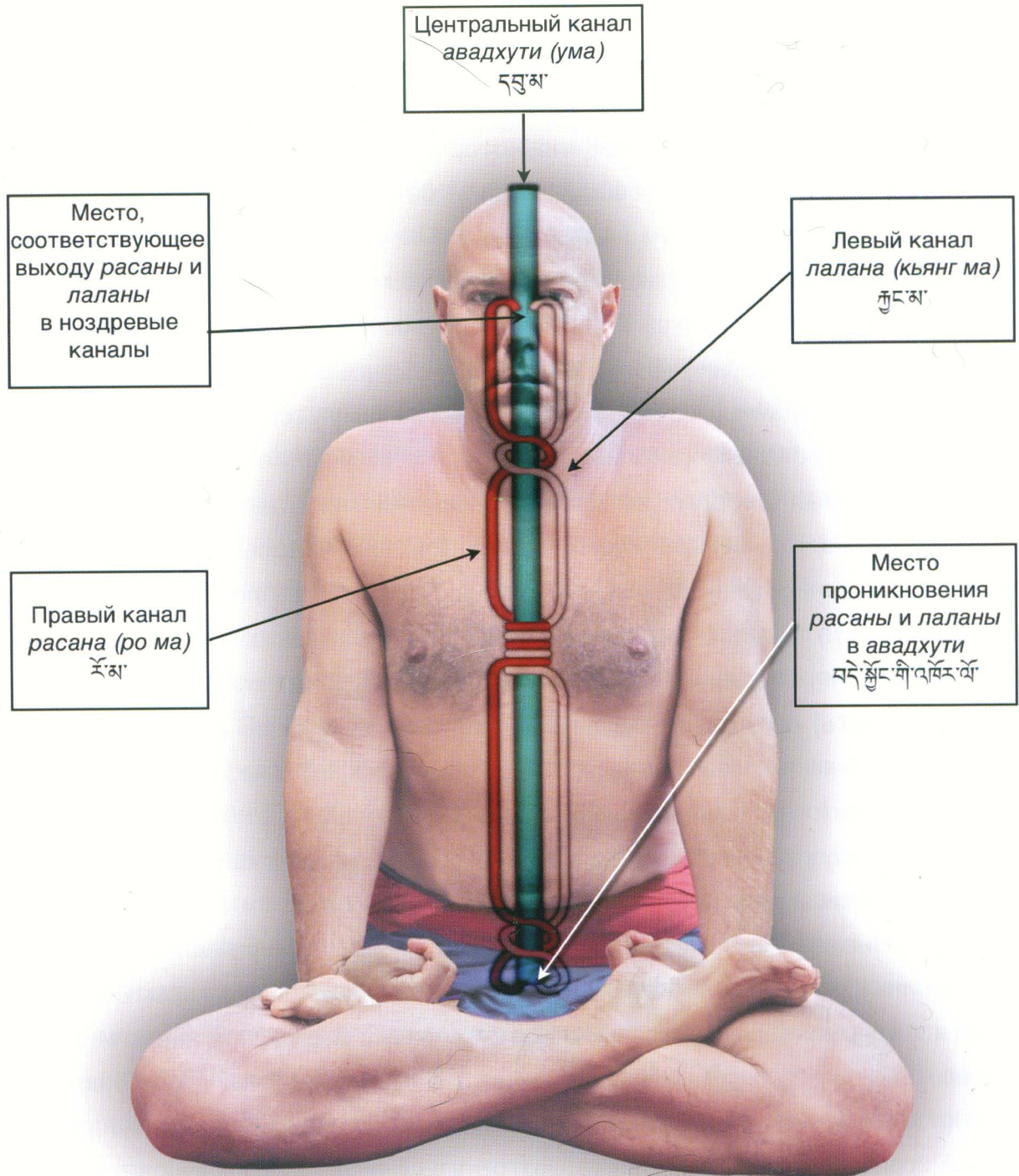
дыхание является лишь “носителем”, материальным проявлением гораздо более тонкого феномена, подразделяющегося к тому же на множество категорий. Энергетическая субстанция, согласно восточной философии, носит универсальный, вселенский, всепроникающий характер и является имманентной. Йогические практики в своей основе имеют общую цель – дать адепту возможность при жизни научиться контролировать жизненную энергию, оптимизировать её циркуляцию, добившись воссоединения отдельных энергетических потоков для того, чтобы в момент смерти, находясь в “естественном реализованном состоянии” (тиб. རིག་པ་ – rig pa – ригпа), путём слияния двух квинтэссенций (санскр. बिन्दु – bindu – бинду; тиб. ཐིག་ལེ་ – thig le – тигле), называемых “каплями красной и белой бодхичитты” (тиб. འཇམ་མཐོག་གསལ་པོ་དཀར་དམར་ – dbyang sems dkar dmar – чансем кармар), выделить энергетическую составляющую, называемую “принцип сознания” (санскр. ज्ञान – vidjñana — виджняна, тиб. རྣམ་ཤེས་ – nam shes – намше, кит. 真氣 – zhen qi – чжэнь ци), и, осознавая происходящий процесс умирания и нахождения в промежуточном состоянии (выделено мной Г.М.), направить этот “принцип сознания” либо к новому физическому перерождению, либо (в зависимости от накопленной кармы и йогического мастерства) воссоединиться с ясным светом дхармакаи (тиб. འོད་གསལ་ – ‘od gsal – о-сель). Для реализации этой Высшей Цели (ибо она фактически ведёт к бессмертию и позволяет адепту воссоединиться с творцом) в тибетском тантрическом буддизме существует множество различных методов, имеющих, однако, общие базовые принципы и опирающихся на общепринятый понятийный аппарат. К числу этих методов относится и практика туммо, являющаяся предметом настоящего исследования. Поэтому в этой главе мы подробно остановимся на основных принципах и реалиях тантрических практик, связанных с внутренними энергетическими трансформациями.

Согласно тантрической энергетической теории, каждый индивидуум помимо грубого материального тела обладает ещё и *тонким телом*, основными элементами которого являются:

1. Каналы (санскр. नाडी – nadi – нади; тиб. རྩ་ – rtsa – ца), по которым циркулируют энергетические потоки. Различные санскритские источники говорят о 72 000 нади в человеческом теле, однако нас интересуют лишь три основных канала, используемых в практике туммо. Это центральный канал, называемый *авадхути* или *авадхутика* (санскр. अवधूति – avadhuti; тиб. དབུ་མ་ – dbu

та – ума). В тибетских текстах встречается сокращение названия авадхути धूर्ति – дхути, а в индийской традиции используется название सुशुम्ना – sushumna – сушумна. Слева от него идёт боковой канал белого цвета, называемый *лалана* (тиб. ཀྱང་མ་ – kyang ma – кьянгма), по которому циркулирует энергетический поток, несущий “капли квинтэссенции белой бодхичитты” (тиб. འདྲམ་སེམས་དཀར་པོ་ — dbyang sems dkar po – чансем карпо). Справа – аналогичный канал красного цвета, называемый *расана* (тиб. རོ་མ་ – ro ma – рома), по которому циркулирует энергетический поток, несущий “капли квинтэссенции красной бодхичитты” (тиб. འདྲམ་སེམས་དམར་པོ་ – dbyang sems dmar po – чансем марпо). В индийской традиции для обозначения боковых каналов используются названия *ида нади* и *пингала нади*. Боковые каналы начинаются у основания ноздрей и именно по ним жизненная энергия вместе с дыханием попадает в тонкое тело. Опускаясь вниз вдоль центрального канала, боковые каналы переплетаются с ним в определённых точках, называемых чакрами или корло (энергетические центры), образуя в месте переплетения две петли (по одной на каждый канал). В районе сердечного сплетения – Дхармачакры – боковые каналы образуют шесть петель (по три на каждый канал). В нижней чакре, называемой на санскрите Муладхара (मूलाधार – Mūlādhāra; тиб. སྤྲུལ་པའི་འཕོར་ལོ་ – sprul pa'i 'khor lo – трульпа корло или Нирманачакра) боковые каналы образуют петлю, схожую с тибетской буквой ཁ, и заканчиваются у входа в центральный канал авадхути. У обычного человека вход в этот канал закрыт и потоки жизненной энергии, циркулирующей по боковым каналам, не могут туда проникнуть. Основной целью практики йоги является открытие “врат” авадхути и направление туда объединённого потока жизненной энергии.

2. Энергетические центры – Чакры (санскр. चक्रं – cakram; тиб. འཕོར་ལོ་ – khor lo – кхорло), где боковые каналы переплетаются вокруг авадхути, образуя петли. Каждый такой центр, название которого переводится как “колесо”, изображается в тибетской и индийской иконографии в виде цветка с разным количеством лепестков, которые символизируют более мелкие периферические каналы, пронизывающие всё тонкое тело человека и позволяющие жизненной энергии проникать везде. В зависимости от школы йоги количество энергетических центров в тонком теле варьирует, исходя из их функционального назначения. Расположение чакр в индийской и тибетской традиции также может не совпадать. Чаще всего в различных йогических практиках индийской традиции задействовано семь чакр. В практике тибетского туммо обычно используются только четыре основные чакры:



Энергетические каналы
тонкого тела

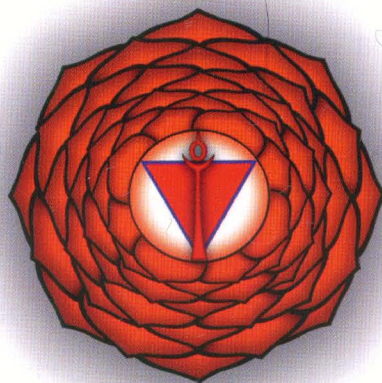
ཨྀ

Чакра “Высшего блаженства” – Махасукхачакра (тиб. བདེ་ཆེན་འཕོར་ལོ་ – bde chen ‘khor lo); Чакра “Наслаждения” – Самбхогачакра (тиб. རོངས་སྤྱོད་འཕོར་ལོ་ – longs spyod ‘khor lo); Чакра “абсолютной реальности” – Дхармачакра (тиб. ཚོག་འཕོར་ལོ་ – chos kyī ‘khor lo); Чакра “Воплощения” – Нирманачакра (тиб. སྤྲུལ་བའི་འཕོར་ལོ་ – sprul pa’i ‘khor lo). С моей точки зрения, для правильного понимания процессов, происходящих во время практики туммо, необходимо добавить к вышеперечисленным описание ещё одной чакры – Муладхары, поскольку её символика крайне важна для понимания феномена зарождения “внутреннего жара” (пламени).

Муладхара чакра (санскр. मूलाधार – Mūlādhāra). Санскритское слово муладхара может быть переведено как “корневой центр”. Именно в муладхаре боковые каналы расана и лалана переходят в авадхути, вход в который у обычного человека закрыт. Чакра муладхара изображается в виде четырёхлепесткового лотоса, в который вписан квадрат, олицетворяющий землю. Жёлтый цвет квадрата символизирует жизненную энергию. В квадрат вписан треугольник, персонифицирующий женское начало. На верхнюю сторону треугольника опирается нижняя часть канала авадхути, а нижний угол треугольника опирается на слона, который олицетворяет мощь кундалини в её активной фазе. В треугольнике находится Лингам (санскр. लिङ्गं liṅgam), или Сваямбхулинга – “саморождённый знак”, символизирующий Вселенную в её стадии “изначального яйца”, вокруг которого трижды обвилась



Чакра “Муладхара”
मूलाधार



Чакра “Воплощения” - Нирманачакра

མཉམ་པའི་འཁོར་ལོ་

дремлющая змея, держащая во рту свой хвост, – именно она олицетворяет жизненную всепорождающую недифференцированную энергию (*мулапракрити*) кундалини–шакти в её латентной фазе. Свернувшаяся змея-кундалини закрывает своим телом, свёрнутым в кольца, отверстие входа в канал авадхути. Даже в спящем состоянии кундалини мягко вибрирует и излучает тёплое сияние. До тех пор пока кундалини находится в латентной фазе, индивид будет пребывать во власти дуального восприятия мира, страдая от его иллюзорности и собственных заблуждений. Когда в результате йогических практик адепту удаётся “разбудить” кундалини, она, подобно кобре, поднимает голову и начинает с шипением подниматься вверх по авадхути, “воспламеняя” по пути все энергетические центры. В этой фазе кундалини приобретает красно-огненный цвет, что соответствует “внутреннему пламени” (агни). В традиции тибетского туммо эту функцию Муладхары выполняет Нирманачакра, визуализируемая в виде красного лотоса, у которого шестьдесят четыре лепестка. Её расположение немного смещено вверх. Лама Дже Цзонкаба указывает в “Книге трёх убеждений”, что Нирманачакра, где визуализируется мистический санскритский слог \ddagger (A) – A, стоящий на треугольнике, вписанном в лунный диск, находится на расстоянии четырёх сложенных пальцев под пупком и сдвинута к позвоночнику, однако не касается его.

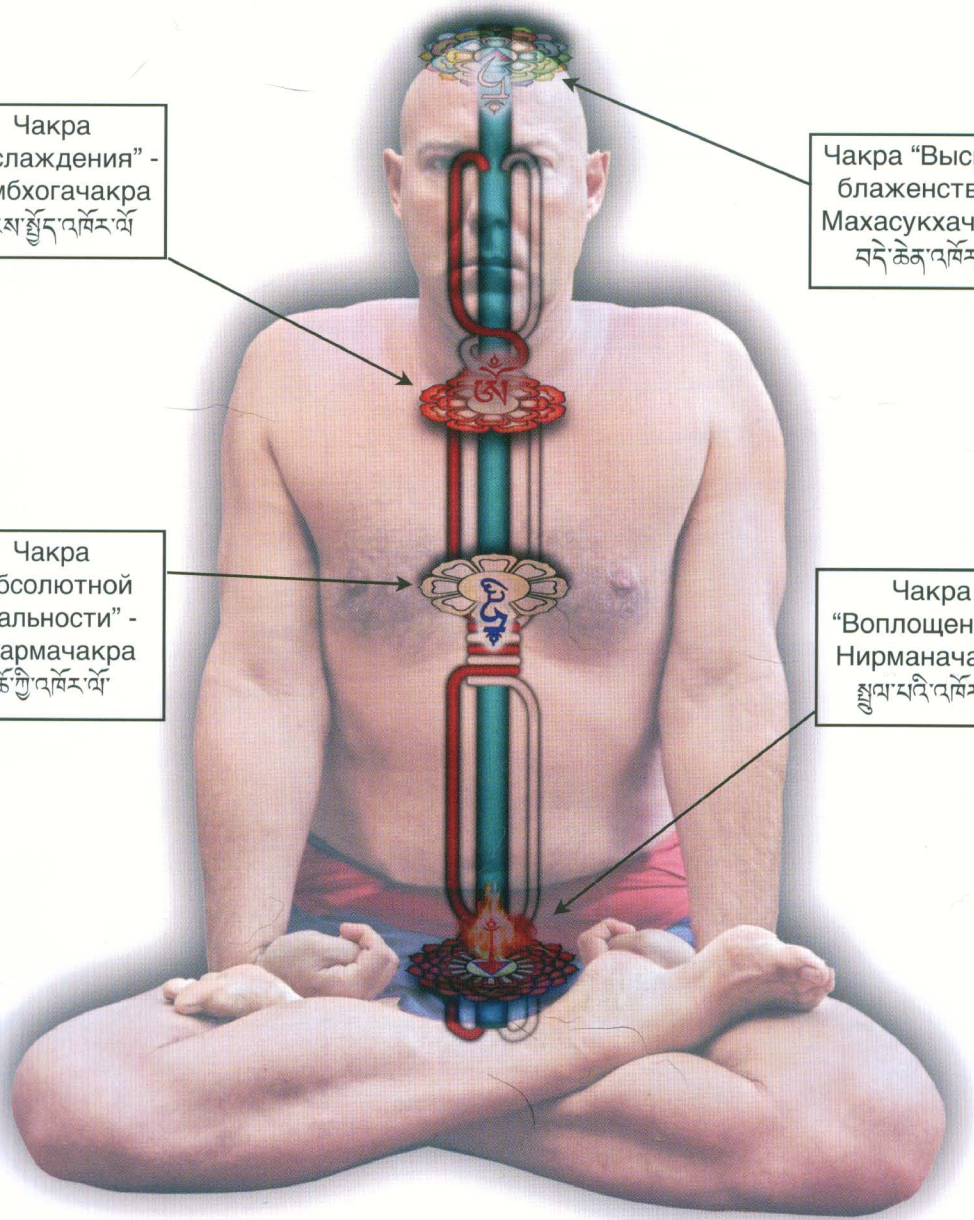
Дхармачакра (тиб. མོ་ཉི་འཁོར་ལོ་ – chos kyi 'khor lo) – Чакра “абсолютной реальности”. Место локализации этой чакры – пространство за мечевидным отростком грудины (*processus xiphoides*). “Чакра сердца” является особенной, так как именно в этой точке боковые энергетические каналы расана и лалана трижды оплетают центральный канал авадхути, образуя шесть петель (узлов).

Чакра
“Наслаждения” -
Самбогачакра
ལོངས་སྤོང་འཁོར་ལོ་

Чакра “Высшего
блаженства” -
Махасукхачакра
བདེ་ཆེན་འཁོར་ལོ་

Чакра
“абсолютной
реальности” -
Дхармачакра
ཚྭ་ཀྱི་འཁོར་ལོ་

Чакра
“Воплощения” -
Нирманачакра
སྤྱུལ་བའི་འཁོར་ལོ་



Энергетические центры
тонкого тела
འཁོར་ལོ་

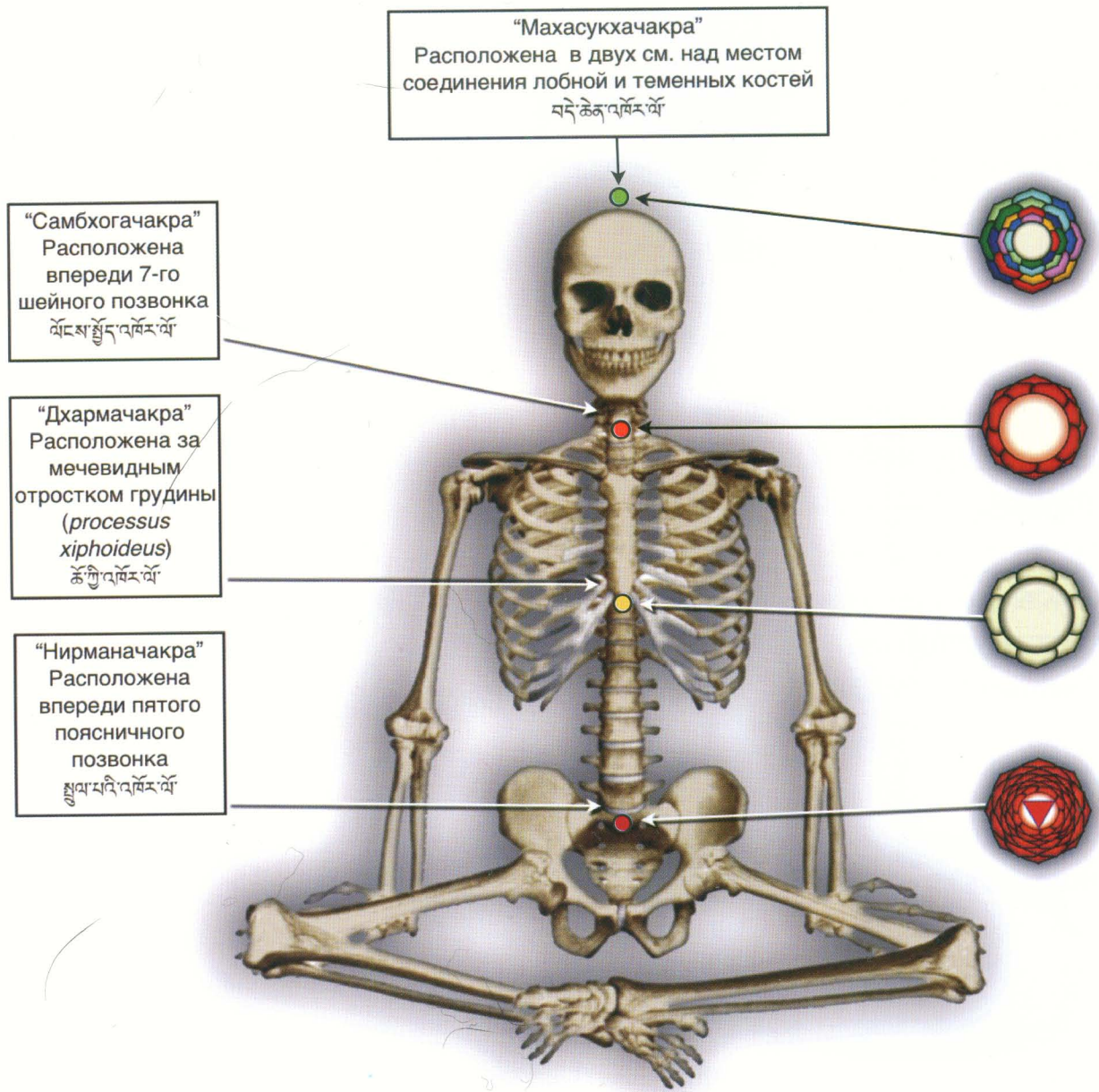
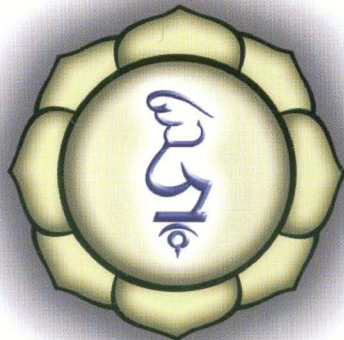


Схема соответствия расположения чакр
анатомической структуре на модели
скелета человека
འཁོར་ལོ་



Чакра “абсолютной реальности” - Дхармачакра
ཚྭ་གྲི་འཕོམ་ལོ་

Будучи самой большой по количеству переплетений каналов, дхармачакра даёт начало множеству периферических каналов тонкого тела. Символизирует дхармачакру восьмилепестковый лотос белого цвета, в середине которого на лунном диске располагается мистический слог ह्रुं (Hum) – ХУМ синего цвета, развёрнутый вниз. Дхармачакра отвечает за самосознание (это) и определяет все качества, которые с ним связаны. Санскритское название этой чакры – *анахата* (अनाहत – Anāhata), что означает “непоражённая”.

Самбхогачакра (тиб. ལོངས་སྤྱོད་འཕོམ་ལོ་ – longs spyod 'khor lo) – Чакра “блаженства”, называемая также “горловая чакра”. Место её локализации впереди 7-го шейного позвонка. У мужчин она находится сзади передне-верхней части щитовидного хряща (лат. prominentia laryngea). Самбхогачакра визуализируется в виде лотоса красного цвета с шестнадцатью лепестками и



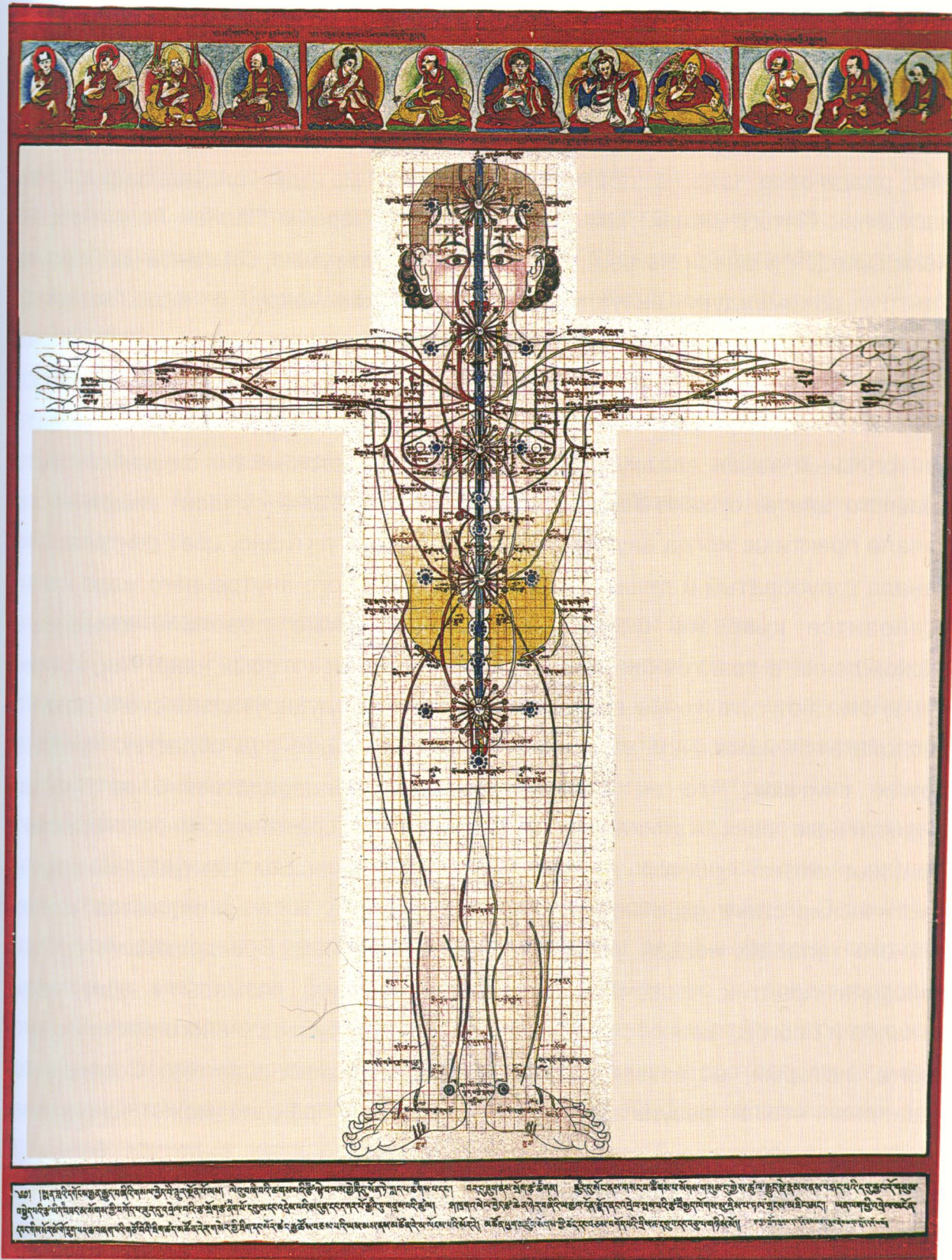
Чакра “Блаженства” - Самбхогачакра
ལོངས་སྤྱོད་འཕོམ་ལོ་



Чакра “Высшего блаженства” - Махасукхачакра
བདེ་ཆེན་འཁོར་ལོ་

лунным диском посередине, в который вписан мистический слог ॐ (Om) – OM красного света. Санскритское название – вишуддха (विशुद्ध – vishuddha). Махасукхачакра, или Махападма (тиб. བདེ་ཆེན་འཁོར་ལོ་ – bde chen ‘khor lo), – “Чакра Высшего блаженства”. Её индийский аналог-прародитель – чакра сахасрара (санскр. सहस्रार – Sahasrāra). Это самая “мистическая” из чакр, так как, согласно древней традиции, она визуализируется вне пределов человеческого тела. Мнения относительно точного места её расположения расходятся. Некоторые мистики помещают чакру вне пределов тела, позиционируя её на небольшом расстоянии (от двух до семи сантиметров) от точки соединения лобных и теменных костей, в месте, где у новорожденного находится передний родничок (лат. anterior fontanelle). Согласно другим источникам, чакра находится в этой же точке, но между кожным покровом и черепной костью. Существует также традиция визуализации махасукхачакры в головном мозгу, непосредственно под указанной выше точкой. Поскольку не существует прямых соответствий между центрами физического и тонкого тела, это различие в позиционировании чакры является несущественным для практики и зависит от индивидуальных особенностей визуализации и ощущения. Махасукхачакра представляет собой лотос с тридцатью двумя (в санскритских источниках тысячью) разноцветными лепестками и мистическим слогом ॐ (Нам) – ХАМ белого цвета на лунном диске, развёрнутом вниз.





Чакры и Нади тонкого тела и их проекция на физическом уровне
Иллюстрация из трактата по тибетской медицине

Особенности визуализации энергетических каналов и центров

Говоря о визуализации чакр и каналов тонкого тела, следует отметить, что различные школы практикуют разные методы визуализации. Так, наставник Пятого Далай Ламы, впоследствии Первый Панчен Лама Лобсанг Чёки Гьялцен (Панчен Чёгьен), в своём тексте по туммо, ссылаясь на Сампуга Тантру, рекомендует визуализировать “Нирманачакру” в виде лотоса с разноцветными, а не красными лепестками, а “Махасукхачакру” в виде белого, а не многоцветного лотоса. Различные тексты и устные пояснения также расходятся, например, в том, какого цвета следует визуализировать центральный канал авадхути. Согласно одним источникам, он должен быть красного цвета, однако Лама Дже Цзонкаба в “Йиче сумден” пишет, что в начале практики, когда внутреннее пламя ещё не активно, цвет центрального канала голубоватый и лишь в стадии пробуждённого внутреннего жара канал становится красного цвета. Существуют также довольно серьёзные расхождения в трактовках места расположения некоторых чакр. Так, многие ламы считают, что точка визуализации теплопродуцирующего слога должна располагаться ниже, чем на уровне четырёх пальцев под областью пупка, а другие считают, что её следует помещать непосредственно за пупком. Аналогичные расхождения можно встретить в описаниях многих практик. Причина этого кроется в том, что энергетические центры, каналы и мистические слоги не относятся к материальному миру, а являются частью тонкого тела. Их нельзя увидеть обычным зрением. Все дошедшие до нас описания практик, включая места расположения, размеры и цвет чакр, каналов и слогов, являются результатом глубоко субъективного мистического опыта, который, естественно, неодинаков у разных адептов. Совершенно очевидно, что в результате медитации один практик может спонтанно “увидеть” многоцветный лотос, а другому он может ясно “видеться” белым. В качестве примера можно привести различное восприятие цветов субъектами физического мира, где некоторые имеют цветное, а другие – чёрно-белое зрение. Стоит также вспомнить о том, что физически существует лишь белый цвет, разделяемый органами зрения на семь достаточно условных цветов, воспринимаемых всеми по-разному. Существуют и многочисленные варианты практик, связанных с туммо. Так, например, можно визуализировать разных йидамов: в одной традиции в ходе практики визуализируют Херуку

Чакрасамвару, в другой Ваджрайогини или её гневную ипостась – Ваджраварахи. Бесплезно искать среди всех этих многочисленных методов единственно правильный: все они в одинаковой степени пригодны для практики – всё зависит от того, к какой традиции передачи эти практики относятся. Вместе с тем, традиция не является чем-то неизменным и от поколения к поколению приобретает новые черты, изменяясь вместе с постоянно эволюционирующим миром. В этой связи достаточно привести пример обращения Ламы Дже Цзонкабы к практикам школы Кагью, которые развивались в основном вне монастырей мирянами-практиками или отшельниками.

