

Итак, как обычно, для того чтобы получить драгоценное учение, Дхарму, в особенности, наставления по необычной Гуру-йоге, союзу блаженства и пустоты, вначале породите правильную мотивацию. И вам недостаточно развить мотивацию освобождения от сансары, вам необходимо развить мотивацию бодхичитты: «Для принесения блага всем живым существам да смогу я достичь состояния будды, и ради этой цели сегодня я получаю учение по необычной Гуру-йоге». Также визуализируйте это место как мандалу Манджушри и меня в облике Манджушри. Я не Манджушри, но я визуализирую себя как Манджушри, и призываю в свое тело существ мудрости, для того чтобы установить вашу кармическую связь с Манджушри.

А теперь, какой необходимой квалификацией должны обладать ученики для практики этой необычной Гуру-йоги, союза блаженства и пустоты? Автор говорит, что первый важный момент в отношении квалификации – это: ученик должен получить подробные, обширные наставления по Ламриму, и, кроме этого, его поведение также на основе Ламрима, должно до какой-то степени измениться. Сущность учения Ламрима – это отречение, бодхичитта и мудрость, познающая пустоту. Для развития отречения очень важно иметь хороший фундамент учения по четырем благородным истинам. Для развития бодхичитты вам также необходимо знать два метода порождения бодхичитты. И для обретения правильного воззрения вам необходимо знать, каковы представления четырех буддийских философских школ, и особенно? очень важно иметь хороший фундамент, хорошее понимание школы Прасангики Мадхьямаки. И это общий фундамент, необходимый для практики необычной Гуру-йоги, союза блаженства и пустоты. Кроме этого, автор говорит, что следующий момент по поводу квалификации – это необходимость иметь посвящение в одно из тантрических божеств Махаанутарайогатантры: либо Гухьясамаджи, либо Чакрасамвары, либо Ямантаки. Без посвящения одного из этих божеств вы не можете выполнять практику тантры необычной Гуру-йоги. Причина состоит в том, что, когда вы приступаете к практике необычной Гуру-йоги, вы начинаете с практики йоги божества.

Итак, в форме божества: либо Гухьясамаджи, либо Чакрасамвары, либо Ямантаки, – вы начинаете практику и визуализируете Поле заслуг, и так далее. Вы визуализируете мандалу, божеств и так далее, и избавляетесь ото всех нечистых видимостей, и развиваете чистое видение. И это очень важные, очень эффективные экологические изменения в царстве вашего ума. Вы избавляетесь ото всех обиденных видимостей, растворяете их в сфере пустоты. Все, что вам кажется, в действительности не существует, это заблуждение. И далее? из сферы пустоты с особой целью вы визуализируете божество и мандалу. Хотя они пусты от самобытия, но существуют подобно иллюзии. И вы это визуализируете, и эти объекты кажутся вам самосущими, но вы понимаете, что они также пусты от самобытия.

С такой йогой божества далее вы визуализируете Поле заслуг, что является очень важным для накопления больших заслуг за короткое время. Как я говорил вам вчера, существуют четыре фактора, которые могут сделать карму очень могущественной, и первый важный фактор – это объект. В данном случае самый мощный объект – это визуализация перед собой Поля заслуг с центральной фигурой – вашим Наставником, Ламой Лобсангом Тувангом Дордже Чангом. Вокруг него присутствуют все божества, все Учителя линии преемственности. И вам нужно понимать, что в этом Поле заслуг не отсутствует ни одного объекта прибежища.

Далее, вы совершаете очень обширные подношения, которые объясняются в тантре Чакрасамвары, – это внешние, внутренние и тайные подношения. Кроме этого, в этой практике необычной Гуру-йоги есть особая Гуру-йога, благодаря выполнению которой вы можете обрести сиддхи: мирные, сиддхи возрастания, сиддхи могущества и гневные сиддхи.

Кроме этого, также представлены объяснения, как правильно выполнять самопосвящение, чтобы, если вы нарушаете самаю, то выполняя самопосвящение, вы очищаете негативную карму, и это самый мощный способ ежедневного очищения нарушенной самаи. После этого представлены рефлексивные медитации по всему пути сутры и тантры. Кроме этого, автор подчеркивает, что если вы занимаетесь этой практикой, очень важно держать ее в тайне и не раскрывать этой тайны. В России люди иногда поступают так, что даже если вас не спрашивают, какими практиками вы занимаетесь, вы сами начинаете рассказывать: «Я делаю это, делаю то...». Зачем вы так поступаете? Это очень глупо. Это все равно, что вы идете по улице, и никто не спрашивает вас, сколько у вас есть денег, а вы сами рассказываете людям, что у вас на банковском счету есть такая-то сумма денег. Что подумают люди? Что у вас голова немного не так работает. Вы не рассказываете другим, сколько денег у вас на банковском счету, но тем не менее, если вы занимаетесь какой-то практикой и без вопросов рассказываете другим людям, что делаете то-то и то-то, это подобное действие. Даже если кто-то спросит у вас, сколько у вас денег в банке, вы не захотите отвечать, вы спросите: «А почему ты интересуешься?» Это правильно. Потому что вы серьезно относитесь к своим деньгам, поэтому не рассказываете. Люди даже спрашивают: «Какую зарплату вы получаете?» А вы им: «А зачем вам нужно это знать?» Потому что вы к этому серьезно относитесь.

Если у вас серьезное отношение к практике, и кто-то говорит: «Какой практикой вы занимаетесь?», – вы сразу скажете: «Зачем тебе надо знать о моей практике?» К буддийской практике развития ума вы относитесь несерьезно. К деньгам – очень серьезно. Поэтому вы банковскую карту любым людям не показываете, очень секретно держите. А код, тем более совсем в секрете держите. Почему? Потому что у вас очень серьезное отношение к банковской карте. Ваши колокольчик и ваджра – это тоже как банковская карта. А вы их всем людям показываете. Это очень неправильно. Это означает, что вы не относитесь очень серьезно к практике Дхармы, а очень серьезно относитесь к своим деньгам. Вот сейчас вы видите здесь представителей делегации монастыря Сера Мей, это Ринпоче и другие геше-лхарамба. Вообще не похоже, что они занимаются практикой тантры, хотя все они полностью закончили образование в Верхнем тантрическом колледже или в Нижнем тантрическом колледже. Очень редко я вижу, чтобы они держали колокольчик и ваджру, в основном, они их прячут. И ведут себя как очень простые люди, очень скромно. Но когда я с ними общаюсь, я вижу, что у них очень хорошее знание Дхармы. Это правильно – быть такими скромными. Многие люди думают: «О! Геше! Геше-лхарамба высокомерные!» Какие «высокомерные»? Смотрите, какие они скромные. Это неправильные слова. Наверное, один-два человека думали, что геше-лхарамба высокомерные. Нет, это не так. Среди геше-лхарамба бывают немного ненормальные, но это один-два человека – это видно. Остальные скромные.

