

1.2. Особенности предварительные практики

В особенных предварительных практиках есть стадия зарождения как основание стадии завершения и три уединения как особенная предварительная практика для стадии завершения.

1.2.1. Стадия зарождения

Первое.

Если рассматривать главу осуществления стадии зарождения как главной, то существуют разнообразные краткие и обширные [методы], начиная с мандалы совершенных тела, речи и ума и вплоть до пяти или девяти божеств. Таково осуществление медитации силой совершенного способа четырёх частей и стадии приближения. Так как она является разделом для осуществления как главной стадии завершения, то есть ритуал, объединяющий воедино краткую йогу божества в форме Отца и Матери. Начиная с этого и вплоть до божества в краткой форме — говорится про спонтанно возникшую [форму]¹. Благодаря такому разъяснению [должно] осуществлять следующий способ медитации.

[В начале практики] медитируй на принятие Прибежища и зарождение просветленного настроения, как показано выше.

om śūnyatā jñāna vajra svabhāva ātma koḥam

ОМ ШУНЬЯТА ДЖНЯНА ВАДЖРА СВАБХАВА АТМА КОХАМ

Из природы пустоты я мгновенно возникаю как спонтанно возникшая [форма] Калачакры. На сиденье, составленном из четырёх элементов, [горы] Меру, лотоса, луны, солнца и Раху — я появляюсь как славный Калачакра с телом синего цвета, одним ликом, двумя руками и тремя глазами. Держа ваджр и колокольчик, нахожусь в сексуальном союзе с Матерью.

[Моя] согнутая левая нога белого цвета — попирает белого Махешвару, выпрямленная правая красного цвета попирает сердце красного Камадевы. [Голова] украшена узлом из длинных волос, драгоценностью исполнения желаний и полумесяцем. Обладаю ваджрным украшением и киртом-юбкой из тигровой шкуры. Пальцы руки — пяти цветов. Суставы пальцев — трёх цветов. Голову украшает Ваджрасаттва. Пребываю посреди пятицветной пламенеющей горы-вулкана [Моё лицо] отмечено смесью гнева и страсти.

Мать Вишвамата, что находится со мной в сексуальном союзе, золотистого цвета, с одним ликом, двумя руками, тремя глазами. Правой рукой держит отсекающий кинжал², левой держит крышку черепа³. Держа их, обнимает Супруга. Её левая нога выпрямлена, правая согнута, обхватывая Супруга. Обнажённая, украшена пятью печатями-мудрами из костей. Половина волос на голове свободно распущена.

В межбровье [у обоих находятся]— слог Ом (*om*). В горле - А (*āḥ*). В сердце — Хум (*hūm*). В тайном месте — Сва (*svā*). На макушке — находится слог Ха (*hā*). Из моего сердца излучаются лучи света. Весь сосуд-мироздание превращается в неизмеримый дворец. Всё содержимое становится собранием божеств Калачакры. Далее они растворяются в свете и затем растворяются во мне.

Насколько возможно [долго] пребывай в равновесии как тело божества, [единство] ясности и пустоты. Будет хорошо, если снова и снова будешь медитировать подобным образом.

1 Сахаджа-Калачакра

2 Тиб. *gri gug*

3 Капала

В завершении сессии телесная форма божества очищается в природе пустоты и ясного света.

Пусть благодаря этой добродетели я быстро достигну уровня Калачакры и приведу затем всех существ на этот [уровень]!

Так осуществи подношение добродетели, подобно показанному выше.

Поскольку здесь раздел разъяснений, нет необходимости в рецитации отдельно от концентрации ума на теле божества. В любом случае можно немного осуществлять рецитацию. Если делать в обширном варианте, то в виду отсутствия противоречия, перед растворением тела божества в пустоте, повторяй мантру:

oṃ haṃkṣamalavaraya svāhā

ОМ ХАМ КЩАМАЛАВАРАЯ СВАХА

Такая мантра должна рецитироваться.

