

Я рад всех вас видеть здесь на ретрите по Ламриму. Я также счастлив, что вас интересует медитация, хотя это нелегкое дело. Любая область является непростой, но если вы тренируетесь, привыкаете, осваиваете ее, то позже это становится просто. Одной теории недостаточно, необходимо практиковать, тогда ваши знания станут по-настоящему практическими. Я вам говорил, что различают аналитическую медитацию и развитие однонаправленной концентрации. Вам важно заниматься и тем, и другим видом медитации, не следует говорить, что какой-то из них важнее.

Аналитическая медитация поможет вам немного укротить свой ум и развить однонаправленную концентрацию. Чем больше вы развиваете однонаправленную концентрацию, тем более эффективно можете выполнять аналитическую медитацию. В настоящий момент, когда вы занимаетесь аналитической медитацией, это похоже на то, как если бы вы сидели ночью где-то на улице, при этом дул бы ветер, пламя светильника колыхалось, и вы не могли бы как полагается разглядеть текст. Из-за этого ваша убежденность не очень сильна, вы обретае лишь небольшую убежденность. Когда вы развиваете шаматху, это можно сравнить с чтением днём на улице в солнечную и безветренную погоду – так вы легко можете прочитать текст. Оба вида медитации – и однонаправленная концентрация, и аналитическая медитация – полезны, не нужно игнорировать ни одну из них.

Что касается развития шаматхи, я уже дал подробные наставления на этот счёт. Теперь вам необходимо практиковать. В отношении наставлений вы должны точно знать, что представляют собой пять ошибок медитации и восемь противоядий; девять стадий и разницу между ними; каким образом в зависимости от шести сил вы прогрессируете, продвигаетесь от стадии к стадии. Также вам необходимо знать четыре способа вступления в медитацию, чтобы вы понимали, как приступить к медитации на каждой из этих стадий. Эти наставления важны в качестве главного фундамента.

Далее вам необходимы наставления из «Среднего Ламрима», где объясняется, что делать перед сессией, а также во время сессии до того, как ваш ум установился на объекте медитации, и в то время, когда ваш ум уже установлен на объекте медитации. Все эти наставления я вам передал, они изложены в книге. Если вы всё это знаете, то обладаете целостными и безупречными знаниями. Теперь пришло время медитировать. Я буду медитировать, и вы также медитируйте, это опытный комментарий, теперь мы все обладаем общей информацией.

Опытный комментарий всегда сочетается с медитацией. Если вы не обладаете полной информацией, то, в первую очередь, вам необходимо обрести ее, тогда вы будете получать удовольствие в процессе медитации. В настоящий момент вы ещё даже не достигли первой стадии – находитесь в самом низу. Вам необходимо начать именно отсюда, чтобы далее пройти по девяти стадиям вплоть до достижения шаматхи. Всё это возможно – нужна только решимость: «Я приступил к этой практике и продолжу ее». Невозможно достичь окончательного результата за один месяц, поэтому думайте так: «Я буду продолжать практику до тех пор, пока не разовью шаматху».

Продвигайтесь шаг за шагом, достигнув первой стадии, переходите ко второй, третьей и т.д. Нельзя достичь четвёртой стадии, не пройдя первой, даже в развитии шаматхи это невозможно. Если вы попросите: «Геше-ла, дайте мне, пожалуйста, особые инструкции, чтобы первой и второй стадии не было, а я сразу попал на седьмую, такое учение, чтобы без бодхичитты и отречения я занимался Махамудрой и стал буддой», – я отвечу, что у меня нет такого учения, ищите другого Учителя. Если вы следуете за мной, то продвигаетесь шаг за шагом. Лёгкого, быстрого пути в буддизме нет.

Итак, примите позу для медитации. Чтобы сидеть правильно со скрещенными ногами, необходимо заниматься йогой, для растяжки. Поза лотоса важна, особенно на тех стадиях, когда вы развиваете высокую концентрацию. Если вы сидите в правильной позе лотоса, то, сколько бы ни находились в ней, не будете испытывать боли, будете сидеть с удовольствием. Поэтому с самого начала приучите себя сидеть правильно.