И когда вы ведете диспут, ведите диспут так, как это делают они. Смотрите на их пример. Они с большим уважением друг друга слушают, стараются понять точку зрения друг друга. Нет такого: «Я прав, ты не прав!» Они говорят так: «А, да-да, вы правы!» Высокомерия нет. Всегда смеются, шутят. Ринпоче – это тоже геше-лхарамба, не просто Ринпоче. Такой скромный! Это пример для вас!

Автор говорит, что очень важно выполняемую практику держать в строгой тайне и никому об этом не рассказывать. Даже если вас спрашивают, занимаетесь вы этой практикой или нет, и вообще, какой практикой занимаетесь, вы не должны об этом ничего говорить. Автор подчеркивает, что это очень важная самая. Кроме этого, если в медитации вы добываетесь какого-то духовного опыта, вам также нужно держать его в строгой тайне, никому не рассказывать. И не рассказывайте об этом сразу же своему Духовному Наставнику, если он вас об этом не спрашивает. Если он вас спрашивает, тогда рассказывайте, а в противном случае не рассказывайте о таких вещах даже вашему Духовному Наставнику. Держитесь

очень скромно, как-будто у вас нет никаких реализаций. И это будет очень полезно, для того чтобы не питать ваше эго, а в противном случае есть большая опасность. Вначале эго будет поджидать, как бы вас обмануть, и если вы начинаете достигать небольших реализаций, оно сразу же захочет вас провести. И если вы будете держать такие тайны, то для эго не будет никакой основы, чтобы вас можно было обмануть.

Теперь основная практика. Это третья глава: каким образом непосредственно заниматься практикой необычной Гуру-йоги, союза блаженства и пустоты. И эту тему автор рассматривает в двух частях. Это что необходимо делать во время сессии и чем заниматься в перерывах между сессиями. И чем необходимо заниматься во время сессии рассматривается в трех частях. Первое – предварительные практики. Второе – основная, непосредственная практика. И третье – это заключительные практики.

И теперь первое. Итак, во время сессии, в первую очередь, какие подготовительные практики нужно выполнять. Это рассматривается в двух частях: это обычные подготовительные практики и необычные подготовительные практики. И теперь, первое – обычные подготовительные практики. Здесь также два раздела. Первое – это развитие правильной мотивации, второе – принятие прибежища и порождение бодхичитты. Итак, Лама Чопа начинается с развития правильной мотивации, и далее идет принятие прибежища и порождение бодхичитты. Когда вы читаете эти строки: «Намо Гурубэ...», – вы принимаете прибежище, а следующие строки касаются развития бодхичитты. И это подготовка к основной практике Ламы Чопы. Итак, автор подчеркивает, что перед тем, как принять прибежище и породить бодхичитту, необходимо развить правильную мотивацию. Поэтому нам не нужно сразу же приступать к прочтению текста, нужно вначале сесть, породить правильную мотивацию, и после этого уже начать.

И до момента правильной мотивации автор объясняет, какое место является подходящим для практики необычной Гуру-йоги. Если вы хотите заняться интенсивной практикой необычной Гуру-йоги, которая является союзом блаженства и пустоты, союзом сутры и тантры, для этого, в первую очередь, необходимо найти подходящее место. И автор приводит цитату из коренного текста тантры Гухьясамаджи, где объясняется, что такое подходящее для медитации место. В коренном тексте Гухьясамаджи говорится, что для тех, кто медитирует, необходимо выбрать место, находящееся на удалении от общества, тихое место, где растут деревья или цветы, где есть горы. Очень уединенное место. И в такое место можно будет с легкостью пригласить всех божеств, всех даков и дакинь. И намного легче можно будет собрать сиддхи. И в таком месте приступите к практике с энтузиазмом.

В других текстах объясняется то же, о чем говорил Будда Майтрейя, что подходящее для медитации место должно обладать пятью характеристиками, и это тоже важные характеристики. Раньше я вам об этом уже говорил, объяснял, здесь подробно автор этого не рассматривает. Далее, автор говорит о том, что в месте, где вы медитируете, по четырем сторонам света должны быть расположены белые камни. Или перед вашей дверью должен стоять один белый камень или какой либо объект, символизирующий защитника Дхармы. Потому что вначале у вас мало заслуг и очень много отпечатков негативной кармы, поэтому вредоносные духи могут с легкостью причинить вам вред. Или вы можете повесить хадак у себя над дверью, который будет также символизировать защитника Дхармы, чтобы вам никто не причинил вред. Если он благословлен вашим Духовным Наставником, тогда он является очень мощным.

Итак, если вы получали посвящение Ямантаки, то вашим защитником в ретрите должен быть Каларупа. И вы визуализируете, что этот объект из сферы пустоты появляется в форме Каларупы. И вы обращаетесь с просьбой: «Пожалуйста, до окончания моего ретрита

защищайте меня от внешних, внутренних и тайных препятствий. Итак, устраните препятствия, а также даруйте мне все благоприятные условия. И во время ретрита, пожалуйста, благословите меня, чтобы я не заболел, и чтобы не было никаких препятствий».

Итак, автор говорит, что это та подготовка, которую вам нужно провести снаружи вашего дома. А теперь, внутри вашего дома. Для тех, кто ушел в ретрит, очень важно оборвать всякие связи с мирскими людьми, с обывателями. Если вы обрываете связи, то вам намного легче развивать свой ум, потому что в противном случае, если вы поддерживаете большое количество контактов, используете телефон, интернет, то развиваться будет очень трудно, это препятствие.

