

Тибетское исцеление звуком. Ринпоче [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке  
<http://filosoff.org/> Приятного чтения!

Тибетское исцеление звуком. Ринпоче.

Семь практик устранения препятствий, обретения благотворных качеств и раскрытия собственной врожденной мудрости.  
Предисловие.

Я родился в Индии в традиционной тибетской семье. Мои мать и отец бежали из Тибета в чем были, оставив там все имущество. В юном возрасте поступив в монастырь, я получил основательное образование в буддийской традиции Бон. Бон – это самая древняя духовная традиция Тибета. Она включает в себя учения и практики, применимые во всех областях жизни: во взаимоотношениях со стихийными силами природы; в этическом и нравственном поведении; в развитии в себе любви, сострадания, радости и самообладания; а также в высших учениях Бона – в дзогрене, или «великом совершенстве». Согласно традиционной точке зрения Бона на свое происхождение, за много тысяч лет до рождения в Индии Будды Шакьямуни в этот мир явился и проповедал свое учение Будда Тонпа Шенраб Мивоче. Последователи Бона получают устные учения и передачи от учителей, чья линия преемственности непрерывно продолжается с древних времен до наших дней.

Мое монастырское образование включало в себя одиннадцатилетний курс обучения в школе диалектики традиции Бон, завершающийся присвоением степени геше, которую можно считать равноценной существующей на Западе степени доктора философии в области религии. Оставаясь в монастыре, я жил в непосредственной близости от своих учителей. Один из моих коренных учителей, Лопон Сангье Тендзин, узнал во мне тулку, то есть перевоплощение, знаменитого мастера медитации Кьунгтрула Ринпоче.

Буддийская традиция Бон богата методами, призванными привести всех существ на путь освобождения. Я имею возможность познакомить Запад с этими драгоценными учениями благодаря глубокой мудрости и добросердечию своих учителей, а также их неустанным усилиям, направленным на сохранение этих учений.

Обучая своих западных учеников, я сам многому научился. Тибетцы не задают такого количества вопросов! Многие западные ученики помогли мне, задавая вопросы по Дхарме, учению о пути к освобождению от страдания. Нелегкая задача ознакомления Запада с тибетской Дхармой, которая содержится в буддийской традиции Бон, ставила передо мной очень важные вопросы. В монастыре я был знаком с одним способом преподавания Дхармы, а на Западе освоился с другим. Я решился предложить эту практику пяти слогов-воинов в результате своей работы, своей практики, своего взаимодействия с учениками и с западной культурой. Мой способ преподавания является результатом многолетней адаптации и размышлений.

Судьба Дхармы на Западе складывается далеко не так благополучно, как могла бы, и это меня огорчает. Я вижу, как люди превращают буддийские идеи и философию во всевозможные бредовые вещи. У некоторых же буддизм так стимулирует мыслительные функции, что они готовы обсуждать его годами. И что в итоге? Что меняется в поведении такого ученика? Он бесконечно повторяет одни и те же рассуждения о Дхарме в разговорах со своим учителем, с новым учителем, с другими учениками, в других ситуациях. В результате многие топчутся ровным счетом на том же месте, с которого начали десять, пятнадцать, двадцать лет назад. Дхарма не затронула их глубоко, не пустила корни по-настоящему.

Зачастую то, с чем мы живем в своей повседневной жизни, расходится с представлением о духовности, к которой мы стремимся. Эти две области, как правило, никак не пересекаются. Например, выполняя духовную практику, мы молимся о развитии в себе сострадания, повторяя: «Пусть все живые существа будут свободны от страдания и причины страдания». Но насколько истинно ваше сострадание в повседневной жизни? Насколько глубоко это желание проникло в вашу жизнь? Если вы понаблюдаете, как вы живете на самом деле, то, наверное, разочаруетесь, потому что не найдете в себе настоящего сострадания к раздражающему вас соседу или вспомните о недавней перепалке со своими стареющими родителями. Даже если вы то и дело повторяете: «Пусть все живые существа будут свободны от страдания и причины страдания», тот, кто вас хорошо знает, мог бы спросить: «Упомянув о "всех живых существах", действительно ли ты имеешь в виду и вон тех пятерых, а особенно одного из них?».

Эта практика пяти слогов-воинов может изменить вашу жизнь. Но вам нужно объединить свою духовную практику со всеми обстоятельствами и со всеми столкновениями, которые случаются в вашей жизни. Если вы ничего не можете поделать с той примитивной борьбой, которую ведете в своей повседневной жизни, то никак не сможете ничего изменить в более высокой области, где вы

Тибетское исцеление звуком. Ринпоче [filosoff.org](http://filosoff.org)  
желаете приносить благо всем живым существам. Если вы неспособны любить того, с кем вы живете, или быть добрым к родителям, к друзьям и сотрудникам, то вы не можете любить незнакомых людей, а тем более тех, кто доставляет вам неприятности. С чего же начать? Начните с себя. Если вы хотите увидеть перемены в своей жизни, но не видите их, послушайте ясные наставления по этой практике медитации и сделайте эту практику неотъемлемой частью своей жизнью.

Мое искреннее желание – чтобы эта простая и прекрасная практика пяти слогов-воинов, основанная на высших учениях тибетской буддийской традиции Бон, держателем линии преемственности которых я являюсь, принесла пользу многим на Западе. Прошу принять ее с моими благословениями и объединить ее со своей жизнью. Да будет она вам опорой в вашем желании стать добрыми и сильными, пронизательными и пробужденными.

Тендзин Вангъял Ринпоче Шарлошвилль, Виргиния, США Март, 2006

## Введение

В основе духовного пути лежит стремление познать самого себя, истинного и подлинного, и быть им. Таков помысел тысяч тех, кто шел прежде вас, и тех, кто будет идти после вас. Согласно высшим учениям тибетской буддийской традиции Бон, наше истинное «я», к которому мы стремимся, – изначально чисто. Каждый из нас, такой, каков он есть, изначально чист. Услышав такое, вы, конечно же, можете подумать, что это какие-то громкие слова или философские рассуждения, и, скорее всего, сами вы сейчас этого не постигаете. Ведь всю жизнь на вас влияли представления и идеи о вашей нечистоте, и вам легче считать, что так оно и есть. Тем не менее, согласно учениям, ваша истинная природа чиста. Вот каковы вы на самом деле.

Почему же так трудно обнаружить, испытать эту чистоту? Почему кругом так много сумятицы и страдания? Дело в том, что наше истинное «я» находится слишком близко к уму, который испытывает страдание. Оно так близко, что мы редко его узнаём, а потому оно скрыто от нас. Радует одно: в тот миг, когда мы начинаем страдать или обнаруживаем свое заблуждение, у нас появляется возможность пробудиться. Страдание вызывает у нас потрясение и дает возможность пробудиться к глубокой истине. Чаще всего, страдая, мы испытываем потребность что-то изменить, чтобы жить стало лучше. Мы меняем работу, взаимоотношения, питание, личные привычки и т. д. и т. п. Эта наша неизбывная потребность постоянно что-то улучшать в самих себе и в своем окружении способствует развитию огромной индустрии. Хотя такие действия могут принести временное облегчение или улучшить качество жизни, этим способом вы никогда не углубитесь достаточно, чтобы в корне избавиться от своей неудовлетворенности. Это просто значит, что, к каким бы методам самоулучшения мы ни прибегали, сколь бы полезными они ни казались, с их помощью мы никогда в полной мере не станем такими, какие мы есть на самом деле.

Наша неудовлетворенность полезна, если она побуждает нас задавать новые вопросы, но полезнее всего, если мы задаем правильный вопрос. Согласно высшему учению моей традиции, вопрос, который следует задать, звучит так: «Кто страдает? Кто переживает это испытание?». Это очень важный вопрос, но если не задать его правильно, он может привести к ложному заключению. Если мы спрашиваем: «Кто страдает?», то нам нужно прямо и четко заглянуть во внутреннее пространство своего существа. Многие делают это недостаточно долго или недостаточно внимательно, чтобы добраться до своей сокровенной сущности.

Ощутить неудовлетворенность – необходимый стимул для продвижения по духовному пути. Если объединить его непосредственно со своей практикой медитации, он становится мощным механизмом, помогающим установить связь с чистым пространством бытия. Используя в практике медитации пять слогов-воинов, вы действительно обретаете связь со своим изначально чистым «я», а обретя ее, можете зародить в себе доверие и уверенность в этом подлинном «я», и ваша жизнь может стать отражением и выражением спонтанных и благотворных действий, проистекающих от этого подлинного и истинного «я».

## ОБЗОР ПЯТИ СЛОГОВ-ВОИНОВ

Наша коренная пробужденная природа ниоткуда не берется и не создается – она уже здесь. Как небесный простор присутствует всегда, хотя его и могут заволакивать облака, так и мы скрыты за закоснелыми схемами, которые ошибочно принимаем за самих себя. Практика пяти слогов-воинов – это искусный метод, который способен помочь нам избавиться от своих пагубных и ограничивающих схем поведения, свойственных телу, речи и уму, и сделать возможным более спонтанное, созидательное и подлинное самовыражение. В этой практике мы узнаём то, что уже есть, обретаем связь с ним и веру в него. На относительно уровне мы начинаем проявлять добросердечие, сострадание, радость по отношению к чужим успехам и беспристрастность – те качества, которые приносят огромную обоюдную пользу в наших взаимоотношениях с самими собой и с другими. В конечном счете эта практика приносит нам полное познание своего истинного «я». В учениях такое переживание сравнивают с тем, как ребенок узнает в толпе свою мать – это мгновенное, глубокое осознание связи, такое чувство, что ты оказался дома. В этом случае говорят о естественном уме, и этот ум чист. В естественном уме сами собой присутствуют все совершенные блага качества.

Есть много разных способов, которыми мы можем практиковать медитацию и связь с нашим истинным «я». В своей книге о пяти элементах «Исцеление формой, энергией и светом» я рассказываю об использовании сил природы для поддержания более глубокой и подлинной связи со своей сущностью. Когда мы стоим на вершине горы, мы получаем неоспоримое переживание бескрайнего открытого пространства. Важно понимать, что такое чувство, переживание присутствует в нас не только при восприятии этого захватывающего зрелища. Благодаря горе мы можем познакомиться с непоколебимостью и развить ее в себе. Многие из нас отправляются к океану отдохнуть и развлечься, но природная сила океана может помочь нам развить в себе открытость. Мы можем обращаться к природе, чтобы почерпнуть те или иные качества и усвоить их, то есть взять то, что мы ощущаем в физическом контакте, и погрузить это вглубь, чтобы наше переживание стало переживанием энергии и ума.

Как часто мы смотрим на цветок и думаем: «Как он красив! Как красив!». В этот миг полезно постичь это качество красоты внутренне. Почувствуйте его, глядя на цветок. Не просто смотрите на цветок или любой другой внешний предмет, полагая, что он красив сам по себе. В таком случае вы видите лишь свое мнение, что цветок красив, но это не имеет никакого отношения лично к вам. Доведите это качество и ощущение до глубокого осознания: «Я это переживаю. Цветок – это опора, помогающая мне это воспринимать», вместо того чтобы считать, что цветок – это нечто внешнее и отличающееся от вас. В жизни у нас очень много благоприятных возможностей, чтобы это испытать.

В практике пяти слогов-воинов мы не отталкиваемся от внешнего. Здесь подход заключается в том, чтобы обнаружить внутреннее пространство и перейти от него к спонтанному проявлению. Звуком мы очищаем свои привычные склонности и препятствия и объединяемся с чистым и открытым пространством своего бытия. Это открытое пространство – источник всего благого – составляет основу каждого из нас. Оно просто таково, каковы на самом деле мы сами – пробужденные, чистые, будды.

Слогов-воинов пять: А, ОМ, ХУМ, РАМ и АЗА, – и каждый слог символизирует качество пробужденности. Их называют «семенные слоги», потому что они обладают сущностью просветления. Эти пять слогов – символы тела, речи, ума, благих качеств и просветленных деяний. Все вместе они символизируют истинную и в полной мере проявленную природу нашего подлинного «я».

На практике мы поем каждый слог-воин поочередно. С каждым слогом мы сосредоточиваемся на соответствующем телесном энергетическом центре, или чакре, и объединяемся с качеством, которое соответствует этому слогу. Мы начинаем с чистого открытого пространства бытия и заканчиваем местом проявления деяний. К каждому занятию практикой вы приступаете, отталкиваясь от своего обычного «я», и преображаете в открытые и чистые все обстоятельство и условия своей жизни: и те, о которых вы знаете, и те, которые от вас скрыты. Первое место, на котором вы сосредоточиваетесь, это лобная чakra. Чakra – это просто такое место тела, энергетический центр, в котором сходятся многие энергетические каналы. Эти центры расположены не на поверхности, а в глубине тела по ходу центрального канала – этот световой канал начинается ниже пупка и идет вверх по середине тела, открываясь на темени. В разных системах практики используют разные чакры. В практике пяти слогов-воинов слог А связан с лобной чакрой и неизменным телом, ОМ – с горловой чакрой и неистощимой речью, ХУМ – с сердечной чакрой и качеством неомраченного ума, РАМ – с пупочной чакрой и созревшими благими качествами, а ДЗА – с тайной чакрой и спонтанными деяниями.

Руководство по произношению

А – произносится как долгое открытое «а»

## Тибетское исцеление звуком. Ринпоче [filosoff.org](http://filosoff.org)

ОМ – звучит как в английском слове home

ХУМ – конечный звук близок к носовому «н»

РАМ – долгое открытое «а»

ДЗА – произносится резко и с ударением

Просто направляя внимание на место расположения чакры, мы ее активизируем. Прана – это санскритское слово, которое значит «жизненное дыхание»; его тибетский эквивалент – лунг, китайский – ци, а японский – км. Я называю этот уровень переживания энергетическим измерением. Посредством вибрации звука того или иного слога мы приводим в действие ту возможность устранения физических, эмоциональных, энергетических, психических нарушений, которая присутствует в пране, или жизненном дыхании. Объединяя ум, дыхание и звуковую вибрацию, мы можем прийти к ощущению некоторых сдвигов и перемен на уровнях наших тела, эмоций и ума. Снимая зажимы, а затем узнавая свое внутреннее пространство, которое очищается и раскрывается, и покоясь в нем, мы оказываемся в высшем состоянии сознания.

У каждого семенного слога есть соответствующее качество света, особый цвет. А – белый, ОМ – красный, ХУМ – синий, РАМ – красный, а ДЗЛ – зеленый. Произнося слог, мы также представляем, воображаем, как из чакры исходит свет. Это помогает нам растворить самые тонкие омрачения ума и ощутить естественное сияние пробужденного ума.

Благодаря действенному сочетанию сосредоточения на конкретном месте, вибрации звука и восприятию света мы развиваем в себе все более ясное и открытое присутствие, лучащееся благими качествами. Сами эти качества – любовь, сострадание, радость и беспристрастность – становятся опорой или вратами еще более глубокой связи со своим «я», еще более глубокой мудрости, с самим пространством, из которого возникает все бытие.

В практике пяти слогов-воинов мы различаем отправную точку – область зависимости и неудовлетворенности, несколько путей вхождения – то есть чакр, и наш конечный пункт назначения – наше истинное бытие.

### ВНЕШНИЙ, ВНУТРЕННИЙ И ТАЙНЫЙ УРОВНИ ПЕРЕЖИВАНИЯ

Мы называем эти слогги воинами. Под словом «воин» подразумевается способность победить вредоносные силы. Священный звук обладает силой устранять препятствия, а также преграды, проистекающие от эмоций-ядов, и омрачения ума, из-за которых мы не можем узнать природу ума и в любой миг быть своим подлинным «я». Можно рассмотреть препятствия на трех уровнях: внешнем, внутреннем и тайном. Внешние препятствия – это болезни и другие неблагоприятные обстоятельства. Каковы бы ни были внешние причины и условия, практика пяти слогов-воинов служит средством, помогающим преодолеть страдание, которое мы испытываем из-за этих обстоятельств. Благодаря этой практике мы также устраняем внутренние препятствия, то есть пагубные эмоции: неведение, гнев, привязанность, ревность и гордость. Также с помощью этой практики можно преодолеть тайные препятствия: сомнение, надежду и страх.

Даже если в жизни вам больше всего мешают внешние обстоятельства, в конечном счете нужно справляться с ними самим, своими силами, с собственной помощью. Если вы преодолеваете такие препятствия, у вас все равно остается вопрос: «Почему я постоянно оказываюсь в таких обстоятельствах? Откуда берутся все эти активные пагубные эмоции?». Даже если кажется, что внешний мир стал вам враждебен или какой-то человек строит вам козни, так или иначе это проистекает от вас самих. Возможно, вы осознаёте, сколько в вас таится эмоций, потребностей и зависимостей. Насколько глубоко в вас находится источник этих потребностей и зависимостей, вы даже не можете представить, а потому нам нужен метод, который позволил бы нам установить глубокую и тесную связь с самими собой, такой метод, который направляет сильнодействующее средство – ясную и открытую осознанность – на корень нашего страдания и смятения.

Обычно мы замечаем проблему только тогда, когда она становится вопиющей. Когда же проблемы еще мало уловимы, мы не способны их заметить. Я не могу себе представить, чтобы, сидя в переполненном кафе, где за столиками все увлеченно беседуют, можно было услышать такое: «Настоящая трудность в моей жизни заключается в том, что у меня есть коренное неведение и я склонен считать свое «я» неизменным и независимым». Или: «У меня много трудностей. Я постоянно подвергаюсь действию пяти ядов». Скорее всего, вы услышите: «У меня не все гладко. Мы с женой ссоримся».

Если трудности проявляются в вашей внешней жизни, то вы их не можете не заметить. Переживая их, вы даже можете осознавать, что отчасти создаете их сами. Но семена этих трудностей распознать очень трудно, и их нужно считать

Тибетское исцеление звуком. Ринпоче [filosoff.org](http://filosoff.org)  
тайным препятствием. «Тайным» оно именуется лишь потому, что его сложнее понять, так как оно от нас скрыто.

Что такое ваша тайная трудность? Обычно должно пройти время, чтобы ваша тайная трудность созрела и превратилась во внутреннюю трудность, а та, созревая в свою очередь, затем становится вашей внешней трудностью. Когда она становится внешней, вы делитесь ею со всей своей семьей и друзьями! Пока она остается тайной или внутренней, вы никому о ней не говорите и другие могут не иметь о ней никакого представления. Вы и сами о ней, наверное, не знаете. Но, когда она становится внешней, вы, даже сами того не желая, втягиваете в нее других.

Если вы рассмотрите природу своей проблемы, которая проявляется во внешнем мире, то это явно внешнее препятствие. Но если вы видите, кто его создал, от какой эмоции или обстоятельства оно происходит, то можете, например, осознать: «Это все от моей жадности». Рассматривая и обдумывая этот аспект – жадность, вы работаете с внутренним уровнем препятствия. Вопрос «кто жаден?» направлен на тайный уровень. «Тот, кто жаден» становится тайным омрачением, жадность становится внутренней помехой, а проявление жадности во внешнем мире – какова бы ни была ваша проблема – становится внешним препятствием.

Что же скрывают от нас эти препятствия, помехи и омрачения? На тайном уровне они заслоняют от нас мудрость. На внутреннем уровне они заслоняют благие качества. Во внешних проявлениях они мешают обращать эти благие качества на других. Когда же эти препятствия, помехи и омрачения устранены, спонтанное выражение благих качеств присутствует естественно.

На самом тонком, или тайном, уровне бытия каждый из пяти слогов-воинов обнаруживает соответствующую мудрость: мудрость пустоты, зеркалоподобную мудрость, мудрость равенства, мудрость различения и мудрость всесовершенства. На внутреннем уровне обнаруживаются благие качества. Я имею в виду «просветленные качества»: любовь, сострадание, радость и беспристрастность. Еще их называют «четыре безмерных». Поскольку благих качеств бесчисленное множество, то для целей данной практики я настоятельно призываю вас развивать глубокую связь с этими четырьмя. В них нуждается каждый. Мы больше осознаём потребность в благих качествах, чем в мудрости. Благодаря объединению с этими благими качествами мы можем объединиться и с более глубоким источником мудрости в нас самих, а также действовать на благо другим, проявляя эти качества в своих действиях на внешнем уровне.

Признавая потребность в любви, сострадании, радости и беспристрастности в своей жизни, но не объединяясь, обратившись внутрь себя, с этими качествами, зачастую мы связываем эту свою потребность с материальными вещами. Для кого-то любовь может заключаться в том, чтобы найти партнера. Радость может подразумевать приобретение дома или устройство на хорошую работу, покупку новой одежды или какого-то особенного автомобиля. Мы часто ощущаем свои потребности как в основе своей материальные: «Мне нужно достать это, чтобы стать счастливым». Мы стремимся приобрести или накопить эти блага в материальном смысле. Но с помощью практики медитации мы начинаем смотреть внутрь и обнаруживать в себе более существенное место, где все эти качества уже присутствуют.

Поначалу к практике «четырех безмерных» можно подойти с мирской точки зрения. Нам нужно взять в качестве отправной точки то, что для каждого из нас реальнее всего. Мы начинаем с конкретных обстоятельств своей жизни. Мы можем признаться себе, что нас раздражают коллеги по работе или что мы утратили чувство восхищения собственными детьми. Если вы понимаете свои самые первичные обстоятельства и объединяете их с практикой, то можете сделать эти обстоятельства мостом к обнаружению благих качеств внутри себя. Затем эти качества становятся мостом к мудрости. В этой практике всегда есть возможность роста. Не стоит рассуждать так: «Я нашел родную душу, того, кого могу любить, – это и есть мое озарение». Ваша практика на этом не заканчивается. В то же время вам действительно хочется увидеть плоды своей медитации, которые проявляются в ваших взаимоотношениях и в вашем творческом выражении.

Поэтому мы начинаем практику медитации, отталкиваясь скорее от своего страдания и смятения, чем от чистоты своего существа. Та трудность, которую мы объединяем с практикой, служит энергией, или топливом, которое придаст силу нашему пути. Устранение наших помех благодаря привлечению мощи пяти слогов-воинов дает нам возможность бросить взгляд на чистое небо своего бытия. Вследствие исчезновения этих помех обнаруживается мудрость и происходит обретение благих качеств. Таков путь воина. Самопроизвольное проявление в нашей жизни благих качеств – это прямой результат медитации, точно так же как уверенность возникает естественно по мере все более глубокого ознакомления со своей истинной природой.

#### КРАТКОВРЕМЕННЫЕ И ДОЛГОВРЕМЕННЫЕ ЦЕЛИ МЕДИТАЦИИ

Я призываю, занимаясь практикой медитации, не только ставить себе непосредственные цели, но и понимать конечную, или отдаленную, цель. Отдаленная цель практики медитации заключается в том, чтобы отсечь корень, то есть неведение, и обрести освобождение, или состояние будды, на благо всех существ, а непосредственной целью может быть и что-то более обычное. Что бы вы хотели преобразить в своей жизни? Кратковременной целью может быть всё, начиная с избавления в своей жизни от основного условия страдания и заканчивая развитием благотворных, целительных качеств, полезных для вас самих, вашей семьи и вашего местного сообщества.

Начать свою практику вы можете с самого простого. Размышляйте о своей жизни, чтобы понять, что же вам хотелось бы преобразить. В этой практике пяти слогов-воинов я предлагаю работать с чем-то личным. Скажем, вы несчастливы в жизни. Время от времени думайте: «У меня много причин быть счастливым, нужно только сосредоточиться на этих вещах». Так вы обращаете свои мысли в более позитивном направлении, и это действует, скажем, в течение нескольких часов или нескольких выходных дней. Но к середине следующей недели вы каким-то образом возвращаетесь к привычному печальному ощущению жизни. Допустим, вы пьете с кем-то чай и беседуете. Это помогает на несколько часов, но потом вы возвращаетесь в прежнее состояние. Или вы обращаетесь к психотерапевту, и это тоже помогает, но потом вы опять-таки снова впадаете в безрадостное настроение. Каким-то образом вы снова оказываетесь в той же клетке, из которой вам никак не удастся окончательно выбраться. Получается, что ваша внутренняя неудовлетворенность глубже, чем методы, которые вы пробуете применять. Существует возможность получить переживание своего подлинного «я», и это переживание превосходит любую проблему, которая встречается вам в жизни. Практика медитации помогает вновь и вновь узнавать это ощущение бытия и поверить в него. Произносите слоги-воины, осваиваясь с ними и оставаясь во внутреннем пространстве, которое в результате открывается в вас, вы начинаете доверять той глубинной области в самих себе, которая не только чиста, открыта и свободна от любых проблем, но и является источником всех благих качеств, самопроизвольно появляющихся оттуда, когда вы сталкиваетесь с трудностями в своей жизни.

#### КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ И КОМПАКТ-ДИСКОМ

В следующих пяти главах я буду описывать каждый из слогов-воинов и то, как практиковать, используя их, чтобы помогать себе и другим. После прочтения каждой главы вы можете сделать паузу, чтобы прослушать компакт-диск и выполнить практику со звуковым сопровождением – наставлениями по медитации, соответствующей определенному слогу. Так вы сможете лучше познакомиться с этим слогом и более глубоко объединить то, что вы читали и обдумывали, непосредственно со своими переживаниями. Таков традиционный для буддизма способ продвижения по пути: прочитать или выслушать учение, размышлять о прочитанном или услышанном, а затем объединять усвоенное с собственной практикой медитации. Последняя звуковая дорожка на диске – это полная практика пяти слогов-воинов.

Я включил в книгу главу о том, как организовать постоянную практику медитации, и, наконец, я даю запись наставлений по медитации, похожих на те наставления, которые имеются на компакт-диске, прилагающемся к этой книге. В Приложении имеются наставления по упражнениям цалунг, которые я настоятельно рекомендую изучить и практиковать. Советую в своей повседневной жизни начинать каждое занятие медитацией с этих пяти упражнений цалунг. Они помогут вам обнаружить и устранить препятствия, помехи и омрачения, мешающие пребывать в медитации.

## ГЛАВА ПЕРВАЯ

Вновь и вновь пойте самовозникший звук А. Посылайте из лобной чакры сияющий белый свет. Тайные кармические омрачения растворяются в источнике, Ясном и открытом, как безоблачное чистое небо. Пребывайте, ничего не изменяя и не усложняя. Преодолены все страхи и обретена неизменная уверенность. Да восприму я мудрость пустоты!

23

### ГЛАВА ПЕРВАЯ

Пространство наполняет все наше тело и весь окружающий нас мир. Пространство лежит в основе любой материи, каждого человека, всей физической вселенной. Поэтому мы можем говорить о пространстве как об основе или о поле, в котором происходит движение всех других элементов и из которого проявляются и знакомый нам мир со всеми его проблемами, и священный мир просветленности.

Согласно учениям дзогчен, высшим учениям буддийской традиции Бон, пространство – это сама основа нашего бытия. Как таковое, оно неизменно. Это измерение бытия изначально чисто. Мы называем его телом мудрости всех будд, измерением истины, или дхармакаей.

Чтобы узнать свое открытое и чистое бытие, сначала мы обращаемся к пространству. Наличие глубокой связи с самим собой – это всегда вопрос связи с пространством. Качество пространства – открытость. Требуется время, чтобы его осознать и познакомиться с открытым состоянием бытия. На уровне тела в это чистое пространство может вторгнуться болезнь и боль. Если говорить об энергии, то это пространство может быть занято помехами, протекающими от пагубных эмоций. В уме же это пространство может быть занято такими омрачениями, как сомнение или постоянное движение мыслей.

О звуке А говорят, что это самовозникший, чистый звук. Согласно учениям дзогчен, использование практики звука связано не столько с его качеством, сколько с его сущностью. Когда мы произносим звук, в этом звуке пребывает некий уровень осознанности. Поэтому, когда мы вновь и вновь поем А, мы вслушиваемся в звук. Это похоже на дыхательную практику. Мы сосредоточиваемся на дыхании: дыхание и есть мы сами, дыхание – это наша жизнь, жизненная сила, дыхание – наша душа. Звук невозможно произнести, если не дышать. Дыхание и звук очень тесно связаны между собой. Поэтому, произнося звук, мы обращаемся к дыханию и вибрации самого звука. В некотором отношении это очень просто: произносящий и есть слушатель, а слушатель – тот, кто произносит. Так мы можем ощущать звук как самовозникающий.

Когда вы произносите звук А, этот звук имеет аспект ума и аспект дыхания, или тела. Если, дыша, вы направляете внимание на это дыхание, то ум и дыхание объединяются. В тибетской традиции мы говорим, что ум подобен всаднику, а дыхание – коню. Путем, по которому конь движется в этой практике, будет череда чакр тела, а доспехами всадника – семенные слоги-воины. Эти доспехи защищают всадника – бдительный ум – от впадения в надежду и страх и от рабского следования рассудочному мышлению, которое пытается управлять нашим переживанием.

Когда вы вновь и вновь поете А, ум в этом звуке, благодаря силе, защите и вибрации А, плывет верхом на пране, или дыхании, а физические, внутренние и тонкие препятствия, мешающие узнать свою неизменную сущность, устраняются. Это значит, что в результате практики звука А вы раскрываетесь глубоко внутри. Вы чувствуете это. Если вы делаете это правильно, вы почувствуете эту открытость. Тот миг, когда вы ощущаете свою открытость, – великий успех. Вы обнаружили основу, которую называют всеобщей основой, кунжи, – она и есть открытость.

Когда вы поете А, направляйте внимание на лобную чакру и произносите этот звук очень отчетливо. Первый уровень объединения касается физического звука. Затем ощутите объединение с энергией, или вибрацией, этого звука. Представляйте, как из вашей лобной чакры исходит белый свет, поддерживающий самое тонкое измерение бытия. А – символ пространства, вечного тела, неизменного тела. В тот миг, когда мы поем А, мы хотим почувствовать,

Тибетское исцеление звуком. Ринпоче [filosoff.org](http://filosoff.org)  
соприкоснуться с открытостью и простором. Благодаря вибрации А мы начинаем осознавать, что нам мешает, и освободиться от этого, а вследствие растворения помех мы постепенно открываемся, открываемся, открываемся, открываемся, открываемся, открываемся. Глубокие омрачения уходят. Когда это происходит, начинает обнаруживаться некое чувство внутреннего пространства. Воздействие А растет по мере продолжения вами практики.

А помогает вам узнать неизменное состояние осознанности и бытия. Его аналогией служит ясное, чистое безоблачное небо. Что бы вас ни одолевало – уныние или возбуждение, или навязчивые мысли – все это похоже на облака. Благодаря звуку, вибрации и осознанности эти облака постепенно рассеиваются и обнаруживается открытое небо. Каждый раз, когда начинается освобождение от эмоции, препятствия или омрачения, это открывает пространство. Происходит просто переживание открытости. Что будет, если убрать всё со стола? Откроется пространство. Тогда можно поставить на стол вазу с цветами. Что делает А? Оно проясняет. Проясняет. Оно открывает пространство.

Важно знать, что в этой практике мы не создаем пространство, ничего не развиваем и не улучшаем себя. Наступает момент, когда благодаря нашему переживанию пространство просто открывается и мы узнаём, что оно уже присутствует – чистое открытое пространство бытия. Теперь нужно просто пребывать, ничего не изменяя и не усложняя. Таков подход дзогчена. Именно об этом говорится в высших учениях. Медитация – это процесс ознакомления с открытостью. Поэтому в данной практике мы стараемся ощутить звук, энергию звука и пространство звука. Соединившись с пространством, вы пребываете, покоитесь в нем.

Возможно, приступая к практике, вы не чувствуете, что вам мешает какое-то конкретное препятствие. Такая помеха всегда есть, но вы можете этого не осознавать. Просто вновь и вновь пойте А, а потом оставайтесь в открытой осознанности. Или же вы можете знать о наличии какого-то нарушения или помехи, а потому, когда вы поете, почувствуйте вибрацию звука А и ощутите, как звук рассеивает помеху, которую вы довели до своего сознания. Вибрация А подобна оружию, которое отсекает двойственность, отсекает блуждания вашего рассудочного ума, отсекает ваши сомнения, колебания и недостаток ясности. Всё, чем заслоняется открытость, начинает расшатываться и растворяться в пространстве, и, по мере того как оно растворяется, ваша ясность все больше возрастает. Вы соединяетесь с чистым пространством, потому что эмоция, которую вы довели до сознания, преобразилась. Когда помеха растворяется, вы ощущаете некое пространство. Именно это пространство вы хотите узнать. Вы хотите узнать это пространство и покоиться в нем, ничего не изменяя. Таково введение в открытость, в безграничное пространство бытия. Благодаря тому, что вы объединяете свою неудовлетворенность непосредственно с практикой и вновь и вновь произносите звук А, энергия этой неудовлетворенности может растворять и благодаря этому растворению ввести вас в ясное и открытое пространство вашего существа.

Вы можете спросить: «Какое отношение имеет освобождение от моего страха или моего гнева к высшему смыслу представления дзогчена о пребывании в открытости, пребывании в природе ума?». Если ваша главная цель заключается в том, чтобы стать счастливым в жизни и освободиться от той или иной неприятности, возможно, вы не ставите себе целью пребывать в природе ума, ничего не изменяя. Вы не знаете, что значит пребывать, ничего не изменяя. Ваше желание и намерение заключается просто в том, чтобы не мучиться от страха или гнева, а потому непосредственная цель вашей медитации – избавиться от этого. Во множестве учений Тантры говорится: «Когда проявляется желание, обрати желание в путь. Когда проявляется гнев, обрати гнев в путь». Какую бы пагубную эмоцию, препятствие или трудность вы ни взяли – сколь бы личной она ни казалась, – ваша трудность становится вашим путем. Вот о чем говорят учения. Это значит, что вы можете достичь высшей пробужденности с непосредственной помощью своей проблемы.

Это не общепринятый подход. Обычно происходит так, что гнев, проявляясь, создает вам трудности в жизни. Он побуждает вас к ответным действиям, заставляет вас произносить недобрые и бранные слова. Вы заходите слишком далеко и причиняете вред себе и другим. Вместо того чтобы позволять гневу проявить его разрушительную силу, используйте его как путь. Именно это мы делаем благодаря этой практике. Так что каждый раз, начиная практику, доведите до своего сознания, что же в своей жизни вы хотите преобразить. Посмотрите на это и скажите: «Ты мой путь. Я собираюсь преобразить тебя в свой путь. Эти обстоятельства будут помогать мне в духовном продвижении». И это именно так.

Начиная занятие практикой медитации, важно выяснить, что вам мешает: определите его место в своем теле, в своих эмоциях, в своем уме. Постарайтесь как можно ближе подойти к прямому переживанию этого



Тибетское исцеление звуком. Ринпоче [filosoff.org](http://filosoff.org)  
омрачения. Приведу пример из обычной жизни: человек боится взаимоотношений, которые налагают какую-то ответственность. Можно подойти к этому аналитически и исследовать возможные причины своего страха. Возможно, ваши первые отношения были разрушительными и вам нужно было их прекратить, в результате чего вы обидели другого человека. Последствия ваших действий всегда сказываются на вас тем или иным образом, но в данной практике мы не анализируем свои поступки и их последствия. Я не имею в виду, что анализ не имеет никакой ценности: просто это не наш подход. Здесь же подход очень прост. Почувствуйте свой страх, ведь вы породили его. Он созрел. Мы не думаем о том, как он созрел. Вместо этого мы прямо обращаемся к переживанию этого страха в своем теле, в пра- не и в уме. Ярко донесите этот страх до сознания. Опять-таки, дело не в том, чтобы обдумывать и анализировать проблему, а просто в том, чтобы, переживая ее в этот самый миг, прямо взглянуть ей в лицо.

Затем вновь и вновь пойте А. Пусть действуют вибрации этого священного звука. Этим звуком вы проясняете, проясняете, проясняете. Что-то происходит. Происходит некоторое освобождение. Даже если облегчение совсем небольшое, это прекрасно. Когда вы поете А и проясняете, открывается окошко, пространство. Посреди массы облаков появляется маленький просвет. Возможно, раньше вам никогда не доводилось видеть такой просвет. Через него вы видите проблеск чистого неба. Пусть этот кусочек очень мал, но это чистое небо. Наше обычное переживание А будет проблеском открытости, прояснением. Бесконечное и безграничное небо пребывает за пределами облаков, и вы видите его проблеск. Это ваши врата.

Когда вы делаете практику с А, когда вы ощущаете миг открытости, это ваши врата. Вы можете изменить свое привычное положение посреди клубов облаков, потому что вы можете видеть эти темные облака и видите, как появляется маленький просвет. В тот миг, когда вы видите это пространство, направьте на него внимание. Это значит, что вы меняете свое местоположение. Тот миг, когда вы видите проблеск пространства – это начало вашего более тесного знакомства с этим пространством. Вы не намерены отвлекаться, видя это пространство. Вы намереваетесь просто оставаться в переживании пространства. Чем больше вы остаетесь, ничего не изменяя, тем больше открывается пространство; чем больше вы остаетесь, тем больше оно открывается; чем больше вы остаетесь, тем больше оно открывается.

Когда эти облака рассеиваются, вы покоитесь на таком основании, которое раньше вам было неведомо. Это основание – открытое пространство. Вы от чего-то освободились, и пребываете в открывшемся пространстве, ничего не изменяя. Узнайте в этом пространстве мать, будду, самое священное место, которое вы когда-либо можете обнаружить в самих себе. Узнайте в этом пространстве врата ко всему бытию. Особое переживание Л – это пребывание в пустоте. Благодаря узнаванию в самом себе этого священного пространства вы получаете посвящение дхармакаи, тела мудрости всех будд, измерения истины. Это высший плод, который приносит практика.

Итак, возвращаясь к практике, вы работаете с А. Поскольку А устраняет некое омрачение, оно открывает пространство. Это очень важно. Оно открывает это пространство. Затем пребывайте, ничего не изменяя. Вы объединяете свое страдание, или неудовлетворенность, или гнев с практикой, вновь и вновь поете А, растворяете омрачения и покоитесь в открывшемся вам пространстве. Это пространство может и не вызывать восторга. Желание от чего-то избавиться очень распространено. Все хотят от чего-то избавиться. «Я хочу избавиться от печали. Я не хочу быть несчастным». Поскольку некое пространство, которое открывается в практике медитации, еще незнакомо и не вызывает радости, может проявиться склонность искать очередную проблему.

Я подчеркиваю, что речь здесь идет о моменте вашего соприкосновения с переживанием изначальной чистоты бытия. Вы оказываетесь в нем благодаря своему личному переживанию. Это самый действенный способ. Делая это, вы получаете двоякую пользу. Во-первых, вы развиваете в себе совершенно ясное осознание того, что значит пребывать, покоиться, ничего не изменяя. Во-вторых, получив совершенно ясное осознание того, что значит пребывать, вы приобретаете мощное средство преодоления внутренних препятствий. Препятствия изменились. Вы не можете по-настоящему пребывать, если они не изменились, и вы не можете их изменить, если вы не пребываете. Так что эти две стороны взаимосвязаны.

Получив в практике проблеск открытости и обретя способность пребывать в ней, вы получаете возможность воспринять мудрость. С каждым из пяти слогов связана одна из пяти мудростей. С А связана мудрость пустоты. