

Я очень рад всех вас видеть здесь, на получении учения Дхармы. Это не только учение Дхармы, но это учение махамудры, которое является самой сутью учения всех будд трех времен. Оно является противоядием от всех наших омрачений и от корня омрачений – от неведения. Неведение – это корень всех наших страданий. Для получения такого драгоценного учения развеите альтруистическую мотивацию, как я говорил вам до этого. Думайте так: «Я получаю учение для того чтобы достичь состояния будды на благо всех живых существ». Если с такой альтруистической мотивацией вы будете слушать учение, то сам процесс получения учения для вас станет мощной практикой Дхармы. Слушайте с умом, сильно побуждаемым чувствами любви и сострадания ко всем живым существам. Стратегия, которая должна быть основой такого подхода, – это то, что в вашем уме вы не полагаетесь ни на какие мирские объекты, а опираетесь только на Будду, Дхарму и Сангху. Как объясняется в Ламриме, есть четыре основания, по которым Будда является подходящим объектом для принятия прибежища. Все эти положения очень важны для того чтобы понять, что только Будда, Дхарма и Сангха подходят для принятия прибежища.

Махамудра объясняется в трех главах: подготовительные практики, непосредственно практика и заключительные практики. Подготовительные практики подразделяются на обычные и необычные. Если говорить об обычных подготовительных практиках, то существуют четыре великих практики нендро, которые я вчера вам объяснял.

Первая подготовительная практика – развитие прибежища и бодхичитты. Это означает, что первая стратегия, которую вы развиваете, – это перестаете полагаться на какие-либо мирские объекты и опираетесь только на Будду, Дхарму и Сангху. Второе – развиваете видение, чтобы оно не было у вас ограниченным, чтобы было высоким видением. Вы думаете: «Я хотел бы достичь состояния будды на благо всех живых существ». Это наивысшее видение. Если у вас очень высокое видение, то чем бы вы ни занимались, даже если вы сделаете половину своего дела, то добьетесь очень хорошего результата. В вашей жизни, если у вас очень ограниченное видение, то вы никогда не продвинетесь вперед, – все время будете оставаться на очень низком уровне. Но если ваше видение очень высокое, то даже если вы продвинетесь немного, это уже будет очень большой результат.

Вторая практика нендро, как я вам объяснял, – это для достижения состояния будды на благо всех живых существ необходимо накопить большие заслуги с помощью подношения мандалы. Мы говорим не только о подношении мандалы. Также в повседневной жизни, куда бы вы ни отправились, если вам встречается какой-то шанс накопить заслуги, то сразу же используйте его, копите заслуги, – это самое главное. Подношение мандалы – это хорошо, это визуализируемый объект, но когда вы видите кого-то нуждающегося в помощи, например, кому-то не хватает еды, и вы делитесь с ним куском хлеба, это является практикой щедрости, – это также большие заслуги. Когда Шантидева говорил о том, кому следует что-либо отдавать, то он подчеркивал, что нужно отдавать тем, кто находится в нужде, а не всем подряд.

Иногда, если у человека есть свои руки и ноги, и если вы чем-то ему помогаете, что-то отдаете, то, наоборот, можете развратить его. Если он пытается встать на свои ноги и далее что-то делать сам, то в этот момент очень важно его поддержать. Что касается практики щедрости, то здесь есть и обратная сторона – вы можете испортить человека, и поэтому вам очень важно знать, когда что-либо отдавать, а когда не отдавать. Поэтому вторая практика нендро – это не только подношение мандалы, но и в повседневной жизни, когда вы видите какое-то существо, которому нужна помощь, то окажите ему эту помощь, поддержите морально, даже можете просто улыбнуться, и это будет накоплением заслуг.

Третья практика нендро – это очищение негативной кармы. Практика Ваджрасаттвы считается самой главной очистительной практикой. Кроме этого, есть множество других практик, очищающих от отпечатков негативной кармы. Например, если вы зарождаете великое сострадание, то это очень мощный инструмент для очищения негативной кармы. Четвертая обычная практика нендро – это практика Гуру-йоги. Здесь вам необходимо получить полные наставления по необычной Гуру-йоге союза блаженства и пустоты и каждый день заниматься такой практикой. В эту Гуру-йогу уже полностью входят все практики нендро. Когда вы практикуете махамудру, то вам нужно выполнять эту практику через садхану Гуру-йоги. Если говорить о ретрите по Гуру-йоге, то существует обычная визуализация и необычная визуализация, позже я объясню вам эти вещи.

Необычные подготовительные практики для махамудры. Первое – получение посвящения в одно из наивысших божеств махаануттарайога-тантры от квалифицированного Духовного Наставника. Это посвящение в тантру либо Ямантаки, либо Чакрасамвары, либо Гухьясамаджи – одного из трех божеств.

Потому что в то время, когда вы получаете посвящение, вы получаете четыре вида посвящения. Что касается посвящения, то вам нужно понимать, что во время непосредственно самого посвящения вы получаете четыре вида посвящений. Есть также подготовительное посвящение, когда вы рождаетесь у своего Духовного Наставника, это называется «внутренним посвящением». Вам нужно понимать, что во время предварительного посвящения это самый важный момент, во время которого вы превращаетесь в свет и далее входите через рот в вашего Духовного Наставника, который пребывает в облике божества с супругой, и далее через него входите в лотос супруги, где рождаетесь как Ямантака. Так вы получаете зачатие как Ямантака. Далее из лотоса супруги вы выходите наружу, затем перемещаетесь на свое место и уже на нем пребываете как божество Ямантака. Это очень важный момент – тайное посвящение. Божество Ямантака – мужское божество и супруга – это не две отдельные сущности. Мужское божество Ямантака символизирует метод, женское божество, супруга символизирует мудрость. Поэтому, когда они находятся в соитии, – это союз метода и мудрости. Здесь вы рождаетесь не у простого союза мужчины и женщины, вы рождаетесь у союза метода и мудрости. Вы рождаетесь у союза метода и мудрости божества и сами являетесь причинным союзом метода и мудрости, и в будущем станете действительным союзом метода и мудрости. Во время предварительного посвящения, если вы пропустите эту визуализацию, то вы не получите посвящения.