Далее, автор говорит, что ваша хижина для медитации, комната, в которой вы находитесь, должна быть очень чистой. Она необязательно должна быть какой-то особо богатой, но очень важно, чтобы это место было чистым. И чтобы там присутствовал приятный запах, важно зажигать благовония. Когда в горах я посещал пещеры моих друзей, тех, кто медитировал там, хотя это очень-очень простое место, совершенно нет никакого богатства, тем не менее, это всегда очень чистое место с приятным, хорошим запахом. Когда я заходил внутрь, когда мы пили чай, мне все время хотелось остаться там подольше, не хотелось уходить оттуда, настолько хорошая атмосфера. И поэтому очень важно, чтобы место было чистым, с хорошим запахом. Поскольку во время практики вы призываете божеств и вашего Духовного Наставника, если вы по-настоящему верите, что они придут, то как вы в этом случае готовитесь? Даже в том случае, если место небогатое, вы его очень хорошо очищаете и делаете самое лучшее подношение. Например, если вы пригласили к себе домой Его Святейшество Далай-ламу, и Его Святейшество согласился к вам прийти, как в этом случае вы будете готовиться? Даже если вы бедные люди, что вы подготовите? В первую очередь, вы проведете уборку, сделаете так, что место будет очень чистым. И весь этот процесс по очищению места будет также очищением отпечатков негативной кармы.

Если вы не можете поступать так, как поступал Все-время-плачущий бодхисаттва. В его случае, когда он обратился к своему Духовному Наставнику Чопе с просьбой даровать учение по Праджняпарамите, и тот согласился, принял эту просьбу, демоны специально учинили такие препятствия, что нигде невозможно было в округе найти воды. И кроме этого, не было дождя, пыль стояла столбом, и Все-время-плачущий бодхисаттва подумал, что это будет вредно для здоровья его Духовного Наставника. И поэтому ему больше ничего не оставалось, он выпустил собственную кровь и тем самым прибил пыль к земле. И многие другие ученики, люди, которые также собирались получить учение, таким же образом выпустили свою кровь, и посадили всю пыль на землю. И так они получали учение, пройдя через такие трудности. И во время самого учения Все-время-плачущий бодхисаттва погрузился в медитацию, и далее, когда вышел из состояния медитации, то достиг пути видения. С точки зрения сутры говорится, что это невозможно, но тем не менее, благодаря невероятной преданности Духовному Наставнику, Все-время-плачущий бодхисаттва с пути накопления сразу же перешел в одно мгновение на путь видения.

И если вы не можете поступать таким образом, тем не менее, все равно каждый раз, каждый день во время ретрита вы выполняете по четыре сессии, и вам нужно понимать, что в каждую сессию к вам приходит ваш Духовный Наставник Будда Ваджрадхара, приходят другие божества. Вы их просто не видите, но на самом деле они присутствуют. Когда во время практики Ламы Чопы вы произносите: «ДЗА ХУМ БАМ ХО!», – невозможно, чтобы они не пришли, это сила мантры. Далее, божества на сто процентов оказываются перед вами. Во время призывания существ мудрости вы произносите слова на санскрите: «ДЗА ХУМ БАМ ХО!» И далее, существа мудрости и существа самайи сливаются воедино, и после этого на сто процентов они пред вами присутствуют, просто вы их не видите. И когда вы верите в то, что

они перед вами присутствуют, просто вы их не видите, то благодаря этому, связь с ними у вас раз за разом становится все крепче и крепче. И благодаря этому однажды вы обретете прямое видение. Поэтому перед сессией убраться у себя дома, а также вокруг, очистить территорию – это очень хорошая практика для очищения негативной кармы. Как я говорил вам, в случае, если Его Святейшество Далай-лама принял ваше приглашение, вы начинаете проводить уборку. Все это – накопление больших заслуг.

Если вы знаете, как правильно приглашать божеств, вы можете приглашать их каждый день. Иногда мои друзья в Индии спрашивают меня: «Почему ты не отправишься на аудиенцию к Его Святейшеству Далай-ламе?» На это я говорю им, что у меня каждый день проходит аудиенция у Его Святейшества. Зачем создавать проблемы грубому телу Его Святейшества, создавать неудобства? У тонкого тела Его Святейшества у меня аудиенция каждый день. Если вы по-настоящему понимаете Дхарму, в особенности, понимаете, что такое четыре кайи, то каждый день вы можете присутствовать на аудиенции у божеств, у Духовного Наставника.

Таким образом, очень важная подготовка – это уборка территории, уборка у вас дома, а также установка алтаря, расстановка подношений. Мастера Кадампа говорят, что на алтарь нужно поднести самое лучшее, что у вас есть. И это очень хороший способ накопления больших заслуг. Перед любым приемом пищи вначале благословите вашу еду, далее поднесите ее Трем Драгоценностям, и только после этого уже ешьте. И это будет очень хорошим способом накопления больших заслуг.

И здесь автор объясняет, как установить алтарь. И автор говорит, что очень важно в качестве центральной фигуры на алтаре разместить Будду Шакьямуни. По бокам, справа и слева, должны стоять изображение вашего Духовного Наставника, изображения божеств, а также изображение ламы Цонкапы. Изображения защитников Дхармы должны стоять по углам алтаря. В вашем случае защитниками Дхармы должны быть Каларупа и Палден Лхамо. Вы ставите их по краям, и это мужское и женское божества, это наша традиция.

Для последователей ламы Цонкапы Духовный Наставник – это Манджушри, божество – это Манджушри, в гневном аспекте Манджушри – это Ямантака. Защитник Дхармы – также Манджушри, поскольку это Каларупа. Каларупа – это Манджушри, явленный в гневной форме. И ваш Духовный Наставник, лама Цонкапа, – это Манджушри в человеческом теле и все ваши Духовные Учителя. То есть, существует особая связь с божеством Манджушри.

Затем необходимо подготовить сиденье, на котором вы медитируете. На том месте, где вы медитируете, под вашим сиденьем, говорится, что нужно нарисовать свастику. В действительности, говорится, что необходимо под сиденьем держать изображение перекрещенной ваджры, но это подходит для тех, кто уже достиг устойчивости в стадии порождения тантры. А в вашем случае там должна быть не перекрещенная ваджра, а изображение свастики.

Далее, на свастике должны лежать две перекрещенные травинки куша. Свастика символизирует устойчивость, чтобы ваша медитация была непоколебимой. И две перекрещенные травинки куша вы кладете по той причине, что Будда также, садясь на траву куша, сказал, что не сойдет с этого места до тех пор, пока не достигнет реализаций. И так, с памятованием о Будде, вы с такой же сильной решимостью приступаете к медитации. Кроме этого говорится, что травинки куша защищают от всевозможных загрязнений, идущих со стороны земли. А сверху у вас должно располагаться сиденье, подушка для медитации. И это должна быть квадратная подушка для медитации. Кроме этого, на нее нужно также положить еще одну небольшую подушку, чтобы вы могли на нее сесть, и чтобы ваша спина была немного выше, чем ноги.