Здесь осуществляется захватывание и растворение существа изначальной мудрости и возможно осуществление обширного ритуала при получении обширного посвящения. Если сделаешь подобным образом, это будет приемлемо для традиции обширного [видения]. Это не разъясняется в тексте Хеваджры. Поскольку это полезно только в отношении спонтанного возникновения, то будет хорошо исполнять это с лёгкостью. Существует также йога в этих устных наставлениях, что объединяет всех божеств медитации указанных ниже с учителем, разъясняемым выше.

Так завершается разъяснение стадии зарождения, шестой цикл созерцания.

Среди разъяснённого в этом разделе обширного сущностного значения стадии зарождения — не показываются [другие дополнительные] разъяснения, которые могут быть безграничными. Если необходимо разъяснить обширным образом, то следует разъяснить и сущностное значение практики совместно-рождённого божества.

1.2.2. Три уединения

В этом разделе указывается необходимость в посвящении согласно устным наставлениям учителя о высшем посвящении как сути зарождения нерождённой изначальной мудрости стадии завершения. Эти записи предоставляются отдельно. Из трёх в классификации, представленной здесь, следует осуществить в краткой форме всё как и ранее, вплоть до завершения. Даже представ в соответствующий период и в соответствующей позиции, важно использовать главную ритуальную процедуру, что осуществляется здесь, если таковая не была осуществлена ранее.

Затем следует даровать такие разъяснения.

В тантре сказано: «Осуществи приближение с помощью пяти нектаров и пр., водного торма, ваджра, рецитации мантры и пр.». В соответствии с разъяснением сути сказанного, говорить про обладание четырьмя несоотносимыми [качествами].

В гухьясамадже сказано: «Медитация тела, речи и ума — это медитация на три ваджра тела, речи и ума как суть равенства, не пребывающего ни в чём, незримого и неконцептуального». Таковы устные наставления. Здесь указывается на «четыре несоотносимых» или «три уединения».

Также отбрось желание и гнев в отношении всего, будь то наслаждения тела, счастье, страдание и пр. Не делай ничего соответствующего им. Отбрось помыслы о пресечении и достижении, взятии и даянии. Это называется «Не соотноситься с наслаждением тела».

Подобно этому, поскольку связан с речью, умом и наслаждением переноса, то это называется «наставлениями о четырехчастной несоотносимости».

Превзойдя только лишь действующего и действующее в теле, речи и уме, что

творилось ранее с безначальных времён циклического существования, приходишь к бессмысленности и ошибочной сути. Сделав так, не обретёшь никоим образом истинного плода. Если же сейчас и далее полагаться на отсутствие действий, то можно достичь реализацию и действительно обрести непревзойдённое счастье. Поскольку ради этого необходимо отбросить ошибки и препятствия в виде колебания внутренних элементов и пр., то в отношении тела следует применять ключевые наставления [о положении и пр.]. Поскольку в силу этого ум пребывает в достоверной сути и устраняются нечистые ветра, то превосходишь цепляние за памятование. Почему не говориться о теле и добродетели? Пока не обретёшь хоть немного устойчивости в этом глубоком сосредоточении, следует многократно осуществлять проявления добродетельных действий.

Поскольку необходимо единственно уединение от действий тела, уединение от высказываний речи и уединение от помыслов в уме при осуществлении таких деяний, то говориться, что необходимо *«полагаться на три уединения»*.

Итак для этого нет необходимости в чём-то одном среди бесчисленных аспектов, таких как тёмное помещение, особый взгляд и пр. Но даже тогда необходимо быстро погрузиться в самую суть основной части. И поскольку из-за этого переходишь ну пути к очищению, то и тёмное помещение и особый взгляд направляют на следование пути ритуальной традиции.

Что необходимо осуществлять здесь?

Общие характеристики места таковы.