Начните с тонкой дыхательной медитации – делайте вдохи и выдохи, не считайте их, не думайте ни о прошлом, ни о будущем, просто осознавайте своё дыхание. Позже вы уже не будете думать даже о дыхании, вы будете пребывать с осознанием своего ума, не создавая никаких концептуальных мыслей, не визуализируя ясный свет. Просто осознавайте своё естественное, обнажённое состояние ума. Для этого важно не думать о прошлом и будущем, просто пребывайте в настоящем мгновении, а это лишь один миг.

Находясь в таком состоянии, вы способны обнаружить объект медитации. Если у вас возникают вторичные виды ума, концептуальные мысли, то, начиная их оценивать: хороший этот объект или нет, до этого было то-то, а еще раньше – то-то, – вы следуете за концептуальными мыслями. Мастера Махамудры говорят, что, когда у вас возникает концептуальная мысль, а это вторичная мысль, не следуйте за ней и не отвергайте, смотрите на неё с точки зрения первичного ума, как ребёнок смотрит на картинку. Если вы не следуете за ней, вам не нужно говорить ей: «Исчезни!» – она уйдет сама.

Иногда во время медитации у вас может появиться мысль, например, о курице. Вы начинаете думать: «Это так вкусно, я давно не ел. После сессии пойду куплю ее», – в итоге у вас порождается множество других мыслей. Это неправильно. Когда приходит такая концептуальная мысль, постарайтесь не думать ни о прошлом, ни о будущем. В это время будьте не как взрослый, но как ребёнок, смотрящий на картинку: он ни о чем не думает, просто сидит, – и мысль сама по себе уйдёт.

Концептуальные мысли не должны вам ни помогать, ни вредить, они сами собой должны возникать и исчезать. Это то, что объясняется в техниках по Махамудре, в сутрах таких объяснений нет. Во время развития однонаправленной концентрации не думайте о тренировке ума – это другая сфера. В это время занимайтесь однонаправленной концентрацией. За обедом ешьте, но не пойте, это совсем иная область: нельзя есть и петь одновременно. Если вы занимаетесь однонаправленной концентрацией и при этом также проводите аналитические медитации по Ламриму, вспоминаете учение по тренировке ума, это то же самое, как если бы вы ели и одновременно с этим пели песню.

Все мастера говорят, что во время развития однонаправленной концентрации нельзя заниматься аналитической медитацией. Но это не значит, что вы в течение всего периода не обращаетесь к аналитической медитации. Это означает, что во время сессии, когда вы развиваете однонаправленную концентрацию, вы не выполняете аналитическую медитацию. Многие люди неправильно это понимают и думают: «Когда развиваешь однонаправленную концентрацию, аналитической медитацией заниматься нельзя», – и вообще весь год занимаются только однонаправленной концентрацией. Это ошибка. Именно в тот самый момент, когда ваш ум установился на объекте медитации, не проводите аналитическую медитацию, не порождайте прибежище, не визуализируйте божеств. Но это не означает, что вообще не нужно развивать прибежище. Во всем должно быть здравомыслие.

Когда вы развиваете шаматху, перед сессией совершенно необходимо выполнять аналитические медитации. Ваш ум подобен металлу. Если металл раскаляется докрасна, он становится мягким, и вы легко можете изменить его форму. Поэтому кузнецы, занимаясь

обработкой металла, поступают именно так: сначала помещают его в огонь, а затем придают нужную форму. Точно так же, если ваш ум сухой, если он не затронут чувствами отречения и бодхичитты, то это похоже на холодный кусок металла: если вы по нему ударите, он расколется. Поэтому перед установкой ума на объекте медитации важно провести аналитическую медитацию, тогда ваш ум раскалится позитивными состояниями.