В тибетском обществе многие люди не знают, что такое Дхарма, как выполнять визуализации. Но когда звучат колокольчик, дамару, в этот момент они начинают очень сильно молиться. Я видел такое также и в Монголии, когда Его Святейшество Далай-лама объяснял главные визуализации, то люди просто разговаривали друг с другом, а когда Его Святейшество начинал звонить в колокольчик, бить в дамару, в этот момент они сразу же складывали руки, как будто они сейчас получают какое-то очень важное посвящение. Но в действительности в этот момент – это просто ритуал подношения. Также в Бурятии, в Калмыкии люди иногда поступают таким же образом, – в момент, когда звучат инструменты, – в действительности, это просто подношение музыки, – но люди думают, что получают какое-то важное посвящение. Они думают: «Сейчас происходит посвящение». Как будто на них снизойдет какое-то особое посвящение, но в действительности это время выполнения подношения. Если вы хотите расслабиться, то в этот момент расслабляйтесь, потому что это просто подношение музыки. В тот момент, когда нужно очень сильно сосредоточиться, быть внимательным, люди расслабляются, и наоборот, когда нужно расслабиться, люди очень сосредоточены – это неправильно. Это ошибка не только учеников, также ошибка Духовного Наставника, поскольку он не дал ученикам таких

объяснений. Если вам объяснять, то совершенно точно вы сможете это понять, поэтому очень важно давать необходимые объяснения до посвящения.

На следующий день даруется непосредственно посвящение и в нем существует четыре главных посвящения. В тантрах Ямантаки, Гухьясамаджи, Чакрасамвары, Калачакры системы очень похожи. В тантре Калачакры непосредственно посвящение немного отличается, но в тантрах Ямантаки, Гухьясамаджи, Чакрасамвары это совершенно одинаковые посвящения. В тантре Калачакры говорится о посвящении сына или дочери, также о посвящении Духовного Наставника, – система немного отличается, но суть одна. Что касается тантр Ямантаки, Гухьясамаджи, Чакрасамвары – это махаануттарайога-тантра, – во время непосредственного посвящения вы совершенно одинаково получаете четыре вида посвящения. Существует четыре класса тантры: крия-тантра, чарья-тантра, йога-тантра и махаануттарайога-тантра, – и все это йога.

Вы считаете, что есть йога, которая практикуется в Индии, и некоторые думают, что в тибетском буддизме нет йоги. Но в действительности у нас в тибетском буддизме также есть йога, – это наивысшая йога. Один из видов йоги – это йога физических упражнений для здорового тела. Существует большое количество разных видов йоги для укрепления физического здоровья, для устранения всевозможных болезней, для развития гибкости тела, – такая йога сохранилась в Индии. Она называется «йогой физических упражнений для здорового тела». В тибетском буддизме нет большого упора на такую йогу физических упражнений, потому что не в этом состоит главная цель буддизма. В тибетском буддизме также нет большого упора на боевые искусства – кунг-фу, каратэ, поскольку это тоже не так важно. Когда мне было семнадцать-восемнадцать лет, я в Варанаси подошел к нашему Учителю. Это был очень опытный пожилой Учитель. Я спросил у него: «Почему у нас в тибетском буддизме нет кунг-фу?» Он спросил в ответ: «А зачем нам нужно кунг-фу?» Я сказал: «Это очень хорошо для самообороны». Тогда он ответил: «Для самообороны кунг-фу необязательно». Я удивился: «Почему?» Тогда он сказал: «Самый лучший способ самообороны – это просто не ходить в те места, где люди дерутся». Для меня это по-настоящему имело хороший смысл. Сейчас, например, я не знаю кунг-фу, но самая лучшая самооборона – это просто не ходить туда, где люди дерутся. Или само лучшее – это просто убежать.

Это правда, где распространяется негативное влияние, самое лучшее – убежать из этого места, а не просто оставаться там и говорить: «Я не трус, я бесстрашный человек, я бурятский мужчина (или монгольский мужчина)». Калмыцкие мужчины очень опасны, тувинские мужчины еще опаснее. В Тибете мужчины из провинции Кхам говорят: «Я умру, но никуда не убежу». Это глупо, это очень глупо. Поэтому я хотел бы подчеркнуть для вас, что если есть место, где распространяется какое-то негативное влияние, то самое лучшее – это просто убежать из этого места. Даже Миларепа говорил, что родина – это место обитания демонов, поэтому самое лучшее – это покинуть родину, убежать. Самая лучшая самооборона – не ходить в такие места, но если вы уж там оказались, тогда убежать. Не говорите таких глупостей: «Я умру, но никогда не убежу». Если вы на самом деле храбрые, то скажите это своим омрачениям: «Вы, омрачения, знайте, что я умру, но я не позволю вам преобладать надо мной». Тогда вы по-настоящему храбрецы.

Шантидева говорил: «Убивать внешних врагов – это все равно, что убивать покойников». Почему? Потому что, даже если вы их не убьете, все равно рано или поздно они умрут, поэтому это все равно, что убивать покойника. Это не храбрость. Настоящая храбрость – это убить, уничтожить своего внутреннего врага, то есть омрачения. Архат известен как победитель врага и если вы побеждаете, уничтожаете своего внутреннего врага – омрачения, тогда вы становитесь настоящим победителем врага. Если вы хотите стать

настоящим монгольским мужчиной или настоящим бурятским, калмыцким, тувинским или русским мужчиной или также женщиной, то вам нужно постараться уничтожить своего внутреннего врага и тогда вы будете героями. Каждая нация должна выдвинуть такое определение, что герой – это тот, кто победил своего внутреннего врага. Если человек побеждает свои внутренние омрачения, то становится настоящим национальным героем – бурятским, калмыцким или монгольским.

Второй вид йоги называется «дыхательная йога». Говорится, что если сравнивать физическую йогу и дыхательную йогу, то дыхательная йога является в сто раз более эффективной, чем физическая йога. Поэтому вместо того чтобы заниматься большим количеством разных физических упражнений, если вы хотите иметь здоровое тело, то самое лучшее – это выполнять дыхательную йогу. Я объяснял вам два вида дыхательной йоги: обычную и необычную йогу. Это лучше, потому что у вас очень мало времени и этого достаточно. У вас есть множество других практик, поэтому, зачем вам терять много времени на какую-то другую глупую йогу?