Итак, у вас должно быть такое сиденье, и кроме этого, необходимо на алтаре правильно расставить подношения в соответствии с вашей практикой тантры. То есть, «АРГАМ, ПАДЬЯМ, ГЕНДЕ...» и так далее. Также на вашем столике должна стоять капала с внутренним подношением, с субстанцией.

Итак, после всех этих этапов подготовки автор подчеркивает, что далее, очень важно успокоить свой ум. Нужно сесть в семичленную позу и выполнить дыхательную йогу. Это семичленная поза Вайрочаны. Из пяти дхьяни-будд Будда Вайрочана символизирует очищенную совокупность нашего тела. И поэтому для нашего тела очень важно сесть в семичленную позу Вайрочаны. Если вы медитируете с какими-то странными жестами, это пустая трата времени. Вам необходимо медитировать именно в семичленной позе Вайрочаны. То есть, сесть как-то вот так, или класть руки на колени и так далее, – все это пустая трата времени. Вам необходимо поступать согласно традиции, медитировать в семичленной позе Вайрочаны. Вы можете где-то найти какие-то советы в книгах или увидеть на канале YouTube какие-то другие советы. Они все испортят вашу практику. С самого начала вы не будете знать, как правильно сесть в позу. Всей этой ерунды не слушайте, это мусор, не допускайте его в свой ум. Ньюэйджевские техники, когда говорят, что «О, вот так можно добиться каких-то особенных ощущений!», все это ерунда, не слушайте это. Если нечто не объясняется в подлинных текстах, если какие-то техники не использовали великие мастера прошлого, то вы их тоже не применяйте, иначе достигнете результата, к которому не приходили великие мастера прошлого.

Что касается инструкций, изложенных в этом тексте, они обоснованы полностью не только теоретически, но также доказаны и на практике. Поскольку все те, кто в строгом соответствии следовали этим наставлениям, достигли результата, описанного в этом тексте. Как готовит еду очень хороший шеф-повар? Он говорит: «Ваши дурные мысли устранили, иначе, они испортят мою еду!» Я не только эту теорию знаю, у меня есть этот опыт, такая вкусная еда получается. Во время еды свои мысли, пожалуйста, не думай! Что я сказал, точно делай!» Это правильно! Также и к медитации у вас не должно быть какого-то своего ньюэйджевского подхода, это будет очень опасно. Зачем вам нужен какой-то ньюэйджевский подход других людей, у вас уже есть свой собственный ньюэйджевский подход.

Иногда, когда я говорю о творчестве, я немного боюсь, потому что у вас достаточно творчества. Его Святейшество Далай-лама говорит, что тибетцы должны проявлять немного творческий подход, потому что у тибетцев есть такая склонность очень строго следовать инструкциям, совершенно не выходить за какие-то рамки. Я говорю, что вот здесь немножко необходимо творчество. Тем не менее, это намного лучше, чем какое-то странное творчество. И в традиционных регионах: в Бурятии, Туве, Калмыкии, – также очень много людей строго придерживаются текстов, и это очень хорошо. Это хорошее влияние. Люди из Москвы, Санкт-Петербурга, из центральной части России такие немного творческие, и вот здесь вам нужно быть очень осторожными, это может быть опасно. Потому что, например, в Бурятии родители говорят своим детям, что очень важно следовать в полном соответствии текстам, поскольку они подлинные, и в этом нет ничего опасного. И так дети находятся под влиянием родителей. А в России, в русских городах такого нет, и поэтому люди более склонны к какому-то творческому подходу. И я вижу, что во время медитации они могут становиться немного странными. Итак, они как-то по-своему интерпретируют наставления и далее продолжают такую собственную практику, и затем в конце, если я проверяю, что они делают, то вижу, что они занимаются не тем, что я им советовал.

Психологи также проводили такой эксперимент: произносили определенные слова какому-то человеку и попросили передавать эти слова другим людям. И вот, после того, как эти слова

прошли через сорок человек, и затем, у последнего они спросили, что же было сказано, то оказалось, что этот человек произнес совершенно другие слова. Каждый передавал свою интерпретацию и в конце получились совсем другие слова. Из-за чего так происходит? Из-за ваших собственных интерпретаций. Итак, каждый раз проверяйте, выполняю ли я практику в соответствии с подлинным текстом или нет. Очень важно, чтобы подлинный текст всегда был рядом с вами, чтобы в перерывах вы проверяли, как вы занимаетесь во время сессии. И каждый раз вы будете обнаруживать, что вот этого я не делал, вот этого я не делал. А что-то делал на основе собственной интерпретации. Вы будете исправлять практику, и она начнет становиться все лучше и лучше. Почему я об этом говорю? Потому что я, даже являясь Духовным Наставником, все равно, если не заглядываю в тексты, то у меня тоже иногда бывает такая склонность перейти к чему-то более странному, к какой-то своей собственной медитации. Свой творческий подход сначала немного помогает, а потом прогресса нет. Поэтому я думаю: «Нет, буду практиковать согласно тексту!» Согласно тексту трудно практиковать, а потом все лучше и лучше становится. Свой творческий подход сначала легкий, а потом в конце выясняется, что прогресса нет. Поэтому это очень важно, я вам говорю.

Когда вы занимаетесь согласно тексту, это нелегко, это трудно. Потом ваша лень скажет: «Можно заниматься как-то по-другому!» Но это не так. Как в шахматах: согласно технике хорошего мастера вы так медленно продвигаетесь. Вы думаете, о том, как это медленно. Вы думаете, что по-другому будете продвигаться быстрее. Так делаете – и наоборот, получаете в ответ атаку, и все, вы проиграли. Поэтому вам важно очень строго соблюдать наставления текстов, необходимо использовать творческий анализ, но при этом строго следовать текстам. И если вы будете поступать в точном соответствии с наставлениями, то невозможно, чтобы вы не достигли реализаций. И автор подчеркивает, что нет Духовного Наставника, превосходящего Будду, поэтому нужно очень точно, строго следовать всем советам Будды. Если Будда говорил чего-то не делать, этого нужно не делать. Если Будда советовал что-то выполнять, то этому нужно следовать, потому что на это есть очень глубокие причины.