Затем породите в уме осознание страдательной природы сансары и желание достичь состояния будды ради блага всех живых существ. Ваш ум должен отступить от всех объектов привязанности: «Они все обладают природой страдания, зачем мне гнаться за ними?» Тогда он с большой радостью будет пребывать на объекте медитации. Если вы будете думать, что есть некий внешний объект, который сделает вас счастливыми, то во время медитации ваш ум будет устремляться к нему, и вам будет тяжело.

Что касается техник Махамудры, то, во-первых, это йога, которую я вам объяснял. Теперь – опытный комментарий. Важно получить от вашего Духовного Наставника введение в относительную и абсолютную природу вашего ума. Без этого, просто читая книгу, вы не сможете обнаружить объект медитации. Когда вы принимаете свой ум в качестве объекта медитации, вначале вам трудно обнаружить объект медитации, но если вы его находите, то далее добиваетесь прогресса гораздо быстрее. Если в качестве объекта медитации вы выбираете образ Будды, то обнаружить объект нетрудно. Я могу показать вам изображение Будды и сказать: «Медитируйте на это изображение», – вот и всё. Но ваш прогресс в этом случае будет гораздо медленнее.

Не визуализируйте ясный свет, иначе это будет самой большой ошибкой. Не визуализируйте вообще ничего, не старайтесь держать объект медитации, вы не сможете удержать его. Что касается образа Будды, там вы можете удерживать объект медитации, а здесь вам нужно просто осознавать своё обнажённое, естественное состояние ума. Помните о первичном уме – уме, у которого отсутствует форма, по природе он ясен, способен к познанию. Он не запрограммирован, а сам является программистом, какой бы объект ни появился в поле его зрения, он способен познать его, он обладает творческой способностью. Первичный ум познаёт объект в целом, без частных. Вам необходимо прийти к детскому состоянию ума. Оно не является высокой реализацией, но считается чистым, потому что в нем нет концепций: ум не думает, что хорошо, а что плохо, высокий или низкий уровень. Поэтому йоги Махамудры говорят: «Выброси эти концепции: чистый или нечистый, высший или низший».

Тилопа впервые явился Наропе в облике нищего. Наропа спросил этого нищего: «Знаешь ли ты Тилопу?» Тот ответил: «Да, знаю». Тогда Наропа сказал: «Пожалуйста, скажи мне, где Тилопа». Нищий ответил: «Не торопись, присаживайся. Сначала мы вместе поедим лапши, а потом я расскажу тебе, где Тилопа». Наропа родился в царской семье, в его уме оставалась тонкая концепция, что он – принц, у него было представление о высшем и низшем, чистом и нечистом, а это является препятствием к реализации Махамудры. В абсолютной природе чистое и нечистое имеют один вкус. Старайтесь об этом помнить – это является препятствием и к вашей реализации Махамудры.

Итак, Наропа остался с этим нищим. Нищий нашёл грязную чашку и со словами: «Воды нет. Что мне делать? Я должен её помыть», – плюнул в эту чашку, вытер куском грязной одежды и положил туда лапши. У Наропы лицо исказилось, как у вас сейчас, он подумал: «Там так много бактерий. Если я съем эту лапшу, то завтра точно заболею». Нищий же сказал Наропе: «Поешь этой лапши, а потом я скажу, где твой Духовный Наставник».

Наропа не решался есть, он просто сидел и думал: «Что мне такое сказать, чтобы не есть эту лапшу?» Тогда Тилопа в образе нищего швырнул чашу с лапшой на землю и произнес: «Если ты не можешь избавиться от таких концепций, как грязное и чистое, как же ты сможешь найти такого Учителя, как Тилопа?» После этого он щёлкнул пальцами и исчез. Наропа сказал: «Какой же я глупый, если бы я съел эту лапшу, то не умер бы, а сидел бы со своим Духовным Наставником». Таким образом, если вы хотите быть практиками Махамудры, в повседневной жизни вам нужно устранить такие представления, как «хороший человек», «плохой человек» «я – хороший» и т.д.