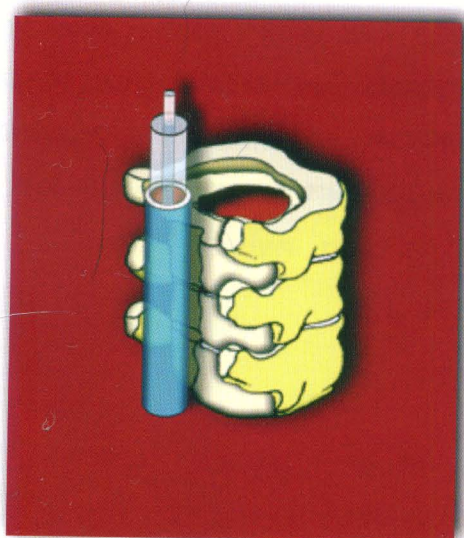
Для правильной практики туммо, тем не менее, существует перечень определённых характеристик, которые являются общими для всех направлений. Я счёл необходимым подробно остановиться на некоторых из них.

Визуализация центрального канала Авадхути (ца ума)

В начале практики туммо особенно важно овладеть навыком правильной визуализации центрального канала как ключевого понятия-принципа йоги туммо. Однако прежде всего необходимо представлять себе мистический механизм его функционирования. Центральный канал представляет собой объект тонкого тела, проходящий от верхней теменной чакры (*Махасукхачакра*, или *Сахасрарачакра* в индийской традиции) до точки, где он соединяется с боковыми каналами (расана и лалана). Различные источники помещают место этого соединения в разные чакры: согласно некоторым, место, где боковые каналы делают петлю и соединяются с нижней частью авадхути, находится в чакре Муладхара в районе крестцового сплетения, согласно другим, эта точка находится выше и соответствует месту расположения “чакры воплощения” – Нирманачакры. Ещё одной возможной точкой соединения каналов иногда называют место расположения чакры Декьёнг ги кхорло (тиб. བདེ་སྐྱོང་གི་འཁོར་ལོ་ – bde skyong gi 'khorlo – “Чакра поддерживающая блаженство”) – у основания гениталий. Как указывалось выше, эти расхождения не являются существенными и не мешают практике. Существенным в визуализации центрального канала является следующее:

1. В практике туммо центральный канал *не визуализируется в позвоночнике*, хотя во многих источниках прямо говорится о тождественности сушумны (авадхути) и позвоночника. Е. П. Блаватская, в частности, пишет:

"Ида и Пингала играют вдоль изогнутой стены спинного мозга, в котором находится Сушумна. Они полуматериальные, позитивная и негативная, солнце и луна, и вводят в действие чистый и духовный поток Сушумны. Они имеют отдельные, свои собственные пути, иначе они излучались бы по всему телу. ...Трансгималайская школа древнеиндийских раджа-йогов, к которой нынешние йоги Индии имеют очень мало отношения, помещает Сушумну, главное местопребывание трех Нади, в центральной трубке спинного мозга, а Иду и Пингалу по ее левой и правой сторонам. Сушумна есть Брахмаданда. Это тот канал (спинного мозга), о функции которого физиология знает не больше, чем о селезенке и шишковидной железе." ("Тайная доктрина", т.III, стр. 520/451). При всём уважении к основоположнице российской и европейской эзотерики, не могу согласиться с этим утверждением. Термин "Брахмаданда" (санскр. ब्रह्मण्ड-*brahmadanda*) – "посох Брахмы" – действительно употребляется в индийской тантрической традиции. Это название, которым обычно обозначали палку с семью узлами (иногда из нижней, прикорневой части бамбука), которой пользовались отшельники-йогины. Её семь узлов действительно символизировали семь основных чакр, сквозь которые проходит сушумна (авадхути). Употребляется термин брахмаданда и в хатха-йоге для обозначения позвоночника. Однако отождествлять сушумну (авадхути) и позвоночник неправильно, поскольку последний относится к физическому телу, а центральный канал – к тонкому, ни в коей мере не являясь сколько-нибудь материальным объектом. Кстати, такое смешивание понятий приводило и приводит к известному научному скептицизму в отношении всей системы высшей йоги и тантры, так как одним из основных аргументов материалистов является тот факт, что после смерти человека позвоночник продолжает существовать, поскольку является частью грубоматериального, физического мира, в то время как даже самый лучший патологоанатом не найдёт при вскрытии тела никаких следов сушумны или чакр. Поэтому удивляться тому, что физиология ничего не знает о функции сушумны, не следует: физиология имеет дело с материальными объектами и физическими процессами. А функцию сушумны (авадхути) может определять лишь психология (выделено мною – Г.М.), поскольку этот канал является тонкотельным, мистическим. При практике визуализации авадхути следует помещать рядом с позвоночником – именно так советует Лама Дже Цзонкаба в "Книге трёх убеждений". Возможно представлять авадхути и в середине



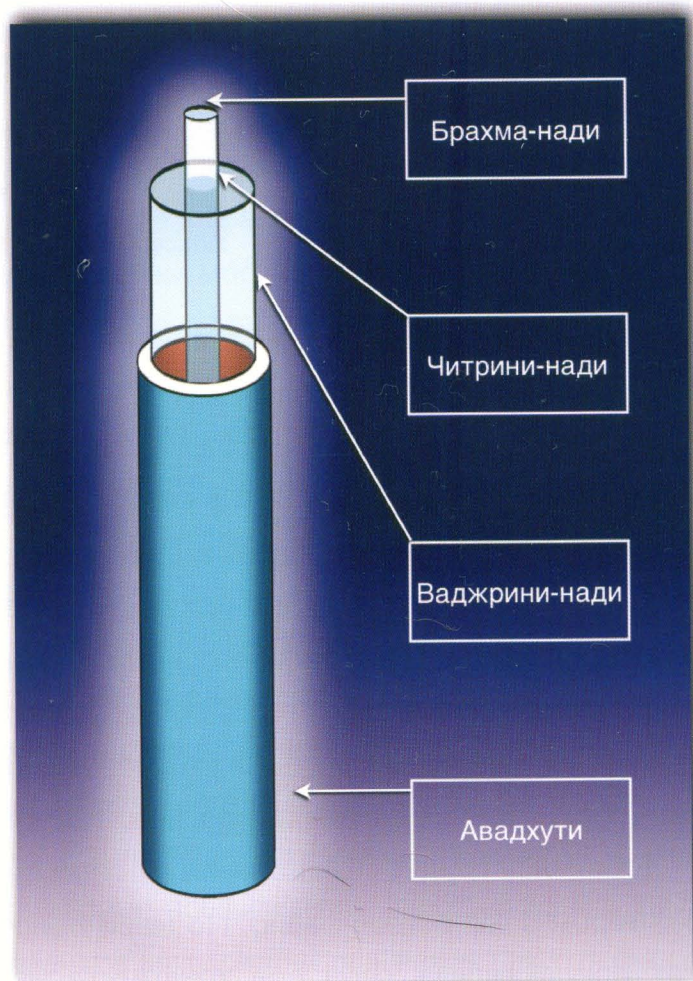
Визуализация
Авадхути перед
позвоночником

позвоночника, что, однако, не означает тождественности этих двух объектов, относящихся к разным субстанциальным мирам.

2. При визуализации авадхути необходимо представлять его в начальной стадии практики голубым или светло-синим снаружи и красным внутри, а в стадии активного внутреннего жара, когда блокируются боковые каналы и энергетический поток находится в авадхути, его цвет меняется на красный. Размер визуализируемого центрального канала меняется по мере продвижения в практике. В идеале его толщина соответствует толщине ячменного стебля, однако на начальных стадиях его можно представлять как гораздо более толстый сосуд. В этом есть своя логика, так как на начальном этапе визуализации довольно трудно представлять себе внутри авадхути мистические слогии размером с горчичное зерно. По мере приобретения опыта визуализации следует представлять себе все тонкоматериальные объекты (каналы, чакры, слогии) как способные менять размер – точно так же, как при визуализации йидамов.

3. Внутри центрального канала, который по определению является полым, существуют, тем не менее, тончайшие эфирные внутренние оболочки – т. е. авадхути как бы многослойный канал. Первой такой оболочкой является *ваджрини-нади*, представляющая собой как бы канал внутри канала. Внутри неё находится ещё более тонкотельный канал, называемый *читрини-нади*, а уже внутри этой тончайшей эфирной плёнки-оболочки находится пустое пространство, по которому и циркулирует энергетический поток – это пространство носит название *Брахма-нади*. Именно по *Брахма-нади* и циркулируют капли квинтэссенции – бинду.

4. Центральный канал на всех этапах практики следует представлять себе как излучающий мягкое свечение “живой” объект, а не как ригидную трубку. Свечение может быть разным – от голубого до тёмно-красного, в зависимости от стадии пробуждения внутреннего жара. Кроме этого, стенки каналов визуализируются как полупрозрачные.



Визуализация
Центрального канала изнутри
ཅ་དབུ་མ་

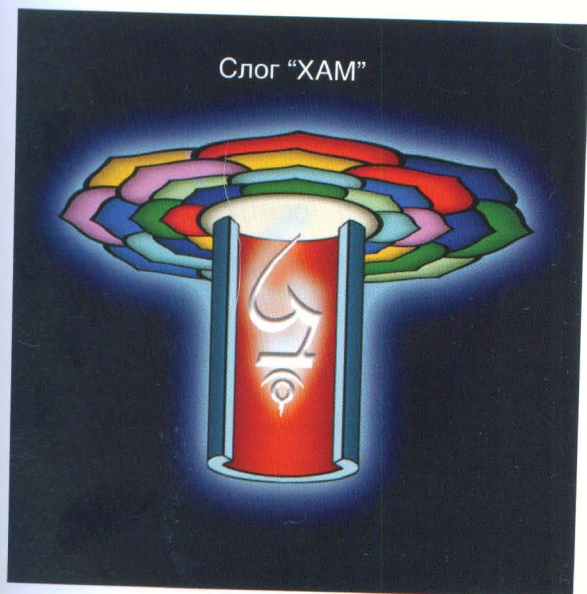
5. И, наконец, последний принцип визуализации центрального канала – его следует представлять себе абсолютно прямым, “пронизывающим” энергетические центры от нирманачакры до махасукхачакры. Это условие – отсутствие каких-либо изгибов центрального канала – определяется требованиями процесса визуализации, согласно которым белая тигле (чансем карпо) из верхних чакр капает вниз, сливаясь с поднимающимися снизу вместе с мистическим пламенем красными тигле (чансем марпо). Очевидно,

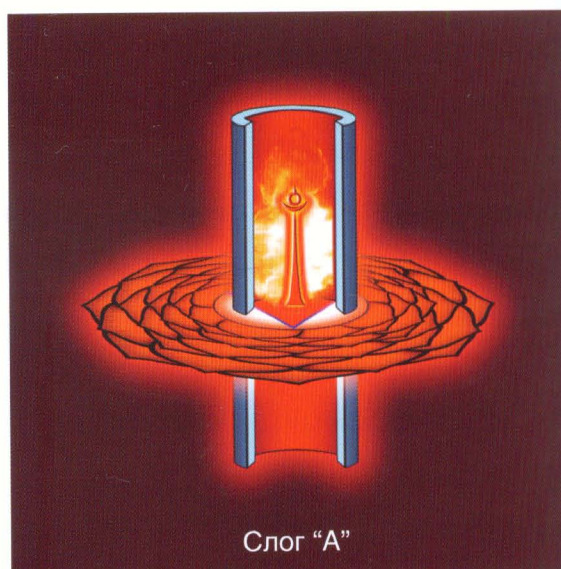
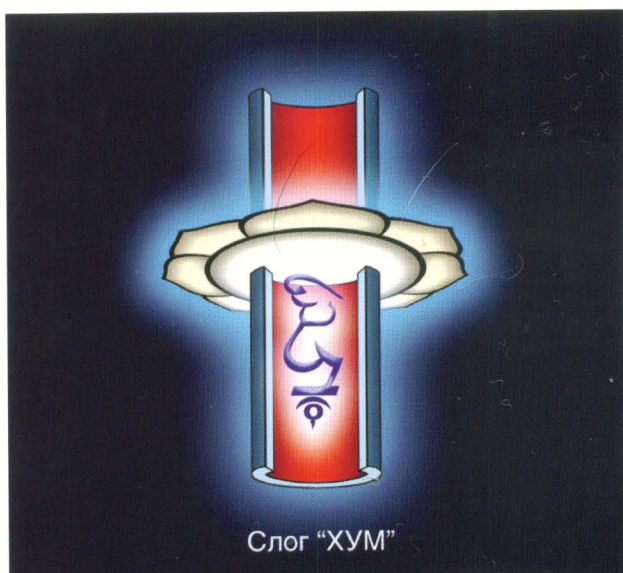
что в случае, если авахути будет повторять изгибы позвоночника (шейный и поясничный лордоз – прогиб вперед, грудной и крестцовый кифоз – прогиб назад), представить себе процесс прямолинейного падения и восхождения капель довольно сложно. Именно поэтому визуализация авахути внутри позвоночника в практике туммо нежелательна. В кундалини-йоге же, где по сушумне поднимается мистическая змея, такая визуализация логична и оправданна.

Визуализация энергетических центров (чакр, корло)

Ознакомившись с основными требованиями, предъявляемыми к визуализации центрального канала авахути, перейдем к базовым требованиям визуализации энергетических центров, которые мы уже в общих чертах описывали в предыдущей главе. В этом разделе мы остановимся не столько на строении чакр, сколько на особенностях их позиционирования относительно авахути и на тонкостях визуализации мистических слогов.

1. Центральный канал проходит через центр чакр, которые следует представлять себе расположенными перпендикулярно ему.
2. Чакры визуализируются как тончайшие мембраны, представляющие собой плоский цветок лотоса с лепестками, слегка загнутыми вверх (у нирманачакры и самбхогачакры) и вниз (у дхармачакры и махасукхачакры), и находящиеся в месте, где расана и лалана оплетают авахути, образуя петли.
3. Чакры следует представлять себе как полупрозрачные, излучающие тончайшее сияние, соответствующее цвету чакры, и живые.





4. Мистические слоги располагаются в каждой чакре вертикально на лунном диске. Некоторые Ламы рекомендуют визуализировать в Нирманачакре огненный солнечный диск, однако Лама Дже Цзонкаба в "Йиче Сумден" настоятельно советует визуализировать лунный диск. Согласно его мнению, визуализация солнечного диска породит более грубое внутреннее пламя, чем визуализация теплопроизводящего слога "А" на лунном диске, способная вызвать рождение настоящего мистического внутреннего жара.
5. Мистические слоги, стоящие (в нирманачакре и самбхогачакре) и подвешенные (в дхармачакре и махасукхачакре), находятся в центре чакры *внутри (выделено мною – Г.М.)* центрального канала. Это важнейшее правило визуализации. Если мистический слог визуализируется вне авадхути, поднять энергетический поток в центральный канал будет невозможно. На это следует обратить особое внимание.
6. Важнейшей в практике туммо является нирманачакра где визуализируется теплопроизводящий слог "А". При визуализации и мысленном проникновении, "странствии" в центральном канале основной чакрой, к которой следует возвращаться многократно, представляя её в мельчайших подробностях, является именно "чакра воплощения". Лама Дже Цзонкаба в "Книге трёх убеждений" не рекомендует концентрировать внимание на Дхармачакре и Махасукхачакре, поскольку, по его мнению, это может вызвать различные негативные проявления – аритмию, повышение внутричерепного давления и т.д. Визуализация Нирманачакры, напротив, должна стать основной частью практики на начальном этапе. Ввиду особой важности этого

энергетического центра, следует подробнее остановиться на описании мистического слога “а”, находящегося в его центре.

Визуализация теплопроизводящего слога “А” (“АМ”)

В различных школах туммо в качестве теплопроизводящих мистических слогов могут визуализироваться разные варианты написания символа “А”. Наиболее распространённой (в том числе благодаря Дже Цзонкабе) является визуализация санскритского символа, называемого тибетцами ཨ་ཐུང་ – a thung – а тунг. Другим вариантом является визуализация “огненной” буквы ཨ་གཏུམ་ “А” (ཨ་གཏུམ་ – a gtum) в её тибетском написании. Я привожу в данной книге вариант, предписываемый Ламой Цзонкабой.

Символ алфавита деванагари “Т” (не путать с русским “Т”) условно можно обозначить как “усечённую” букву “А” (в письменности деванагари, употребляемой в санскрите, гласные буквы отдельно не записываются, а существуют в паре с согласными). К приведённому выше символу при визуализации добавляется три обязательных элемента: это полумесяц, развёрнутый вверх; окружность, называемая ཀླུང་ཁོག་ (klad ‘khor – лэй кхор – по-тибетски – ноль – 0); и в верхней части ན་ད་ (nada – нада) – волнистая тонкая линия, символизирующая недUALьность и каплю квинтэссенции тигле (бинду). Во многих источниках предписывается визуализировать усечённый символ “А” как сужающийся кверху. Вертикальный характер символа не случаен – мистический огонь, вспыхивающий у его основания, поднимается затем вертикально вверх – в продолжение вертикальной динамики знака по прямому, как стрела каналу авадхути. Его следует представлять ярко-красным, “огненного” цвета и, подобно чакрам и энергетическим каналам, “живым”. Слово “живой” не случайно употребляется применительно ко всем визуализируемым объектам – все они являются реальной частью реконструируемого Вами в процессе медитативной визуализации *живого* (выделено мною – Г.М.) тонкого тела, существующего параллельно физическому и имеющему с ним ряд точек пересечения. Правильное взаимодействие двух тел – физического и тонкого – обеспечивает гомеостаз – динамическое равновесие человеческого организма как открытой системы.

Говоря о принципах визуализации теплопроизводящего символа “А”, следует обратить внимание читателя на то, что в фундаментальном труде одного из первых исследователей тибетского тантрического буддизма Уолтера Эванса-Вентца, переведённого на русский язык, содержится



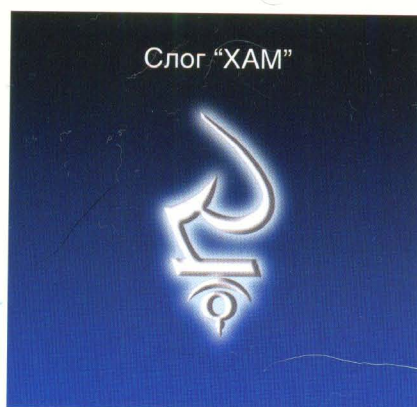
Визуализация
теплопроизводящего
символа “А”(“АМ”)

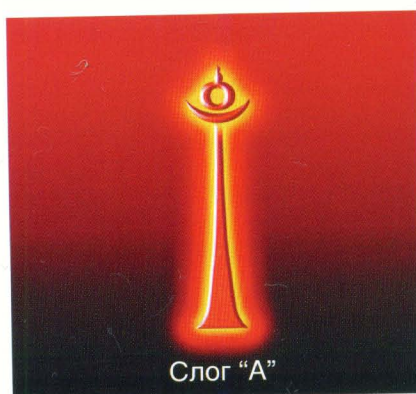
фактическая ошибка в описании этого символа, вызванная скорее всего тем, что английский оригинал книги “Tibetan Yoga and its Secret Doctrines” готовился к печати уже в отсутствие учителя Эванса-Вентца, Ламы Кази Дава-Сандупа, выполнившего переводы с тибетского языка для этой книги. Доктор Вентц пишет, что усечённое “А” – это “первая часть тибетской буквы ཨ, известной тибетским йогам и мистикам, которые используют её в практике визуализации. (см. W. Y. Evans-Wentz “Tibetan Yoga and its Secret Doctrines” стр. 191). Далее У. Эванс-Вентц приводит свой вариант написания тибетской буквы “А”, где первая половина похожа на цифру 5. Однако это описание и приведённый пример не соответствуют действительности, поскольку символ алфавита деванагари “Т”, называемый тибетцами “усечённое “А”, визуализируемый в качестве теплопроизводящего символа в туммо, может быть уподоблен лишь *правой* или *конечной* части тибетской буквы ཨ, напоминая скорее перевёрнутый восклицательный знак или вертикальную черту – ཨ་ཤ་ – a shad – а шэ. Я счёл возможным указать здесь на эту маленькую неточность, которая несколько не умаляет фундаментальных заслуг доктора Эванса-Вентца, однако может дезориентировать тех, кто использует данную работу в практике туммо.

Визуализация мистических слогов

Приступая к визуализации мистических слогов “ХАМ”, “ОМ”, “ХУМ” и “А”, следует помнить о том, что к этой части конструирования Вашей внутренней мандалы следует приступать лишь после того, как Вы освоили визуализацию трёх основных каналов и четырёх чакр. Не пытайтесь сразу воссоздать образ чакр со слогами, это скорее всего не получится. Во-первых, тибетские и санскритские буквы не являются для Вас чем-то знакомым и их запоминание само по себе вызовет у Вас на начальном этапе определённые сложности. Во-вторых, визуализация большого количества объектов одновременно (каналы и точка их соединения, чакры и места их расположения, образы и цвет чакр, их взаимодействие с каналами) потребует от Вас значительного сосредоточения, которое может привести к излишнему напряжению, в том числе и на физическом уровне. В-третьих, поскольку слоги визуализируются парами, в виде бинарной оппозиции, при их изучении и запоминании также целесообразно объединять их в пары “ОМ-ХАМ” и “А-ХУМ”.

При визуализации пар следует помнить и о том, что нижний знак в паре генерирует женскую каплю квинтэссенции красного цвета, сопровождаемую мистическим огнём, а перевернутый верхний знак является источником





капающей с *нады* белой тигле, олицетворяющей мужское начало. Слияние этих капель рождает чувство блаженства и закладывает основу недуального восприятия мира. Начиная изучение мистических слогов, воспользуйтесь приведёнными рисунками и практикуйте удержание взгляда на каждом из них по несколько минут. Затем закройте глаза и попытайтесь мысленно представить знак таким, каким Вы его запомнили. Представляйте себе слог живым, полупрозрачным, "трепещущим" и излучающим мягкое сияние.

Верхний слог "ХАМ" визуализируется в перевёрнутом виде, белого цвета на светло-жёлтом лунном диске внутри центрального канала, свисающим с Махасукха-чакры. Его парный слог "ОМ" визуализируется стоящим на оранжево-жёлтом лунном диске на Самбхогачакре внутри авадхути.

Слог "ХУМ" располагается внутри центрального канала, на светло-жёлтом лунном диске в центре Дхармачакры, синего цвета, перевёрнутым вниз. Его парный слог – "А" – самый важный в практике туммо – располагается внутри центрального канала в центре Нирманачакры, на красном треугольнике, вписанном в жёлто-оранжевый лунный диск. В начале визуализации представляйте себе мистические слоги такими, чтобы Вы могли без труда "видеть" их внутри центрального канала. По мере запоминания внешнего облика слогов, медитируйте постепенное

уменьшение их размера, который, в конечном итоге, должен равняться размеру кунжутного семени (0,5 – 1мм).

Научившись визуализировать слоги парами, начните по одному помещать их внутрь центрального канала. Помните о том, что крайне важно не просто представлять слог с соответствующей чакрой, но чётко визуализировать его именно внутри авадхути, потому что только таким образом можно направить “кармические ветры” (тиб. ལས་རླུང་ – las rlung – ле лунг) из боковых каналов в центральный, где они растворятся в “ветре мудрости” (тиб. ཡེ་ཤེས་རླུང་ – ye shes kyi rlung – еше кйи лунг). Это даст возможность “раскрыть” чакры, “развязав” переплетения каналов, и реализовать воссоединение капель белой и красной бодхичитты (чансем кар-мар), уничтожая дуальность. На следующей стадии практики визуализации представляйте себе центральный канал Авадхути с четырьмя находящимися в нём чакрами, несущими мистические слоги.



Визуализация пар мистических слогов и чакр в разрезе центрального канала Авадхути

Подготовка к практике

Как и любая форма йоги, практика туммо предполагает приведение физического тела адепта в оптимальное состояние. Ввиду того что физическое и тонкое тело в процессе жизнедеятельности постоянно взаимодействуют, обуславливая существование адепта в привычной для нас форме, поддержание физиологии организма в оптимальном состоянии – одно из условий успеха в практике. В свою очередь, практика йоги (и туммо в частности) благотворно влияет на физическое тело, оптимизируя все функции внутренних органов.

Именно поэтому для практики туммо необходим постоянный контроль над физическим телом и происходящими в нём процессами. Понятие такого контроля подразумевает соблюдение целого ряда ограничений, предписаний и принципов, которые я считаю необходимым привести в данной главе.

Необходимые ограничения

Излишне говорить, что, приступая к практике туммо на любом уровне, необходимо пройти тщательную предварительную подготовку, которая помимо получения необходимых посвящений заключается также в соблюдении целого ряда ограничений. Что касается ограничений, принятых в ходе принятия прибежища, и ограничений предупреждающих коренные тантрические падения как неотъемлемой части любой тантрической практики, я не буду на них останавливаться – этому вопросу посвящено достаточное количество специальной литературы. Однако считаю целесообразным привести здесь некоторые ограничения, касающиеся именно практики туммо.

Брахмачарья

Прежде всего на начальном этапе рекомендуется соблюдать брахмачарью – воздержание от половой жизни. Это требование носит скорее не этический, а прикладной характер, поскольку потеря семенной жидкости ведёт к уменьшению общего энергетического потенциала организма, что не может не сказаться на результатах практики. Если же по какой-то причине обет полового воздержания был нарушен, необходимо, обмакнув палец в остатки семенной жидкости втереть её в район солнечного сплетения (Дхармачакра) и в точку между бровей (чакра Анахата). Выполненная

правильным образом, такая практика позволяет восстановить утерянный энергетический баланс.

Отказ от курения и алкоголя

Второе ограничение – это отказ от курения и приёма алкоголя, и хотя в жизнеописании Джецюна Миларепы имеется упоминание о том, что он употреблял *чанг*, этот эпизод относится к тому этапу его жизни, когда он уже достиг реализации. К тому же пятиградусный тибетский квас вряд ли можно считать алкогольным напитком. В любом случае, после употребления даже слабой дозы алкоголя (бокал пива или вина) до начала практики должно пройти не менее 12 часов.

Ограничения в питании

Третьим ограничением является отказ от мясных, жареных и пряных блюд, сахара, животных жиров и соли. Рацион адепта должен включать углеводы в форме зерновых (рис, каши на воде), белки растительного происхождения, к которым прежде всего относятся орехи, клетчатку, которую в изобилии содержат овощи, дающие к тому же необходимый набор витаминов (из овощей следует исключить кукурузу, имеющую высокий гликемический индекс). Фрукты, особенно с высоким гликемическим индексом (виноград, манго, персики, арбуз), также следует исключить, заменив их курагой и яблоками, лучше в сушеном виде. В рацион можно включать морскую капусту, содержащую большое количество йода. При приёме пищи должны соблюдаться несколько основных требований. Первое: пищу следует тщательно пережёвывать на обеих сторонах челюстей. Второе: пищу не следует запивать – воду или чай можно пить до еды или через час после неё. Третье: не следует переедать – заканчивать трапезу следует с лёгким чувством голода. Четвёртое: между приёмом пищи и практикой должно пройти не менее двух-трёх часов.

Соблюдение температурного баланса тела

Ещё одним ограничением для практикующего адепта является отказ от слишком тёплой одежды и любых согревающих процедур (сидение у камина, сауна, баня и т. п.). Единственным исключением может быть рассматривание на начальном этапе практики раскалённого докрасна железа или углей с целью запоминания правильного цвета для последующей практики

визуализации буквы ཨ་ – “а”. Адепт туммо в период практики не должен долго находиться на ярком солнце, загорать, посещать баню, сауну, хамам. Следует внимательно относиться к своей одежде, особенно нижнему белью. Оно обязательно должно быть хлопковым (не синтетическим), свободным (без тугих резинок и поясов) и удобным.

Контроль над чувствами

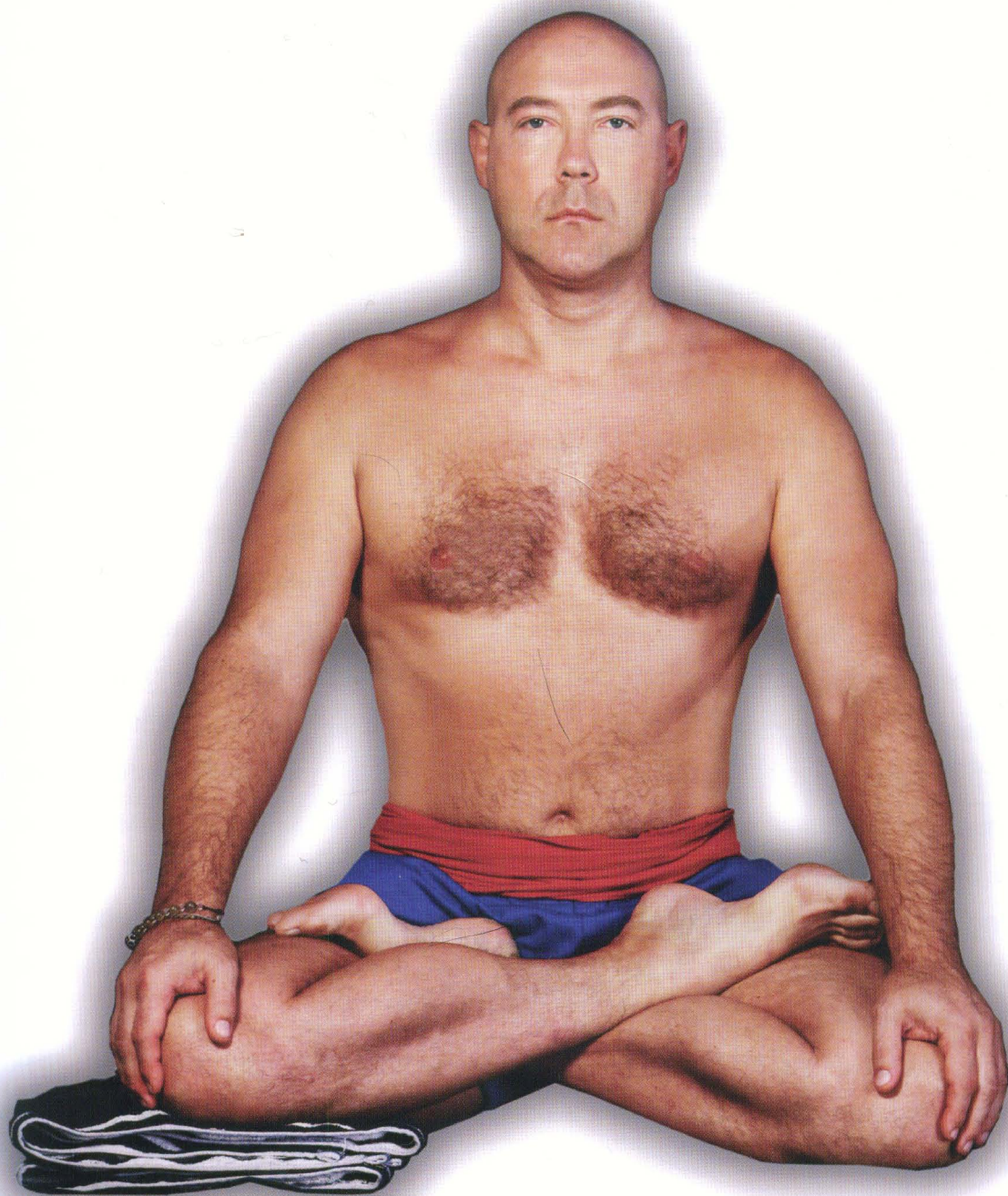
В период практики необходимо исключить походы в любые увеселительные заведения, кино, театры, цирк, концерты, свести к минимуму просмотр телепередач, ограничить чтение развлекательной литературы. Следует следить за своим эмоциональным статусом, не допуская вспышек раздражения, приступов гнева, зависти, ревности. Следует также ограничить бесполезные разговоры и общение с людьми, отвлекающими Вас от практики.