Вам нужно практиковать так же, как один монгольский геше. Однажды он читал текст по Винае, и в этом тексте по Винае говорилось, что монахам запрещается сидеть на кожаной подстилке. Тут же он увидел, что сидит на кожаном сидении, выхватил его из-под себя и отбросил подальше. Вот такой практик! «Зачем Будда сказал на кожаном сидении не сидеть?» – таких вопросов у него не было. Раз Будда сказал, значит, в этом есть смысл, потому что Будда ерунды не болтает! В том, что он говорит, есть глубинная причина. Сразу монах убрал кожаное сиденье, отбросил его. Далее, позже в тексте говорилось, что если монах болен, ему разрешается сидеть на коже. Так он сложил руки и сказал: «Извините, я болен», – взял обратно свою кожаную подстилку и снова на нее сел. И вот, точно также, если вы будете строго следовать всему, чему учил Будда, невозможно, чтобы вы ушли в неправильном направлении. Без сомнения поступайте в соответствии с его наставлениями, так же, как вы верите навигатору.

Москва – большой город, я использую навигатор. Например, когда я езжу в Москве, то следую автонавигатору, который, может быть, на двадцать процентов ошибается, но на восемьдесят процентов подсказывает правильно. И если строго следовать советам навигатора, вы все равно приедете в нужное место. Один раз такое было, по навигатору поехал, я знаю, что нужно сюда, направо ехать, а он говорит мне, что налево. Я думаю, зачем? Но все равно поехал и оказалось, правда, потому что направо, если поеду, там пробка. А навигатор все это видит: там пробка есть. Если ехать налево, это немного дальше, но пробок нет. Навигатор все это видит. Поэтому я говорю: «Ага, навигатор – это интересно!» Я думаю, наверное, сюда надо поворачивать, направо. Почему навигатор говорит, что налево? А потом я понял: там пробка есть, а здесь пробки нет. Поэтому, на навигатор полагаясь полностью, к нужному адресу я

точно приеду. Итак, я думаю, что мы полагаемся на навигатор очень строго, чтобы приехать в нужное место. Но тем не менее, в случае навигатора возможно двадцать процентов вероятности ошибки. Если вы говорите: «До тех пор, пока на сто процентов не узнаю, я туда не поеду!», – так вы никуда не приедете. Как навигатор говорит, так и поехали. В случае с Буддой нет ни двадцати, ни десяти процентов вероятности, чтобы была ошибка. Поэтому вы строго следуйте советам Будды и на сто процентов достигнете нужного результата.

Например, если говорить о каких-либо доказательствах, то вначале вам необходимы определенные доказательства, а позже они вам уже не нужны. Сначала нужны доказательства, чтобы проверить, навигатор – это правильно или неправильно, или это подделка. Когда вы знаете это, тогда зачем нужны доказательства? «Зачем нужно ехать направо, докажи мне, я не верю». Если вы так думаете, тогда зачем вам нужен навигатор? Вначале, когда вы изучаете религию, – буддизм, христианство, вам нужны доказательства, нужно думать, анализировать. Когда вы выбрали, тогда чего думать? Потом, что говорят, так делайте. Тогда вы результат получаете. Поэтому буддизм говорит, что сначала нужен анализ. Но если все анализировать и анализировать, то когда вы будете делать? Когда вы болеете, сначала вам нужно анализировать, какому врачу верить. Кто достоверен. А потом, когда он говорит, какое лекарство вам принимать, не надо говорить: «Что там есть в этом лекарстве? Почему оно мне помогает? Докажите мне, что это помогает, тогда я буду его принимать». Тупой вы человек, если так будете делать. Сначала вам нужно немного знать, а потом, что он сказал, то и делаете. Раньше это лекарство пили многие люди и стали здоровыми. Все, и вы его пейте. У вас нет времени все доказывать.

Слепая вера не так глупа. Вначале вам необходимы доказательства, но позже, когда вы уже пришли к каким-то выводам, просто следуйте им. Здесь не будет никакой опасности. Не думайте, что слепая вера – это плохо. У нас у всех есть слепая вера. Слепая вера в правильном направлении очень полезна. Вы все принимаете лекарства. Если я спрошу: «Почему это лекарство вам помогает?», – у вас не будет доказательств. Что там внутри лекарства, какая химия есть? Почему эта химия вам помогает? Никто не знает. Я не знаю, этот врач тоже, наверное не знает. Он знает, что это лекарство помогает. Если спросить, почему помогает, там что есть? Врач скажет: «Я тоже не знаю». Это слепая вера. Вы думаете, в буддизме слепой веры нет, но там тоже есть слепая вера. Почему слепая вера? Потому что это дало результат опытным путем. Они говорят: «Мы всех деталей не знаем, но на опыте это результат. Те, кто принимал это лекарство, выздоровели». Этого достаточно. Также и с учением Будды: если вы просите доказать вам все детали, как можно доказать все? Конца этому нет. Поэтому строго аутентичные книги очень важны. То, что там написано, точно выполняйте. Там не надо доказательств. Когда вы результат получаете, то понимаете, что это настоящее доказательство! Вы результат получили и поняли: «Ага! Это аутентичный результат! Я делал точно так, как сказал Будда и получил такой результат. Поэтому я верю, что в учении Будды все точно». Вы сначала лекарство принимаете и думаете: «Наверное, помогать не будет». Потом это лекарство пропили, вам стало лучше. «Ага, это доказательство!» Опыт, самое главное доказательство – это опыт. Вот это я хотел бы подчеркнуть для вас, один очень важный момент.

Итак, строго следуйте наставлениям и не смешивайте всевозможные разные инструкции, то есть, даже разные традиции не смешивайте вместе. Следуйте одной традиции. Кхедруб Ринпоче говорил по поводу наставлений ламы Цонкапы, что не нужно добавлять никаких советов, ничего дополнительного, даже из других традиций. Хотя советы могут быть хорошими, но, тем не менее, в учении ламы Цонкапы не нужны никакие дополнения. И Кхедруб Ринпоче говорил, что не нужно добавлять ни единого наставления, не нужно исключать ни единого наставления, – это самое лучшее. Также в учении ламы Цонкапы не



требуются никакие дополнения науки, в них нет необходимости. Нам также не нужно, чтобы ученые как-то одобрили подход ламы Цонкапы.