Итак, подобно ребёнку, пребывайте в состоянии первичного ума, не производите концептуальных мыслей. Это ещё не ясный свет. Ясное и осознанное состояние ума не является ясным светом. Ясный свет – это наитончайшее состояние ума, и потребуются длительное время, чтобы прийти к нему. Имейте в виду, что, когда вы в процессе медитации будете пребывать в состоянии первичного ума, не порождая концепций, ваш ум будет становиться всё тоньше и тоньше, и возникнет опасность, что вы можете заснуть. Для тех, кто принимает в качестве объекта медитации свой ум, такое препятствие, как блуждание ума, представляет меньшую проблему, для них основная проблема – это притуплённость ума. Ваш ум должен оставаться ясным, вы должны сохранять высокую интенсивность ясности.

Больше наставлений не будет, сейчас приступим к практике. В будущем, когда вы будете медитировать, читайте также книгу, тогда, исходя из собственного опыта, вы будете видеть, что вам нужно корректировать. Самое главное, чтобы вы обладали полными знаниями, а что касается представления ума, то я не могу вам дать более подробных наставлений. Я просто говорю о том, что это ясное, осознанное состояние ума, и постепенно ум становится тоньше. Вам необходимо распознать это на собственном опыте в процессе медитации. Я буду задавать вам вопросы и на основе ваших ответов говорить вам: «Нет, ещё не так», или: «Всё правильно, вы выбрали нужный объект». Учение по Махамудре мастера передают маленькой группе учеников, чтобы позже можно было обсудить его с ними. Без прямого контакта, без обсуждений между Учителем и учеником трудно обнаружить объект медитации.

Теперь приступайте. Сядьте в правильную позу. Вначале – дыхательная йога. После этого визуализируйте своего Духовного Наставника – он пребывает у вас над головой в облике Манджушри. Учение по Махамудре, которое вы сейчас получаете, Лама Цонкапа напрямую получал у Манджушри. Краткая линия преемственности восходит к Манджушри, а длинная ведет через Марпу, Наропу, Тилопу к Будде Ваджрадхаре.

Итак, визуализируйте, что ваш Духовный Наставник в облике Манджушри, размером с большой палец вашей руки, через макушку, по центральному каналу опускается в ваше сердце. В вашем сердце находится трон из цветка лотоса и лунного диска, на котором он остаётся. Почувствуйте, как ваши тело, речь и ум сливаются воедино с телом, речью и умом вашего Учителя. В особенности ваш ум и Дхармакая Манджушри становятся одним целым. Затем вы растворяетесь в Манджушри. Если более детально, то все объекты вашей привязанности во всей Вселенной растворяются в вас, и вы растворяетесь в Манджушри. Затем Манджушри постепенно растворяется в Дхармакае, а ваш ум и Дхармакая Манджушри становятся едиными.

Оставайтесь в этой обнажённой, изначально чистой осознанности. Это объект медитации, который вначале не проявлен. Вначале ваш объект медитации – ваш первичный ум. По мере того как вы пребываете в первичном уме, ваш ум будет становиться всё тоньше, и после этого вы сможете прийти к состоянию ясного света, который у вас существует с

безначальных времён и будет существовать вплоть до достижения состояния будды. Когда вы обнаружите такой объект медитации, как ясный свет, будете пребывать в нем, то перестанете слышать внешние звуки. Время будет бежать так быстро, что если у вас не будет будильника, вы не сможете вывести себя из состояния медитации.

Много лет назад, когда я медитировал в Курумкане, на определённой стадии мне приходилось использовать будильник, чтобы выходить из медитации. Я говорю это вам для того, чтобы вдохновить вас: «Если Геше Тинлей, ленивый человек, может так, то я тоже могу». Мне нужен был будильник, чтобы просыпаться по утрам и чтобы заканчивать сессию. Вам необходимо максимально уменьшать звук будильника, иначе это может быть опасно: если вдруг громко начинает звонить будильник, ваш ум из очень тонкого состояния резко становится более грубым. Это вредно – ваше сердце начинает быстро биться, поэтому звук должен быть тихим. В настоящий момент вам не нужен будильник – не беспокойтесь. Он понадобится вам в будущем, когда вы разовьёте шаматху.