Третья йога называется «ментальная йога». Ее цель в том, чтобы превратить наш ум в безупречный, совершенный ум без каких-либо изъянов. В особенности махаануттарайога – это высшая йога, которая превращает наши тело, речь и ум в тело, речь и ум будды – это то, что относится к махаануттрайога-тантре. Это высшая йога-тантра. Вам нужно знать, что в махаануттрайога-тантре есть три главных божества – это Ямантака, Гухьясамаджа и Чакрасамвара. Среди этих трех божеств лама Цонкапа очень высоко ценил тантру Ямантаки. Лама Цонкапа сказал Кхедруб Ринпоче, что тантра Ямантаки имеет пять уникальных особенностей, которых нет у божеств других тантр. В особенности во времена упадка сила тантры Ямантаки становится еще больше. Сейчас у меня нет времени на то, чтобы объяснять эти пять характеристик. Как только лама Цонкапа сказал Кхедруб Ринпоче о том, что тантра Ямантаки имеет пять уникальных особенностей, которых нет у других тантр, Кхедруб Ринпоче сразу же встал, сделал постирание, подношение мандалы и попросил: «Пожалуйста, расскажите нам об этих пяти уникальных характеристиках тантры Ямантаки, которых нет у других тантр». После этого лама Цонкапа их объяснил.

В прошлом существовала традиция, что Духовный Наставник не давал учение без просьбы учеников. Наши дни – это времена упадка, поэтому сейчас духовные учителя даже дают рекламу, что в таком-то и таком-то месте передадут такое-то учение, приходите на это учение. Это печально и это признак упадка. Даже одной просьбы недостаточно, необходимо попросить три раза и только после этого давать учение – такова традиция. Мой Духовный Наставник Пананг Ринпоче очень строго следовал этой традиции. Когда его первый раз о чем-либо просили, он отвечал, что не знает этой темы. Если просили второй раз, то он отвечал: «Я посмотрю, в какое время это можно сделать». Если просили в третий раз, тогда он соглашался и говорил: «Хорошо, я передам вам это учение, но не рассказывайте об этом многим людям. Приходите только вы и несколько других человек, те, кто искренне хочет практиковать». Такова традиция.

Недавно я услышал, что в монастыре Сера Мэй один из великих геше Тубтен Ринчен, который подобен геше Вангчену, поступает точно так же как Пананг Ринпоче, имеет тот же самый характер. Настоящий мастер сутры и тантры, он передает учение только в монастыре и занимается медитацией. В монастыре Сера Мэй нет таких геше, которые не являлись бы его учениками. Мои друзья, монахи из делегации, которые приезжали в Россию, рассказали о том, что однажды ученики обратились к нему с просьбой передать общее учение о трех основах пути на широкую публику. Он сказал: «Не давайте рекламы, я передам это учение». Тем не менее, многие люди об этом услышали и сделали очень большой тент, собралось большое количество людей. После этого геше сказал: «Теперь я не буду передавать это

учение. Зачем вы так широко распространили известие об этом? Если будет такой большой тент, то я не буду передавать учение. Если тента не будет, если группа учеников будет маленькой, тогда я передам такие наставления. Это уже на ваше усмотрение». Когда я об этом услышал, я не мог сдержать слез. Я сразу же вспомнил своего Духовного Наставника Пананга Ринпоче. Это очень важно.

Сейчас я тоже хотел бы этому следовать, меня не интересует большое количество учеников. Самое важное – это качество учеников. Я могу рассказать, что в одном сне одна женщина пришла ко мне, – это была очень необычная женщина. У нее было особенное, сияющее лицо. Она подошла ко мне и сказала: «Геше Тинлей, у вас достаточно учеников» и ушла. С этого момента я почувствовал, что больше не хотел бы уезжать в другие города, в другие страны. Те ученики, которые у меня есть, именно о них я хотел бы заботиться. Меня приглашали и в другие города, и в другие страны, в том числе в Германию. Я никогда не принимал этих приглашений, для меня достаточно вот этих центров, этих учеников. Это правда, если я буду ездить по очень большому количеству разных центров, то не смогу иметь ни одного хорошего ученика. Будет большое количество учеников низкого качества, какой в этом смысл? Так будут образовываться какие-то другие группы фанатиков, последователей геше Тинлея, но зачем это нужно? Очень важным является качество учеников.

Какое бы учение вы ни захотели получить, очень важно трижды просить Учителя о передаче этого учения. Соглашается Учитель или нет, вы все равно продолжайте просить его. У вас есть такая склонность – когда вы подходите к Духовному Наставнику, то задаете вопросы о каких-то своих проблемах, о членах своей семьи. Но если бы вы просили так: «Если сейчас подходящее время, то, пожалуйста, передайте такое-то и такое-то учение», то это было бы очень хорошим знаком. Может быть, иногда мне хочется передать то или иное учение, я чувствую, что это подходящее время, но при этом ко мне не обращаются с просьбами о передаче этого учения, и так я его не передаю. Некоторые ученики постоянно обращаются ко мне с просьбой: «Геше Ла, пожалуйста, дайте такое-то учение, такое-то учение». Это тоже очень хорошо, это тоже важно. Но при этом они просят не очень правильное учение.

Вернёмся к нашей теме. Сейчас я объясню вам систему посвящения тантры Ямантаки. В самом непосредственном посвящении есть четыре вида посвящений. Одно из них называется «посвящением сосуда». Посвящение сосуда главным образом необходимо для очищения вашего тела и для того чтобы превратить ваши пять совокупностей в пять дхьяни-будд. Чтобы сделать вас подходящими сосудами для практики стадии керим – практики стадии порождения. Если говорить о посвящении сосуда, то есть обычное посвящение сосуда и посвящение сосуда Духовного Наставника. На этом этапе вы создаете знаки того, чтобы в будущем стать Духовным Наставником для принесения блага живым существам. Посвящение сосуда закладывает отпечатки для обретения Нирманакаи.

Тайное посвящение необходимо для очищения вашей речи. Также на этом этапе вы получаете особые субстанции, благодаря которым вы очищаете ваши каналы, ветры и капли – белую и красную. Ветры – означают те энергии ветра, которые циркулируют в нашей энергетической системе, они тоже очищаются. В тантре говорится о том, что корнем сансары являются не только наши омрачения, но также и негативная энергия ветра, которая циркулирует в нашей энергетической системе и это уникально исключительно для тантры. Говорится о том, что и загрязненный ветер также является корнем сансары.