Теперь вернемся к нашей теме. Итак, семичленная поза Вайрочаны. Первый элемент: голова должна быть немного наклонена вперед. Итак, что касается положения тела, то ваша физиология и психология тесно связаны, и поэтому, если вы немного наклонили голову вперед, это становится очень полезно для вашей медитации. Если вы задрали голову слишком высоко вверх, то из-за вот этой связи между психологией и вашим телом у вас начнется блуждание ума. А если сильно наклонили голову вперед, то наступит ментальная притупленность. То есть, если вы слегка наклонили голову вперед, то это очень полезно. И таким образом, посредством физиологии вы предотвращаете блуждание и притупленность ума. Физиология, положение нашего тела очень сильно влияют на состояние нашего ума.

Много лет тому назад, когда я медитировал в горах, однажды, моя лень сказала мне: «Медитация – это состояние ума. Зачем медитировать обязательно сидя в строгой позе?» На тот момент я лежал, и когда уже пришло время сессии, моя лень подсказала мне: «Ну зачем тебе садиться в какую-то особую позу? Медитация – это состояние ума. Медитировать можно и лежа». Мой ньюэйджевский ум – это ленивый ум. Ньюэйджевский ум, я посмотрел, это ленивый вид ума. Он придумывает новую практику. Все это ленивые люди придумывают. Они придумывают легкую, нетрудную практику. Там что-то хорошее получают, но немного, а больше они себе портят. Поэтому моя лень сказала: «Зачем надо вставать? Ты лежи, медитация – это состояние ума». Я подумал, «Да, это правда! Это состояние ума». Зачем надо так сидеть, физически мучить себя? Зачем мучить себя? Так лежи и медитируй! Я подумал: «Да-да-да, правильно!» Потом я так лежал, медитировал. Так я медитировал и через десять минут заснул. Когда проснулся, то два часа уже прошли, это была такая сонная медитация.

Я сказал себе: «Никогда так не поступай! Нужно поступать в строгом соответствии с текстами, а это – глупая лень. Ты, лень, ты, мое эго, – вы все время меня обманываете. Вот сегодня вновь меня обманули». Лень – это аспект вашего эго. Ваше эго не хочет трудностей. Такой ваш аспект эго, как лень, говорит вам: «Делай это или делай то. Не нужно делать что-то особенное, просто поступи каким-то простым способом и ты достигнешь реализаций». Так вы никогда не достигнете реализаций. Эго – это один из ваших худших врагов.

На следующей сессии я сел в строгую позу, и принялся за медитацию в строгом соответствии с текстами, и сразу же результат получился хорошим. Совсем другой результат! И так я понял, что советы Будды даже по поводу позы являются очень глубокими. У Будды был собственный опыт, и исходя из собственного опыта, он передал учение нам. Зачем же сомневаться в этих наставлениях? Нужно поступать в строгом соответствии с ними.

Итак, голова слегка наклонена вперед, далее, глаза также не должны быть полностью закрыты или полностью открыты. Вы оставляете их слегка приоткрытыми. Кто слышал об этом раньше, послушайте снова. И тогда ваша поза станет еще лучше. Если вы сможете медитировать, сидя в безупречной позе, одно это будет уже большим прогрессом. Что говорил Марпа: «В Тибете многие говорят об особенных глубоких медитативных техниках. Но все они не могут сравниться с моими наставлениями о семичленной позе». Семичленная поза Вайрочаны сама по себе является просто несравненной, очень глубокой. Большое количество тантрических практик к ламе Цонкапе перешло по этой линии преемственности: от Тилопы, Наропы, Марпы, Миларепа, – этой традиции. Поэтому семичленная поза очень и очень важна. Ничего не добавляйте, ничего не исключайте. Это очень важно. Очень строгий подход.

Таким же образом, если вы широко открыли глаза, возникает блуждание ума. Если полностью закрыли глаза, наступит притупленность. Поэтому этого делать не нужно, глаза оставляйте

наполовину приоткрытыми. Это непросто, но вам нужно натренироваться. Вам непросто будет сидеть с наполовину приоткрытыми глазами, но вам нужно тренироваться. И вы можете закатить зрачки слегка повыше, и позже вам будет уже легко сесть и правильно это сделать. Если у людей узкие глаза, то здесь не нужно их наполовину как-то так приоткрывать или закрывать, а просто в естественном положении медитируйте. Если у вас настолько узкие глаза, что если вы их слегка, наполовину приоткроете, может показаться, что вы их закрыли полностью. Это просто шутка!

А ваш рот должен быть слегка приоткрыт. Для долгой медитации очень важно, чтобы рот был слегка приоткрыт. А языком касайтесь верхнего неба. И это непросто, но натренируйтесь, и по мере того, как ваша медитация будет становиться все более и более продолжительной, это для вас станет очень удобным. Если вы в точности поступаете, как описано в коренных текстах, то вначале может быть немного неудобно, но, в конце концов, это будет самым лучшим. Ваши придуманные техники вначале могут показаться легкими, но в долгосрочной перспективе испортят всю вашу практику. И поэтому очень важно строго следовать подлинным текстам.

Следующее – ваши плечи. Плечи должны быть расправлены. Следующее – ваша спина. Позвоночник тоже должен быть прямым. Если у вас сиденье для медитации слегка приподнято сзади, то в этом случае вам очень легко держать ровную спину. У нас в теле существует три энергетических канала: это центральный, правый и левый каналы. И если ваша спина прямая, то в этом случае энергии ветра очень гладко циркулируют по этим каналам. Это также оказывает позитивное влияние на медитацию.

Следующее – ваши руки. Правая ладонь должна лежать поверх левой, и два больших пальца вы соединяете вместе. Если вы будете долгое время медитировать в таком положении, это станет для вас очень удобным. И вам нужно визуализировать, думать, что левая рука – это мудрость, правая рука – это метод. Когда вы соединяете руки, то для вас это союз метода и мудрости. Итак, необходимо помнить о союзе метода и мудрости, союзе доброго сердца и мудрости. Думайте так: «Ради блага всех живых существ сегодня я буду развивать благие качества своего ума. Буду избавляться от негативных качеств ума, для того чтобы принести благо всем живым существам». Итак, развеите такую альтруистическую мотивацию: «Я хотел бы медитировать ради блага всех живых существ. Сегодня я медитирую, чтобы отблагодарить за доброту всех моих матерей живых существ». Это очень важно, когда вы соединяете руки, вспоминать именно об этом. «Сегодня я сажусь медитировать, чтобы отблагодарить за доброту всех матерей живых существ». Поэтому поза оказывается очень существенной. Аспект мудрости говорит о том, что ни я, ни другие феномены не существуют такими, какими кажутся мне. Все они пусты от самобытия. Таким образом, каждый раз, когда вы соединяете ладони вместе, в краткой форме вспоминайте о союзе метода и мудрости.