Если вы не продолжаете медитации, ваша концентрация приходит в упадок. Могу сказать, что моя концентрация деградировала. Тем не менее, если вы однажды смогли развить высокий уровень концентрации, второй раз его обрести будет нетрудно. Это всё равно, как если вы выучили текст наизусть, а потом забыли. Вы быстрее другого человека его вспомните, потому что знали раньше: вам хватит пару раз взглянуть, чтобы освежить этот текст в памяти, а тому человеку надо будет сто раз прочитать. Поэтому, что касается тех качеств, которые приходят у вас в упадок, не думайте, что вы их полностью потеряли. Если вы вновь начинаете развивать их, они возвращаются к вам гораздо легче. Что касается учения, которое вы слушали раньше, я знаю, что вы его забываете, но не думайте, что это бессмысленно, потому что, если вы слышите его снова, то сможете понять гораздо быстрее.

Итак, ваш ум и Дхармакая Манджушри, вашего Духовного Наставника, сливаются воедино, и вы пребываете в первичном состоянии ума. Далее, в первую очередь, осознавайте своё дыхание – просто делайте вдохи и выдохи. Позже не думайте даже об этом – просто пребывайте в состоянии ясного, осознанного ума. Не акцентируйте свое внимание на том, что ваш ум слился воедино с умом вашего Учителя и стал особым. Подумайте об этом вначале, а во время концентрации осознавайте своё ясное состояние ума.

Я не могу дать более глубоких наставлений, чем эти. Я сделал для вас всё: приготовил пищу, положил её вам в рот, теперь вам нужно разжевать её. Русские дети сейчас избалованные. Родители готовят для них еду, потом кладут им её в рот, а дети ещё говорят: «Не хочу есть». Потом мама с папой их начинают уговаривать. Вот так и я с вами. В наше время мы с нетерпением ждали, когда нас будут кормить. Так что не ведите себя как избалованные дети.

Теперь приступайте. Начинайте с развития правильной мотивации, это важно, я снова это повторяю. Также я опять напоминаю вам то, что вы все знаете, – смерть может наступить в любой момент. Выучите эти строки наизусть и произнесите их: любое рождение заканчивается смертью, любая встреча заканчивается расставанием, любое накопление заканчивается истощением, любой взлёт заканчивается падением. После этого скажите: «Всё производное непостоянно. Рожденное под контролем омрачений обладает природой страдания. Пять совокупностей пусты от самобытия. Только состояние просветления является абсолютным счастьем».

Это четыре мудры, четыре печати буддизма. Для тех моих учеников, которые обладают богатым материалом, достаточно просто произнести эти строки, и у них полностью пропадёт интерес к чему-либо мирскому. Они захотят достичь состояния будды, потому что только нирвана является безупречным счастьем – вы становитесь источником счастья для

всех живых существ. Что касается меня, то, когда я порожаю мотивацию, у меня нет на это большого количества времени, но как только я вспоминаю об этих моментах, у меня сразу же возникает правильная мотивация.

Далее думайте: «Чтобы принести благо всем живым существам, пусть я достигну состояния будды. С этой целью сегодня я медитирую на Махамудру. Будды, божества, Духовный Наставник, пожалуйста, благословите меня». В этот момент вы визуализируете своего Учителя в облике Манджушри над своей головой. После этого Манджушри опускается в ваше сердце, благословляет вас, и все внешние феномены растворяются в вас. Если выполнять подробно эту визуализацию, то в тантрах даются такие объяснения: вы представляете три мира – мир без форм, мир форм и мир желаний. После этого вы визуализируете, как мир без форм в виде чёрного света растворяется в вас, далее мир форм в виде красного света растворяется в вас, потом мир желаний в виде белого света также растворяется в вас. Это то, что объясняется в тантре Ваджрайогини. Это материнская тантра, в ней делается упор на практике ясного света.