У одного практика в Тибете были очень сильные отпечатки тантры. Когда он слышал о том, что неведение является корнем сансары, это не особо трогало его ум. Он думал: «Я знаю об этом, но мое сердце это не трогает». Он спрашивал у многих мастеров, что же является

корнем сансары и все ему отвечали, что корень сансары – это неведение. Он на это говорил: «Я знаю об этом, но это не особо трогает мое сердце». Затем он встретил либо Джамьяна Шепу, либо другого йогина, который медитировал в горах, – я сейчас точно не помню его имя, – и спросил у мастера, что представляет собой корень сансары. Тот ответил: «Корень сансары – это не только неведение. С точки зрения тантры наша негативная энергия, которая является основой для омрачений, тоже является корнем сансары». Когда он услышал эти слова, то сразу же заплакал и не мог остановить своих слез. Внутри он почувствовал большую радость, что наконец-то открыл, что является корнем сансары. Он сразу же получил посвящение у этого Духовного Наставника и начал практиковать, чтобы устранить загрязненные энергии ветра, которые являются основой для омрачений. Он начал практиковать шесть йог Наропы, в особенности, практику туммо.

Практика туммо предназначена не только для разжигания внутреннего огня, но также для того чтобы собрать все энергии ветра в центральном канале. Когда они там собираются, то для энергий ветра, циркулирующих в правом и левом каналах, уже не остается никакого шанса. Энергии правого и левого каналов являются энергией, поддерживающей наши омрачения. Иногда на собственном опыте вы можете увидеть, что, когда у вас в теле циркулирует негативная энергия, вы сразу же легко начинаете злиться, легко впадаете в беспокойство – это все как раз из-за загрязненной энергии ветра. В Бурятии это называется «болезнь хи». В английском языке говорят: «У меня очень плохое настроение, поэтому будьте осторожны». Почему плохое настроение? Потому что активна негативная энергия. Стоит вас немного тронуть, и вы сразу же взрываетесь. В этот момент с таким человеком не шутите, потому что он неправильно поймет ваши шутки. Он все поймет неправильно, потому что в этот момент очень активна его негативная энергия. А если негативной энергии становится меньше и больше становится циркуляция позитивной энергии, то в этот момент, даже если человека ударить, он просто будет смеяться. Вы можете увидеть, что в нашей жизни циркуляция энергии – позитивной или негативной играет очень важную роль.

Поэтому очень полезна, очень важна дыхательная йога. Необычная дыхательная йога, о которой я рассказывал вам раньше, – когда вы зажимаете ноздрю, делаете вдох, вдыхаете энергию и так далее. В индуизме есть традиция, что ноздри они зажимают большим пальцем и следующую ноздрю – безымянным пальцем, нет никаких визуализаций, это обычная дыхательная йога. Дыхательная йога есть и в буддизме, и в индуизме. Разница в том, что когда в буддизме выполняют дыхательную йогу, ваши большие пальцы должны быть сжаты, закрыты другими пальцами. Говорится, что необходимо большой палец зажать внутрь ладони и далее, покрыть его тремя другими пальцами, кроме указательного. Не объясняется причина, почему нужно сложить большой палец внутрь. Но я думаю, что, возможно, это делается, чтобы ослабить негативную энергию, циркулирующую в нашем теле. Потому что, если вы сильно сжимаете большой палец, то, может быть, и это тоже оказывает эффект. Иначе нет каких-то других оснований сжимать большой палец внутрь ладони, должна быть какая-то причина. Буддийская йога от небуддийской отличается с точки зрения прибежища. Когда вы занимаетесь йогой с умом, принимающим прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, и с желанием достичь состояния будды на благо всех живых существ, – это буддийская йога. Это дыхательная йога для устранения негативной энергии, циркулирующей в вашем теле и для пополнения позитивной энергии, которая исходит от множества будд и божеств. Если вы занимаетесь практикой с такой мотивацией, то она становится не только буддийской йогой, но и махаянской йогой.

Далее, если себя вы визуализируете божеством, и делаете эту практику с йогой божества, то она становится настоящей практикой тантры. Вы визуализируете центральный, правый и левый каналы, которые соединяются у вас ниже пупка. Это очень важная визуализация. И кроме этого, вы визуализируете, как каналы заплетаются в узел в области макушки, горла,

сердца, в пупке, и они образуют чакры, вы визуализируете четыре чакры. Существует два вида дыхательной йоги: полная и неполная дыхательная йога. Если вы хотите заниматься полной дыхательной йогой, которую объясняет Его Святейшество Далай-лама, то с такой визуализацией вы зажимаете пальцы, как вам говорилось, я покажу вам в этот раз, как это делать. Вы упираетесь кулаками в свои бедра. Например, во время развития шаматхи, во время ретрита из-за того, что у вас нет большого количества движений, у вас может накапливаться какое-то напряжение в плечах, в спине. Когда вы выполняете это упражнение, то вы расслабляете спину, снимаете напряжение. Пожалуйста, не делайте этого слишком много, это не самое главное. Я знаю, что эта йога для вас выглядит очень ярко, очень привлекательно, и вы начнете расценивать ее серьезнее, чем развитие прибежища и бодхичитты. Поэтому, мне не хотелось бы давать слишком много учения по йоге и другим ярким наставлениям. Это тоже важно, если это немного ярко, то не страшно, это тоже важная часть.

Визуализируйте себя божеством, развеите мотивацию, как я вам говорил. Упирайтесь кулаками в свои бедра, делайте вдох и отталкивайтесь от бедер, разжимайте руки, нужно поджать живот. Вы разжимаете руки насколько можете, затем делаете резкое поднятие рук в стороны. Я забыл, как это делать. Сначала отталкиваетесь от бедер, затем резко влево, затем правую руку оттягиваете до плеча и резко прижимаете к телу. Я изучал это, но я не занимаюсь слишком много этими упражнениями. Влево, затем руку оттягиваете и прижимаете. Я рассказывал вам это раньше. Этот последний вариант. Желательно посмотреть видео и добавить описание движений. Это более развернутый вариант, я все время делаю короткий вариант. Потому что нет большого количества времени, и я боюсь, что, может быть, задену что-то рукой.