Контроль над дыханием

Для правильного контроля над дыханием адепту необходимо избегать любой активности, связанной с чрезмерным напряжением дыхательных путей, – игры на духовых инструментах, надувания резиновых мячей или детских игрушек, бега или интенсивных физических упражнений, которые вызывают одышку. Не следует также кричать и свистеть. Дыхание следует поддерживать спокойным и полным.

Требования к одежде и месту практики

Практикой туммо следует заниматься в спокойном месте, лучше всего на деревянном полу или утрамбованной сухой земле. На пол рекомендуется постелить шерстяной коврик красного, синего или жёлтого цветов. Исторически в качестве коврика использовались шкуры снежного барса, леопарда, тигра или антилопы. В качестве подсобного средства используется одна или несколько подушек указанного выше цвета. Помимо подушек Вам понадобится медитационная лента (སྒོམ་ཐག་ – sgom-thag – гомтхаг), используемая для удерживания корпуса в вертикальном положении. Цвет имеет значение, так как соотносится с цветом избранных в традиции туммо йидамов (Херука Чакрасамвара, Ваджрайогини, Хеваджра). Одежда также должна быть этих цветов: нижняя часть – тёмно-синего цвета, верхняя - красного или наоборот.



Падмасана (Ваджрасана) - བད་མ་ས་ན་
(тиб. pad ma sa na или
རྫོལ་འི་སྐྱེལ་ཀུང་ - rdo rje 'i skyil krung)

Правильное положение тела (འདུག་སྒྲུང་སྒོ་ – дугтэнг)

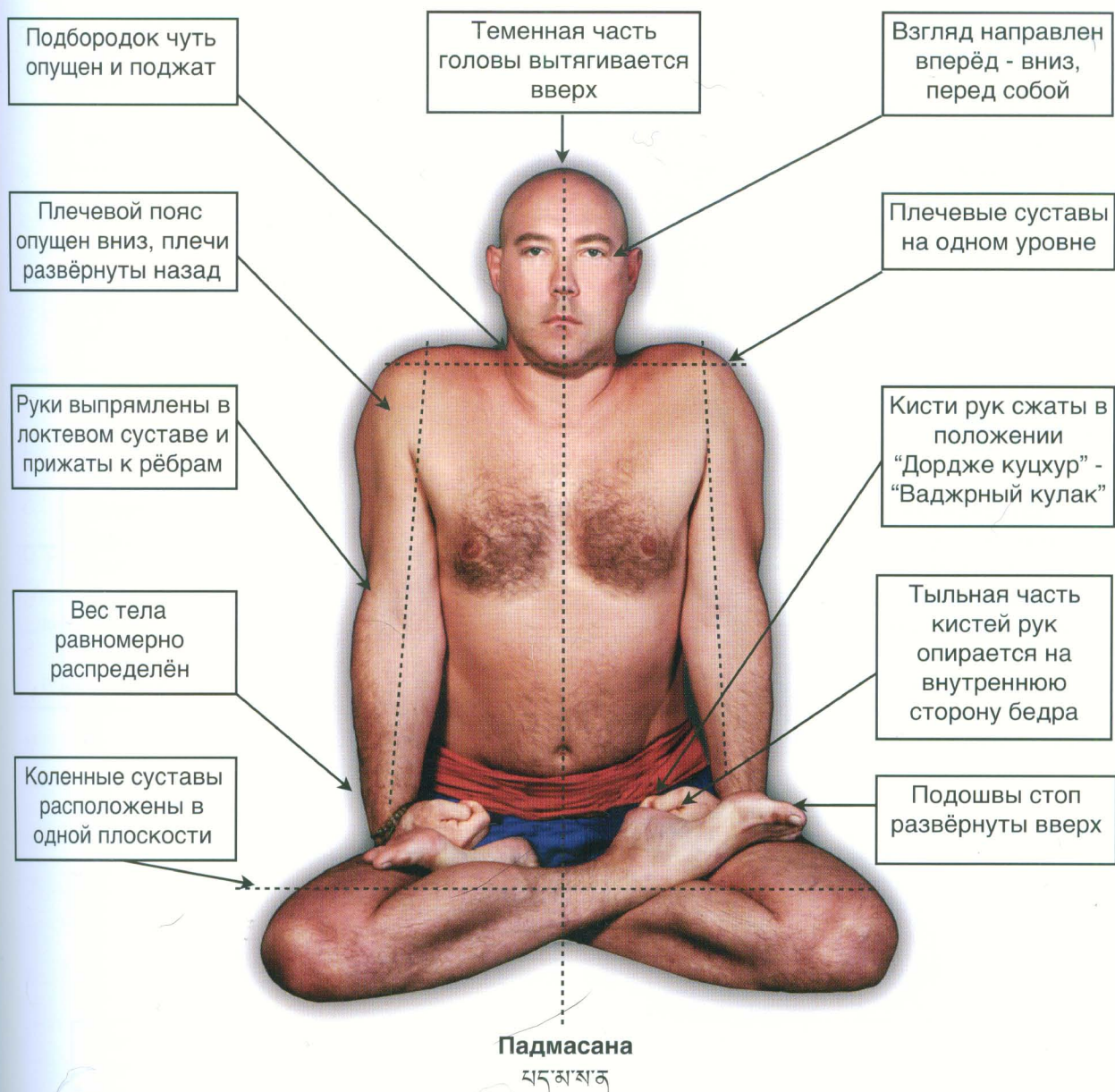
С учётом того, что физическое тело имеет с тонким телом множество точек пересечения (основными из которых являются энергетические центры), необходимость соблюдения требований, касающихся физической составляющей практики, особенно очевидна. Без правильной позиции невозможно правильное дыхание, без правильного дыхания невозможно управление энергетическими потоками, а следовательно – сама практика. Именно поэтому во всех школах йоги правильному положению тела уделяется самое пристальное внимание.

Идеальной позицией для практики туммо, как и любой медитативной практики, является ནམ་སྒྲུང་ཚེས་བདུན་ (нам нанг чо дун – “позиция семи способов Вайрочаны”) или падмасана (ваджрасана), известная европейскому читателю как “поза лотоса” (что является дословным переводом санскритского названия). Однако в ряде случаев выполнение падмасаны может быть затруднено или просто невозможно. Причиной этого может, в частности, быть разрыв менисков или повреждение крестообразной связки коленного сустава, либо любое другое ограничение подвижности в коленном суставе. В этом случае падмасану можно заменить “позой сиддха” – сиддхасаной (тиб. རེ་མཁས་སྒྲིལ་ – sems skyil – сем кйиль – поза боддхисатвы), либо (хотя это менее желательно) любым удобным положением сидя со скрещенными ногами, которое называется сукхасана (тиб. Падма кйиль крунг (པད་མ་སྒྲིལ་ཀུང་ – pad ma skyil krung)). При невозможности использования ни одного из этих положений можно принять положение сидя с согнутыми в коленных суставах ногами, обхватив их руками.

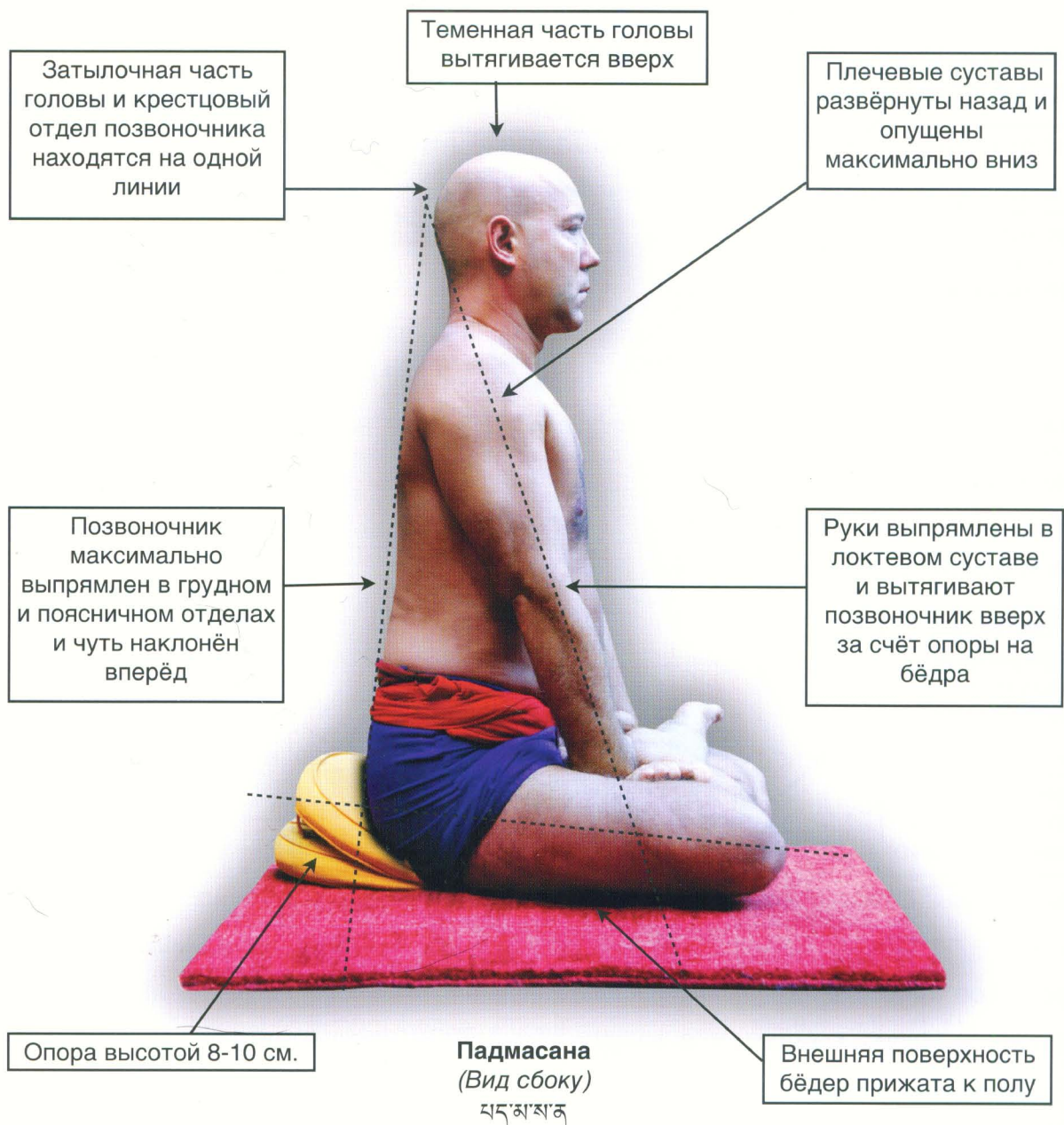
Ввиду важности правильной позиции (о чём уже говорилось выше), я подробно остановлюсь на описании наиболее часто используемых в практике туммо позиций.

Падмасана – པད་མ་སྒྲུང་ (Санскр. पद्मासन – padmāsana или тиб. རྩེ་རྩི་སྒྲིལ་ཀུང་ – rdo rje ‘i skyil krung – ваджрасана)

Это королева асан, называемая по-тибетски *дордже кйиль крунг*, – положение, которое принимали, медитируя, Будда и множество известных йогов. Важность падмасаны трудно переоценить. Данное положение позволяет оптимально сбалансировать и правильно распределить вес тела, даёт возможность удерживать позвоночник в максимально приближённом к прямому положению и за счёт частичного пережимания ребром и подъёмом стоп бедренных вен позволяет интенсифицировать кровообращение в



области малого таза, активизируя нижние чакры. Падмасана принимается следующим образом. Сядьте на пол, скрестив ноги. Под область таза следует подложить жёсткую подушку (или свёрнутое одеяло) красного, синего или жёлтого цвета. Толщина подушки не должна превышать 8 – 10 сантиметров. Если Вам тяжело удерживать правильное положение тела при такой опоре, толщину можно увеличить, однако затем, по мере развития необходимой гибкости, следует вернуться к указанной толщине. При размещении подушек следует учесть, что они должны располагаться строго под ягодицами, немного выступая назад. Приняв положение сидя со скрещенными ногами, подтяните согнутую в коленном суставе левую ногу к области паха и, захватив её за



подъём стопы, разместите её на поверхности правого бедра как можно ближе к паховой складке. В идеале пятка левой ноги должна касаться нижней части живота. При этом внутреннюю часть стопы следует разворачивать вверх-вправо, натягивая пальцы ног таким образом, чтобы стопа и голень составляли прямой угол. Оптимальным является такое положение, когда передняя часть стопы выступает за область внутренней поверхности. Разместив левую ногу, постарайтесь максимально выпрямить позвоночник (особенно в поясничном отделе), избегая прогиба назад. Затем согните в коленном суставе правую ногу и также подтяните её к согнутой левой ноге. Обхватите левой и правой руками ребро и подъём правой стопы и подтяните стопу и голень правой ноги к левой паховой складке, разместив правую стопу



Падмасана
(Вид сзади)
པད་མཁམ་ན

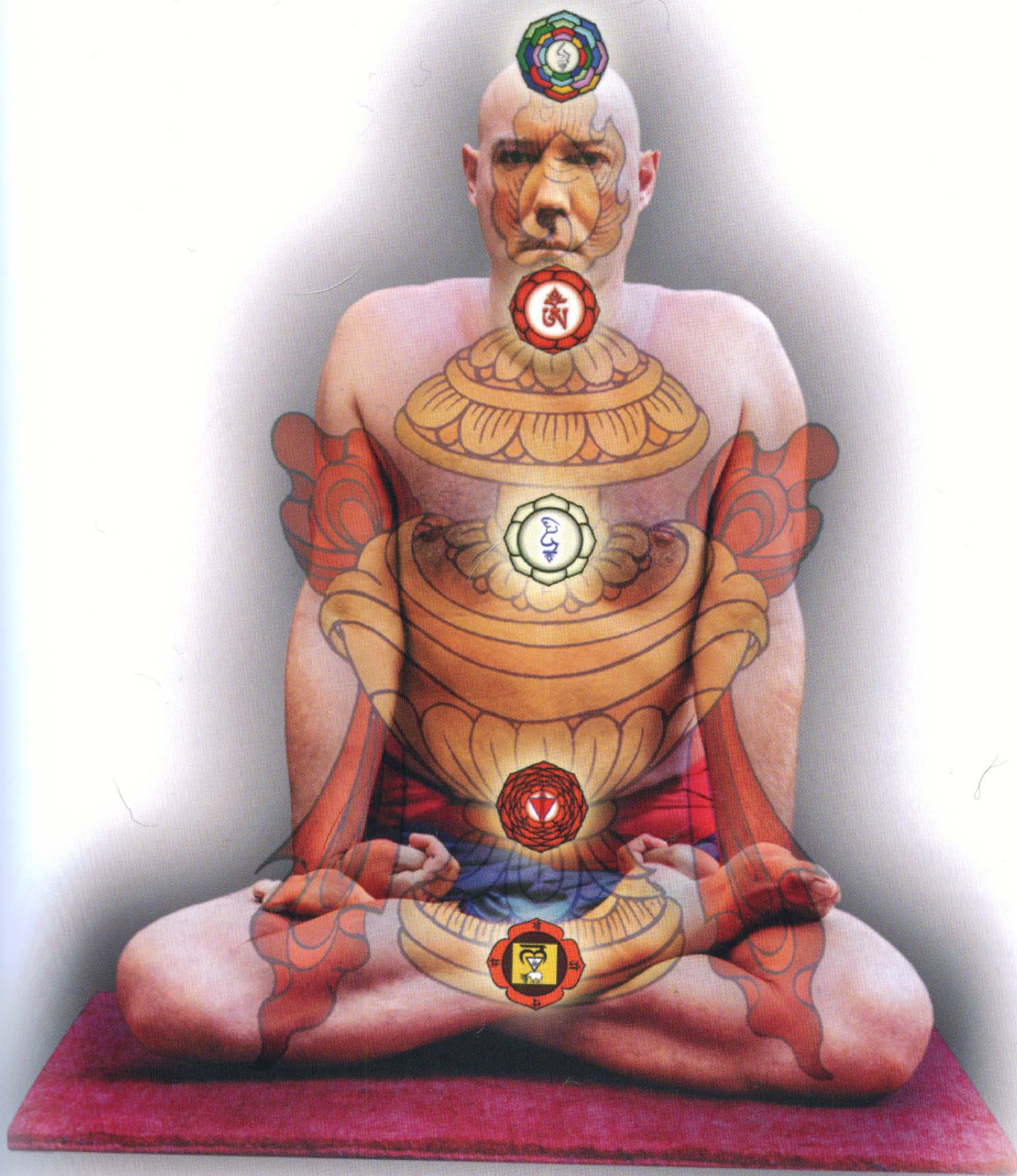
на внутренней поверхности левого бедра у нижней части живота. Ещё раз выпрямите позвоночник, подтянув поясничный отдел вперёд. Выпрямляя позвоночник, вытягивайте его вверх, чуть подтягивая к себе подбородок. Зафиксируйте данное положение. Когда Вы примите положение со скрещенными ногами, станет очевидно, что центр тяжести тела, ввиду того что правый коленный сустав не касается пола, смещён вправо. Для исправления этого недостатка возьмите дополнительную подушку или свёрнутый кусок ткани и подложите его под правый коленный сустав. Зафиксируйте это положение. Выровняв положение нижней части тела,

обратите внимание на положение плечевого пояса. Опустите плечи вниз, вытягивая голову теменной частью вверх. Ссутуливание в грудном отделе позвоночника недопустимо. Подбородок чуть опущен вниз, взгляд направлен вперёд, в направлении кончика носа.

На следующем этапе примите положение, необходимое для практики “кувшинного дыхания” – основного метода дыхания в туммо, позволяющего направить энергетические потоки в центральный канал.

Сожмите кисти рук в кулак таким образом, чтобы первая фаланга большого пальца охватывалась согнутым указательным пальцем. Это положение называется “Кулак Ваджры” (тиб. རོ་རྩེ་ཁུ་ཤུར་ – rdo rje khu tshur – *дордже куцхур*) и символизирует окончательность дордже. Согните обе руки в запястьях под прямым углом и обопритесь тыльной стороной запястий на внутреннюю поверхность бёдер около стоп. Выпрямите руки, выверните локтевые суставы наружу и, упираясь руками в бёдра, максимально выпрямите позвоночник. Для этой цели на начальном этапе можно наклониться вперёд. Следите за тем, чтобы плечевой сустав не поднимался вверх во время вытягивания. Локтевые суставы должны быть плотно прижаты к обеим сторонам грудной клетки, плечи развёрнуты назад. Если положение принято правильно, Вы ощутите значительное вытяжение и характерные щелчки в области позвоночника. Эта позиция сама по себе может использоваться для лечения многих заболеваний, связанных с дисторсией (истончением) межпозвоночных дисков и их протрузией (патологическим выпячиванием диска с последующим передавливанием позвоночного канала).

На начальном этапе практики принятие правильного положения тела займёт у Вас около недели (при условии наличия необходимой подвижности коленного сустава). Для того чтобы Вы могли считать это положение освоенным и приступить к непосредственной практике, оно должно быть комфортным, т. е. позволять Вам, не испытывая неудобства и болевых ощущений, находиться в нём более получаса. На начальном этапе практикуйте падмасану в течение двух, затем пяти и затем десяти минут, увеличивая ежедневно время пребывания в ней на одну – две минуты. После выполнения правосторонней асаны (правая голень на левом бедре) обязательно выполняйте её на другую сторону для гармоничного развития подвижности тазобедренного сустава.



Проекция “Драгоценного сосуда”
на физическом теле адепта
གཏེར་ཤི་སུམ་པ



Драгоценный сосуд
Тергьи бумпа
གཏེར་གྱི་བུམ་པ་

Практика “кувшинного дыхания” བུམ་པ་ཅན་ (тиб. bum pa can – бум па цан)

Этот тип дыхания является в практике туммо основным и служит для того, чтобы направить поток жизненной энергии (из боковых каналов в центральный). Данная разновидность дыхательной практики, называемая тибетцами бум па цан или бум цан, обычно переводится на русский язык как “кувшинное дыхание” или “кувшинная задержка”. С моей точки зрения, этот вариант является вполне адекватным, однако не раскрывает мистической референции термина བུམ་པ་ – bum pa – бум па, являющегося одной из важных философских категорий в тибетском религиозном языке Чо ка (ཚོས་སྐད་ – chos skad). Поскольку бум па цан является чрезвычайно важным, основополагающим типом дыхания в практике туммо, я считаю необходимым описать его в деталях.

Тибетский термин бум па является аналогом санскритского слова कुम्भ – kumbha – кумбха или पूर्णकुम्भ – purṇa-kumbha – пурна – кумбха – ваза, кувшин или сосуд и изначально, в индуистской мифологии, символизировал всепорождающее чрево, дающее начало жизни, и ассоциировался с одним из воплощений Шакти – богиней Дургой (санскр. दुर्गा – Durga – “Непобедимая” или “Недосыгаемая”). В тантрическом буддизме གཏེར་གྱི་བུམ་པ་ – gter gyi bum pa – тергьи



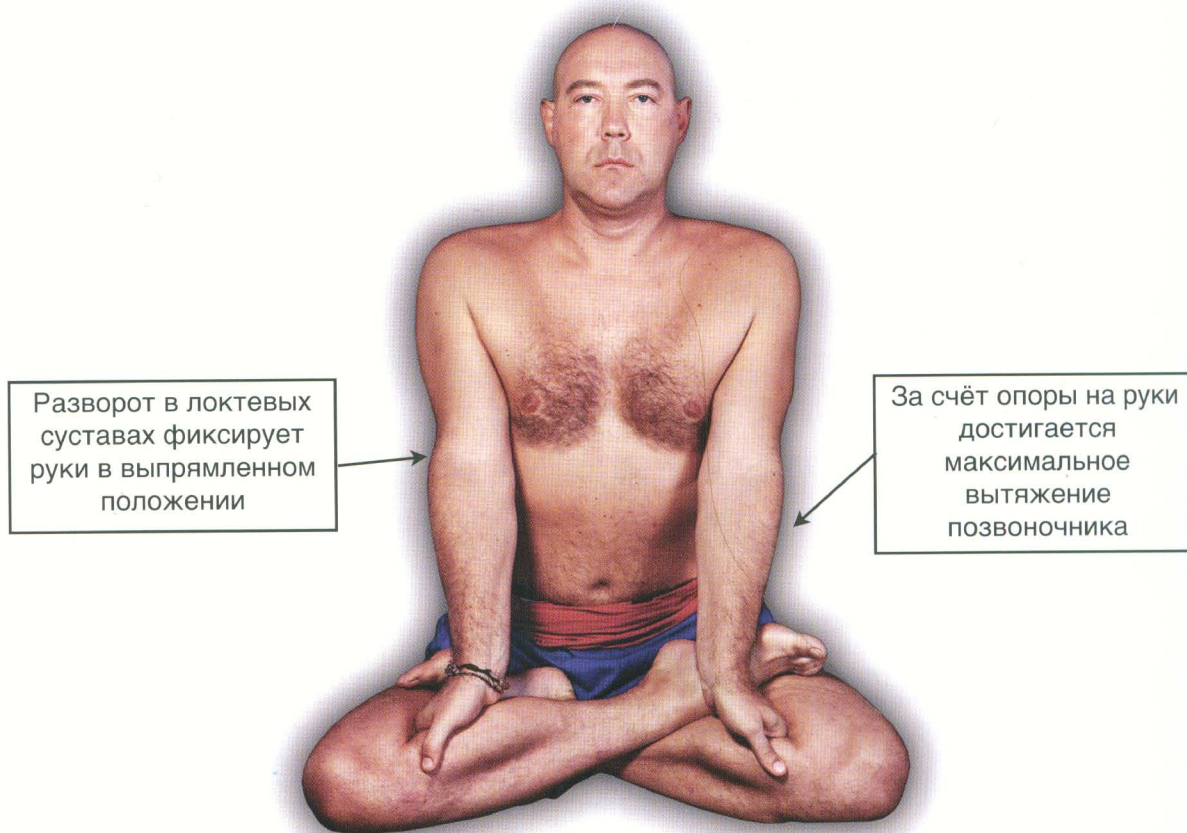
Фрагмент фрески в храме Лукханг, изображающей
падмасану с опорой о голень

бумпа – “Драгоценный сосуд” или “Драгоценный кувшин”, наполненный амритой (санскр. अमृत – amrita) – “напитком бессмертия”, является одной из “Восьми драгоценностей” или “Восьми символов славы” (тиб. བཀྱ་ཤིས་རྟལ་པ་བརྒྱུད་ – bkra shis rtag brgyad). Символически в йогических практиках горловина “Драгоценного кувшина” соответствует Махасукхачакре, а его основание – Нирманачакре.

В йогических практиках термином *кумбхака* – “подобная сосуду” – называется техника задержки дыхания после вдоха (*пураки*), сопряжённая с последующим направлением потока внутренней энергии в центральный канал (*речака*). В технике *туммо* же термин *бум па цан* означает весь этот триединый процесс: вдох; задержку, во время которой энергетический поток, содержащий *лелунг* – “кармические ветры”, вместе с дыханием опускается по боковым каналам вниз, ко входу в центральный канал, а навстречу ему, за счёт сокращения сфинктора, поднимается из нижних чакр встречный энергетический поток, смешиваясь с ним; и, наконец, проникновение объединённого энергетического потока в центральный канал и растворение в нём.

“Кувшинное дыхание” является важнейшей практикой *туммо*. Именно посредством этой техники йогин должен направить кармические ветры в центральный канал и зажечь в Нирманачакре мистический внутренний огонь.

Для практики “кувшинного дыхания” идеальной позицией является падмасана с упором тыльной стороны запястий о бёдра. Максимально вытягивая позвоночник, это положение позволяет расправить грудную клетку и обеспечить наибольшую вентиляцию лёгких во время практики. Кроме того, пережимание подкожных бедренных вен ведёт к интенсификации кровообращения в глубоких венах, в частности большой берцовой и феморальной, снижая таким образом нагрузку на сердечную мышцу и оптимизируя её работу. Если на начальном этапе практики Вам не удаётся выполнить упор тыльной стороной запястий о бёдра, примите один из

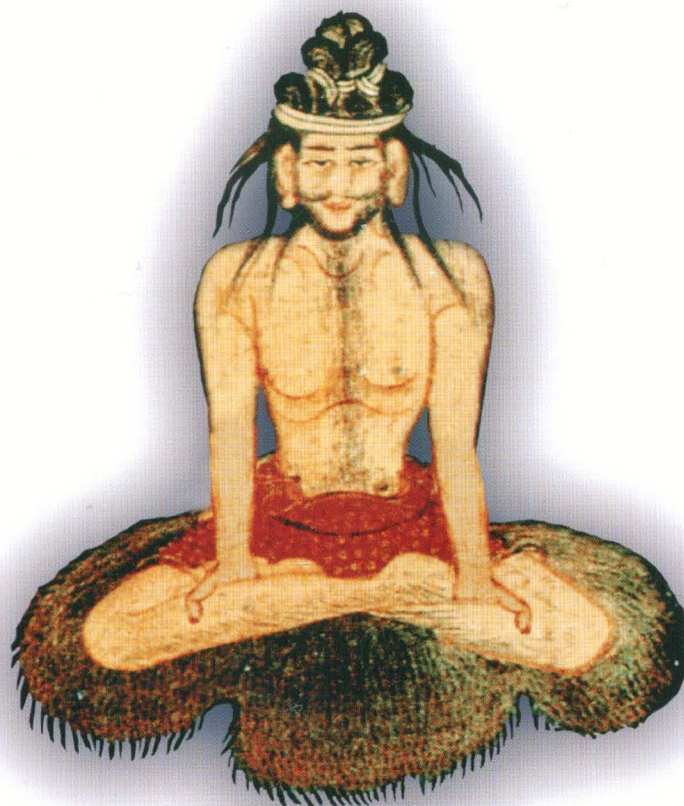


Падмасана с захватом икроножных мышц

облегчённых вариантов падмасаны, приведённых ниже.

Падмасана с захватом икроножных мышц

Это положение позволяет в целом добиться эффекта, схожего с падмасаной с упором запястьями. Это одна из позиций, приведённая на фресках храма Лукханг в Лхассе. В этом положении руки выворачиваются в локтевых



*Фрагмент фрески в храме Лукханг, изображающей
падмасану с захватом икроножных мышц*

суставах и охватывают икроножные мышцы у сгибов коленного сустава. Вес тела переносится вперёд, и позвоночник вытягивается как и при упоре запястьями. Для того чтобы свободно просунуть пальцы между икроножной мышцей и бедром, их следует смазать маслом, жиром или кремом.

Падмасана с опорой о голень

Эта позиция менее предпочтительна, так как обеспечивает значительно меньшее вытяжение позвоночника, чем две предыдущие. Однако, в случае если Вам не удастся принять более сложный вариант падмасаны, приведённый вариант с опорой о голень вполне приемлем. В данном варианте основания раскрытых ладоней располагаются на голени под коленным суставом ближе к его сгибу. Большие пальцы кистей рук удерживают их от соскальзывания с ноги при опоре и располагаются вдоль икроножной мышцы. Как и в предыдущем варианте, вес тела переносится вперёд, за счёт чего достигается вытягивание позвоночника.