Следующее – ваши ноги должны быть перекрещены. Если можно, сядьте в полный лотос, а если это трудно, то в полу-лотос. Ну, а если вам трудно сидеть и в полу-лотосе, то сядьте просто обычно, как вы скрещиваете ноги. А если у кого-то проблемы с ногами, то можно медитировать в такой позе, в какой сидит Будда Майтрея. Будда Майтрея сидит на стуле. Это будущий Будда. Может быть, в будущем будет трудно сидеть в позе Вайрочаны, и поэтому Будда Майтрея сидит на стуле, я не знаю. Но если вы можете сесть в полную правильную позу, то это очень хорошо. Мы являемся последователями Будды Шакьямуни. И такова семичленная поза Вайрочаны.

И далее, вдобавок к этим семи элементам позы Вайрочаны, вы добавляете восьмое – это дыхательную йогу. Итак, что вам здесь необходимо делать, это дыхательную йогу: это вдохи, выдохи. Считайте: «Один, два» и так далее. Это зависит от человека. Если у человека очень

сильное блуждание ума, то ему очень важно перед сессией выполнить дыхательную йогу. А если уже достигнута определенная стабильность, то в этой дыхательной йоге нет необходимости. И с самого начала дыхательная йога очень важна, поэтому делайте вдох, делайте выдох, ни о чем другом не думайте. Считайте просто: «Один, два» и так далее. Не думайте о прошлом, не думайте о будущем, пребывайте в настоящем моменте времени. А что вы делаете в настоящий момент – это вы дышите. И поэтому вы просто следите за своими вдохами и выдохами. И считаете «один», считаете «два», ни о чем другом не думая. Если вы сможете от одного до двадцати одного досчитать без всяких перерывов, без блуждания вашего ума, то это означает, что вы уже достигли какого-то хорошего уровня концентрации. Но это не концентрация, это, как внимательность. Это очень полезно для развития шаматхи. В повседневной жизни также очень важно тренироваться подобным образом. Скажите себе: «Я не буду думать ни о чем другом, буду пребывать в настоящем моменте времени и осознавать только свои вдохи и выдохи». И считайте так: «Один, два, три...», – и посмотрите, сможете вы досчитать до двадцати одного без перерыва или нет.

А следующая дыхательная йога называется «девятикратная дыхательная йога». И она очень полезна не только для развития внимательности, но также для очищения ваших энергетических каналов. То есть, полезна для здоровья. Когда вы выполняете девятикратную дыхательную йогу, очень важно большие пальцы сложить внутрь ладоней, зарыть их пальцами, оставив только указательные. Индуисты также занимаются девятикратной дыхательной йогой, но при этом зажимают ноздри большим пальцем или безымянным, но мы так не делаем. Нам очень важно следовать коренным текстам, в которых строго упоминается, что руки нужно складывать именно вот так.

Далее, визуализируете себя божеством. Как вы это делаете? Из сферы пустоты вы являетесь в облике божества. Почему вы визуализируете божество? Для достижения состояния будды во благо всех живых существ. Таким образом, цель дыхательной йоги становится в буддизме совершенно отличной от индуизма. Зачем этой йогой занимаются в индуизме? Просто ради хорошего здоровья, как упражнением. Тогда это мирская дхарма. Здесь вы так не делаете. Что вы делаете? Вы думаете, что я занимаюсь этой девятикратной дыхательной йогой для того, чтобы очистить свои каналы, чтобы в них более спокойно циркулировала энергия ветра. Это окажет положительное влияние на мою медитацию. И благодаря этому я смогу достичь состояния будды во благо всех живых существ. Я сам, визуализирующий себя божеством, пуст от самобытия. И практика, которой я занимаюсь, также пуста от самобытия. Что является мне, в таком виде на самом деле не существует. Все это подобно иллюзии. Так вы полностью закрываете двери своему эго. Ваше эго становится безосновательным.

Таким образом, вам необходимо заниматься девятикратной дыхательной йогой с хорошим пониманием пустоты и бодхичиттой. С сильной мотивацией бодхичитты. И эта мотивация бодхичитты должна быть основа на учении по четырем благородным истинам. Вашим внутренним мировоззрением должны быть четыре благородные истины. Ваш метод обретения счастья, метод решения проблем должен опираться на четыре благородные истины. С точки зрения учения по четырем благородным истинам, когда вы заводите с кем-то дружбу, кого-то лоббируете, никакого прогресса это не даст. С точки зрения четырех благородных истин ваш источник страдания находится не снаружи, он внутри вас. И поэтому, если стараетесь защитить себя от чего-то внешнего, это пустая трата времени. Ваш объект достижения находится не где-то снаружи, он внутри вас. Это ум, полностью свободный от омрачений. То есть, вам нужно не обретать что либо, а что-то утратить. А для того, чтобы чего либо утратить, мирские методы совершенно бесполезны.

Таким образом, ваше внутреннее мировоззрение начинает полностью отличаться от представлений обычных людей. Так, когда вы знаете, что правильны четыре благородные

истины, у вас ни капли страха нет. Вы знаете, что все в ваших руках. Враг тоже в ваших руках. Все хорошие вещи, которые вы должны развивать, в ваших руках. Вам никакого разрешения не нужно. Вам никто помешать не может, только вы сами можете себе мешать. Спокойно спите. Когда вы немного развиваетесь, этого у вас тоже никто украсть не может. Если вы бизнесом занимаетесь, немного прибыли будет, потом возникнет страх: «Вдруг, налоговая узнает? Вдруг, другие люди меня обманут?» Все, вы спать не можете. Здесь ни перед кем страха нет, только себя надо остерегаться. Ваше внутреннее мировоззрение становится настолько здоровым, что вы превращаетесь в полностью бесстрашное существо, как снежный лев. У меня есть небольшое понимание четырех благородных истин, мое внутреннее состояние ума, как у льва. Никого и ничего не боится. Есть один страх: вдруг я перерожусь в низших мирах. Этот страх есть, это страх нужен. Остальных мирских страхов вообще нет. Страх сансары есть, еще раз родиться под влиянием омрачений, этого я боюсь. Остальных тупых мирских страхов нет. У вас нет того страха, который нужен. А того страха, который не нужен, тупого мирского страха, у вас много. Поэтому, когда вы поймете четыре благородные истины, вы станете совершенно другим человеком.