Самое легкое – делать короткую версию, я делаю ее каждый день. Для этого пальцы сжимаете так же, как говорилось. Зажимаете ноздрю, делаете вдох и затем выдох через другую ноздрю. Сначала делаете вдох через левую ноздрю. В этот момент всю позитивную энергию всех будд и бодхисаттв вы вдыхаете в себя через левую ноздрю. Затем зажимаете левую ноздрю, делаете выдох через правую ноздрю. И в это время все ваши загрязнения выходят из вас через правую ноздрю. Если вы делаете махи руками, это хорошо, а если не делаете, ничего страшного. Самое главное – выполняйте вот эту дыхательную йогу. Сначала трижды делаете вдох через левую ноздрю, затем трижды вдох через правую ноздрю. После этого – трижды через обе ноздри. Делаете глубокий вдох, а затем полный выдох. Вы сразу же начнете потеть. Я начал потеть. Зимой, когда холодно, эта дыхательная йога очень полезна, она также сразу же разжигает туммо. Левую руку использовать не нужно, зажимайте нос только правой рукой. Это не наша главная тема, я немного отклонился. Главное, что я хотел бы сказать – не слишком интересуйтесь яркими вещами. Главное – проявляйте интерес к развитию отречения, бодхичитты, мудрости познающей пустоту. Если здесь вы допустите ошибку, то это большая ошибка. Что касается движений, куда вы вначале протянете руки – влево или вправо, это не имеет большого значения. Некоторые люди правши, некоторые – левши, делают по-разному, но это не так значимо. Но в отношении ключевых, самых важных положений не допускайте ошибок. Если допускаете ошибки с чем-то мелким, ничего страшного.

Благодаря тайному посвящению вы не только проводите очищение, но также в вашем уме закладываете семя Самбхогакаи и вы делаете себя подходящими сосудами для практики туммо и практик энергии ветра.

Третье посвящение называется «посвящение мудрости». Посвящение мудрости главным образом предназначено для очищения вашего ума, для благословения вашего ума, чтобы он являлся подходящим сосудом для медитации на ясный свет. Те, кто не получил посвящение,

и занимается практикой медитации на ясный свет, вы не добьетесь никакого результата, потому что во время получения посвящения, во время посвящения мудрости вы обретаёте разрешение на практику ясного света. Также вы получаете благословение для того чтобы практиковать ясный свет и закладываете отпечаток достижения Дхармакаи. Посвящение звучит как «ванг», «ванг» означает «разрешение». Настоящий смысл слова «посвящение» – это не что-то абстрактное, мистическое. Это означает разрешение на практику тантры с полным благословением, это называется «посвящением». После получения посвящения мудрости вы становитесь подходящими сосудами для практики тантры, в особенности, для практики ясного света.

Те, кто получил посвящение, у вас есть разрешение на практику ясного света. Но при этом без практики стадии порождения, без йоги божества и без правильно развитых трех основ пути ваша практика не будет эффективной. У вас будет разрешение, но практика не станет эффективной. Если вы по-настоящему хотите эффективно заниматься медитацией на ясный свет, то вам необходимо в качестве основы иметь три основы пути. Далее необходимо как полагается соблюдать все обеты и каждый день заниматься практикой, йогой божества. Главная садхана йоги божества состоит в принятии трех кай на путь. Это называется «йога божества». Далее вы начитываете мантры и во время чтения мантр вы можете немного расслабиться. Самая главная практика – это привнесение трех кай на путь. А вы, когда проходите этап привнесения трех кай на путь, не выполняете эту практику как следует, не визуализируете, просто читаете слова. Вертите головой, при этом произносите слова: «Я превращаюсь в божество» и так далее, всерьез это не воспринимаете. Затем, когда доходите до чтения мантр, то очень сосредоточенно читаете мантры, напряженно читаете: «ОМ ХРИТИ ВИТИТА НАНА ХУМ ПЭ» – это непонимание философии.

Что касается чтения садханы, то на самом деле вам нужно первый раз прочитать этот текст, а после этого уже не читать слова, а просто медитировать. Миларепа никогда не читал садханы, он всегда выполнял все визуализации, медитировал, поскольку садхана предназначена не для чтения, а для медитации. Я также не читаю садхану, я просто медитирую на садхану. Если вы медитируете на садхану, то проходите практику намного быстрее, чем, если будете читать текст. Для меня это преимущество. Например, когда вы визуализируете мандалу божества, там перечисляется большое количество разных особенностей, всевозможные элементы этой мандалы. Если не читать этот текст, а просто визуализировать, то это можно сделать очень быстро. Однажды посмотреть на изображение, а затем вы сможете быстро визуализировать эту мандалу. Вы себя визуализируете в центре, далее – восточные, западные ворота по четырем сторонам.

Если вы знаете этапы выполнения садханы, то сначала – привнесение Дхармакаи на путь, второе – Самбхогакаи, третье – привнесение Нирманакаи на путь.

Сейчас я расскажу вам вкратце, что представляет собой садхана Ямантаки. Вначале это молитвенное обращение к линии преемственности Духовных Учителей. Вы визуализируете их по трое, и все они тройками растворяются в вас. Если вы запомнили наизусть слова, то вы знаете каждого мастера, который находится в линии преемственности и визуализируете всех мастеров. Далее они растворяются в вас, и вы получаете благословение. Последним вы визуализируете вашего коренного Духовного Наставника – Его Святейшество Далай-ламу и вашего непосредственного Учителя и они далее растворяются в вас. Это молитвенное обращение к Учителям линии преемственности. Далее: «Я мгновенно возникаю в облике Ямантаки» – это называется «мгновенное самопорождение» для того чтобы благословить подношение. Далее вы благословляете внутреннее подношение, я уже объяснял вам все визуализации. В особенности, когда вы трижды произносите «ОМ А ХУМ», в этот момент огромное количество отпечатков вашей негативной кармы в виде черного облака исходит из



вашего сердца, а вы – в облике Ямантаки. Когда это облако растворяется во внутреннем подношении, то оно исчезает, а внутреннее подношение становится более сияющим.

Далее благословение внешних подношений: «АРГАМ, ПАДЪЯМ...» и так далее. По сути – это союз блаженства и пустоты, который является в виде разных субстанций для подношения Полю заслуг. После этого вы делаете подношение защитникам Дхармы. После подношения защитникам вы выполняете краткую практику Ваджрасаттвы. Если у вас нет времени, ничего страшного, необязательно, но если у вас есть время, можете вкратце выполнить практику Ваджрасаттвы. Далее вы перед собой визуализируете Поле заслуг для накопления больших заслуг, чтобы суметь привнести на путь Дхармакаю, Самбхогакаю и Нирманакаю. Вы делаете подношение мандалы и все другие обычные и необычные подношения Полю заслуг, принимаете тантрические обеты, выполняете практику тонглен, развиваете сильные любовь и сострадание. Затем вы развиваете сильное желание: «Для того чтобы принести благо всем живым существам, пусть я достигну состояния будды. И ради этого сейчас я привношу Дхармакаю на путь». После этого Поле заслуг растворяется в вас.