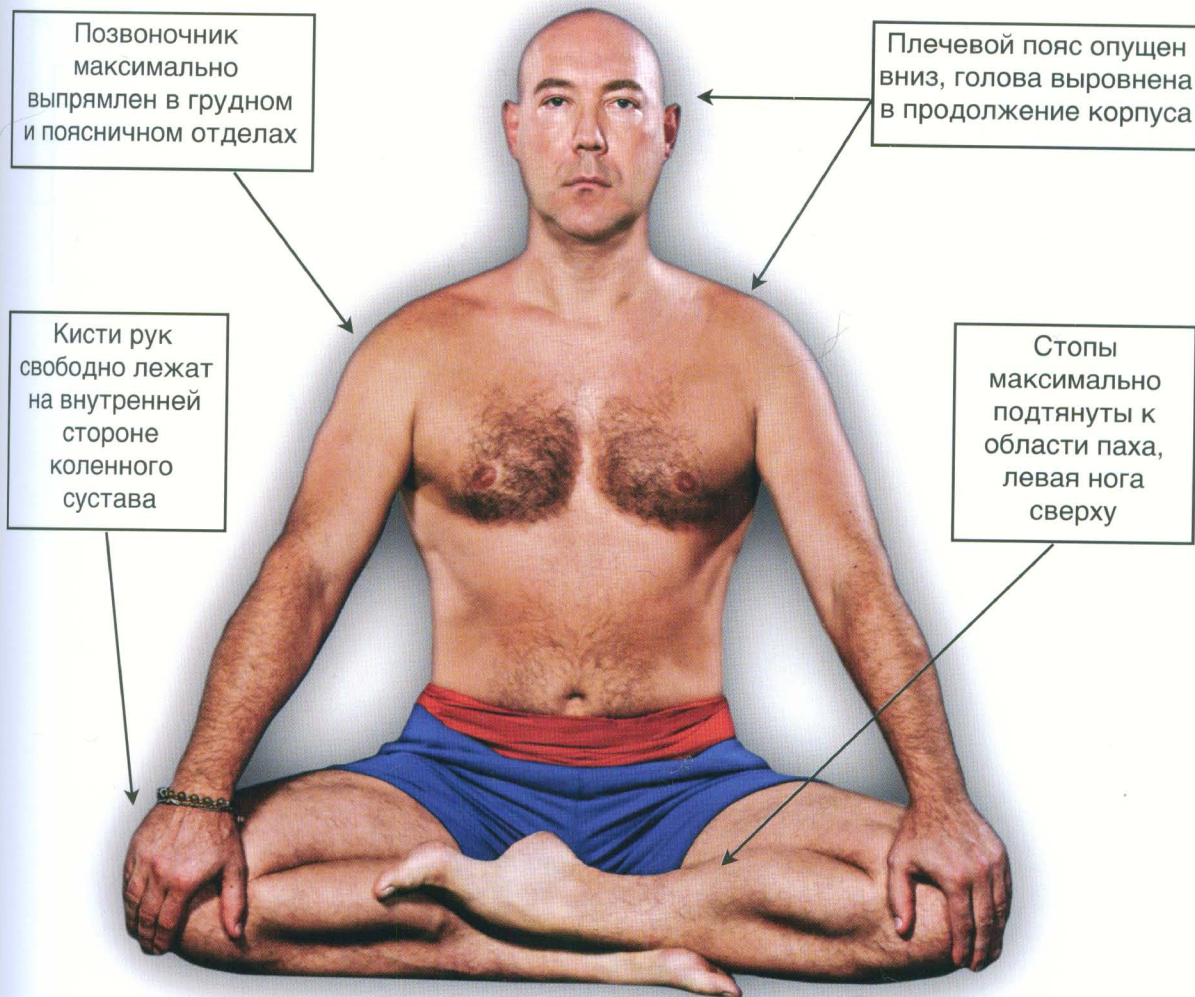


Фрагмент фрески в храме Лукханг, изображающей падмасану с опорой о коленные суставы

Падмасана с опорой о коленные суставы

Наиболее простой вариант падмасаны, в котором, тем не менее, можно выполнять практику “кувшинного дыхания”.

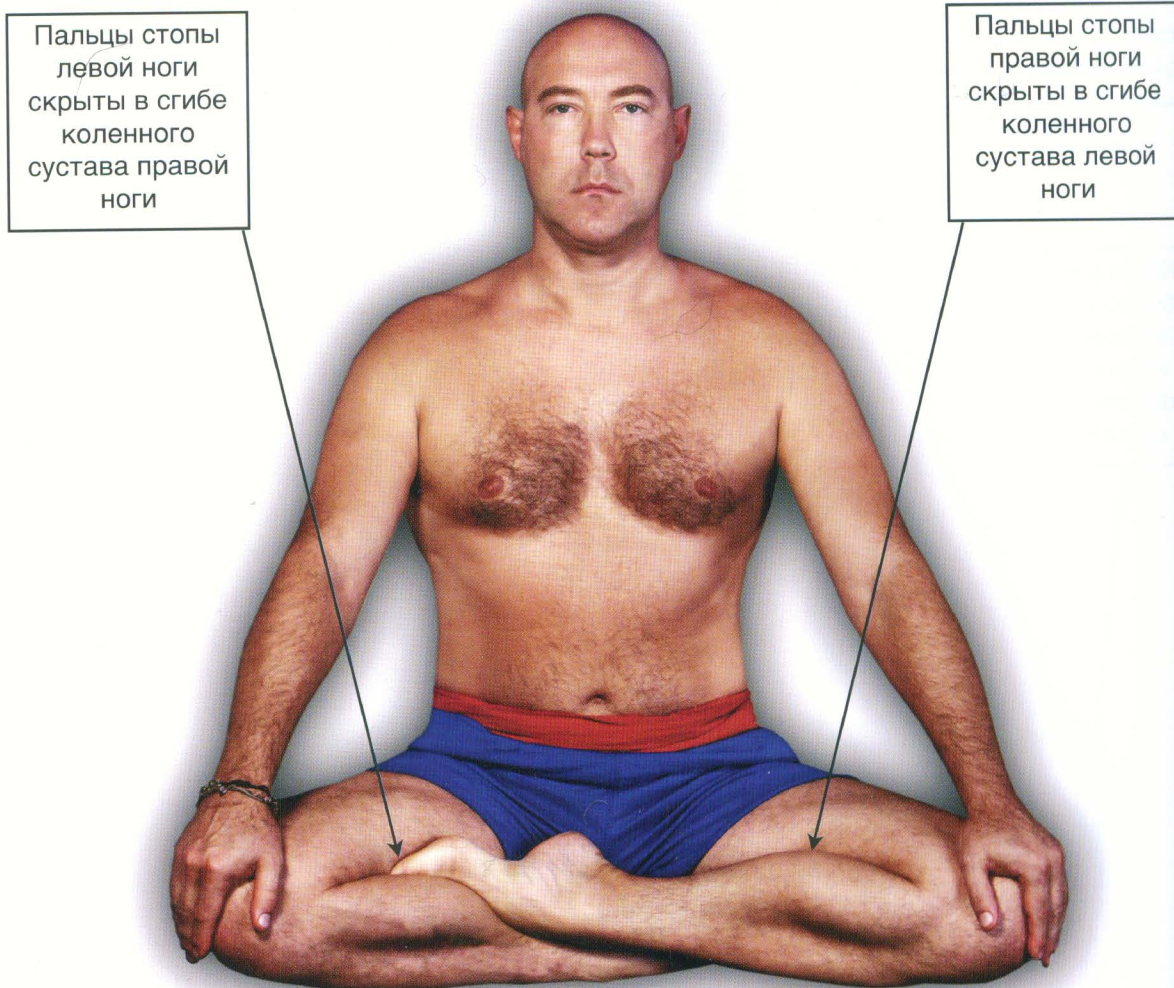
В этом варианте позиции принимается “широкая” падмасана, в которой стопы располагаются на сгибах ног. Она может быть рекомендована тем, у кого недостаточно подвижный тазобедренный сустав или есть травмы коленного сустава, не позволяющие принять три приведённые выше варианта. В данном случае ладони обеих рук опираются на внутреннюю сторону коленного сустава, вытягивая позвоночник вверх. Как и в остальных случаях необходим лёгкий наклон вперёд. Базовые требования аналогичны требованиям, предъявляемым к падмасане: позвоночник максимально вытягивается вверх, плечевой пояс естественно опущен вниз, обе руки выпрямлены в локтевом суставе. Затылочная часть головы находится на одной линии с позвоночником. Подбородок чуть опущен. Взгляд направлен вперёд-вниз. Возможен вариант с чередованием ноги, находящейся сверху.



Сиддхасана
(тиб. སེམས་པ་སྒྱུར་ཀླུང་ - *sems pa skyil krung* - семпа кйиль крунг)

Сиддхасана (тиб. Семпа кйиль крунг – позиция Боддхисатвы)

Данная позиция распространена не менее, чем падмасана. Она рекомендуется лицам с ограниченной подвижностью тазобедренного сустава или пожилым практикующим. Положение корпуса в ней практически идентично падмасане, за исключением того, что голени не перекрещиваются, а располагаются одна на другой. Существует два базовых варианта: широкая, когда левая нога располагается чуть ниже икроножной мышцы правой ноги и частично на внутренней стороне правой стопы, и узкая, когда подъём левой стопы лежит на внутренней поверхности бедра правой ноги. В обоих вариантах ноги касаются пола всей поверхностью, от коленного сустава до подъёма стопы.



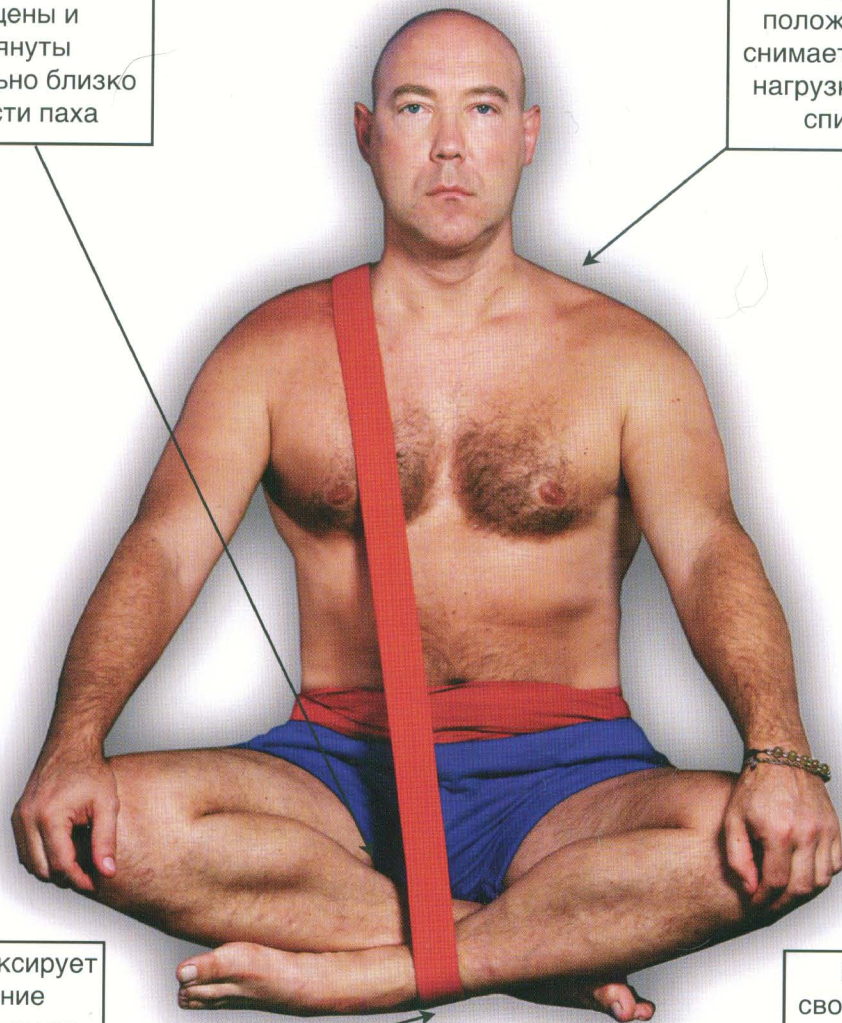
Свастикасана
 (тиб. གཡུང་རྩུང་སྐྱིལ་ཀྲུང་ - *gyungdrung skyil krung* - Юнгтрун кйиль крунг)

Свастикасана (Юнгтрун кйиль крунг)

Название этой асаны обусловлено тем, что положение стоп обеих ног напоминает оконечности свастики, называемой по-тибетски Юнгтрун (тиб. གཡུང་རྩུང་ - *gyung drung*). Для того чтобы принять свастикасану, необходимо согнуть правую ногу в коленном суставе и поместить пальцы правой стопы вовнутрь сгиба коленного сустава левой ноги. Затем согнуть левую ногу и, отодвинув рукой икроножную мышцу на правой ноге, поместить в сгиб коленного сустава правой ноги пальцы правой стопы так, чтобы они были

В сукхасане ноги скрещены и подтянуты максимально близко к области паха

Гомтхаг фиксирует положение тела и снимает избыточную нагрузку на мышцы спины и ног



Гомтхаг фиксирует положение скрещенных ног на уровне голеностопного сустава

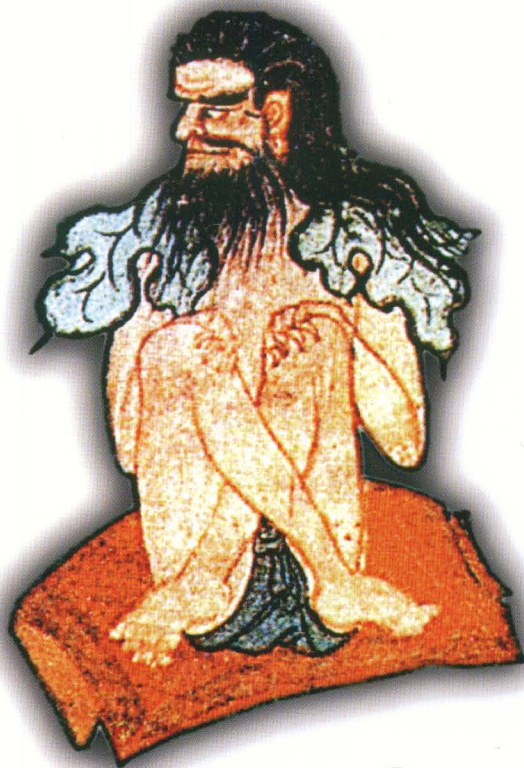
Кисти рук свободно лежат на внутренней стороне коленного сустава

Сукхасана
(тиб. བད་མ་སྐྱིལ་ཀུང་ - pad ma skyil krung - падма кйиль крунг)

полностью скрыты складками мышц. Остальные требования аналогичны требованиям к положению корпуса в падмасане.

Сукхасана (Падма кйиль крунг)

Сукхасана – положение сидя со скрещенными ногами в удобной позе. В тибетской традиции используется название Падма кйиль крунг (བད་མ་སྐྱིལ་ཀུང་ – pad ma skyil krung). Используется в случае ослабленного здоровья или при отсутствии возможности принять любую из вышеперечисленных позиций из-за травм. Также рекомендуется лицам, страдающим избыточной полнотой. В этом положении для фиксирования правильного положения позвоночника и снижения нагрузки на мышцы спины рекомендуется использование гомтхага –

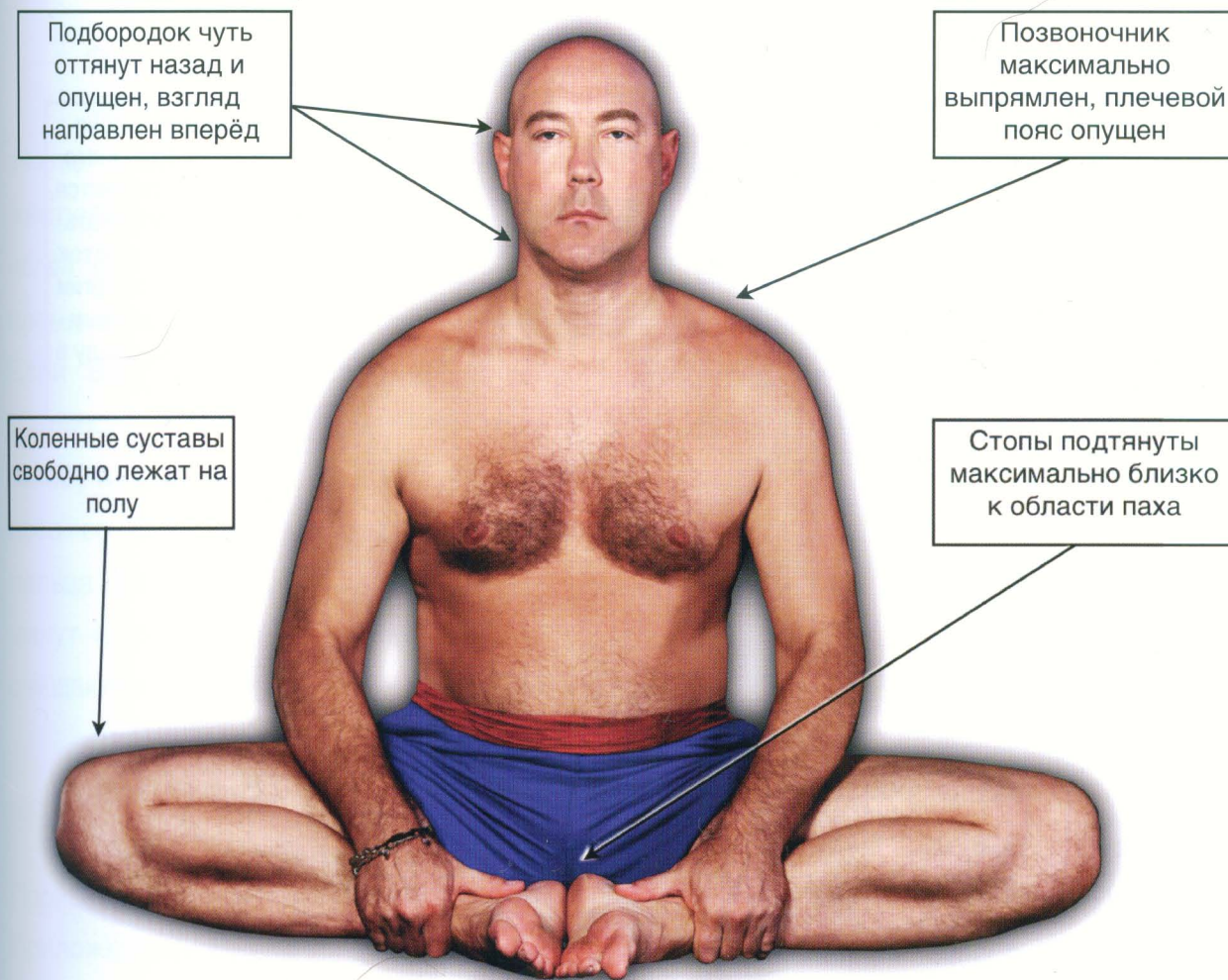


Сукхасана - вариант
(тиб. རྒྱལ་པོ་རོལ་པའི་སྤྲེལ་བ་ - rgyak po rol pa'i stabs)

медитационной ленты длиной около двух метров, связанной в петлю. Она надевается, как показано на рисунке.

Сукхасана (Гьялпо ролпа таб)

Одним из вариантов позиции для практики туммо является положение сидя с выпрямленным позвоночником и скрещенными ногами, подтянутыми к ягодицам. В этой позиции правая нога находится впереди левой. Кисти рук охватывают коленные суставы, удерживая корпус в вертикальном положении и помогая выравнивать позвоночник. Следует отметить, что этот вариант цог кйиль не подходит для практики кувшинного дыхания, так как в определённой степени блокирует движения диафрагмы. Однако этот вариант, часто встречающийся на древних фресках храма Лукханг, может с успехом применяться для практики спокойного дыхания (тиб. ཇམ་རྩུང་ - 'jam rlung – чам лунг) в практике туммо. Кроме того, данная позиция доступна для лиц с ограниченной подвижностью тазобедренного сустава.



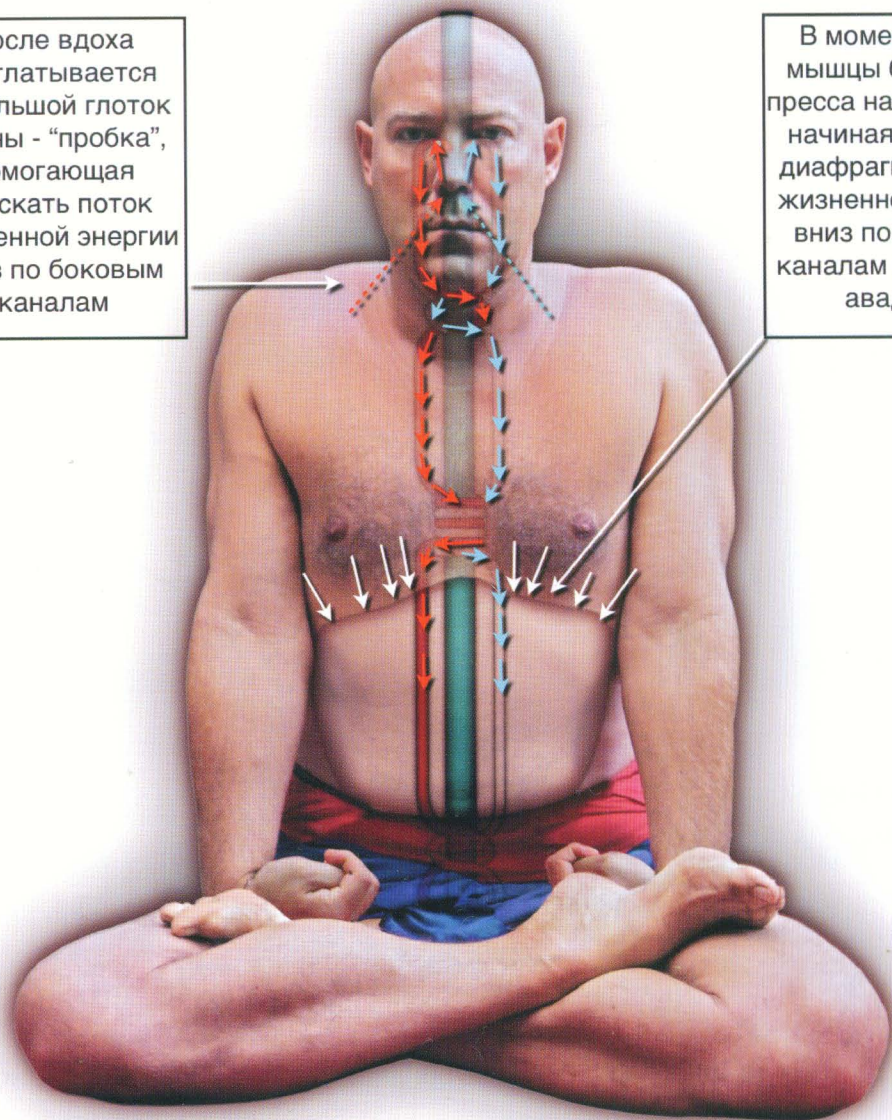
Баддхаконасана
 (тиб. ཙོག་སྒྲིལ་ - tsog skyil - Цог кйиль (вариант))

Баддхаконасана (Цог кйиль)

Это ещё один из вариантов позиции для практики как “кувшинного”, так и спокойного дыхания. В данном положении, как и во всех предыдущих, позвоночник максимально выпрямлен, стопы обеих ног подтянуты к области паха и развёрнуты вверх. Коленные суставы опущены на пол таким образом, что бёдра и голени находятся в горизонтальном положении. Учитывая, что в данной позиции под таз не следует подкладывать дополнительную опору, особое внимание следует обращать на выравнивание поясничного и крестцового отдела позвоночника, подавая живот вперёд и вытягивая теменную часть головы вверх при одновременном опускании плечевого пояса. Кисти рук захватывают голень и, подтягивая стопы к области паха, контролируют вертикальное положение корпуса.

После вдоха
проглатывается
небольшой глоток
слюны - "пробка",
помогающая
опускать поток
жизненной энергии
вниз по боковым
каналам

В момент вдоха
мышцы брюшного
пресса напрягаются,
начиная опускать
диафрагму и поток
жизненной энергии
вниз по боковым
каналам ко входу в
авадхути



Бум па зан
Первая фаза
"Кувшинного дыхания"
Вдох и опускание вниз
བུམ་པ་ཙན་

Фазы практики “Кувшинного дыхания”

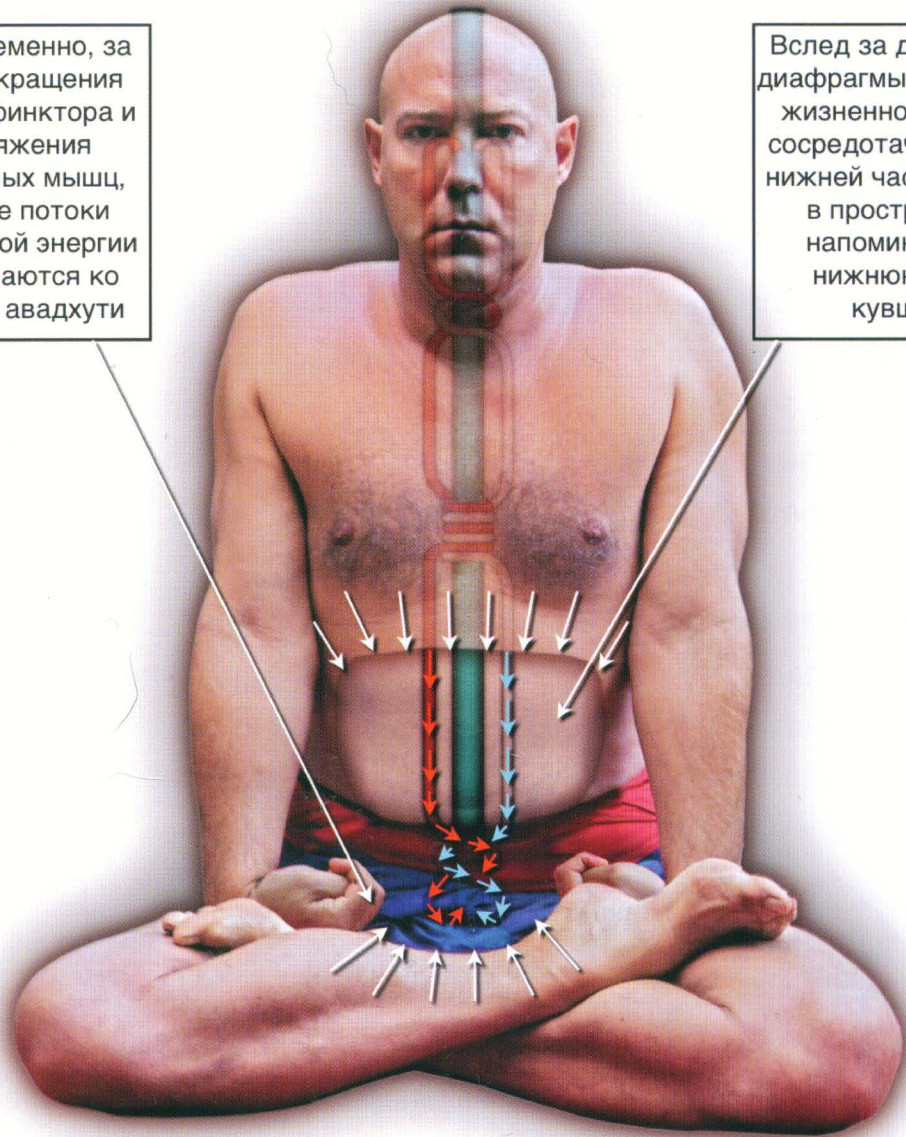
Место для практики должно быть уединённым и тихим. На пол или на землю следует положить коврик или шкуру. На неё следует положить жёсткую медитационную подушку. Для практики лучше выбрать время суток, когда дыхание равномерно распределено между двумя ноздрями (в разное время суток дыхание через левую и правую ноздри обычно неодинаково). Если Вам не удаётся выбрать такое время, существует два способа сбалансировать дыхание между двумя ноздрями. Первый способ: наклоните голову в сторону более свободно дышашей ноздри и размассируйте основание носа со стороны заложенного носового прохода кончиком указательного пальца в течение 30 – 40 секунд. Второй способ: выполните в течение 1 – 2 минут Сарвангасану, Халасану или Ширшасану – все перевёрнутые асаны очищают носовые проходы и балансируют дыхание.

Первая фаза (выполняется после предварительных практик)

Сядьте в падмасану или любую из рекомендованных выше позиций. Произнесите принятые в Вашей линии преемственности благоположения (см. Приложения). Выпрямите руки в локтевых суставах и обоприте запястья о внутреннюю поверхность бедра. Вытяните позвоночник, выровняйте поясничный отдел таким образом, чтобы в нём не было прогиба вперёд. Поднимите кончик языка таким образом, чтобы он касался передней части нёба. Зубы естественно сомкнуты. Направьте взгляд вперёд-вниз, через кончик носа. В начале практики я не рекомендую закрывать глаза, лучше выбрать какую-либо точку в качестве опоры для взгляда. Визуализируйте *авадхути* и боковые каналы *рома* и *кьянгма*. Сделайте спокойный, равномерный глубокий вдох через обе ноздри. Визуализируйте потоки жизненной энергии, проникающие в боковые каналы и заполняющие их подобно воде, заполняющей замкнутый контур. Сглотните небольшое количество слюны, смешанной с воздухом. Это своеобразная “пробка”, завершающая фазу вдоха. Теперь напрягите мышцы живота и начинайте опускать диафрагму вниз, направляя поток жизненной энергии в нижнюю часть живота к месту слияния боковых каналов с центральным.