Итак, вы растворяетесь в Манджушри, Манджушри растворяется в сфере пустоты, после этого вы пребываете в Дхармакае. Здесь имеется в виду не то, что ваш ум является Дхармакаей, а то, что этот наитончайший ум в будущем превратится в Дхармакаю, то есть речь идёт о результирующей Дхармакае. Поэтому все концептуальные мысли становятся упражнениями, благодаря которым в будущем этот наитончайший ум трансформируется в Дхармакаю.

Теперь начинайте – породите правильную мотивацию: «Любое рождение заканчивается смертью, любая встреча заканчивается расставанием, любое накопление заканчивается истощением, любой взлёт заканчивается падением. Всё производное непостоянно. То, что рождено под контролем омрачений, обладает природой страдания. Пять совокупностей и все феномены пусты от самобытия. Только состояние просветления, нирвана является абсолютным счастьем. Пусть я достигну состояния будды ради блага всех живых существ. С этой целью я выполняю практику Махамудры. Духовный Наставник, божества и все будды, пожалуйста, благословите меня».

Манджушри над вашей головой постепенно опускается в вашу сердечную чакру, благословляет ваше тело, речь и ум. Из вас исходит свет в десять направлений. Мир без форм в виде чёрного света растворяется в верхней части вашего тела. Мир форм в виде красного света растворяется в средней части вашего тела. Мир желаний в виде белого света растворяется в нижней части вашего тела. Вы растворяетесь в Манджушри, Манджушри медленно растворяется в слог «ХУМ» – это важный момент. Далее, слог «ХУМ» постепенно растворяется снизу вверх, доходит до нада и бинду, и всё это постепенно растворяется в сфере ясного света, наитончайшего ума. Оставайтесь здесь, просто осознавая своё дыхание. Через минуту приступайте к медитации на ум, на ясный свет.

Итак, легко вам было? Нет? Это всё вопрос тренировки. Каждый день занимайтесь такой практикой – минимум двадцать минут посвящайте развитию шаматхи. Меньше времени уделяйте своему пребыванию в Интернете, просмотру телевизора или пустым разговорам по телефону. Сократите какой-нибудь из этих трёх видов бессмысленной деятельности. Постепенно, понемногу занимайтесь этим, в настоящий момент это трудно, но со временем будет становиться всё легче.

Как я говорил вам год назад, когда вы пребываете в ясном и осознанном состоянии ума, вам нужно быть подобными канатоходцу, стоящему на канате: как только он теряет равновесие, то он как бы теряет объект медитации. Если вы слишком крепко удерживаете объект,

возникает блуждание ума, и вы заваливаетесь на одну сторону – не можете сохранять концентрацию. Если вы слишком расслабляетесь, появляется притуплённость ума, и вы падаете в другую сторону. Как канатоходец идёт по канату, сохраняя хорошее равновесие, не падая ни в одну из сторон, точно так же вам нужно развивать концентрацию, равновесие в своём уме.

Вы получили сущностные наставления по этой практике напрямую от вашего Духовного Наставника, и можете выполнять ее. Также у вас есть книга «Шаматха и Махамудра», в которой вы можете найти более подробные инструкции. Здесь важны два момента: общее представление и конкретные, подробные техники, каким образом прогрессировать. Только с глобальным представлением вы не добьётесь успеха. Некоторые мастера говорят: «Просто медитируйте, вам не нужны техники», – это большое и опасное заблуждение. Без техник в любой сфере никакого прогресса не будет. В бизнесе они тоже необходимы. Какой смысл сидеть в медитации, не зная техник? От того, что вы просто расслабитесь или будете спать, вы не достигнете реализаций, иначе мы все уже давно бы получили реализации. Зачем тогда нужна медитация? Зачем сидеть в правильной позе? Зачем держать объект медитации? Ведь это все – техники. Получается противоречие.

Поэтому, если кто-то говорит, что вам не нужны никакие техники, что надо просто расслабиться, чтобы пережить ясный свет и достичь состояния будды, будьте осторожны с такими наставлениями. Потом вам могут сказать, что теории учиться не нужно, надо только медитировать. Такие слова – яд. Если говорят, что теоретическое учение не важно, тогда зачем Будда дал восемьдесят четыре тысячи томов учения? Это противоречит словам Будды. Он никогда не говорил: «Вам не нужна теория – просто медитируйте и станете буддами».

Такое учение распространилось в Тибете до прихода туда Атиши и Камалашилы. Это было учение Хашана. Он утверждал, что нет никакой теории, нужно полностью устранить все концептуальные мысли, все концепции – нехорошие. Он говорил: «Вас можно связать и белой верёвкой, и чёрной, – и то, и другое вас связывает, поэтому вам не нужна ни она из этих верёвок. Всю свою жизнь вам нужно стараться пребывать в полностью неконцептуальном состоянии». Это опасно – последователи этого учения становятся странными, глаза у них увеличиваются, они не могут общаться с другими людьми. Если вы с ними разговариваете, то видите, что они – ненормальные. Если такому человеку сказать: «Ваш отец заболел», – он ответит: «Какая разница, пусть болеет, – все болеют». Это не реализация, это состояние опаснее духовной практики.

В индуизме тоже есть практики, имеющие подобный образ мышления и считающие его очень высоким. Если бы такое состояние было по-настоящему неконцептуальным, то посредством шаматхи вы бы достигли мира без форм. Индуисты занимаются такой медитацией, но с ее помощью невозможно достичь состояния освобождения. Поэтому занимайтесь как развитием однонаправленной концентрации, используя техники Махамудры, так и аналитическими медитациями.

После получения посвящения Ямантаки выполняйте практику стадии керим тантры Ямантаки, читайте садхану, это важно. Когда вы читаете садхану Ямантаки, то в ней уже есть принятие Дхармакаи на путь. В этой садхане принимаются три кай на путь – Дхармакая, Самбхогакая и Нирманакая. В тот момент, когда вы принимаете Нирманакаю на путь, выполняйте медитацию на ясный свет. В практике Ямантаки вы визуализируете, что все Учителя линии преемственности постепенно растворяются друг в друге, а затем – в вас. В этот момент вы получаете благословение Учителей линии преемственности. После этого продолжайте читать садхану, принимайте Дхармакаю на путь и в этот момент, может быть, десять-пятнадцать минут развивайте однонаправленную концентрацию. Тем, кто читает

садхану Ямантаки, не требуется какая-то отдельная практика. Если вы это делаете в рамках целостной системы, то это нечто надёжное. Если вы выполняете практики, недавно кем-то придуманные, – это опасно. Поэтому, что касается садханы Ямантаки, те из вас, кто раньше не получал посвящение, вы можете прочитать ее и изучить комментарии к ней.

Итак, все эти практики выполняйте со всех сторон, и постепенно вы достигнете всех этих реализаций вместе. Искусный садовник, когда хочет разбить красивый сад, сначала готовит почву, поливает её и удобряет. После этого он сажает семена деревьев, цветов, – всего того, что должно расти в этом саду. Постепенно это всё начинает вместе прорастать. В конце концов, сад становится безупречным. Если в саду только одно дерево или один цветок – это не сад. Поэтому никогда не привязывайтесь к какой-то одной практике, не говорите: «Это моя практика, я ее последователь», – это было бы неправильно.

Если вы хотите тренировать своё тело, вы же не говорите, что являетесь человеком, выполняющим упражнения только для правой руки. Это бессмысленно – так одна рука станет больше другой. Это некрасиво. Но некоторые люди говорят: «Я практикую только Дзогчен», – или: «Я практик Махамудры». Другие считают себя практиками только шести йог Наропы. Это неправильно, – всем этим надо заниматься вместе. Грамотный тренер вам скажет, что нужен целостный комплекс упражнений, чтобы сделать своё тело безупречным. Аналогично этому и в саду своего ума вам необходимо возвращать все благие качества, и постепенно они там вырастут.