Далее растворение трех миров. Вначале мир без форм растворяется в верхней части вашего тела в виде синего света. Мир форм растворяется в виде красного света в средней части вашего тела. Мир желаний превращается в белый свет и растворяется в нижней части вашего тела. Ваш ум не утрачивает сильных чувств любви и сострадания. С сильной высокой целью вы думаете: «Я хотел бы достичь состояния будды на благо всех живых существ». Далее вспомните о воззрении. В тантре Ямантака говорится, что все феномены являются простыми мысленными обозначениями, поэтому нет ничего самосущего. Вам нужно иметь сильную убежденность в том, что нет никакого самобытия. Вещи являются вам самосущими, но в действительности такого самобытия нет.

Вы изучали науку и знаете, например, что огонь вам кажется желтым, сияющим, но если вы исследуете со стороны объекта, то окажется, что там нет такого желтого цвета и это просто видимость. В Прасангике Мадхьямаке говорится, что это просто название и кроме названия там со стороны объекта вы ничего этого не обнаружите. Желтое – это не огонь, горение – это тоже не огонь. Огонь – это просто название, которое присвоено таким характеристикам, этой объектной основе. Это название, оно функционирует, но это просто название и кроме названия со стороны объекта вы ничего не найдете. «Я» так же, кроме как название со стороны объекта, не существует. Иногда, когда вас называют глупцом, то у вас появляется чувство прочного «я»: «Это меня назвали глупым». Если кто-то скажет, что буряты тупые, то сразу же появится чувство плотного «я», плотных бурят. Но где находятся буряты? Где калмыки, тувинцы? Если сказать, что тувинцы тупые, их лица сразу покраснеют. Если вы скажете, что монголы трусы, то они сразу же разозлятся. Потому что они сильно ассоциируют себя с Чингисханом. Чингисхан – это тоже просто имя, где же Чингисхан? Он уже давно ушел, его нет, не существует. Если вы проводите абсолютный анализ, то вы не найдете даже настоящего момента времени. Прошлое – это настоящая иллюзия, оно уже прошло. Будущее еще не наступило. Вы говорите: «Я существую в настоящий момент времени». Но если вы проведете абсолютный анализ настоящего момента времени, то вы его не найдете. Поэтому в «Сутре сердца» говорится, что нет формы, нет звука, нет запаха и так далее, ничего не существует, даже реализаций не существует. Даже недостижения тоже нет. Это означает, что нет самобытия.

С таким памятованием ваше тело начинает растворяться сверху вниз и снизу вверх, растворяется в слог ХУМ. Затем начинает растворяться слог ХУМ. Лунный диск растворяется в желтой капле, желтая капля растворяется в завитке нада, а нада растворяется в ясном свете. Каждый раз возникает восемь видимостей, сейчас у меня нет времени на то, чтобы их подробно рассматривать. Но после этого наступает этап медитации на ясный свет.

Когда вы выполняете садхану Ямантаки, то вам нужно заниматься медитацией на ясный свет. Почувствуйте, что это Дхармакая. Дхармакая – это пустота чистого состояния ума. В настоящий момент у вас нет объектной основы для этой пустоты, то есть очищенного состояния ума. Тем не менее, с особой целью вы думаете, что хотя это не чистое состояние ума, но вы начинаете считать его чистым. Так вы привносите Дхармакаю на путь. По природе оно не является загрязненным, однажды оно станет чистым. Пребывать в природе чистого состояния ума – это привнесение Дхармакаи на путь. Здесь некоторое время развивайте сосредоточение. В будущем, когда вы захотите развивать шаматху, то через садхану Ямантаки именно в этом месте вам нужно будет заниматься практикой.

Вначале вы привносите Дхармакаю на путь, и в этот момент вы развиваете однонаправленное сосредоточение – шаматху. Ваш ум будет становиться все тоньше и тоньше. Благодаря этой визуализации ум автоматически утончается. Затем ветры собираются в вашем сердце, и далее постепенно они соберутся в центральном канале. Вам нужно знать, что существует десять входов в центральный канал. Необязательно объяснять их все. Главные входы в центральный канал располагаются в сердце и в пупке. Когда вы занимаетесь практикой туммо, то собираете энергии ветра в районе пупка. Сделать это намного легче, поэтому выполняйте практику туммо. Когда далее вы привносите Дхармакаю на путь, то у вас слог ХУМ пребывает в вашем сердце. Слог растворяется снизу вверх, и постепенно, если длительное время вы сосредоточены на этом процессе, то вы даже сможете почувствовать энергию ветра, – как она движется здесь у вас. Далее вы сможете более эффективно обнаружить объект медитации и благодаря этой уникальной технике сможете более длительное время сохранять сосредоточение.

В тантрах используются более уникальные медитативные техники. Если вы используете наставления сутры о развитии шаматхи и далее особые тантрические визуализации для обнаружения объекта медитации, то в этом случае вы сможете развить шаматху за короткий период, даже за три месяца. Уникальность тантры состоит в техниках медитации. Если вы занимаетесь практикой махамудры, то можете выполнить ее на этом этапе садханы. Если вы хотите заниматься практикой махамудры через Гуру-йогу, то в этом случае вы визуализируете Поле заслуг, которое растворяется в вас. Вы также постепенно растворяетесь в слог ХУМ в вашем сердце, который также растворяется, и далее вы медитируете на махамудру. Как я поступаю? В повседневной жизни я делаю медитацию на махамудру в контексте садханы Ямантаки. А когда выполняю строгий ретрит, тогда медитирую на махамудру через Гуру-пуджу. Потому что это более обширная садхана, когда вы делаете подношение, получаете благословение, четыре вида самопосвящений. Далее Духовный Наставник растворяется в вашем сердце, и ваш ум сливается воедино с умом Духовного Наставника – и это наиболее уникальный момент для практики махамудры. Далее вы пребываете просто в ясном и осознанном состоянии ума. Вначале не думайте о пустоте, потому что для вас это недостижимо. Вначале старайтесь сводить свой ум к все более и более тонкому состоянию.