Одновременно, за счёт сокращения мышц сфинктора и напряжения ягодичных мышц, нижние потоки жизненной энергии поднимаются ко входу в авадхути

Вслед за движением диафрагмы вниз поток жизненной энергии сосредотачивается в нижней части живота в пространстве, напоминающем нижнюю часть кувшина



Бум па цан
Вторая фаза
"Кувшинного дыхания"
Опускание и сжатие
བུམ་པ་ཅན་

Вторая фаза

Продолжайте опускать диафрагму вниз, опуская потоки к месту входа в центральный канал. Не напрягайтесь чрезмерно. Усилие мышц живота, помогающее опускать диафрагму, должно быть естественным и равномерным. Округлите нижнюю часть живота. Название “кувшинное дыхание” отражает в том числе и эту фазу вдоха, когда живот округляется под воздействием опускающейся диафрагмы и становится похожим на нижнюю округлую часть кувшина. Визуализируйте, как верхние потоки, называемые *тэн лунг* (тиб. སྤོང་རྩུང་ – steng rlung), опускаются вниз, ко входу в авахути (разделительной точкой между верхними потоками *тэн лунг* и нижними потоками *о лунг* является область пупка). Теперь слегка напрягите мышцы сфинктора и подтяните нижнюю часть живота вверх-назад к копчику. В хатха-йоге и кундалини-йоге эта техника называется мула-бандха (санскр. मूलाबन्ध – mula bandha), по-тибетски *о-на гьен ду дрен* (тиб. འོག་ནས་ཡེན་དུ་འདྲེན་ – ‘og nas gyen du ‘dren). Визуализируйте потоки внутренней энергии из двух нижних чакр, называемых “о ги корло” (тиб. འོག་གི་ཁོ་རྩུང་ལོ་ – og gi khor lo): чакры, “поддерживающей блаженство” (тиб. བདེ་སྤྱོད་གི་འོ་རྩུང་ལོ་ – bde skyong gi khor lo – де кьонг ги кхорло), находящейся у основания полового органа, и “драгоценной чакры” (тиб. རོར་བུ་གི་ཁོ་རྩུང་ལོ་ – nor bu’i khor lo – норбу кхорло), находящейся на его конце. Эти потоки, содержащие внутреннюю энергию нижних чакр, называются *турду сельпа лунг* (тиб. ཐུར་དུ་སེལ་བའི་རྩུང་ – thur du sel ba’i rlung) или *о лунг* (тиб. འོག་རྩུང་ – ‘og rlung) и соответствуют санскритскому термину *апана* (санскр. अपाण – apana). Продолжая опускать диафрагму и удерживая напряжение мышц сфинктора, визуализируйте смешивание двух потоков в области слияния боковых и центрального каналов. Здесь следует отметить, что существует три варианта направления энергетических потоков в центральный канал. Естественный вариант не требует использования техники кувшинного дыхания и состоит в углублённой визуализации усечённого символа “А”, который, подобно магниту, притягивает кармические и нижние энергетические потоки. В этом случае используется обычное полное дыхание без задержек. Второй вариант подробно описан выше, а в третьем варианте для усиления эффекта подъёма нижних потоков в дополнение к напряжению сфинктора и ягодиц применяется напряжение мышц ног и рук и живота. Этот метод следует применять, если “мягкие” варианты не дают желаемого результата.

Нижний поток вслед за напряжением ягодичных мышц поднимается ко входу в авадхути и смешивается с верхним потоком. В этой фазе дыхание задерживается.

Диафрагма опускается ещё ниже, сжимая верхний поток жизненной энергии, который начинает смешиваться с нижним потоком и проникать в авадхути



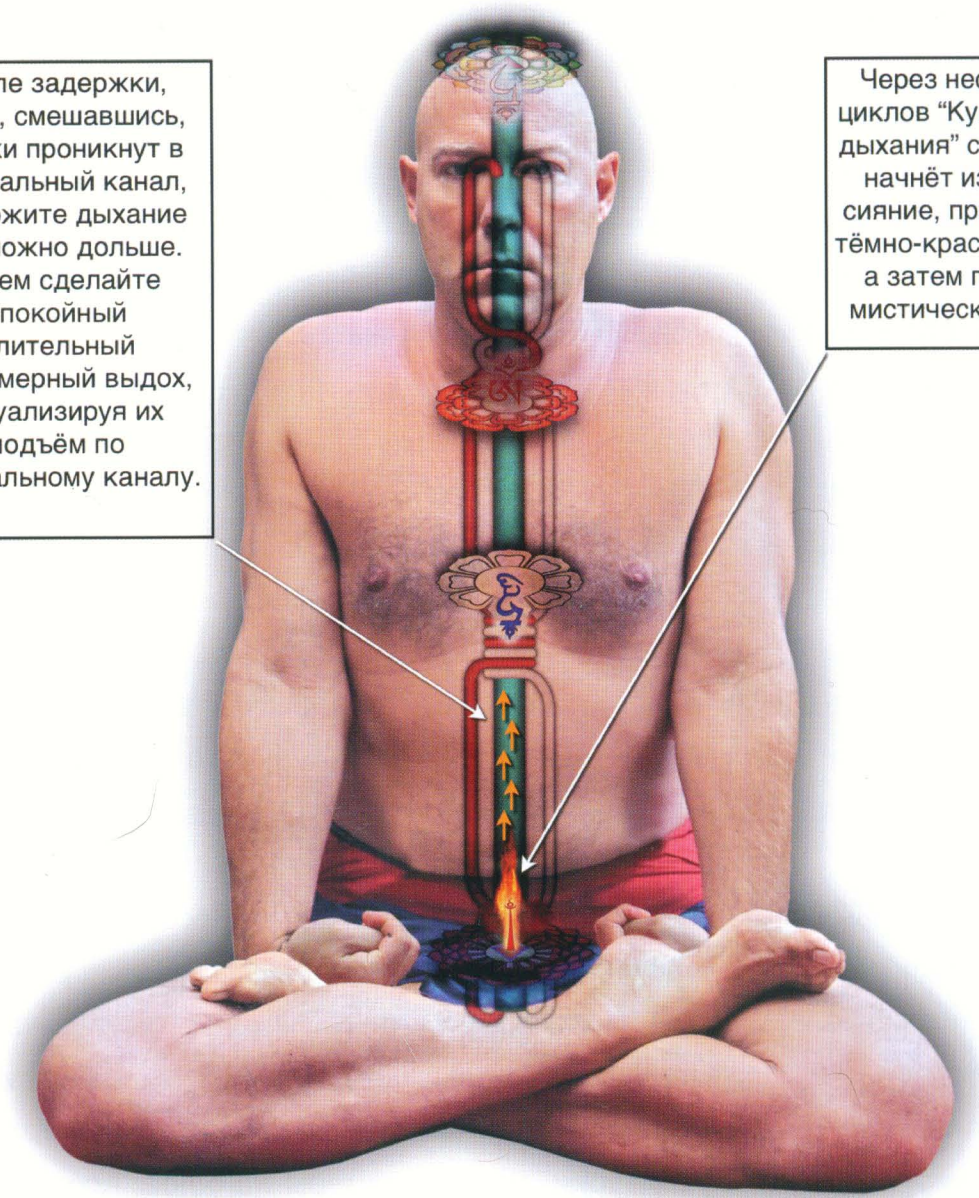
Бум па цан
Третья фаза
"Кувшинного дыхания"
Смешивание и проникновение
བུམ་པ་ཅན་

Третья фаза

В этой фазе диафрагма максимально опущена, мышцы сфинктора и ягодиц напряжены и оба потока – верхний и нижний – как бы сжимаются в ограниченном пространстве, что усиливает их смешивание между собой. За счёт действия диафрагмы и сфинктора смешанный поток начинают проникать в центральный канал, в область Нирманачакры, окружая со всех сторон теплопродуцирующий символ “А”. В этот момент потоки сгущаются и трансформируются в некое подобие пара, содержащего красную тигле – “материнскую” каплю квинтэссенции. Следует визуализировать, как потоки, смешавшись, притягиваются символом “А”, образуя вокруг него что-то наподобие облака или кокона. Под действием потоков символ начинает вибрировать и становится горячим. В этот момент уже нет необходимости в напряжении мышц сфинктора и их можно расслабить. Диафрагма удерживается внизу. Визуализируйте проникновение потоков в центральный канал, продолжая задерживать дыхание. После того как потоки проникают в центральный канал, боковые каналы *рома* и *кьянгма* прекращают функционировать. Это чрезвычайно важный принцип туммо: либо энергетические потоки находятся в боковых каналах, и в этом случае не функционирует центральный канал, либо в результате практики йогин направляет энергетические потоки в *авадхути*, прекращая таким образом функционирование боковых каналов. Запомните, что после проникновения потока в центральный канал необходимость в визуализации боковых каналов отпадает. Выполняя все вышеперечисленные визуализации, необходимо стараться представлять центральный и боковые каналы по возможности наиболее тонкими, стараясь, по мере приобретения опыта визуализации, уменьшать их размер до минимального. Как уже говорилось в предыдущих главах, тренируйтесь в визуализации, меняя размеры каналов, слогов и чакр от очень больших до малых, для того чтобы научиться представлять их любого размера. Не забывайте о том, что каналы, чакры и мистические слоги должны быть полупрозрачными, пустыми внутри и “живыми” – т. е. содержащими в себе энергетический компонент.

После задержки, когда, смешавшись, потоки проникнут в центральный канал, задержите дыхание как можно дольше. Затем сделайте спокойный длительный равномерный выдох, визуализируя их подъем по центральному каналу.

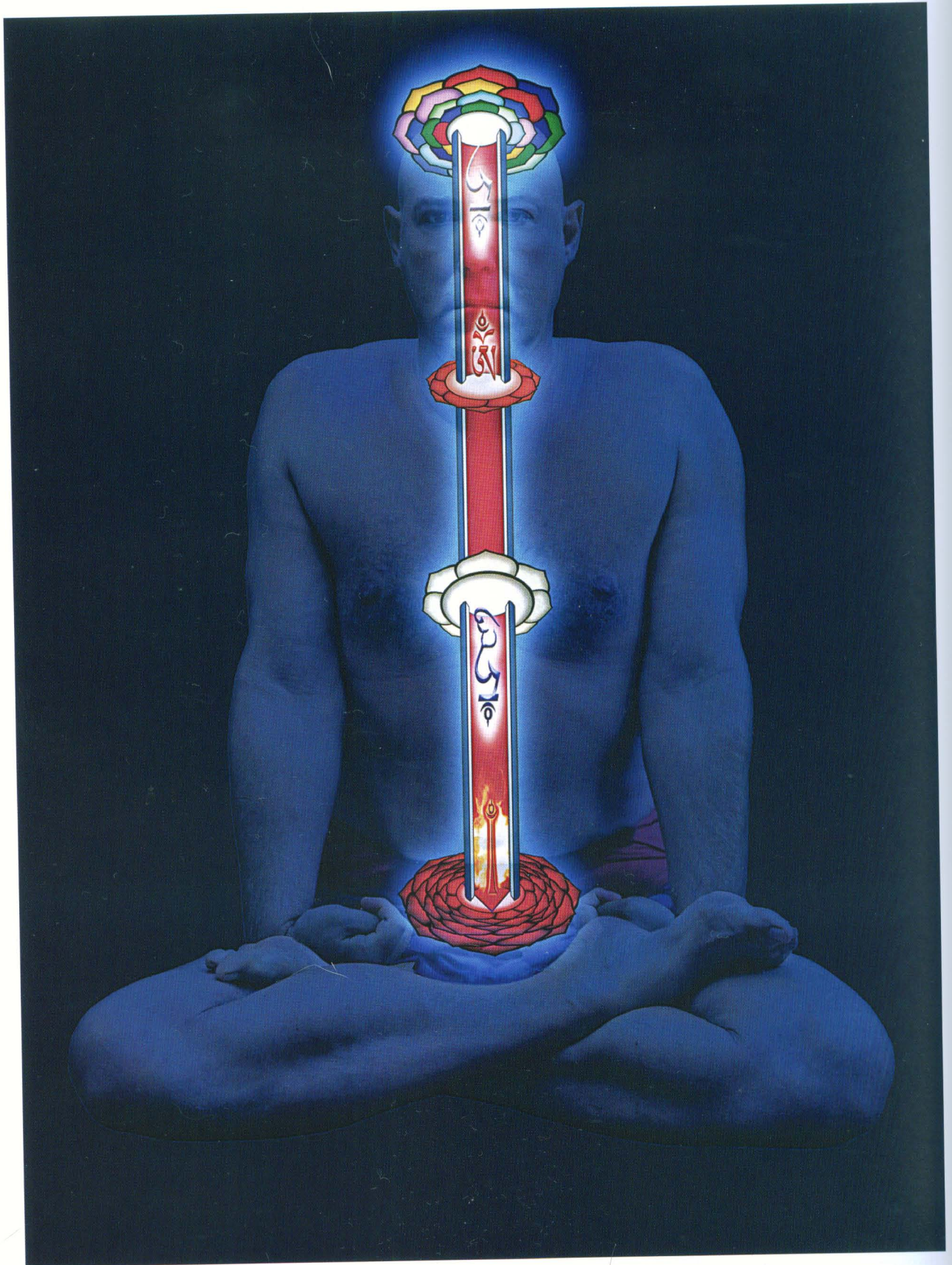
Через несколько циклов "Кувшинного дыхания" символ "а" начнёт излучать сияние, приобретёт тёмно-красный цвет, а затем породит мистический огонь



Бум па цан
 Четвёртая фаза
 "Кувшинного дыхания"
 Выдох и подъем по Авадхути
 འུམ་པ་ཅན་

Четвёртая фаза

В этой фазе, как уже говорилось выше, Вы визуализируете только центральный канал и происходящие в нём процессы. Визуализируйте символ “а” всё более и более горячим под действием клубящегося вокруг него энергетического пара, содержащего красную тигле. Когда Вы почувствуете, что не можете больше задерживать дыхание, медленно и равномерно выдохните воздух, представляя себе, как он поднимается вверх по центральному каналу. Не отождествляйте выдыхаемый воздух и смешанный энергетический поток, который, поднимаясь по центральному каналу, не покидает его, а полностью растворяется в нём, порождая ощущение растущего блаженства. В момент подъёма потока по центральному каналу вместе с выдохом визуализируйте символ “А” нагревающимся до красно-коричневого цвета и излучающим горячее сияние. Возможно, в этот момент из *нады* вырвется первый, тонкий, как сама *нада*, язык мистического огня. Это и есть пламя туммо. Удалите остатки воздуха из лёгких, чуть ускорив заключительную часть выдоха (это можно сделать 1 – 3 раза). Выполните небольшую паузу после выдоха. Затем повторите весь цикл “кувшинного дыхания”. С каждым циклом визуализируйте, как теплопродуцирующий символ “А” вибрирует и становится всё горячее и горячее. Из него начинают вырываться тонкие языки пламени, которые постепенно стабилизируются и разгораются, превращаясь в мистический огонь туммо. В этот момент Вы почувствуете, как нагревается область поясицы и тепло распространяется внутри нижней части живота. Это ощущение будет очень приятным. Продолжайте визуализировать разгорающееся пламя. Представьте себе как оно достигает Дхармачакры и завихряется вокруг слога “ХУМ”, разогревая его своим теплом, затем поднимается к Самбхогачакре и завихряется вокруг слога “ОМ”, нагревая его, и затем восходит к Махасукхачакре. Энергия мистического пламени, рождённого символом “А”, достигает мистического символа “ХАМ”, содержащего белую тигле – “отцовскую” каплю квинтэссенции. Мистический жар разогревает символ “ХАМ” и растапливает эту тигле, которая медленно, как бы скользя по невидимой нити, начинает капать вниз. Как только она отрывается от слога “ХАМ” и касается языка пламени, мистический огонь сокращается и опускается вниз, продолжая пылать вокруг символа “А”. Визуализируйте белую тигле, достигающую Самбхогачакры и растворяющуюся в символе “ОМ”. Затем, вобрав в себя тигле символа “ОМ”, объединённая белая тигле продолжает своё медленное



Тум гом
Медитация внутреннего огня
གཏུམ་གློམ་

скольжение вниз, к Дхармачакре, и растворяется в мистическом символе “ХУМ”, вбирая в себя его каплю квинтэссенции. Затем белая *тигле* достигает символа “А” и капает прямо в язык пламени, пылающий на верхушке *нада*. Соприкосновение белой *тигле* и мистического пламени, содержащего красную *тигле*, заставляет огонь разгораться сильнее и сильнее, приводя к его новому подъёму по авадхути к Махасукхачакре и к повторению всего процесса снова и снова. Весь процесс отделения *тигле*, прохождения чакр и смешивания капель квинтэссенции может сопровождаться ощущением сильнейшего блаженства, которое по своей интенсивности может вызвать оргазм и семяизвержение. Однако, поскольку мы визуализируем все процессы в центральном канале, где энергетические потоки заперты, этого не произойдёт.

Описанные выше фазы пробуждения внутреннего мистического огня туммо и связанные с этим ощущения и образы основываются на полученных наставлениях и на моём личном опыте. Совершенно очевидно, что у других практикующих адептов туммо они могут протекать с небольшими изменениями. Изложенные выше принципы, однако, остаются неизменными. Через определённый промежуток времени Вы обязательно почувствуете результат. Сам факт появления ощущения внутреннего жара является настолько сильным переживанием, что может вызвать нарушения в сне, подъём давления и тахикардию. Поэтому практикуйте описанные фазы медитации с осторожностью, ни в коем случае не форсируя результат. Дыхание должно быть спокойным и равномерным, не допускайте чрезмерного напряжения мышц брюшного пресса в “кувшинном дыхании”. И не спешите – пламя туммо разгорается постепенно!

Попытка искусственно ускорить спонтанное разгорание внутреннего пламени может привести и к гораздо более серьёзным последствиям. Как указывает Лама Дже Цзонкаба в “Йиче сумден”, мистическое пламя туммо может носить разный характер – быть более или менее грубой природы. Не следует путать обычное поверхностное ощущение тепла в мышцах в результате физического усилия с настоящим пламенем туммо, разгорающимся в центральном канале в результате йогической практики. Несмотря на то что в подготовительных упражнениях есть достаточно много приёмов, призванных усилить кровообращение и согревание на физическом уровне, не следует смешивать эти разные виды генерирования тепла. Ещё раз подчеркну: настоящее туммо – явление психического характера, которое в результате

постоянной практики может быть вызвано адептом вообще без мускульного усилия и интенсификации кровообращения. Скорее напротив – психическое тепло, рождённое визуализацией и упражнениями *цалунг* (тиб. རྩལ་ལུང་ – rtsa lung – циркуляцией потоков жизненной энергии), на уровне взаимодействия между физическим и тонким телами рождает согревающее адепта внешнее тепло. С точки зрения практики, идеальным является вариант, когда внутреннее пламя начинает разгораться в результате медитации со спокойным дыханием, опирающейся исключительно на визуализацию и технику *цалунг*. В этом случае основным объектом визуализации, на котором концентрируется внимание, становится Нирманачакра с теплопроизводящим символом “А”. При таком варианте практики “кармические потоки” *лелунг* визуализируются входящими в боковые каналы и опускающимися ко входу в авадхути, откуда они без каких бы то ни было усилий притягиваются усечённым “А” и спонтанно проникают в центральный канал, порождая пламя туммо. Такой вариант туммо является предпочтительным прежде всего потому, что в данном случае речь идёт исключительно о мистическом, тонкотельном процессе, дающем наиболее устойчивый и надёжный результат, не связанный с физической активностью. Будучи наиболее надёжным и желательным, указанный путь является и наиболее трудным и длительным, так как предполагает полный контроль сознания и высокий уровень владения техниками визуализации. Именно поэтому в обычной практике для ускорения процесса используется техника “мягкого” и “жёсткого” “кувшинного дыхания”, которая позволяет за счёт определённого компромисса, связанного с включением в практику физического компонента, быстрее получить ощутимый результат. Для этой же цели используются упражнения йоги “трукор” (тиб. འཕྲུལ་ཁོར་ – ‘phrul khor или འཕྲུལ་ཁོར་ ‘khrul ‘khor), представляющие собой разновидность хатха-йоги (включая техники пранаямы, бандхи и асан). В различных линиях преемственности количество упражнений “трукор” может быть различным, однако все они так или иначе преследуют одну цель – оптимизацию энергетических потоков (*цалунг*) и ускорение процесса пробуждения мистического огня.



འཕུལ་འཁོར



Техника Трункор¹⁴

¹⁴ Тиб. འཕུལ་འཁོར ('phrul 'khor) или འཕུལ་འཁོར ('khrul 'khor) - (санскр.) यन्त्रं - yantram - инструмент, машина - термин, применяемый для обозначения тибетской йоги движения и управления энергетическими потоками. Встречается также вариант произношения "тюнкор" или "тулкор". Я привожу вариант произношения на диалекте провинции Амдо, на котором говорит мой Лама.

Янтра-йога (трукор-налджор) འཇུག་འཇོར་

Название трункор¹⁵ переводится как механизм¹⁶, а налджор происходит от корня “нал”, означающего “природное состояние вещей”, и слова “джорва” – “иметь”. Таким образом образом, наиболее точным переводом на русский язык термина трункор-налджор будет “обретение природного состояния путем “механической” практики (подразумеваются техники янтра-йоги).

Существует несколько традиций трункор, различных как по содержанию, так и по количеству упражнений. В некоторых линиях передачи количество упражнений доходит до ста восьми, однако в изначальном варианте Наропы упражнений всего шесть¹⁷.

Я считаю, что практикующему необходимо включать в свой арсенал дополнительные упражнения, которые помогут улучшить циркуляцию энергетических потоков в тех *нади-ца* человеческого тела, где они обычно застаиваются: в пояснично-крестцовом отделе позвоночника, мышцах задней поверхности бедра и в шейном отделе позвоночника. Именно поэтому, наряду с традиционным набором из шести упражнений, я включил в эту главу некоторые дополнительные техники.

Вы можете использовать любые асаны, крийи и бандхи хатха-йоги, которая, что бы ни говорили, безусловно, лежит в основе тибетской янтра-йоги. Основное отличие трункор – это более динамичный характер выполнения, вызванный тем, что трункор – это вспомогательное средство в практике туммо. Задача упражнений трункор – разогрев тела на физическом уровне за счёт усиления периферического кровообращения и оптимизация энергетических потоков за счёт специальных дыхательных упражнений и активизации всей системы *нади* тонкого тела адепта. Именно поэтому в упражнениях трункор, в отличие от хатха-йоги, много достаточно интенсивных движений, и сами серии их выполнения носят более динамичный характер. Такое различие вызвано также и разными климатическими условиями, которые в Центральном и Северо-западном Тибете гораздо более суровые, чем в Индии. По этой же причине я считаю, что трункор более адаптирован

¹⁵ или “тункор”

¹⁶ Например компьютер - ལྷོག་ལྷན་འཇུག་འཇོར་ - лола трункор - “электрический механизм”.

¹⁷ При этом первое упражнение - лунг бум па цан - техника “кувшинного дыхания”, строго говоря входит непосредственно в саму практику туммо, однако значится и как одно из упражнений трункор.

для российского климата чем хатха-йога. Однако, вне всякого сомнения, в зависимости от особенностей Вашего телосложения, возраста, состояния здоровья и уровня физического развития, Вы сами можете выбрать необходимые Вам дополнительные упражнения. Так, для лиц с ограниченной подвижностью тазобедренного сустава будет чрезвычайно полезен весь цикл падмасаны и подводящих упражнений, а для тех, у кого проблемы с позвоночником, я рекомендую весь цикл сарвангасаны, ардхаматсиендрасану и бхаджунгасану. Недостатка в школах хатха-йоги в России в настоящее время нет, а в продаже имеется достаточное количество литературы с самым подробным объяснением техники выполнения асан, пранаямы и сопутствующих упражнений.

Считаю целесообразным заметить, что не следует чрезмерно увлекаться развитием гибкости, стараясь воспроизвести увиденное в фильмах и книгах. Суплес (специальные упражнения на развитие сверхгибкости) и хатха-йога – разные по своим задачам техники. Среди первоочередных задач йоги – достижение гармоничного состояния тела и духа путём оптимизации функций внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и всей тонкотельной системы. Задачи суплеса – достижение специфической сверхгибкости для выполнения специальных задач, к которым может относиться балет, спорт, цирковое искусство, боевые искусства и т. д. Замечу, что сверхгибкость не является естественным свойством человеческого организма, а в связи с тем, что в большинстве перечисленных видов деятельности для её достижения отводится ограниченный отрезок времени, занимающиеся вынуждены добиваться поставленной задачи, форсируя темп и длительность выполнения упражнений, что довольно часто приводит к микротравмам, которые, накапливаясь с течением времени, неизбежно приводят к тяжёлым функциональным расстройствам¹⁸.

Ниже в качестве примера я привожу цикл базовых упражнений трукор, который составляет основу моей практики. Как я уже упоминал выше, существует большое количество направлений трукор, которые сейчас доступны для изучения в различных дхарма-центрах на территории России и в Европе.

¹⁸ Наиболее проверенными временем являются китайские системы развития гибкости называемые “жоугун” (柔功), применяемый в ушу, китайском цирке и китайской музыкальной драме. Их возраст - более 2 тысяч лет. (прим. автора)



Техника формирования “кулака Ваджры” (Дордже куцхур) འོ་ཇེ་ཀུ་ཅུ་རྩུ་



1. Из положения раскрытой ладони согните большой палец в первой фаланге и прижмите его к основанию указательного пальца.



2. Согните указательный палец таким образом, чтобы он плотно охватывал первую фалангу большого пальца.



3. Плотно сожмите остальные пальцы в кулак.



4. Согните кулак в лучезапястном суставе под возможно большим углом.

В этом положении сгиб второй фаланги указательного пальца будет напоминать навершие дордже (ваджры).

В этом положении руки следует опереть тыльной частью кулаков на верхнюю часть бедра в падмасане.

Вы сразу почувствуете, что сделать это с первого раза довольно трудно. Поэтому на начальном этапе допускается разжимание пальцев. Однако впоследствии старайтесь удерживать положение “дордже куцхур” во время практики “кувшинного дыхания”.

В качестве тренировочного метода рекомендую фиксировать пальцы в этом положении с помощью эластичного бинта. С увеличением подвижности сустава можно наматывать бинт менее туго.





Техника формирования “кулака Ваджры”

(Дордже куцхур) འོ་ཇེ་ལུ་ཚུར་



1. Из положения раскрытой ладони согните большой палец в первой фаланге и прижмите его к основанию указательного пальца.



2. Согните указательный палец таким образом, чтобы он плотно охватывал первую фалангу большого пальца.



3. Плотно сожмите остальные пальцы в кулак.



4. Согните кулак в лучезапястном суставе под возможно большим углом.

В этом положении сгиб второй фаланги указательного пальца будет напоминать наверху дордже (ваджры).

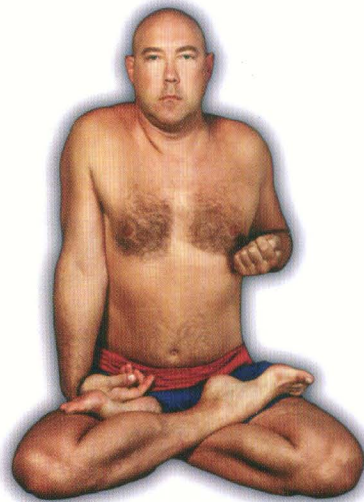
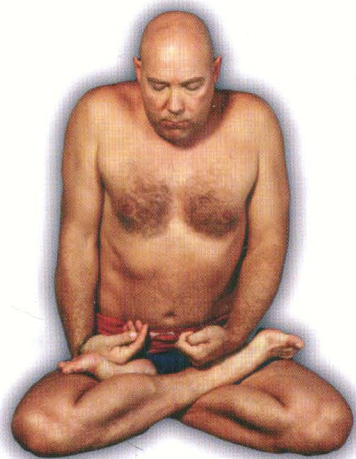
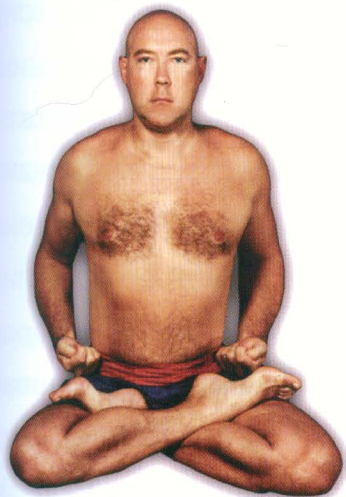


В этом положении руки следует опереть тыльной частью кулаков на верхнюю часть бедра в падмасане.

Вы сразу почувствуете, что сделать это с первого раза довольно трудно. Поэтому на начальном этапе допускается разжимание пальцев. Однако впоследствии старайтесь удерживать положение “дордже куцхур” во время практики “кувшинного дыхания”.

В качестве тренировочного метода рекомендую фиксировать пальцы в этом положении с помощью эластичного бинта. С увеличением подвижности сустава можно наматывать бинт менее туго.



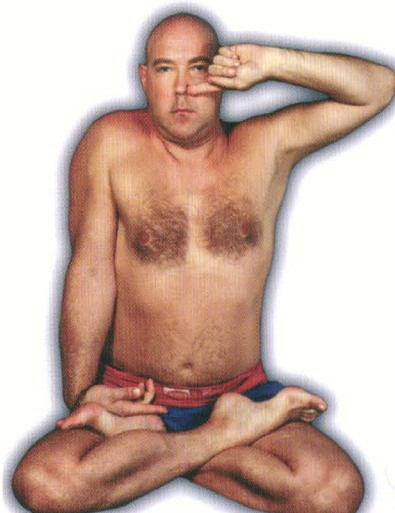
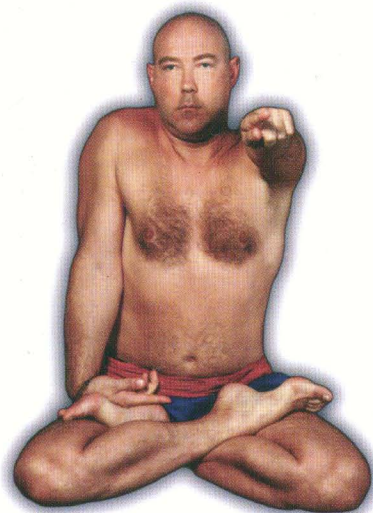


Лунг ро сэль ལུང་རོ་སེལ་པ་

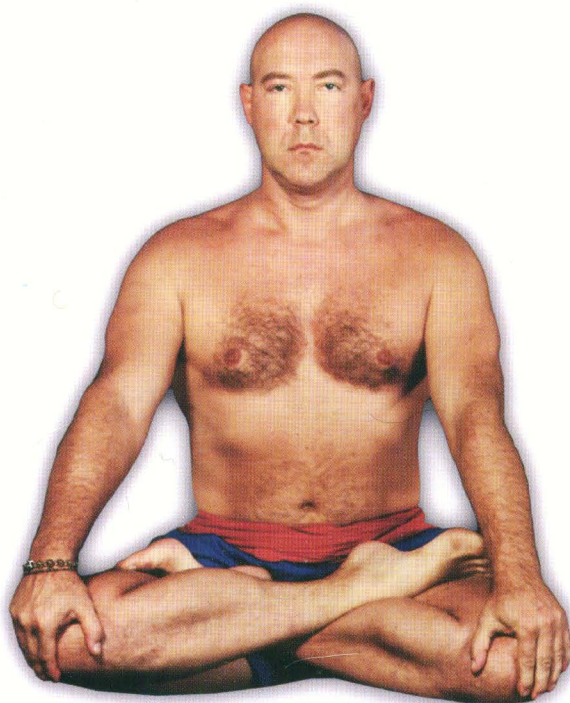
Удаление застоявшегося воздуха

В этом упражнении, с которого начинается каждая серия упражнений трукор, из лёгких удаляется застоявшийся, загрязнённый воздух. При его выполнении следует визуализировать все болезни в виде тёмно-коричневого энергетического потока, при выдохе покидающего тело через нижние отверстия.