В коренной тантре Калачакры сказано: *«Всяко место должно обладать защитниками учения и все существа там должны пребывать в счастье и без раздоров. Йога должна осуществляться там»*. Таковы качества местности. В сутрах и тантрах говориться: *«Мудрец должен обладать качествами йогина, благими друзьями, благим состоянием [ума], благой местностью, и обретать благое в месте осуществления всего»*. Также сказано: *«Если начинающая личность не будет полагаться на уединение тела, то не обретёт уединения ума. Поэтому должно пребывать в уединении, отбросив смешение. Благодаря смешению появляются привычки и желание. Благодаря этому вращается колесо циклического существования. Поэтому следует отбросить смешение и постоянно быть расслабленным»*.

Необходимо, чтобы днём не было праздношатающихся существ, а ночью — не было шумных звуков и споров, чтобы не было опасности каких-либо повреждений, чтобы не было вреда и присутствовали все благоприятные причины. Если есть связь с особенным местом, которое является необычным, то дом должен обладать крышей, быть тёмным, двери должны подниматься трёхчастно. Окна должны быть небольшими снаружи и открытыми изнутри. Нижняя часть дома снаружи должна быть белой. Если отбросить представления об измерении, камнях и пр., то внутрь не должен проникать свет.

При отбрасывании всего приемлемы различные виде земляных пещер, скальных, строений и пр. Но там не должно быть ни сухо, ни сыро.

Необходимо наличие кромешной темноты. Хорошо, если есть такое помещение.

В этом месте осуществи медитацию предварительных практик. В первую сессию осуществи приход к Прибежищу, зарождение настроения, гуру-йогу и стадию зарождения, тело должно находиться при этом в приятном положении.

В последующие сессии осуществляй в краткой форме приход к Прибежищу, зарождение настроения и с верой обращай к Учителю. Делая так, будешь осуществлять ритуал. Если не зародится переживание в соответствии с двумя разъяснениями о восстановлении обетов (со-джонг), принятых ранее, то необходимо в первой сессии повторять также сто слогов и подносить мандалу. Поэтому не переставая осуществляй приход к Прибежищу и зарождение настроения, ежедневно осуществляй рецитацию и медитацию на Ваджрасаттву и очищайся благодаря подношению мандалы, гуру-йоге и очищению до пустоты. Осуществив это, осуществи стадию встряхивания вплоть до фиксации на ментальном объекте. Если в ней хочешь осуществить что-то обширным образом, то действуй подобно разъяснённому выше.

Если осуществляешь в краткой форме, то не растворяя объекты Прибежища в себе, проси их оставаться перед собой. Подноси затем мандалу и осуществи всё вплоть до молитвы в гуру-йоге. Благодаря этому подойдёшь к связи с ключевыми моментами даже при наличии магии. В этом разделе трёх уединений не стоит придерживаться традиции практики предварительных практик в сессии.

Вплоть до этого момента всё относится ко всем разделам основной практики.

Собственно основная практика трёх уединений такова.

Погрузившись с небольшой лёгкостью в медитативное погружение в этом тёмном месте, перейди к правильному положению тела. Ноги должны быть в ваджрной позе, позвоночник и шея должны быть выпрямлены. Подбородком надави на адамово яблоко, согнув шею как крючок. Зубы и губы должны находиться на своём месте. Язык должен соприкоснуться с верхних нёбом. Хотя положение глаз и рук в этой части должно быть приятным, но руки в основной части должны быть сжаты в кулаки и лежать на бёдрах.

Завершив это, следует упражнять в очищении следующим образом.

Надави большим пальцем на канал безымянного пальца. Остальные пальцы сожми в кулак и выпрями руки, надавив на канал бёдер. Глаза должны смотреть в небесное пространство в верхнем направлении, как соответствующее основной части. Направив их вверх, пребывай неколебимо, не открывая и не закрывая их. Как только тело примет подобное положение, будет устранено волнение и колебание ветров на собственном уровне. Чтобы позже не появился изъян в ветрах, следует троекратно выдохнуть ветер из ноздрей. После этого вплоть до освобождения, покойся на естественно появляющихся ветрах [в дыхании].