Далее, чего вы желаете себе, того же самого вы сможете пожелать и другим. И ваши любовь и сострадание станут еще сильнее. Итак, в сжатой форме все наставления, которые я вам передаю, должны быть связаны вместе.

Итак, вы в облике Ямантаки. В первую очередь, визуализируйте три канала в вашем теле. И вам нужно визуализировать себя Ямантакой таким образом, что это тело Ямантаки является вашим тонким энергетическим телом, а не этим грубым из плоти. Это грубое тело растворяется в пустоте, и далее, на месте этого грубого тела у вас возникает новое энергетическое тело в облике Ямантаки. В настоящий момент на самом деле этого не происходит, вы это визуализируете, но позже это произойдет на самом деле. Это будет настоящее энергетическое тело, оно называется «иллюзорным телом». Это называется «ваджрное тело». Оно находится за пределами рождения и смерти. И когда вы обретете подлинное иллюзорное тело, то это ваше грубое тело будет оставаться подобным дому, в котором пребывает тонкое иллюзорное энергетическое тело. И вы сможете покинуть грубое тело и в этом тонком теле отправляться в другие вселенные, получать наставления и возвращаться обратно. И вы уже будете за пределами рождения и смерти. Для вас смерть будет означать, что вы в этом тонком ваджрном энергетическом теле выходите из грубого тела, и далее отправляетесь, куда пожелаете. И чтобы обрести такую реализацию иллюзорного тела, и также реализацию ясного света, вы визуализируете себя божеством.

Далее, центральный канал должен быть белого цвета. Правый канал должен быть красный, левый канал – синего цвета. Как в тантре Ямантаки. Центральный канал визуализируйте как маленькую трубочку белого цвета, которая начинается у вас здесь, сверху, у макушки. То есть, он есть здесь, но самое окончание должно быть в области лба. Итак, центральный канал опускается у вас до полового органа. Далее следующее, центральный канал визуализируйте прямым, ровным. Далее следующее, красный правый канал. Визуализируйте, что он также начинается у вас в районе лба, далее, делает один оборот вокруг центрального канала в макушке, далее, один оборот, – такой узел, в области горла, в области сердца, в области пупка. И далее, также опускается к половому органу. Далее, опускается на четыре дюйма ниже пупка.

Левый канал синего цвета визуализируйте таким же образом, начинающимся в межбровье и далее, делающим один оборот, – узел вокруг центрального канала в области макушки, один в области горла, сердца, пупка, и далее, также спускается на четыре дюйма ниже пупка. И там внизу вам нужно визуализировать, что правый и левый каналы входят один в другой, как две трубки, воткнутые одна в другую.

Далее, первое: вам необходимо зажать правую ноздрю. Делайте это со мной. И делайте три вдоха через левую ноздрю. Это должны быть три глубоких вдоха. И далее, визуализируйте, что вся благая энергия всех будд и бодхисаттв входит в вас и, продвигаясь по левому энергетическому каналу, опускается вниз, и далее, перемещается в правый канал. Далее, следующее: переместите указательный палец на другую ноздрю и делайте выдох через правую ноздрю. Но в разных текстах даются разные объяснения. Лучше делайте таким образом, что вначале один глубокий вдох совершаете через левую ноздрю, далее глубокий выдох через правую ноздрю. И считаете: «Один...». И вот так повторяете трижды. Так лучше.

Далее, совершаете вдох через правую ноздрю, это должен быть очень медленный глубокий вдох. И вместе с ним также визуализируйте всю позитивную энергию, которая входит в вас через правый канал, опускается вниз и перемещается в левый.

Может быть, во время сессии этой практики не выполняйте, а делайте ее в перерывах между сессиями, потому что ваша основная сессия очень короткая. Если вы будете так заниматься этой практикой, то на основную практику у вас не останется времени. Поэтому дыхательную йогу выполняйте в перерывах между сессиями, когда отдыхаете. Это очень полезно, как ваше упражнение. Итак, повторите это также трижды, и после визуализируйте, что правый и левый каналы у вас уже внизу воткнуты в центральный канал. И так вы делаете вдох обеими ноздрями и визуализируете, как белый свет, позитивная энергия входит в вас через оба канала: правый и левый, – опускается вниз, и там переходит в центральный канал. И далее, когда делаете выдох, визуализируйте, что эта белая позитивная энергия очищает весь ваш центральный канал и выходит у вас через макушку.

В текстах говорится, что центральный канал нужно вверху визуализировать более широким, а внизу суженным. Потому что очень трудно раскрыть центральный канал в верхней части, начиная от горла и выше, а внизу его раскрыть легко. И поэтому, по мере выполнения этой йоги, вы постепенно раскрываете свой центральный канал, и тогда далее, в ходе медитации, если вы перейдете к переживанию четырех видов блаженства, вы с легкостью сможете получить такой опыт. Все это является подготовкой к обретению такого опыта. И также таким же образом визуализируйте, как белый свет, позитивная энергия всех будд и бодхисаттв через ваш центральный канал с выдохом выходит из вас через макушку, прочищает центральный канал. И у вас этот центральный канал вы визуализируете слегка более широким сверху. И по мере такой тренировки, благодаря раскрытию центрального канала, в момент смерти вы также сможете выпустить свое сознание через центральный канал, через верхнюю часть вашего тела, и благодаря этому обретете высокое перерождение.

В коренных текстах говорится, что, через какую часть нашего тела сознание покидает его, сильно влияет на то место, где мы переродимся. Итак, говорится, что если сознание покидает тело через верхнюю часть вашего тела, то в этом случае, есть подробные объяснения, где именно вы примете рождение: или в мире Брахмы, или, может быть, в чистой земле обретете высокое перерождение, или родитесь человеком, обретете человеческую жизнь. Сейчас у меня нет времени на такие объяснения. Но если сознание вышло из тела через низ, то это будет одно из низших перерождений. Поэтому, кто бы из ваших родственников ни умирал, никогда не дотрагивайтесь до нижней части его тела, всегда можете прикасаться только к верху тела. Итак, время закончилось.