Примите падмасану и сформируйте дордже куцхур. Отведите руки назад таким образом, чтобы максимально расширить грудную клетку. Локтевые суставы развёрнуты назад, кулаки на уровне пояса. Сделайте глубокий медленный вдох через две ноздри. Рот при этом закрыт, а кончик языка касается верхнего нёба. Обоприте тыльную сторону запястья правой руки о бедро в районе паховой складки. Вытяните позвоночник вверх, распрямляя



его. Поднимите левую руку на уровень груди. Локтевой сустав развёрнут назад. Сделайте резкое движение рукой вперёд с одновременным сильным выдохом через нос¹⁹. При необходимости повторно выдохните остатки воздуха. Разожмите ладонь и вытяните вперёд указательный палец. Опишите пальцем в воздухе вертикальный круг по часовой стрелке. В конце вращения согните руку в локтевом суставе и отведите кисть руки к левой стороне лица таким образом, чтобы локоть смотрел в левую сторону. Тыльная сторона кисти развёрнута к лицу. Прижмите кончик указательного пальца к левой стороне носа и пережмите левую ноздрю. Выполните медленный полный вдох через правую ноздрю максимально расширяя грудную клетку. Затем сделайте короткий быстрый выдох, выдыхая примерно одну треть объёма лёгких. Продолжайте медленно и спокойно выдыхать до полного удаления воздуха из лёгких. Повторите этот цикл ещё два раза (медленный вдох, короткий быстрый выдох, затем медленный довыдох). Опустите левую руку вниз и обоприте её о левое бедро в районе паховой складки. Отведите правую руку в положении дордже куцхур на уровень груди. Сделайте резкое движение рукой вперёд с сильным выдохом через нос. При необходимости довыдохните остатки воздуха. Повторите весь цикл на левую ноздрю, описывая указательным пальцем правой руки круг против часовой стрелки. Выполните



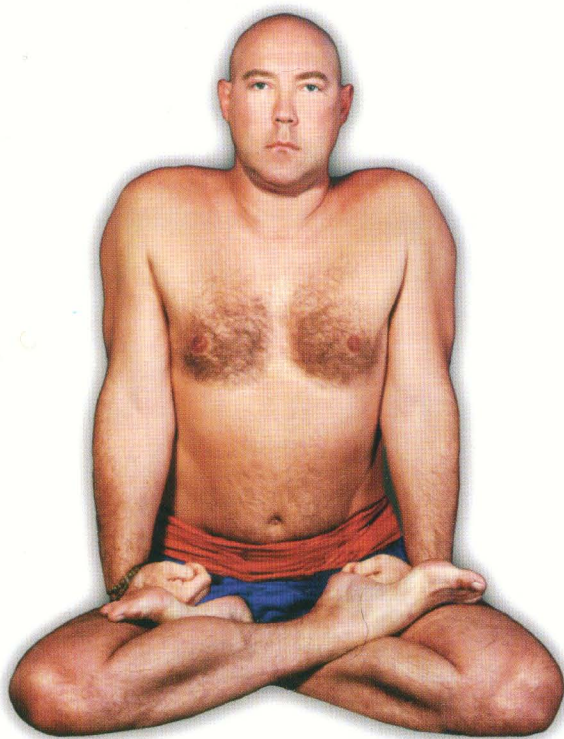
¹⁹ འཕྲེན་པ་ - 'phen pa - пхэнпа - буквально "выстреливать" воздух из лёгких. Применяется для обозначения короткого сильного выдоха в пранаяме.

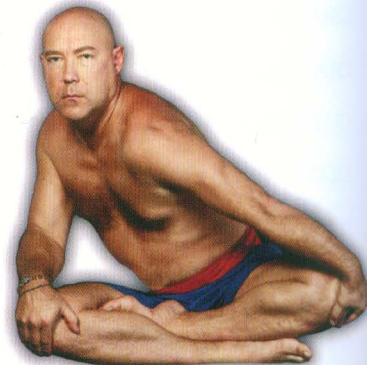
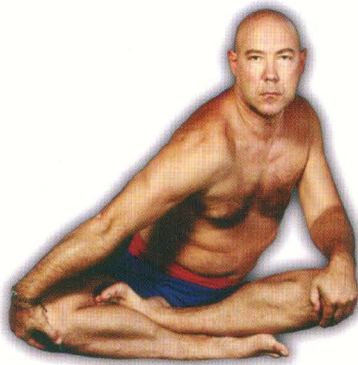
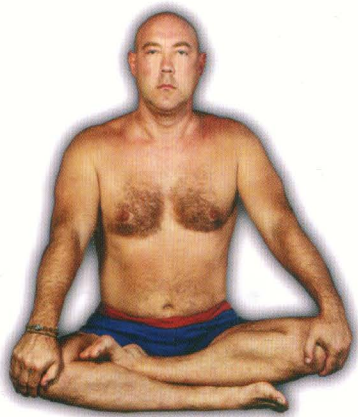
шесть циклов этого дыхания: три на правую ноздрю, три на левую. Затем обоприте обе руки о бёдра в районе паховой складки, сделайте глубокий вдох с задержкой, а затем резкий выдох через обе ноздри. Довыдохните остатки воздуха, сокращая мышцы живота и сжимая рёбра. Повторите этот цикл три раза. Медленно выдохните и спокойно положите руки перед собой на колени.

Бум па цан འུམ་པ་ཅན་

“Кувшинное дыхание”

Кувшинное дыхание является первым упражнением, с которого начинается практика серии упражнений трункор. Одновременно, эта техника является базовой в практике пробуждения “внутреннего огня”. Бум па цан (или бум цан) выполняется сразу же после окончания цикла удаления застоявшегося воздуха, описанного выше. Как уже упоминалось, практика “кувшинного дыхания” должна выполняться в положении с максимально вытянутым позвоночником и расширенной грудной клеткой. Оптимальной позицией, отвечающей этим требованиям является дордже кйиль крунг, или позиция полного лотоса с опорой тыльной стороны кистей рук в положении “дордже куцхур” о поверхность бёдер. Далее см. стр. 77 – 81.

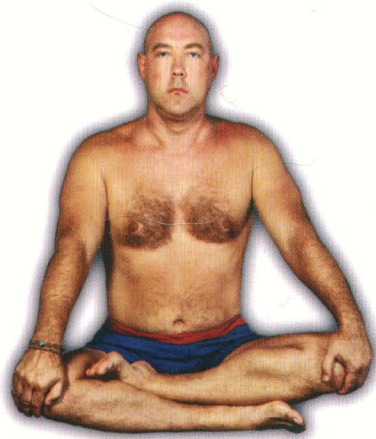




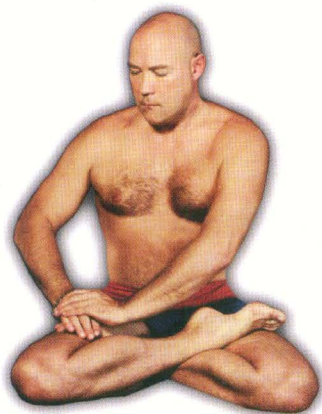
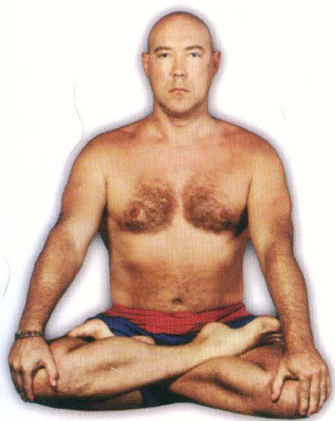
Пема гурва བད་མཁ་དགུར་བ་

Наклоны в ардха-падмасане²⁰

Примите падмасану, сиддхасану или ардха-падмасану. Положите кисти рук на сгибы коленных суставов. Сделайте глубокий вдох. Сглотните пробку из слюны. Опустите энергетические потоки вниз с помощью “кувшинного дыхания”. Напрягите мышцы сфинктора и подтяните их к копчику, выполняя о-на гьен ду чен (мула-бандху). Выполните задержку дыхания на 5 – 7 секунд. Затем сделайте медленный выдох, растворяя энергетические потоки в авадхути. Одновременно с выдохом медленно разверните корпус влево и наклоните его вниз. Окончание наклона совпадает с окончанием выдоха. Оставайтесь в этом положении 2 – 3 секунды с пустыми лёгкими. Возвращаясь в исходную позицию, выполните медленный полный вдох. Повторите цикл в правую сторону. Выполните попеременно шесть поворотов: три налево и три направо. Повторите это упражнение, опускаясь на выдохе вниз одновременно со скручиванием в пояснице до касания лбом коленного сустава. Выполните попеременно шесть наклонов-скручиваний.



²⁰ В начале практики можно использовать цог-кйиль со скрещенными ногами, на продвинутом этапе следует выполнять наклоны в падмасане.



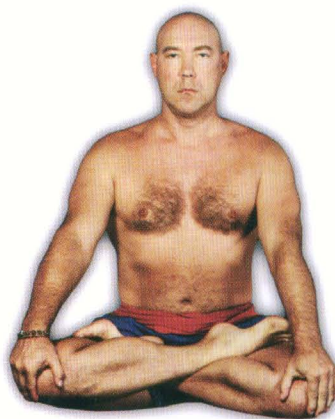
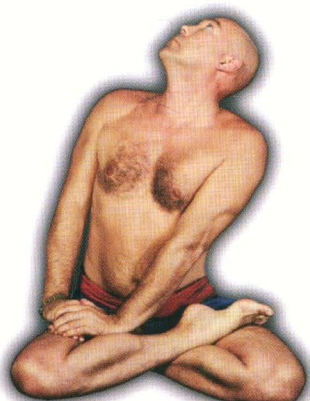
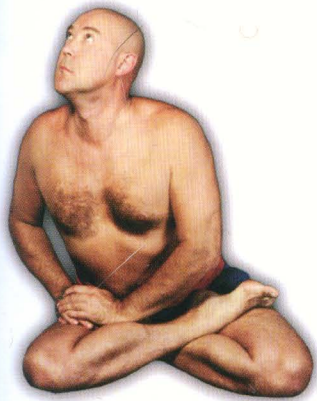
Пема гьепа བད་མ་དགེ་བ་

Выгнутый лотос

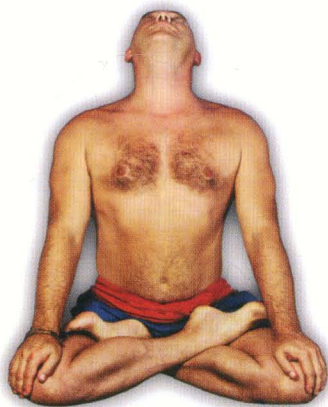
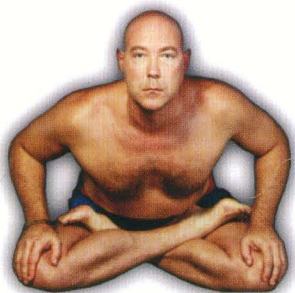
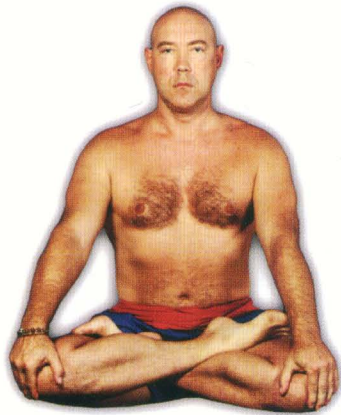
Практика *пема-гьепа* или “выгнутого лотоса” на физическом уровне способствует полному вытяжению позвоночника и максимальному заполнению лёгких воздухом. На уровне тонкого тела увеличение объёма лёгких позволяет увеличить количество *праны* (*ле лунг*), проникающий в центральный и боковые каналы во время вдоха. В данной практике используется особый тип дыхания, называемый по-тибетски ལྷ་བཅས་ – *тра ца*²¹. В этом типе дыхания при вдохе реализуется сильный долгий гортанный звук.

Данная практика выполняется на три стороны: налево, направо и фронтально. При выполнении налево и направо активизируются соответственно боковые каналы *кьянма* и *рома*. При фронтальном выполнении активизируется центральный канал *авадхути*.

Примите падмасану, максимально выпрямив позвоночник. Положите ладони на сгиб правого коленного сустава (левая ладонь сверху). Наклоняясь вперёд-вниз-вправо, лбом к коленному суставу, выдохните, освобождая лёгкие от воздуха. Сделайте двухсекундную задержку и мула-бандху. Начинайте

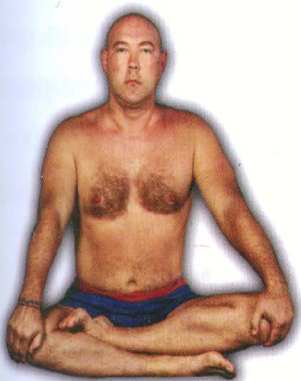
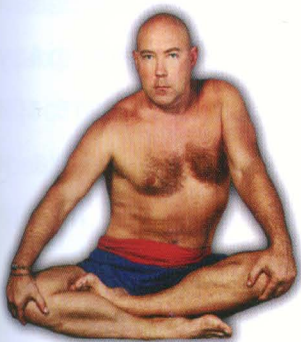
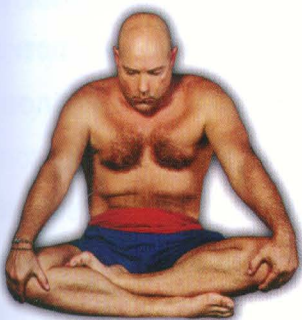
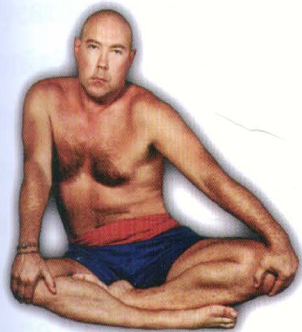
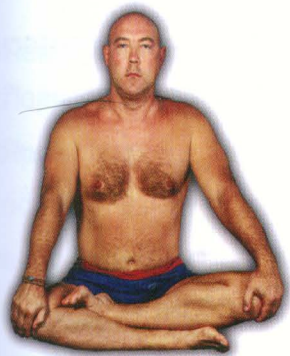


²¹ Тиб. ལྷ་བཅས་ - sgra bcas - тра ца - “звучное” дыхание



медленно поднимать голову вверх, выпрямляя позвоночник и вытягивая его вперёд-вверх. Одновременно с выпрямлением спины начните медленный глубокий звучный вдох, резонирующий в гортани. Продолжая движение вверх прогнитесь в грудном отделе позвоночника, максимально вытяните его за счёт упора обеими руками о сгиб коленного сустава и запрокиньте голову вверх. Сглотните пробку из слюны и воздуха и выполните мула-бандху, одновременно опуская энергетические потоки вниз, ко входу в авадхути. Задержитесь в этом положении на две-три секунды. Медленно выдохните, выпуская энергетические потоки в центральный канал и растворяя их там. Одновременно с выдохом опустите голову и примите падмасану. Выполните короткий быстрый довыдох – *пхэнпа*, удаляя остатки воздуха из лёгких. Повторите цикл три раза. Затем положите ладони на сгиб левого коленного сустава (правая ладонь сверху) и выполните цикл три раза в левую сторону. Положите руки на левый и правый сгибы коленных суставов и выполните три цикла вперёд. Положите руки назад и медленно примите положение лёжа. Захватив руками пальцы ног прогните позвоночник в поясничном, шейном и грудном отделе и поставьте голову на теменную часть. Вдохните, выполните мула-бандху и первую часть “кувшинного дыхания”. Задержите дыхание на три секунды. Медленно выдохните, растворяя энергетические потоки в центральном канале. Повторите цикл три раза.



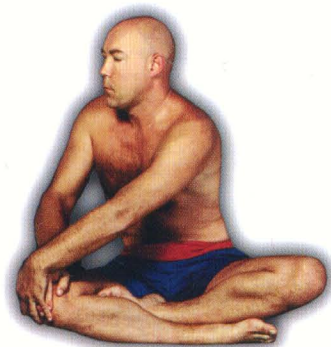
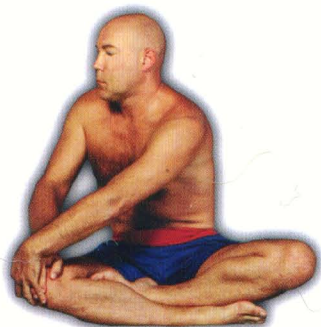
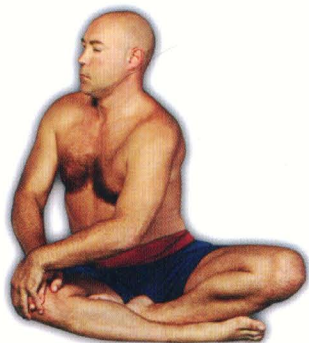
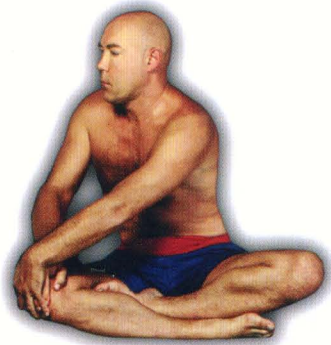


Корва वक्ष्म'व'

Вращение

Примите ардха-падмасану или падмасану. Положите кисти рук ладонями вниз на сгибы коленных суставов. Выполните первую фазу “кувшинного дыхания”. На задержке дыхания выполните вращения нижней частью корпуса по часовой стрелке. В движение включаются мышцы живота и поясничный отдел позвоночника. Старайтесь удерживать плечевой пояс на месте, фиксируя его с помощью рук. Сделайте три круга по часовой стрелке, продолжая удерживать дыхание и выполняя мула-бандху. Сделайте медленный полный выдох, растворяя энергетические потоки в авадхути. В конце выдоха выполните короткий сильный довыдох – пхэнпа, удаляя остатки воздуха из лёгких. Сделайте медленный глубокий вдох, сглотните пробку из слюны и выполните первую фазу “кувшинного дыхания”. На задержке дыхания выполните три вращения против часовой стрелки. Сделайте полный выдох растворяя энергетические потоки в авадхути. В конце выдоха выполните короткий сильный довыдох – пхэнпа.

При выполнении вращений старайтесь делать их с максимальной амплитудой, добиваясь увеличения подвижности поясничного отдела позвоночника. Помните о том, что данное упражнение используется для активизации Нирманачакры и “развязывания” *нади* в её области, что должно, при правильном выполнении, способствовать оптимизации циркуляции энергетических потоков, задействованных в практике туммо. Ритм выполнения круговых движений не слишком быстрый: на один счёт – одно вращение. Не следует также выполнять вращения с сильным напряжением.



Закончив цикл фронтальных вращений, повернитесь направо, положите руки на сгиб правого коленного сустава (левая кисть сверху) и максимально выпрямите позвоночник.

Выполните первую фазу “кувшинного дыхания” и мула-бандху. Удерживая плечевой пояс в статичном положении, выполните три вращения по часовой стрелке, включая во вращение мышцы живота и поясницы. В передней фазе вращения выгибайте поясничный отдел позвоночника вперёд, подтягивая его с помощью рук, в задней фазе максимально прогибайте позвоночник назад, упираясь руками в коленный сустав. Завершив три круга, выполните полный выдох с коротким довыдохом в конце.

Сделайте вдох, первую фазу “кувшинного дыхания” и мула-бандху. Затем выполните три вращения против часовой стрелки с соблюдением принципов, изложенных выше.

Сделайте полный выдох, растворяя энергетические потоки в авадхути. В конце выдоха выполните короткий сильный довыдох – *пхэнпа*.

Повернитесь налево, положите кисти рук на левый коленный сустав. Выполните первую фазу “кувшинного дыхания” и мула-бандху. Сделайте три вращения по часовой стрелке после выдоха и следующего цикла “кувшинного дыхания” – три вращения против часовой стрелки.

У полных людей это упражнение может вызывать на первых порах большие затруднения. В этом случае рекомендую попробовать выполнить его стоя на полусогнутых ногах, с упором кистей рук о коленные суставы.

При выполнении вращений не следует чрезмерно напрягать мышцы брюшного пресса.

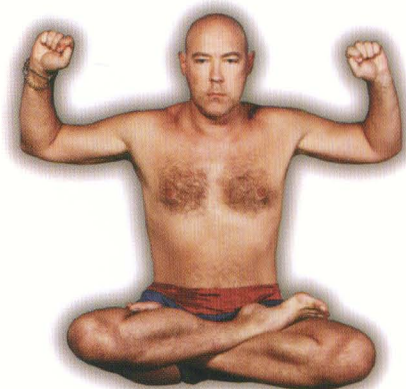
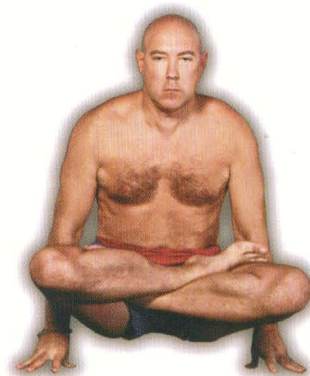
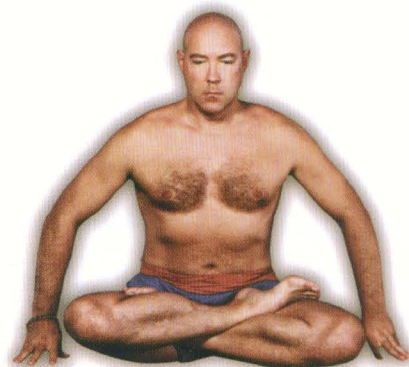
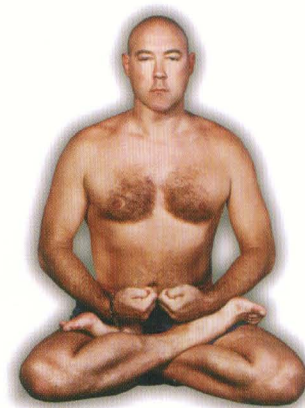
Пема беп па²² ཤད་མ་འབེབས་པ་

Падающий лотос²³

Практика “падающего лотоса” в туммо занимает особое место. Выполнение этого упражнения активизирует нижние чакры и способствует раскрытию входа в авадхути. Кроме этого, *пема беп па* быстро разогревает организм адепта за счёт ускорения кровообращения в области таза и плечевого пояса. Это упражнение повторяется после каждого упражнения трункор, а также в начале и в конце практики “кувшинного дыхания” 3 – 4 раза подряд.

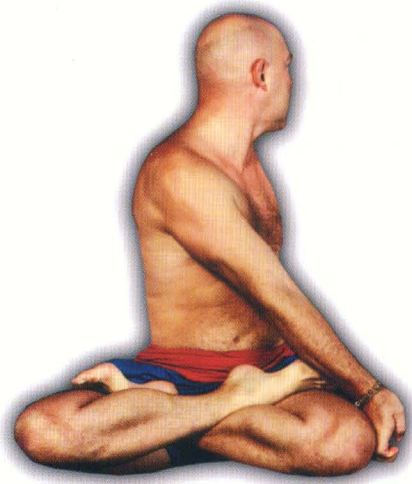
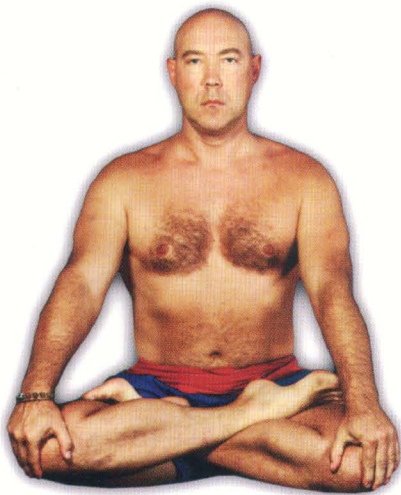
Практика “падающего лотоса” невозможна без предварительного овладения падмасаной и усиления мускулатуры рук и плечевого пояса. В силу специфики упражнения падмасану в данном случае невозможно заменить другим положением, поэтому овладение полным вариантом “позиции лотоса” – обязательное условие для начала изучения *пема беп па*.

Примите падмасану, максимально выпрямив позвоночник. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание, выполняя первую фазу *бум па цан*. Поставьте кисти рук по обе стороны тела, равномерно распределив вес между правой и левой рукой. Выпрямляя руки в локтевом суставе, поднимите тело вверх, балансируя на выпрямленных пальцах кистей рук в течение 1 – 2 секунд. Резко поднимите руки вверх и приземлитесь на ягодицы, удерживая руки поднятыми вверх. Выполните полный выдох и *пхэнпа*, освобождая лёгкие от остатков воздуха.



²² Санскр. पद्म - Padmā - падма, по-тибетски приносится “пема”

²³ Практика этого упражнения противопоказана лицам с мочекаменной и желчекаменной болезнью из-за опасности спонтанного выхода камней вследствие сотрясения при касании пола.



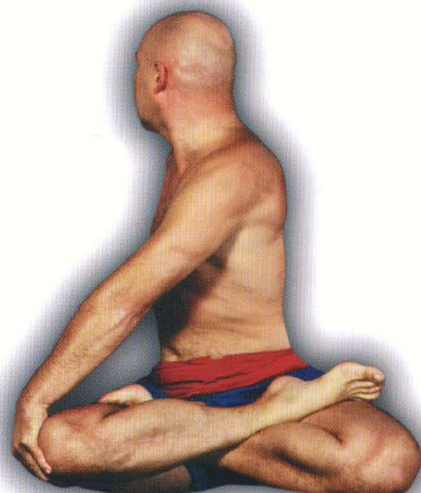
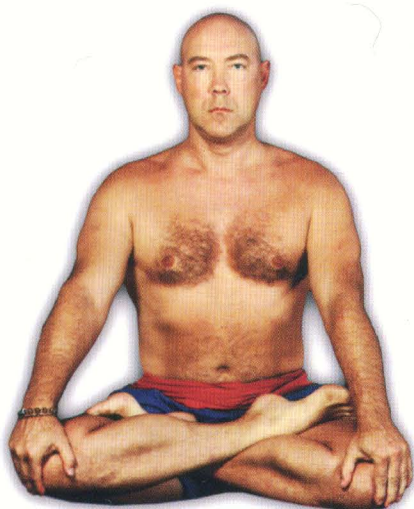
Цу па ལཱུ་པ་

Скручивание

Цу па “скручивание” применяется для активизации Нирманачакры и уравнивания энергетических потоков в боковых каналах. Кроме того, эта практика благотворно влияет на позвоночник, устраняя его тугоподвижность и предупреждая дисторсию (истончение) межпозвоночных дисков.

Примите падмасану. Максимально выпрямите позвоночник, вытягивая его вверх. Сделайте глубокий вдох, и выполните первую фазу “кувшинного дыхания”, мула-бандху и задержите дыхание.

Положите правую руку ладонью или тыльной стороной кисти на бедро за сгибом левого коленного сустава. Используя эту руку как рычаг, поверните корпус и голову налево. Сделайте выдох, растворяя энергетические потоки в авадхути. Повернитесь направо и примите исходное положение. Выполните глубокий вдох. Повторите скручивание вправо.



Пема барва བཏེན་མཁའ་འབྲུག་བློ་བཟང་པོ་

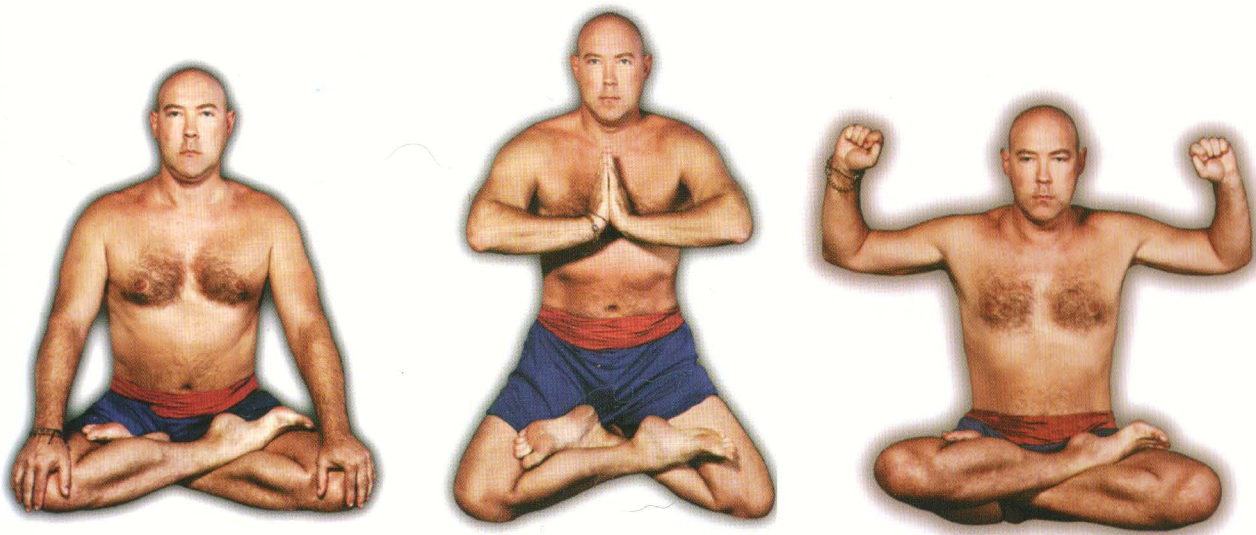
Пылающий лотос

Практика *пема барва* или “пылающего лотоса” – одна из самых основных, предваряющих медитацию туммо. Это упражнение способствует устранению всех препятствий, связанных с каналами тонкого тела и с нарушением циркуляции энергетических потоков. Считается, что практика *пема барва* способна устранять патологические узлы на каналах тонкого тела, нормализуя таким образом циркуляцию потоков. Регулярная практика *пема барва* восстанавливает утерянные в результате болезней каналы тонкого тела и их функции, прочищает заблокированные и выпрямляет перекрученные каналы. Кроме того, это упражнение активизирует нижние чакры и ускоряет процесс появления и разгорания внутреннего огня.