Введение в движение к блаженству таково.

Что важно для ума — отсутствие помыслов о чём-либо. Не размышляй о чём-либо. Не концентрируйся ни на чём, не освобождайся ни от чего. Не зриай с вниманием даже если что-то возникнет в небесном пространстве и пр. Не зриай на размеры самого себя. Не полагайся ни на что. Чтобы ни возникало, естественно покойся в несфабрикованном состоянии. Будет хорошо, если будешь погружаться в медитацию и покоиться в этом состоянии. Если проявляется что-либо в уме необходимо быть как гора. Есть два вида таких проявлений: в различных состояниях ума появляются обычные помыслы; когда появляются аспекты формы и пр. - возникают в силу ясности. Как только что-то возникает, постигай проявления ума как собственное сознание.

Здесь полностью пресечёшь проявления, не осуществляя аналитического различения или понимания — хорошее-плохое. Сделав так, будешь придерживаться метода пребывания в уме, как показано ранее и что является ритуалом.

Также, если будут проявляться одна за другой различные мысли или будешь следовать за ними долгое время, это будет большим изъяном.

В любом случае необходимо, чтобы ни возникало движение, когда следуешь вверх или вниз, в настоящее или будущее, незамедлительно захваченный каким-либо воспоминанием. Если проявляется что-то, обратись к объекту сильной веры, размышляя о том, что придерживаешься памятования. Концентрируйся на сути осознания, явив ясность без помыслов о чём-либо. Снова и снова отбрасывая действия понимания или памятования, думаю о том, что «появляется», «не появляется», «пребывает ум», «не пребывает ум» - будешь следовать ниже и ниже. Но если будешь действовать небольшими [промежутками времени], понемногу отходя от этого каждый раз, то очистишься. Подобным образом медитируй и погрузишься в одноточечную [концентрацию]. В конце сессии осуществи подношение добродетели как показано выше. Между сессиями действуй, не отклоняясь от ясности несотворённого ума. Не веди пустые разговоры, пробуй прутиком пищу и делай массаж. Если медитируешь подобным образом, то даже при появлении вреда телу, вреда речи, вреда уму, вреда зрению, вреда снам и пр. - необходимо естественно придерживаться спонтанности когда возникает что-либо как явленное само по себе и не пресекай и не

порождай ничего даже при крайнем вреде.

Сказано: *«Не смотри на какие-либо изъяны. Практикуй не-это. Не действуй, утверждая что-либо в мыслях, воспоминаниях и пр. Сотносись с отсутствующим в медитации. Не отбрасывай могущественные мысли о победе варваров»*. Во время сессий и между ними не надейся на благое и не страшись изъянов. Отбрось помыслы о большой силе обычных действий, желаемой радости и пр. Охраняй без повреждения просветлённый настрой. Будь в равновесии в отношении тепла в одежде и пр. Отбрось удовлетворение сном ночью. Откажись от сна днём. Во время сессий медитируй, являя силу односточной концентрации. Хорошо если сессия будет устойчивой.

Так завершается разъяснение трёх уединений, седьмой цикл созерцания. В этой главе медитируй два или три дня. Если любишь какие-либо прикрасы, то следует дать разъяснения о благе и пользе уединений, собственной природе умиротворения и особого видения тонкости ключевых наставлений о трёх уединениях.

Погрузившись в подобное благое, осуществляй ритуалы, являй благословение. Если радуешься украшениям ритуалов, проси о низведении благословения и посвящении торма. Способ осуществления этого записан достоверными словами высшими из учителей. И должно понимать соответствующим образом.

Вслед за этим переходи к практике согласно разъяснениям о тёмном [ретрите]. Снова и снова осуществляй разъяснения [на практике]. Осуществляй всё, в том числе и не связанное с ключевыми моментами. Осуществляй всё из раздела о устранении элементарных препятствий, введения и пр. Этим завершаются наставления о предварительных практиках глубокого пути ваджрной йоги.