В махамудре говорится, что существует два способа медитации – это поиск воззрения через медитацию и поиск медитации через воззрение. Для нас более подходящим является способ поиска воззрения через медитацию. В йогах махамудры первая йога – йога однонаправленного. Следующая – йога неконцептуального. Третья – йога одного вкуса. Четвертая – йога немедитации. Они выполняются шаг за шагом. Первая – йога однонаправленного, она выполняется потому, что даже пребывание в простом ясном и осознанном состоянии – это непросто, это очень трудно. Вдобавок к этому, если думать о том, что это пусто от самобытия, то это станет для вас очень трудным. Поэтому будьте практичными. В рамках первой йоги, йоги однонаправленного даже не думайте о пустоте, а просто старайтесь оставаться в своем ясном и осознанном состоянии ума и постарайтесь

обнаружить обнаженное состояние ума. Это уже учение непосредственно по махамудре. Сейчас мне вначале нужно закончить первый этап. Все эти вещи взаимосвязаны, связаны с посвящением, поэтому я рассказываю о них. Вы видите, что даже с посвящением связана вся практика махамудры.

Далее, садхана в краткой форме. После привнесения Дхармакаи на путь вы привносите Самбхогакаю на путь. С сильным состраданием вы думаете: «Если я далее буду пребывать в облике Дхармакаи, то живые существа меня не увидят». Поэтому ради блага всех живых существ вы хотите явиться в облике Манджушри и появляетесь в этом облике. Далее вы себя визуализируете в облике Манджушри. Это тоже не прочное божество Манджушри, это аспект видимости мудрости, познающей пустоту, является в облике божества. То есть это Манджушри, подобный иллюзии. Даже Манджушри подобен иллюзии, и нет такого прочного Манджушри, на которого вы могли бы указать пальцем. Но с другой стороны, он обладает невероятной властью приносить благо всем живым существам. Например, огонь. Если вы будете искать огонь, то вы его не найдете, но если сунете в него палец, то обожжетесь. У него есть функция жечь, поэтому здесь осуществима связь причины и следствия, точно также это относится к божеству Манджушри. Если вы будете искать божество Манджушри, то вы его не найдете. Но при этом существует очень могущественное божество Манджушри, которое может благословлять и может приносить благо живым существам.

Далее вы думаете: «Самбхогакаю могут видеть только арьи. И для того чтобы приносить благо обычным живым существам, пусть я смогу явиться в облике Нирманакаи». Вы появляетесь в облике Ямантаки с девятью ликами, тридцатью четырьмя руками и шестнадцатью ногами. Каждый этот элемент имеет особую символику. Он держит разные инструменты в своих руках. Он очень большой, он охватывает все три мира. В его сердце – Манджушри, а в сердце Манджушри – слог ХУМ. Далее вы призываете существ мудрости, которые растворяются в вас. В этот момент вы представляете собой настоящего оракула, и в вашем теле пребывает божество. Некоторые думают, что если в чье-то тело заходит мирской бог, то это что-то очень особенное. Но в действительности, когда вы занимаетесь практикой Ямантаки, если вы правильно ее выполняете, тогда вы являетесь оракулом божества Ямантаки. Не думайте, что оракул – это что-то очень особенное, в этом нет понимания Дхармы. Далее вы призываете божеств посвящения, они даруют вам посвящение. Ваше тело Ямантаки становится еще более чистым и остаток нектара на вашей макушке превращается в Будду Акшобью.

Далее в первую очередь вы благословляете четки. Когда вы читаете мантру «ОМ АРА ПАЦА НАДИ», ваши четки становятся драгоценными четками из бриллиантов. Когда читается мантра «ОМ АРА ПАЦА НАДИ», существует множество разных визуализаций, для того чтобы обрести разные виды мудрости. Существует большое количество разных видов мудрости: есть мудрость быстрого анализа, есть мудрость глубинного понимания, запоминания. Есть множество разных видов мудрости: мудрость сочинения, мудрость ведения диспутов, мудрость передачи учения. Все эти виды мудрости вы визуализируете в виде текстов и также мечей, которые держит Манджушри, они растворяются в вас. Также в вас растворяется множество божеств Манджушри. Это визуализация при начитывании мантры «ОМ АРА ПАЦА НАДИ». Есть также необычная визуализация, у меня сейчас нет времени на ее объяснения.

Когда вы начитываете мантры: «ОМ ЯМАРАДЗА САДОМЕЯ...», «ОМ ХРИТИ ВИТИТА НАНА ХУМ ПЭ», «ОМ ЯМАНТАКА ХУМ ПЭ», то в это время ваши четки превратились в четки из человеческих голов. Вы начитываете мантру «ОМ ЯМАРАДЗА САДОМЕЯ...» – это гневная мантра. Нет более мощной мантры, чем эта мантра – «ЯМАРАДЗА». Это

гневная мантра Ямантаки для защиты от порчи, от проклятий, от вредоносных духов и так далее. Когда у вас уже есть посвящение, то зачем вы кого-то просите за вас помолиться? Вы сами можете выполнять эту практику. У вас длинный язык, почему же вы не можете помолиться сами за себя? Если бы у вас не было глаз, не было языка, тогда вы могли бы попросить других помолиться за вас. Просить кого-то другого помолиться за вас, означает, что вы сами являетесь инвалидом. Скажите: «Я сам буду молиться, но вы тоже иногда вспоминайте меня в ваших молитвах, чтобы я имел успех в моей практике». Потому что, если вы обращаетесь к доброму человеку, и он вспоминает о вас в своей молитве, то устанавливается особая кармическая связь и это вам также помогает.

Однажды в Тибете кто-то попросил у Атиши: «Отправьте, пожалуйста, кого-нибудь из ваших учеников помолиться в моем доме». Атиша посмотрел и спросил: «Вы, действительно, этого хотите?» Этот человек сказал: «Да, пожалуйста, это мне очень нужно». Атиша ответил: «Тогда пригласите такого-то монаха, он добрый, может быть, он будет вам полезен». Он не сказал: «Пригласите такого-то монаха, потому что у него красивый голос» или «Пригласите такого-то монаха, потому что он знает, как правильно выполнять ритуалы». Он сказал: «Пригласите такого-то монаха, потому что он добрый». Когда добрый человек приходит в ваш дом, даже если он не знает ритуалов, он почитает немного мантр и это во много раз лучше, чем кто-то сделает ритуал с мыслями о том, когда же принесут подношение, и если видит, что подношение большое, то продолжает читать мантры громко, с большим энтузиазмом. Так поступают аферисты. Если вы хотите попросить кого-то помолиться за вас, то вы можете пригласить доброго человека и необязательно, чтобы он читал молитву в вашем доме. Вы можете пригласить его, сделать подношение, покормить и просто скажите: «Вспоминайте обо мне в ваших молитвах». Слишком большое количество молитв необязательно.

Вернемся к нашей теме. После начитывания мантр «ОМ ЯМАРАДЗА САДОМЕЯ...», «ОМ ХРИТИ ВИТИТА НАНА ХУМ ПЭ», «ОМ ЯМАНТАКА ХУМ ПЭ» здесь есть особые визуализации, которые сейчас я объяснять не буду. После этого вы делаете подношение защитникам Дхармы десяти сторон света. После этого вы проводите растворение мандалы в вашем сердце и после этого являетесь в виде Ямантаки с одной головой и двумя руками. Далее вы также продолжаете благопожелания в молитве. Эта молитва – молитва благопожеланий. После этого посвящайте заслуги. Это та садхана Ямантаки, которую после получения посвящения вам нужно выполнять каждый день.

Четвертое – это посвящение словом. В этот момент Духовный Наставник объясняет, каким образом обрести союз ясного света и иллюзорного тела. Когда вы понимаете смысл этого объяснения, то вы получаете посвящение словом. Таковы четыре посвящения. На этом посвящение заканчивается, поэтому во время получения посвящения вам нужно постараться понять эти четыре вида посвящения. Основная тема состоит в том, что для практики махамудры необходима такая необычная предварительная практика как получение посвящения. В особенности во время предварительного посвящения – это получение внутреннего посвящения, и во время непосредственного посвящения – получение четырех видов посвящений. Далее каждый день нужно выполнять садхану. Это является необычной подготовкой для практики махамудры. Также правильное соблюдение обетов.

Что вам необходимо делать во время ретрита? Что бы вы ни увидели, старайтесь это видеть как мандалу божества. Какой бы звук вы ни услышали, постарайтесь слышать его как звук мантры. Когда люди с вами говорят, то чувствуйте, что они произносят мантру «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ», «ОМ ТАРЕ ТУТАРЕ ТУРЕ СОХА» и ничего другого. Если кто-то у вас спрашивает, как вас зовут, вам нужно слышать «ОМ ТАРЕ ТУТАРЕ ТУРЕ СОХА» и отвечать: «Да, да, ОМ ТАРЕ ТУТАРЕ ТУРЕ СОХА». Если спрашивают, как у вас дела с

медитацией, вы отвечаете: «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ». Только «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ», только «ОМ ТАРЕ ТУТАРЕ ТУРЕ СОХА», «ОМ ХРИТИ ВИТИТА НАНА ХУМ ПЭ». Говорите не «до свидания», а «ОМ АРА ПАЦА НАДИ». То, что вы говорите – это только мантры, то, что слышите – это только звук мантр. Это очень важно, так вы полностью отсекаете связь с концептуальными мыслями. Если вы хотите, чтобы кто-то передал вам чашку, вы говорите «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ» или «ОМ ТАРЕ ТУТАРЕ ТУРЕ СОХА» и они принесут вам чашку. Это должны быть только мантры. Я это не придумал, это упоминается в коренных текстах.

Какая бы мысль ни возникла в вашем уме, вам нужно чувствовать, что это упражнение Дхармакаи. Не думайте о том, хорошая это мысль или плохая. Какая бы мысль ни появлялась, позвольте ей возникнуть, но далее не следуйте за ней, и тогда она сама исчезнет. Если во время ретрита вы долгое время не ели куриных окорочков, то в какой-то момент у вас появится облик куриной ножки. В этот момент вам не нужно думать: «Как же долго я не ел курицы, когда я закончу ретрит, я обязательно съем куриную ножку, я ее очень люблю», – это концептуальные мысли. Если появилась такая куриная ножка, вам нужно думать, что это упражнение Дхармакаи, это неразделимо с Дхармакаей. Когда это возникает, то возникает из Дхармакаи и исчезает далее также в Дхармакае. Вам нужно понимать, что это не Дхармакаея плода, это Дхармакаея основы. У вас есть причинная Дхармакаея, позже она превращается в Дхармакаею пути, когда вы обретаете концептуальное или прямое познание пустоты с помощью шаматхи. Далее, когда все омрачения полностью устраняются из вашего ума, она становится Дхармакаей плода.

Вам нужно понимать, что та Дхармакаея плода, к которой вы стремитесь, потенциально существует в вашем уме. Если вы хотите вырастить яблоню, то вначале вам нужно удостовериться, что то семечко, которое у вас есть, является настоящим семечком яблока. Если это настоящее семечко яблока, то у него есть потенциал, чтобы из него выросла яблоня. Таким же образом, если у нас нет потенциала стать буддой, то, что бы мы ни делали, это будет пустой тратой времени. Дхармакаея основы, причинная Дхармакаея – это потенциал Дхармакаи. С помощью пути она превращается в Дхармакаею плода. В этом цель практики махамудры. Но одного этого аспекта недостаточно, нам также необходим и другой аспект – тонкая энергия ветра, которая является основой ясного света, это причинная Рупакаея. Когда она далее становится иллюзорным телом, то это Рупакаея пути. Когда она превращается в настоящую Рупакаею, это становится Рупакаей плода. Когда Нагарджуна говорил о трех видах Дхармакаи, то косвенно, хотя это и не упоминается в текстах, но точно также вы можете говорить о трех видах Рупакаеи: Рупакаея основы, Рупакаея пути и Рупакаея плода.

Это необычные подготовительные практики нендро для практики махамудры. Таким образом, даже в рамках подготовки, уже в этом контексте существует полное учение. Это сложные вещи, непростые. Сейчас, во время объяснения практик нендро, у вас уже появилось общее представление, и теперь мы перейдем уже к детальному рассмотрению. Мы будем рассматривать все во всех подробностях и рассматривать всевозможные цитаты коренных текстов, поскольку автор упоминает множество цитат по той причине, что есть множество разных объяснений махамудры. Махамудра стала очень популярной в Индии, и разные мастера интерпретируют ее очень по-разному. Некоторая махамудра очень простая, это детская махамудра. «Расслабьтесь, смотрите в свой ум, когда вы его увидите, вы станете буддой. Вы уже будда, но вы не знаете, что вы будда, а когда вы узнаете, что вы будда, то вы станете буддой», – это просто ерунда. Будда, который не знает что он будда, – это глупый будда. Таких глупых будд не бывает. В буддизме нет такого глупого будды, который не знал бы, что он будда.