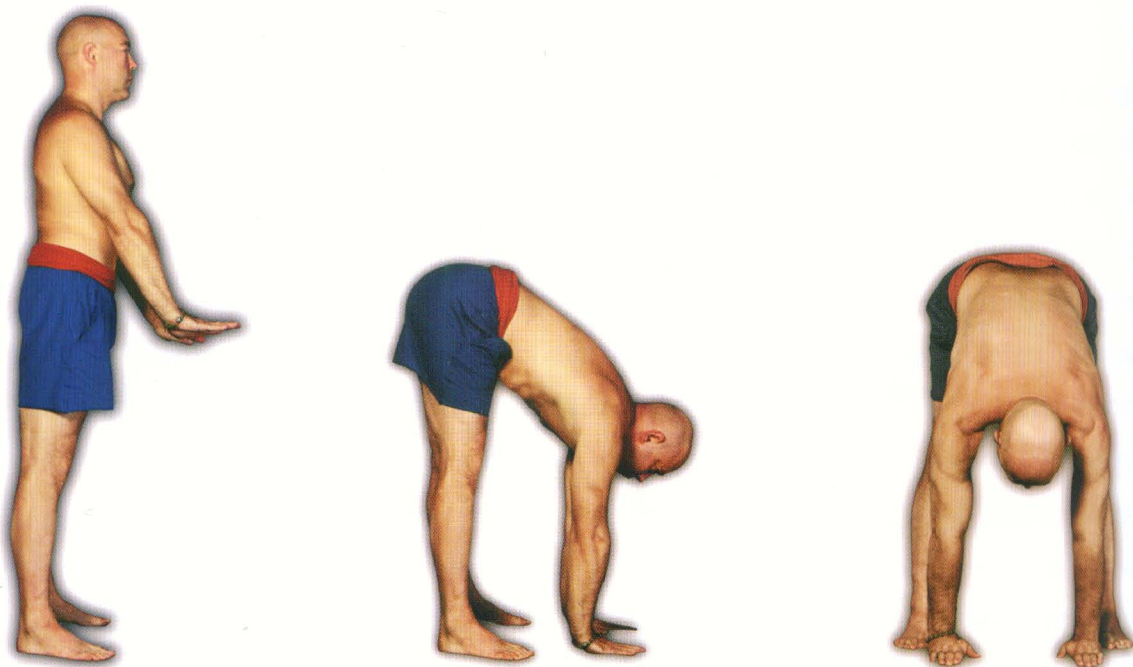
Примите падмасану, выпрямите позвоночник и сделайте один цикл “кувшинного дыхания”.

Выполните глубокий вдох, задержку дыхания и мула-бандху. Сложите ладони на уровне груди и поднимитесь выпрямляя корпус в поясничном отделе позвоночника. Балансируйте на сгибах коленных суставов две-три секунды, продолжая задерживать дыхание. Резко подтяните колени к животу за счёт напряжения мышц брюшного пресса и выполните *беп*²⁴ с *пхэнпа* – резким и сильным выдохом. В момент приземления руки поднимаются вверх.

Повторите цикл *пема барва* три раза.



²⁴ Тиб. འབྲུག་པོ་ - 'bebs - Падение на ягодичные мышцы в падмасане.

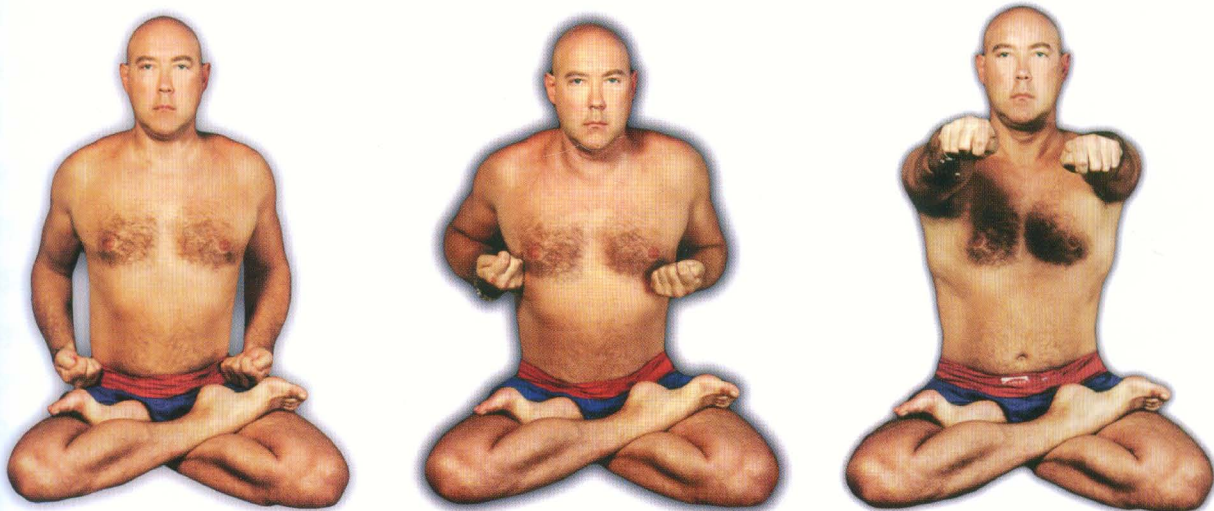


Гур ва ངགུར་བ་

Наклон

Практика *гур ва* или наклона вперед помогает усилить кровообращение в продольных мышцах спины, идущих вдоль позвоночника, что благотворно сказывается на циркуляции энергетических потоков по боковым и центральному каналам. Помимо этого, практика *гур ва* способствует устранению тугоподвижности позвоночника и вытягивает его, компенсируя дисторсию межпозвоночных дисков. Регулярная практика *гур ва* помогает избавиться от таких болезней, как остеохондроз позвоночника, дисторсия межпозвоночных дисков, грыжа Шморля и межпозвоночная грыжа. Кроме этого, наклоны вперед способствуют интенсивному растягиванию мышц задней поверхности бедра, что увеличивает общую гибкость.

Встаньте прямо, поставив ноги на ширину плеч. Чуть поднимите руки перед собой, выпрямив пальцы. Максимально выпрямите позвоночник. Выполните медленный вдох и первую фазу “кувшинного дыхания” с мула-бандхой. Удерживая вертикальное положение позвоночника и продолжая тянуться теменной частью головы вверх, медленно наклоняйтесь вперед, не сгибая ног в коленных суставах и не допуская округления спины в грудном и поясничном отделах. Поставьте ладони на пол и задержитесь в этом положении на задержке дыхания. Оставайтесь в этой позиции 3-5 секунд, следя за тем, чтобы позвоночник был выпрямлен. Не поднимаясь, округлите спину и сделайте медленный полный выдох расслабляя мышцы спины и растворяя энергетические потоки в центральном канале. Выполните *пхэнпа* и медленно вернитесь в исходное положение.



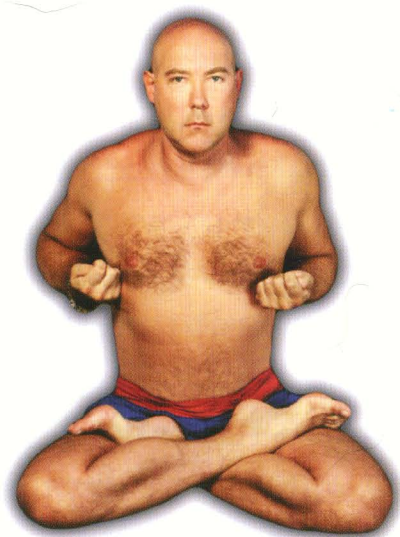
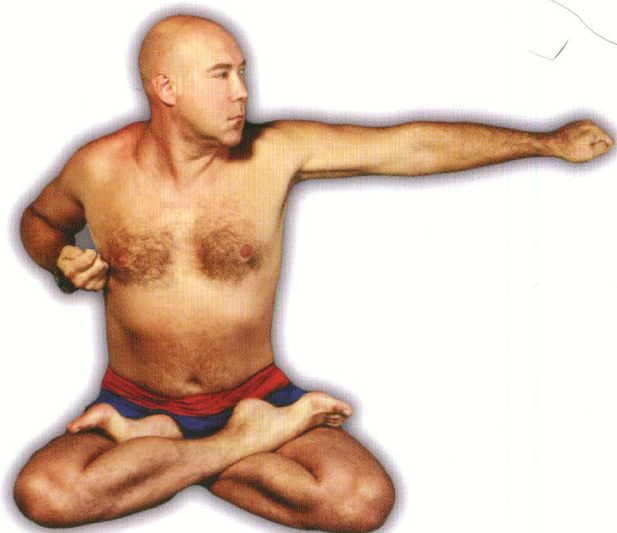
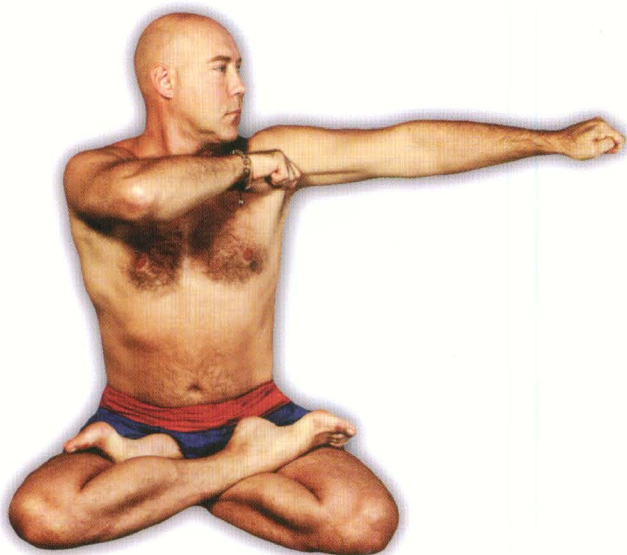
Лунг жиль ва ལུང་གཞི་བ་

Направление энергетических потоков

Практика *жиль ва* позволяет перенаправлять энергетические потоки за счёт напряжения соответствующих мышц тела (мышечного усилия)²⁵.

Примите падмасану и максимально выпрямите позвоночник, вытягивая теменную часть головы вверх. Сформируйте *дордже куцхур* и отведите кулаки на уровень поясницы. Сделайте медленный вдох, выполните первую фазу “кувшинного дыхания” (задержку) и мула-бандху. Резко выбросьте оба кулака вперёд на уровне груди, выполняя быстрый короткий и сильный выдох – *пхэнпа* и растворяя энергетические потоки в центральном канале. Для полного освобождения лёгких сделайте короткий довыдох, чуть ссутуливая спину и округляя плечи. Не разворачивая корпуса, поверните голову налево, одновременно отводя влево обе руки. Во время движения рук налево правая рука начинает скользить по левой назад к груди, как бы натягивая тетиву лука. Одновременно с этим движением сделайте полный вдох, максимально расширяя грудную клетку. Когда кулак правой руки доходит до правой стороны груди, а рука полностью согнута в локте, выполните сильный звучный хлопок согнутой в локтевом суставе рукой по правой стороне грудной клетки. Одновременно с этим левая рука сгибается в локтевом суставе и производит хлопок по левой стороне грудной клетки. В этот момент выполните короткий сильный выдох – *пхэнпа*, растворяя энергетические потоки в авадхути.

²⁵ Теоретически с помощью གཞི་བ་ - *gzhil ba* - жильва энергетические потоки могут быть перенаправлены через *нади* в любую точку тела адепта



Довыдохните для удаления оставшегося в лёгких воздуха. Сделайте медленный глубокий вдох и повторите весь цикл в правую сторону. Всего следует выполнить шесть циклов: три налево и три направо. Однако их количество может быть удвоено.

Цикл практики *лунг шил ба* позволяет за короткий период усилить кровообращение в верхней части тела и согреться. Двенадцать циклов рекомендуется выполнять в зимний и осенний периоды, а также при практике туммо вне помещения, особенно зимой. После двенадцати циклов *лунг шил ба* рекомендуется сделать пять-шесть циклов *лема беппа* для разогрева нижних чакр и усиления кровообращения в периферических сосудах ног.

На уровне тонкого тела практика *шил ба* помогает быстро поднять энергетические потоки в центральный канал за счёт мускульного усилия и применяется в основном в зимних условиях для быстрого подъёма температуры тела.



Дордже འོ་མཎི་པཌེ་ཧུམ་

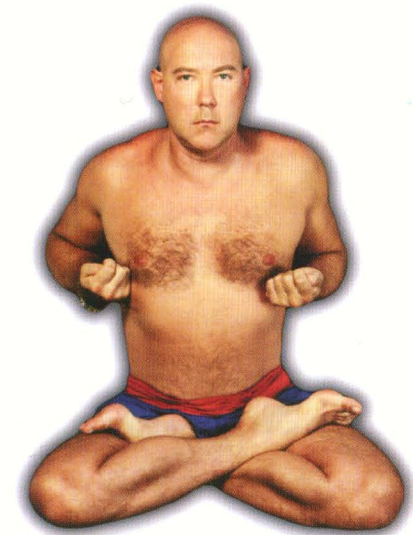
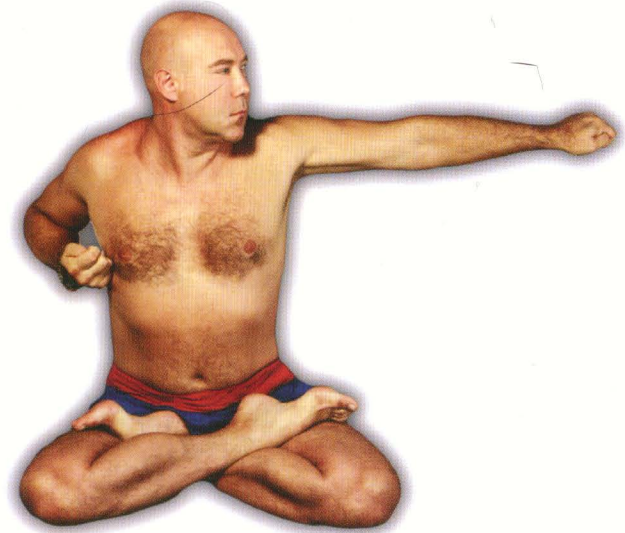
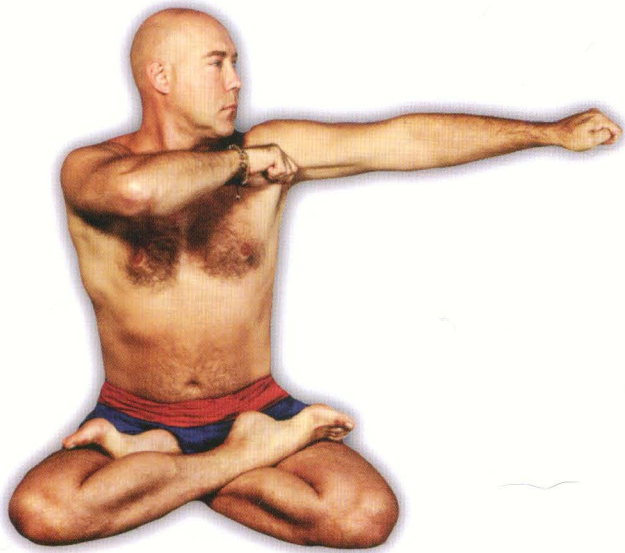
Урдхва-падмасана

Тело в этой позиции напоминает вертикально стоящий дордже, откуда и происходит её название. В хатха-йоге эта позиция называется *урдхва-падмасана* – верхний лотос. В практике туммо эта позиция применяется для уравнивания энергетических потоков и их оптимизации перед практикой кувшинного дыхания. Повторение мантры འོ་མཎི་པཌེ་ཧུམ་²⁶ в этом положении способствует накоплению заслуг.

Примите падмасану. Максимально выпрямите позвоночник. Сделайте глубокий вдох и первую фазу “кувшинного дыхания”. Наклонитесь вперёд, сделайте выдох, растворяя энергетические потоки в центральном канале. Поставьте ладони обеих рук сзади корпуса, а теменную часть головы впереди корпуса. Отталкиваясь руками, перенесите вес вперёд и примите урдхва-падмасану (положение перевёрнутого лотоса). Дышите глубоко и свободно. Сохраняйте это положение от одной до пяти минут. Затем медленно опуститесь в исходное положение.



²⁶ Ом мани пеме хум - Om maṇi pa dme hum - санскр. འོ་མཎི་པཌེ་ཧུམ་ - мантра Боддхисатвы Авалокитешвары (Ченрези)

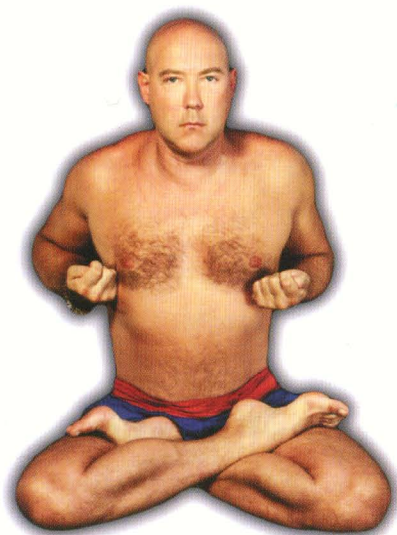
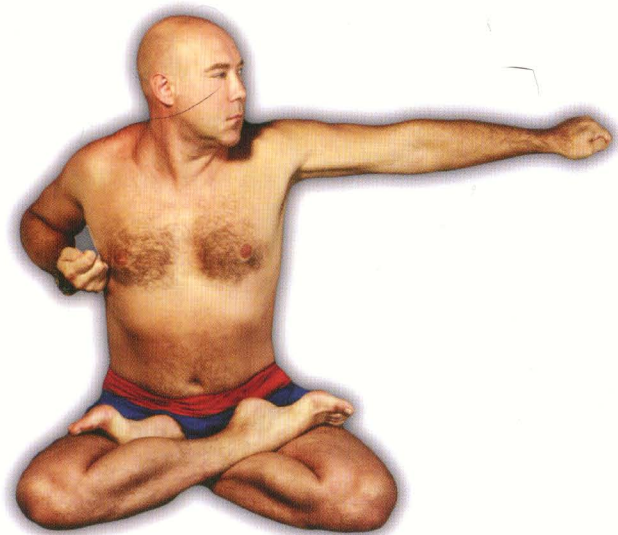
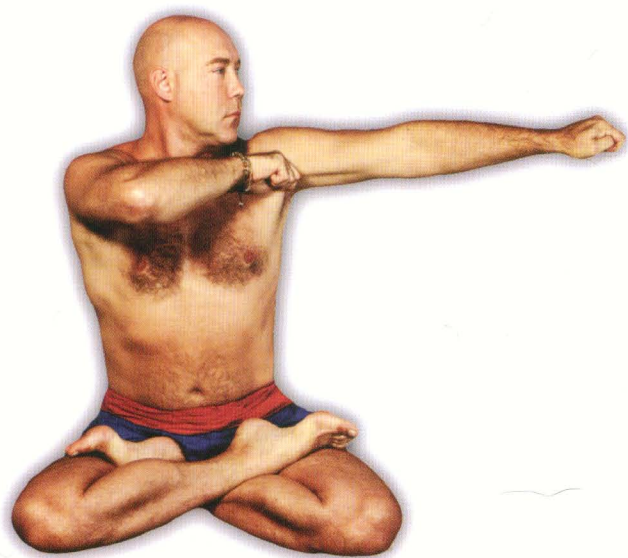


Довыдохните для удаления оставшегося в лёгких воздуха. Сделайте медленный глубокий вдох и повторите весь цикл в правую сторону. Всего следует выполнить шесть циклов: три налево и три направо. Однако их количество может быть удвоено.

Цикл практики *лунг шил ба* позволяет за короткий период усилить кровообращение в верхней части тела и согреться. Двенадцать циклов рекомендуется выполнять в зимний и осенний периоды, а также при практике *туммо* вне помещения, особенно зимой. После двенадцати циклов *лунг шил ба* рекомендуется сделать пять-шесть циклов *пема беппа* для разогрева нижних чакр и усиления кровообращения в периферических сосудах ног.

На уровне тонкого тела практика *шил ба* помогает быстро поднять энергетические потоки в центральный канал за счёт мускульного усилия и применяется в основном в зимних условиях для быстрого подъёма температуры тела.





Довыдохните для удаления оставшегося в лёгких воздуха. Сделайте медленный глубокий вдох и повторите весь цикл в правую сторону. Всего следует выполнить шесть циклов: три налево и три направо. Однако их количество может быть удвоено.

Цикл практики *лунг шил ба* позволяет за короткий период усилить кровообращение в верхней части тела и согреться. Двенадцать циклов рекомендуется выполнять в зимний и осенний периоды, а также при практике туммо вне помещения, особенно зимой. После двенадцати циклов *лунг шил ба* рекомендуется сделать пять-шесть циклов *лема беппа* для разогрева нижних чакр и усиления кровообращения в периферических сосудах ног.

На уровне тонкого тела практика *шил ба* помогает быстро поднять энергетические потоки в центральный канал за счёт мускульного усилия и применяется в основном в зимних условиях для быстрого подъёма температуры тела.



Дордже འོ་མཎི་པཌེ་ཧུམ་

Урдхва-падмасана

Тело в этой позиции напоминает вертикально стоящий дордже, откуда и происходит её название. В хатха-йоге эта позиция называется *урдхва-падмасана* – верхний лотос. В практике туммо эта позиция применяется для уравнивания энергетических потоков и их оптимизации перед практикой кувшинного дыхания. Повторение мантры འོ་མཎི་པཌེ་ཧུམ་²⁶ в этом положении способствует накоплению заслуг.

Примите падмасану. Максимально выпрямите позвоночник. Сделайте глубокий вдох и первую фазу “кувшинного дыхания”. Наклонитесь вперёд, сделайте выдох, растворяя энергетические потоки в центральном канале. Поставьте ладони обеих рук сзади корпуса, а теменную часть головы впереди корпуса. Отталкиваясь руками, перенесите вес вперёд и примите урдхва-падмасану (положение перевёрнутого лотоса). Дышите глубоко и свободно. Сохраняйте это положение от одной до пяти минут. Затем медленно опуститесь в исходное положение.



²⁶ Ом мани пеме хум - Om mani ra dme hum - санскр. འོ་མཎི་པཌེ་ཧུམ་ - мантра Боддхисатвы Авалокитешвары (Ченрези)

Особенности практики трункор

В современной литературе, посвящённой йоге, авторы довольно часто описывают асаны, крии и бандхи как “упражнения для развития гибкости, улучшения подвижности суставов и общего оздоровления”. Однако, несмотря на то что занятия йогой действительно оказывают самое благотворное воздействие на организм адепта, низводить йогу до уровня простых оздоровительных упражнений по меньшей мере безответственно. Общее улучшение подвижности суставов, эластичности мышц и тонуса организма – лишь побочный эффект от занятий. Истинная цель практики йоги имеет более глубокое обоснование.

Как уже упоминалось выше, человеческий организм представляет собой бинарную систему, где взаимодействие осуществляется между физическим и тонким телами. Каждый орган физического тела человека пронизан сетью нади – тонких каналов, по которым циркулируют энергетические потоки. Обладает своим энергетическим потенциалом и кровь, циркулирующая в венах, артериях и капиллярах. Тончайшие нади, задача которых – донести энергетические потоки до самых удалённых систем человеческого организма сливаются в более крупные энергетические каналы, сходящиеся в месте переплетения двух боковых каналов и центрального канала в энергетических центрах, о которых говорилось выше.

Йогические практики – асаны, бандхи и крии – за счёт глубокого стимулирования “спящих” мышц и внутренних органов способами, нетипичными для обычной двигательной активности, включают их в работу, вызывая интенсивную циркуляцию крови. Это в свою очередь способствует росту энергетического потенциала отдельных зон, находящихся в повседневной жизни в “спящем” режиме”. Одновременно с улучшением периферического кровообращения происходит активизация системы тончайших нади, которые позволяют донести энергетические потоки до самых отдалённых мест человеческого организма. Таким образом, параллельно с улучшением физического тонуса тела адепта происходит его энергетическая “витализация”, позволяющая активизировать латентные возможности организма, заложенные творцом. Реализация этих возможностей приводит к появлению у практикующего сверхъестественных способностей – сиддхи, являющихся своеобразным индикатором правильности выполнения практик.

В этой связи основной целью практики йоги является активизация энергетической системы тонкого тела через оптимизацию циркуляции энергетических потоков. Эта задача выполнима при условии правильной корреляции физических приёмов (асаны, бандхи и крийи) и техники дыхания, которое, как уже говорилось выше, является основным носителем *лелунг* или *праны* – энергетических потоков, обеспечивающих жизнедеятельность организма.

Именно поэтому не следует относиться к практике трункор (равно как и любого вида йоги) как к обычной разминке или простому набору физических упражнений. Без *цалунг* или *пранаямы* выполнение упражнений и позиций трункор или хатха-йоги бессмысленно, а в ряде случаев – небезопасно. Неправильное дыхание ведёт к нарушению циркуляции энергетических потоков, образованию узлов в нади, может привести к росту внутриглазного и внутричерепного давления, а в тяжёлых случаях – к инсульту. Даже выполнение такого простого упражнения, как наклон вперёд, может вызвать протрузию межпозвоночного диска, спазм дыхательных мышц и, как следствие, асфиксию (смерть от удушья). Неумелая практика *бумпацан* или *кумбхаки* (контролируемой задержки дыхания) может привести к разрегулированию дыхания и вызвать его остановку во сне (апноэ). Именно по этой причине обучаться трункор нужно только у сведущего человека.

Исторически сложилось так, что на Востоке обучение носило иной характер, чем в европейской традиции. Учителя никогда не рассматривали в качестве репетитора, присутствующего на каждом занятии. Чаще всего он давал несколько уроков, усвоив которые, ученик уединялся в ретрите²⁷, где совершенствовал (иногда годами) полученные от Гуру практики. По окончании ретрита учитель проверял степень овладения знанием и, если, с его точки зрения, всё было безупречно (а такое случалось крайне редко!), давал ученику дальнейшие наставления. Иногда в качестве средства передачи использовались невербальные методы. Именно так Марпа передал Миларепе наставления по трункор²⁸. Когда в результате голодания здоровье Миларепы ухудшилось до такой степени, что и он не мог медитировать, он вспомнил, что его Гуру Марпа однажды передал ему свиток, сказав, что прочесть его

²⁷ Ретрит - добровольная форма уединения для практики. В древности практикующие уединялись в оборудованных пещерах. Сейчас ретриты в основном практикуются в специальных помещениях. Второе значение ретрита - уединение на три года, три месяца и три дня, считается обязательным этапом в обучении тибетских Лам.

²⁸ Эта форма передачи несколько нетепична для традиции Кагью - устной передачи Учения.

следует тогда, когда возникнут проблемы со здоровьем. В свитке оказалось подробное описание практик трункор, выполнение которых позволило Миларепе преодолеть недуг и вернуться к медитации. В ряде случаев передача наставлений осуществлялась мистическим путем – с помощью телепатии или во сне, а в традиции Ниингма путем отыскивания спрятанных мастерами древности терма – скрытых драгоценных текстов, нахождение которых было уделом немногих избранных.

С практики трункор следует начинать утреннюю и вечернюю медитацию. Результатом правильно выполненной практики будет подготовленный к медитации туммо организм, с интенсивным кровообращением, “очищенными” с помощью “лунг ро сэл” каналами и правильным энергетическим тонусом. Последняя деталь немаловажна, так как, в силу того что практиковать туммо лучше всего рано утром (в пять – шесть часов), заряд бодрости, полученный в ходе выполнения упражнений трункор, не даст Вам заснуть во время медитации.

Начиная заниматься трункор, не ставьте себе задачу сразу же в точности воспроизвести приведённые в этой книге упражнения. Возможно, в силу отсутствия необходимой гибкости это Вам удастся не сразу. Не следует отчаиваться – очень часто то, что мы считаем непреодолимым препятствием, исчезает в течение одной недели.

Один из моих товарищей, начавший заниматься хатха-йогой, считал, что никогда не сядет в падмасану из-за старой травмы коленного сустава (у него был удалён мениск – результат катания на столь популярных среди обеспеченных людей горных лыжах). Он наотрез отказывался даже попробовать принять падмасану, предпочитая сидеть по-турецки. Для того чтобы убедить его попробовать, пришлось потратить много сил и времени. Однако, как только он приступил к систематической практике, последствия травмы стали исчезать, и через 9 дней мой товарищ уже благополучно сидел в падмасане как на левую, так и на правую стороны.

Если у Вас избыточный вес, который мешает Вам выполнять упражнения, не следует пытаться резко избавиться от него. Несмотря на удивительное многообразие методик для похудения, радикальный рецепт до смешного прост. Начните с сокращения Вашего ежедневного рациона питания ровно наполовину. Общеизвестно, что мы съедаем в день гораздо больше чем требуется нашему организму. Постарайтесь съесть ровно столько сколько нужно для поддержания жизнедеятельности. Практика показывает, что это

ровно в три раза меньше, чем Вы съедаете за день. Пейте больше воды. Утром натощак выпивайте пол-литра воды комнатной температуры с ложкой лимонного сока. Остальное сделает трункор. Регулярная практика по одному часу утром и вечером нормализует вес и метаболизм.

В силу того что средняя температура окружающего воздуха в Тибете на порядок ниже, чем в Индии, упражнения хатха-йоги, лежащие в основе трункор, подверглись значительным изменениям. Прежде всего трункор – динамическая йога с довольно быстрым ритмом выполнения упражнений. Эта характерная особенность обусловлена необходимостью быстрого увеличения кровообращения с целью повышения температуры тела в экстремальных условиях страны снегов. Летом в 4 – 5 часов утра (время первой практики) в северо-западном Тибете температура может быть минусовой, в то время как днём она поднимается до 20 градусов тепла. Совершенно очевидно, что для йогов, практикующих в неотопливаемых хижинах и пещерах, интенсивное кровообращение являлось необходимым условием не только для практики, но и для выживания. Именно поэтому основу трункор составляют наиболее теплогенерирующие упражнения йоги, отобранные в результате тщательной селекции и выполняемые в относительно быстром темпе. Определяя для себя ритм выполнения упражнений, ориентируйтесь на собственные ощущения. В конце цикла Вы должны слегка вспотеть, но ни в коем случае не должны

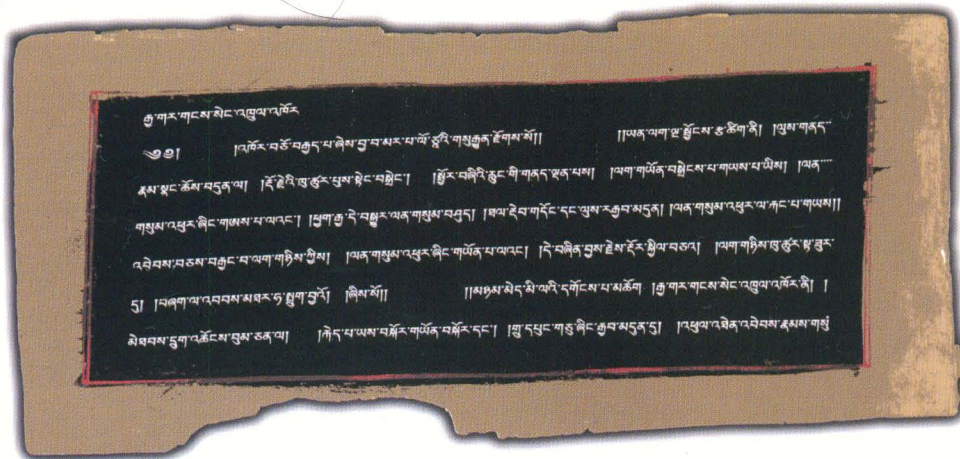


Пещера и хижина наджорпа (йогина-отшельника) в окрестностях монастыря Самье

чувствовать усталость. Трункор является идеальной йогой разминкой, готовящей Ваше физическое и тонкое тело к тум гом – медитации туммо.

В последнее время появляется всё больше неизвестной ранее информации о трункор. Мне нередко задают вопрос о том, какой вид трункор демонстрирует йогин Цанга Ринпоче (ལྷན་སྤྱི་རིན་པོ་ཆེ་ – sryan snga rinpoche) в известном фильме “Тибетские Йоги” (The Yogi of Tibet, 2002, JEHM Films).

Демонстрируемый комплекс, являющийся вспомогательной частью практики туммо, относится к устной линии передачи (санскр. कर्णतन्त्र – Karna-Tantra) Чакрасамвары (санскр. चक्रसंवर – Sakrasamvara) традиции Дрикунг Кагью и был, согласно преданию, передан Наропой Марпе-переводчику. Название этого комплекса “Гья гар канг сенг трункор” (тиб. ལྷན་གར་གངས་སེང་འབྲུག་འཕོམ་ – rgya gar gangs seng 'khrul 'khor) – “Индийский трункор Снежного Льва”. Привожу исходный текст на тибетском, описывающий эту практику, и его перевод:



“Коренные наставления по Пяти Вспомогательным Янтрам.

Принять позицию “Семи принципов Вайрочаны”²⁹. Сложить кисти рук в положение дордже куцхур и опереть их о колени. Всё это сопровождается четырьмя циклами дыхания. Вытянуть левую руку и тереть её правой рукой три раза. Сделать то же с правой стороны. Хлопнуть ладонью о ладонь. Тереть лицо, спину и переднюю часть корпуса три раза. Подпрыгнуть и вытянуть правую ногу. Тереть её три раза обеими руками. Сделать то же с левой стороны. Принять позицию со скрещенными ногами (доркйиль)³⁰. Прижать кулаки к пояснице и выполнить прыжок (беп). Затем трясти корпусом, издавая

²⁹ གནད་རྣམ་སྐད་ཚུལ་བདུན་ – gnad rnam nang chos dun - Семь базовых принципов выравнивания тела в медитативной позиции Вайрочаны включают: 1. Положение ног; 2. Положение глаз; 3. Положение плечевого пояса; 4. Положение спины; 5. Положение головы; 6. Положение рта; 7. Положение языка.

³⁰ Сокращение от རོད་ཀྱི་ལྷོ་ཀྲུང་ – rdo rje 'i skyil krung - дордже кйиль крунг - ваджрасана.

звук “ХА”³¹. Такова совершенная цель практики несравненного Миларепы. Индийский трункор “снежного льва” состоит в следующем: выполнить “кувшинную задержку шести огненных способов” (бум цан). Вращать поясницей направо и затем налево. Двигать локтями вперед и назад. Подпрыгнуть (беп) три раза. Сувам.”

Цель этого комплекса, который относится к типу цалунг трункор (санскр. नाडिवायुयन्त्र – nadi-vayu-yantra; тиб. རྩ་རླུང་འབྲུག་འཁོར་ – rtsa rlung 'khrul 'khor – “энергетический трункор”), не только в разогревании мышц и выработке физического тепла, а в очищении и активизации ца (нади) и кхорло (чакр) с целью подготовки к практике туммо.

Всем, кто хочет подробнее узнать о трункор (разновидностей которого довольно много), рекомендую вышедшую недавно в издательстве “Snow Lion” книгу Чогьяла Намкая Норбу “Янтра Йога”³², описывающую трункор линии Ниида Каджор (тиб. ཉི་ལྷ་མཚོ་ – nyi zla kha sbyor – Союз солнца и луны), переданный дубченем Хумкарой.



³¹ В тексте тибетская буква 5' - HA.

³² Snow Lion Publications, New York. “Yantra Yoga” - The tibetan Yoga of Movement.

и дно покрыто слоем ила, поэтому, чтобы выполнить обряд, пришлось отойти метров на тридцать от берега. Выйдя на берег и растерев тело жёстким полотенцем, я вдруг почувствовал, что совершенно не ощущаю пронизывающего холодного ветра, дувшего со стороны Гималаев. Тело после экстремальной процедуры слегка гудело, кожу приятно покалывало, но что самое удивительное – вдруг стало очень легко дышать, хотя в этих местах, на высоте, превышающей 4 500 метров, одышка преследует Вас почти постоянно. Не менее удивительным было и чувство абсолютного, безмятежного покоя, охватившее меня сразу после погружения. Несмотря на холодный ветер, я не стал одеваться и постоял ещё минут десять, любясь панорамой Гималайского хребта. Через некоторое время, совершенно неожиданно я почувствовал сильный жар в области поясницы. Ощущение было настолько необычным, что я даже приложил к этому месту руку. Спина действительно была горячей и тёплая волна поднималась вверх. В этот момент меня окликнули мои товарищи, и я, поспешно одевшись, присоединился к ним. Чуть позже, когда мы пили чай на постоялом дворе, все обратили внимание на то, что я весь красный. Ощущение жара в районе



Ритуальное погружение в священное озеро Мапам Юмцо (Манасаровар)



Верхняя точка Коры - перевал Дролма-ла

позвоночника длилось около четырёх часов и сопровождалось необычайным приливом сил. Когда вечером, накануне снежной бури, пришедшей со стороны Индии, сильно упало давление и все члены нашей экспедиции лежали на кроватях или сидели на стульях у входа в гестхауз, мучаясь от сильной головной боли, я бегал по берегу озера с фотоаппаратом, снимая удивительной красоты закаты. В то время я не обратил на происходящее со мной особого внимания, посчитав внезапный прилив тепла и сил простым следствием усиления кровообращения в результате моего экстремального купания. Однако теперь, через пять лет, я понимаю, что в тот момент пережил спонтанный подъём внутреннего пламени по центральному каналу, следствием чего явилась активизация всех энергетических центров. Сегодня я в состоянии вызвать это ощущение через десять – двадцать минут практики, однако отчётливо понимаю, что это лишь первый этап в овладении техникой пробуждения внутреннего огня – туммо.

Как ни парадоксально это утверждение, но ощущение физического тепла – *дро* (тиб. ལྷོ་ – drod), появляющегося как результат начального этапа практики туммо, в мистическом контексте является лишь подсказкой, указывающей на то, что адепт на правильном пути. Прежде всего появление внутреннего тепла

свидетельствует о том, что энергетические потоки проникли в центральный канал и начали разогревать мистический слог “А”. И именно с этого момента начинается вся дальнейшая практика, связанная с восхождением огня по авадхути, расплавлением белой тигле, её движением вниз и дальнейшим разгоранием мистического огня, в котором в результате, сгорает дуальное восприятие мира.

В ходе начальной практики следует обратить внимание и на то, что пламя туммо может разгораться неправильно. Если Вы в начале практики испытываете сильный разогрев большой области, это свидетельствует о “грубом”, неуправляемом пламени, которое не даст в дальнейшем возможности перейти на следующую ступень. Следует запомнить, что ощущение появляющегося тепла должно быть локализовано в области визуализации и усиливаться по мере “раздувания” снизу вверх – внутри центрального канала. Впоследствии, когда Ваша практика станет устойчивой, мистическое пламя туммо очистит все ца (нади) Вашего тонкого тела и активизирует кхорло (чакры). После этого мистическое пламя туммо по чистым каналам будет проникать в самые удалённые части Вашего тонкого тела, вызывая состояние блаженства, делая тело здоровым, а ум – ясным.

Понимание туммо как базовой, основополагающей практики “шести наставлений Наропы” чрезвычайно важно для постижения сокровенного смысла тантрических практик. Именно в ходе практики туммо закладывается база для всей дальнейшей практики дзогрим, которая заключается в растворении грубых кармических энергетических потоков (по умолчанию циркулирующих в боковых каналах) с помощью их направления в центральный канал. Этот процесс, который начинается с практики трункор и туммо, состоит из восьми этапов и завершается переживанием Ясного Света (санскр. परब्रह्मस्वर – prabhasvara, тиб. འོད་གསལ་ – 'od gsal – о-сель), который является истинной природой ума – пустотной и ясной.

Процесс растворения энергетических потоков в центральном канале частично происходит во всех промежуточных состояниях: во сне, в момент оргазма, в момент потери сознания, а полностью растворение грубых кармических потоков имеет место в момент прохождения различных стадий умирания (тиб. བར་དོ་ – bar do – бардо). Обычный человек, проходя через стадии растворения в момент смерти, в силу незнания не может ни осознать этого, ни воздействовать на происходящие процессы. Практика “шести наставлений Наропы” даёт адепту возможность, оставаясь в момент смерти в сознании,

чётко распознать различные этапы растворения энергетических потоков, трансформаций капель квинтэссенции и основных элементов, так как он уже получил в течение жизни необходимый йогический опыт. Используя полученные знания и навыки, в момент смерти адепт закрывает все девять отверстий своего тела³⁴, оставляя открытым только верхний выход центрального канала, называемый отверстием Брахмы (тиб. ཚངས་པའི་བུག་ – tshangs pa'i bug). Когда проявляется изначальный Ясный Свет Дхармакаи, адепт с помощью йоги иллюзорного тела³⁵, выходящего из отверстия Брахмы, сливается с ним и, познавая истинную пустотную природу явлений и разума, достигает Великого освобождения от круговорота сансарических перерождений.

В данной книге невозможно рассказать о всех тонкостях практики пробуждения внутреннего огня, тем более что у каждой ветви Ваджраяны своя традиция, которая может отличаться от изложенного выше материала. Тибетская пословица гласит: “У каждой долины свои традиции. У каждого монастыря свой Лама. У каждого Ламы своё учение.” (тиб. ཀླུང་པ་རེར་ལུགས་སློབ་པའི་དགོན་པ་རེར་སླ་མ་རེ། སླ་མ་རེར་ཚོས་ལུགས་རེ། – klung pa rer lugs srol re/ dgon pa rer bla ma re/ bla ma rer chos lugs re). Тем не менее, я надеюсь что мой скромный труд будет оценен теми, кто интересуется тибетским буддизмом и практиками “шести наставлений Наропы” в частности.

Полагаю, что тот, кто прочёл эту книгу до конца, смог составить начальное представление о древнем искусстве туммо как составной части тибетской традиции Великого Освобождения.

В заключение приведу ещё одну тибетскую пословицу, которая, с моей точки зрения, крайне важна для практикующего:

“Если, практикуя, ты не достиг состояния Будды, практика других тебе не поможет”.

ཚོས་རང་གིས་འབད་མངས་མ་རྒྱས་ན། རོགས་ཀྱིས་འབད་མངས་མི་རྒྱས།

सिद्धि रस्तु!³⁶

³⁴ Согласно “шести наставлениям Наропы”, у физического тела есть девять отверстий: анус, отверстие полового органа, рот, ноздри, глаза, уши, к которым добавляется ещё одно отверстие тонкого тела - верхний выход авадохути.

³⁵ Либо йоги пхёва - переноса сознания (тиб. འཕོ་བའི་གདམས་པ་ - 'pho ba'i gdams pa).

³⁶ Сиддхи Расту! Санскр - Siddhi Rastu!. “Да пребудет Сверхшение!” (Одна из мантр Ганеши).



Кайлас ночью

Краткий вводный курс тибетского языка

Тибетский язык относится к китайско-тибетской семье языков и к тибетско-бирманской языковой группе. На тибетском языке говорят и пишут в основном народности, населяющие тибетское плато и район Гималаев – Ладак, Сикким, Бутан, Мустанг, а также в местах, населённых тибетцами в Индии и Непале. Кроме этого, тибетский язык распространён в населённых тибетцами районах провинции Сычуань и Цинхай. Помимо этого, тибетский язык в качестве языка Дхармы изучается в Калмыкии, Бурятии и Туве.

Ввиду ограниченного объёма данного очерка я затрону лишь ту часть тибетского языка, которая называется རྩོམ་སྐད་ – chos skad – чо ка – язык Дхармы, Учения. Это раздел письменного тибетского языка, который использовался для перевода основных санскритских текстов и на котором были написаны многочисленные комментарии к тантрам и сутрам.

Я не ставлю перед собой задачу научить говорить или писать на тибетском языке. Цель данного короткого вводного курса – познакомить читателя с языком Дхармы и научить распознавать и правильно произносить тибетские буквы, для того чтобы иметь возможность разбирать тибетские тексты и понимать содержащиеся в них реалии. Единственное, что, пожалуй, невозможно передать имеющимися средствами, это фонетика тибетского языка, которая различается иногда настолько, что тибетцы из разных провинций общаются между собой на английском языке или пишут на бумаге.

Ввиду того что мой Лама Соцзан Гьяцо родом из Амдо (в настоящее время округ Хуанлун провинции Сычуань), возможно, что некоторые звуки я передаю так, как их произносят на амдо ка (ཨ་མདོའི་སྐད་ – amdo 'i skad) – диалекте Амдо. В остальных случаях я старался придерживаться фонетических норм стандартного лхасского диалекта лхасса ка (ལྷ་སའི་སྐད་ – lha sa 'i skad):

В тибетском языке 30 согласных:

ཀ - ка ཁ - кха ཀླ - га ལ - нга ཅ - ча ཆ - чха ཇ - джа ཉ - нья ཏ - та

ཐ - тха ད - да ན - на པ - па ཕ - пха བ - ба མ - ма ཅེ - ца ཚ - цха

ཇོ - дза མཁ - ва ཉམ - жа ཟུ - за འ - 'а ཡ - я ར - ра ལལ - ла ཤ - ша

ས - са ཏི - ха ཨ - а

Кроме гласного звука ཨ - а, который по умолчанию присутствует в произношении всех согласных, есть четыре диакритических огласовки - янгчжи (དབྱངས་གཞི་):

ཨི - И (гигу) ཨུ - У (жабкью) ཨེ - Э (дренбу) ཨོ - О (наро)

По правилам чтения сначала читается буква, затем название огласовки, а затем окончательный вариант прочтения:

ཆོ - **ча** - наро - **чо** - Дхарма, Учение, метод

མོ - **ма** - дренбу - **ме** - огонь

རོ - **ра** - гигу - **ри** - гора

Тибетский слог - чингтру (ཚིག་འབྲུ་):

Слог легко различим - его отделяет межслоговая точка “цхэ” (ཚེག). Таким образом, слоги соединяются точками. Часто слова (и предложения) ничем не отделяются друг от друга.

Тибетский слог может содержать от одной до семи букв:

корневой, буквы называемой мингжи (མིང་གཞི་);

диакритического знака (огласовки) - янгжи (དབྱངས་གཞི་);

надписной буквы - гоцан (གོ་ཅན་) (всего три);

подписной буквы - догцан (དོ་གཞི་ཅན་)(всего четыре);

префикса - нгёнджу (འོ་ཅན་འབྲུག་)(всего пять);

суффикса - дженджу (རྩིས་འབྲུག་) (всего десять);

дополнительного суффикса - янгджу (ཡང་འབྲུག་) (всего два).

Четыре подписные буквы - догцанжи (དོ་གཞི་ཅན་གཞི་):

ལ - ята (подписное ལ་); ར - рата (подписное ར་); ལ - лата (подписная ལ་)

Ещё одной подписной буквой является འ вазур. В современном языке вазур не меняет звучания корневой буквы, к которой он подписывается, являясь своеобразным лингвистическим атавизмом. Иногда подписывается вместе с подписной “ра” (ལྷོ་བ་གྲུ་ - лоптра - школа).

У - ята может писаться под 7-ю буквами и изменяет их звучание на:

У - кья; У - кхья; У - гья; У - ча; У - чха; У - джья; У - нья

Л - рата может писаться под 13-ю буквами, меняя их звучание нижеследующим образом:

Л - тра; Л - тхра; Л - дра; Л - тхра; Л - тхра; Л - дра; Л - тхра;
Л - тхра; Л - дра; Л - ма; Л - ша; Л - са; Л - рха³⁷

Д - лата может писаться под 6-ю буквами, не меняя их произношения, кроме буквы Д, которая читается как “да”:

Д - ла; Д - ла; Д - да; Д - ла; Д - ла; Д - да

По правилам чтения сначала читается буква, затем название подписной буквы, а затем окончательный вариант прочтения:

У - **ка** - ята - **кья**

Л - **да** - рата - **дра**

Д - **са** - лата - **ла**

В - вазур может писаться под 16-ю буквами, не меняя их произношения:

В - ка; В - кха; В - га; В - ча; В - нья; В - та; В - да; В - ца;
В - цха; В - жа; В - за; В - ра; В - ла; В - ша; В - са; В - ха.

По правилам чтения сначала читается буква, затем вазур и затем окончательный вариант прочтения:

В - **та** - вазур - **та**

³⁷ В диалектах Кхам и Амдо Д - может читаться как “тра” (прим. автора).

Подписная 'а чунг.

В некоторых мантрах и заимствованиях используется подписная буква ཨ. Она используется для указания на долготу гласной:

སྨྲ་ཨ། - са: ха: ; སྨྲ་ཨ། - па:дьям

Три надписные буквы - гоцансум (མགོ་ཚན་གསུམ་)

རྩ་ - надписное ра (ранго); ལ། - надписное ла (ланго); ས། - надписное са (санго)

རྩ་ - Ранго может писаться над 12-ю буквами, меняя в основном тон или придыхание:

ཀ། - ка; ཁ། - га; ཅ། - нга; ཇ། - чжа³⁸; ཉ། - нья; ཏ། - та;
ད། - да; ཎ། - на; ཐ། - па; མ། - ма; ཚ། - ца; ཛ། - дза.

ལ། - Ланго может писаться над 10-ю буквами, также меняя тон или придыхание:

ཀ། - ка; ཁ། - га; ཅ། - нга; ཇ། - ча; ཉ། - джа;
ཏ། - та; ཐ། - да; ཎ། - па; མ། - ба; ཚ། - лха³⁹.

ས། - Санго может писаться над 11-ю буквами, меняя тон или придыхание:

ཀ། - ка; ཁ། - га; ཅ། - нга; ཇ། - нья; ཉ། - та; ཏ། - да;
ཎ། - на; ཐ། - па; མ། - ба; མ། - ма; ཚ། - ца.

Встречаются случаи, когда к корневой букве добавляются одновременно подписная и надписная буквы:

རྩ། - Кья; ལ། - Гья; ཉ། - Нья; ཏ། - Кья; ཏ། - Гья;

³⁸ В ряде исключений надписная ранго может произноситься во втором слоге слова. Напр. - རྩོལ། - дордже

³⁹ Во втором слоге слова "лда", "лта", "лба" и "лджа" могут давать носовой звук "н" или "м", как в слове དགའ་ལྷན་ - dga'ldan - Гандэн (монастырь, основанный Ламой Дже Цзонкабой в 1409 г. в 45 км. от Лхассы). Именно в этом монастыре был написан знаменитый труд "Ламрим Ченмо".

ཇ་ - ча; ཇཱ་ - джья; ཇཱ་ - нья; ཇཱ་ - тра;
ཇཱ་ - дра; ཇཱ་ - тхра; ཇཱ་ - дра; ཇཱ་ - ма.

Десять суффиксов - дженджу (རྗེས་འདྲུག་):

ག - га; ང - нга; ད - да; ན - на; བ - ба; མ - ма; འ - 'а; ར - ра; ལ - ла; ས - са.

ག - произносится как "г" или не произносится: ཚེག་ - tsheg - цэ',

རུག་ - drug - друг (шесть).

ང - произносится и вызывает назализацию гласной: རུང་ - rlung - лунг (прана).

ན - вызывает назализацию гласной и изменение звучания (например "а" на "э"),
напр. དགའ་ལྷན་ - dga'ldan - Гандэн, а не Гандан.

མ - читается как "м": གཏུམ་ - тум - (яростный).

བ - читается как "п" - འབེབས་ - 'bebs - беп (прыжки в практике трункор).

ད и ས не произносятся.

ར - произносится как "р": འཕྲུལ་འཁོར་ - 'skhrul kor - трункор или трулкор.

ལ - произносится как "л", удлинняет конечную гласную и изменяет звучание
(например "а" на "э"): འོད་གསལ་ - 'od gsal - о-сель, а не о-саль.

འ - не произносится.

Два дополнительных суффикса - янгджу (ཡང་འདྲུག་).

В качестве дополнительных суффиксов, пишущихся после суффиксов ང - нга,
བ - ба, ག - га и མ - ма, выступают буквы ད - да и ས - са.

Суффикс ད - དྲུག་ был упразднён в десятом веке и встречается крайне редко.

Суффикс ས - не влияет на произношение предыдущей согласной:

འམས་ - Кхам (провинция Тибета), གངས་ - Ганг (снег).

По правилам чтения сначала читается корневая буква, затем суффикс,
дополнительный суффикс, а затем окончательный вариант прочтения:

га - нга - **са** - ганг (གངས་ - снег)

Пять префиксов - нгёнджу (སྔོན་འདྲུག་):

ག - га; ད - да; བ - ба; མ - ма; འ - 'а

Положение корневой буквы.

Умение правильно находить корневую букву чрезвычайно важно, так как именно по корневой букве (а не по префиксу) слово ищут в словаре.

Корневая буква - мингжи (མིང་གཞི) достаточно легко различима в слого, так как именно она содержит огласовку, подписные и надписные буквы:

འབྲུག་འཁོར་ - трукор, ལུང་ - лунг (прана)

Если гласным звуком является “а” и нет подписных или надписных букв, применяют следующее правило:

В слого из двух букв корневая буква - первая.

གང་ - ганг (снег), མར་ - мар (масло)

В слого из трёх букв, где нет суффикса ས་ корневая буква - вторая.

མཇུག་ - дзэ (делать, выполнять)

В слого из трёх букв, где есть суффикс ས་ корневая буква обычно - первая:

གངས་ - ганг (снег)ལམས་ - кхам (элемент), བབས་ - тхаб (метод, способ),

Однако возможен вариант, когда первая буква может быть префиксом:

མངས་ - манг, а если считать “м” префиксом, то читается མངས་ - нга.

Количество таких слов ограничено, и прочтение зависит от контекста.

В случае слога из четырёх букв корневая буква - вторая.

Слоги བ་ བར་ བས་ བོ་ བོར་ བོས་, если они не находятся в начале слова, произносятся как བ་ - ва; བར་ - вар བས་ - ва: ; བོ་ - во; བོར་ - вор; བོས་ - во: .

ཆེ་བ་ - чева (великий); དེས་པར་འབྲུང་བ་ - нгепарджунгва (отказ, отречение)

Слова в тибетском языке.

В ཚོས་སྐད་ – чо ка - языке Дхармы слова в основном однослоговые, однако в современном тибетском языке преобладают многосложные (двух-; трёх-; и даже четырёхсложные) слова. В силу того что при письме слова не разделяются знаками препинания, в начале изучения языка и перевода текстов их достаточно сложно правильно выделить как самостоятельные лексические единицы. Со временем, по мере пополнения словарного запаса, эти затруднения исчезнут сами собой.

Пунктуация.

В литературном тибетском употребляется несколько пунктуационных символов: вертикальная черта | – цхэринг, которая приблизительно соответствует запятой или точке; двойная вертикальная черта || – ньишэ,



Махапандит Наропа (Надапада)



Йогин Сараха и 27 Махасидх



Миларепа



Канг Ринпоче (Кайлас)

Библиография.

1. འཇམ་མགོན་ཀོང་སྲུང་བློ་གྲོས་མཐའ་ཡས་, གདམས་ངག་མཛོད་ – 12 vol. N. Lungtok&N. Gyaltzan, Delhi 1971
2. བད་མ་དཀར་པོ་ ཚོས་དྲུག་བསྐྱུ་པའ་བེན་བྲིས་ – Darjeeling, 1974
3. ཚོང་ཁ་པ་ ར་འོ་ཚོས་དྲུག་གི་དམིགས་སྐོར་ལག་དུ་ལེན་ཚུལ་བསྐྱུ་པ་ཇེའ་གསུང་བཞིན་སེམས་དཔའ་ཚེན་པོ་ཀུན་བཟང་པས་བཀོད་པ་ – ксерокопия с оригинала библиотеки Ташилуньпо. 2007 г.
4. ཚོང་ཁ་པ་ ཟམ་ལམ་ན་འོ་ཚོས་དྲུག་གི་སྐོར་ལམ་འཁྲིད་པའི་རིམ་པ་ཡིད་ཚེས་གསུམ་ལྡན་ཞེས་བྱ་བ་ – ксерокопия с оригинала библиотеки монастыря Соцзан-гомпа 2008 г.
5. མིལ་རས་པའ་རྣམ་ཐར་ - ксерокопия с оригинала библиотеки монастыря Соцзан-гомпа 2008 г.
6. ཚོང་ཁ་པ་ ཟམ་ལམ་ན་འོ་ཚོས་དྲུག་གི་དམིགས་སྐོར་ལག་དུ་ལེན་ཚུལ་ - - ксерокопия с оригинала библиотеки монастыря Соцзан-гомпа 2008 г.
7. གྱེད་ཇོ་ཇེ་ཞེས་བྱ་བ་རྒྱད་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ - ксерокопия с оригинала библиотеки монастыря Соцзан-гомпа 2008 г.
8. Chandra Das. Tibetan-English Dictionary. Cambidge Press 1998.
9. 大手印。大圓滿身心的西藏密法。西安人民出版社 2007。
10. 大圓滿。西藏密法之道。西安人民出版社 2008。
11. 唐卡中的西藏活佛。西安人民出版社 2006。
12. 唐卡中的八十四大成就者。西安人民出版社 2007。
13. 唐卡中的金剛空行护法。西安人民出版社 2008。
14. 瑜伽经。西安人民出版社 2006。
15. 西藏生死书。西安人民出版社 2006。
16. 西藏密宗。西安人民出版社 2008。
17. 西藏睡梦瑜伽。西安人民出版社 2008。
18. Khenpo Chimed Rinpoche. La voie du Dzogchen. Yogi Ling. 2009
19. I centomila canti di Milarepa. Biblioteca Adelphi 2002.
20. Naropa. Iniziazione Kalacakra. Biblioteca Adelphi 1994.
21. Vesna A. Wallace. The Inner Kalacakratantra. Oxford University Press 2001.
22. Vesna A. Wallace. The Kalacakratantra. The Chapter on the individual. American Institute of Buddhist Studies at Columbia University. New York. 2004.
23. Dalai Lama, Tsongkapa and Jeffrey Hopkins. Deity Yoga. Snow Lion 2005.
24. David Molk & Lama Tsering Wandu. The life and teaching of Padampa Sangye Lion of Siddhas. Snow Lion 2008.
25. Khenchen Palden Sherab Rinpoche & Khenpo Tsewang Dongyal Rinpoche. The
26. Dark Red Amulet. Snow Lion 2008.
27. Judith Simmer-Brown. Dakini's Warm Breath. Shambala 2002.

28. B.K.S. Iyengar. Yoga Dipika. George Allen & Unwin Ltd. London 1976.
29. B.K.S. Iyengar. Pranayama Dipika. Aquarian/Thosons 2004.
30. B.K.S. Iyengar. Sutras of Patandjali. Aquarian/Thosons 2006.
31. W.Y. Evans-Wentz. Tibetan Yoga and its Secret Doctrines. Keagan Paul 2003.
32. W.Y. Evans-Wentz. Tibet's Great Yogi Milarepa. Oxford University Press 1994.
33. Khenpo Namdrol. The practice of Vajrakilaya. Snow Lion 1997.
34. David B. Gray. The Cakrasamvara Tantra. American Institute of Buddhist Studies at Columbia University. New York. 2007.
35. Arthur Avalon. The Serpent Power. Ed. Dervy 2007.
36. Mircea Eliade. Le Yoga. Bibliotheque Historique Payot 1991.
37. Kalou Rinpoche. La voie du Buddha. Editions du Seuil 1993.
38. Elizabeth English. Vajrayogini. Wisdom Publications 2002.
39. Michel Coquet. Kundalini - Le Yoga du Feu. Editions Alpee 2009.
40. Marshall Govindan. Kriya Yoga Sutras of Patandjali and the Siddhas. Kriya Yoga Publications 2000.
41. Saugata Bhaduri. Les Yoga-Sutra de Patandjali. Editions Alpee 2009.
42. Padmasambhava. Le livre des morts tibetain. Buchet/Chastel 2009.
43. Lama Lodreu. Enseignement du Bardo. Snow Lion 1987.
44. Ralph Forde. Le livre de la medecine tibetaine. Le Courrier du Livre 2009.
45. Joe B. Wilson. Translating Buddhism from Tibetan. Snow Lion 2003.
46. Michael Coulson. Sanskrit - An introduction to the Classical Language.
47. Nicolas Tournadre, Francoise Robin. Maxi Proverbes tibetaines. Marabout 2006.
48. Nicolas Tournadre, Sangda Dordje. Manuel du tibetain standard. Langues du Monde, l'Asiatheque 2002
49. Gilbert Bueso. Parlons tibetain. l'Harmattan 1998.
50. Glenn H. Mullin. The Practice of the Six Yogas of Naropa. Snow Lion 1997.
51. Chogyal Namkhai Norbu. Yantra Yoga. Snow Lion 2008.
52. Chogyal Namkhai Norbu. Dzogchen et Tantra. Albin Michel 2006.
53. Далай Лама 14-й. Буддизм Тибета. Эксмо 2009.
54. Песни Шестого Далай Ламы. Открытый Мир 2007.
55. Александр Берзин. Избранные труды по буддизму и тибетологии. Открытый Мир 2008.
56. Р. Рао. Тантра, Мантра, Янтра. Изд. Беловодье 2002.
57. В. П. Андросов, Е. В. Леонтьева. Марпа и история Карма Кагью. Открытый Мир 2009.
58. Ритуальные тексты Дрикунг Кагью. Часть I, М.: Белые альвы, 2006.

Глеб Музруков / འགྲུབ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་

ЙОГА ТУММО

གཏུམ་མོ

Базовая практика «Шести Наставлений Наропы»

Книга издана в авторской редакции

Оригинал-макет издания Глеб Музруков
Иллюстрации, графика и вёрстка Глеб Музруков
Фрагменты танка и картин из личной коллекции автора

Фотографии:

Глеб Музруков, Андрей Лазарев, Александр Усанов

Редактор Сергей Суханов

Корректор Майя Малышева

E-mail автора: dragonway@rambler.ru

Подписано в печать 09.12.2009 г.
Формат 60 x 90 1/8. Усл. печ. л. 16,5
Бумага мелованная. Печать офсетная
Тираж 2000 экз. Заказ 2717

Издательский Дом «Городец»
109382, Москва,
ул. Краснодонская, д. 20, корп. 2
Тел./факс + 7 (495) 351-55-80, 351-55-90
www.gorodets.ru
e-mail: info.gorodets.ru

Отпечатано в ОАО «Типография «Новости»
105005, г. Москва, ул. Фридриха Энгельса, 46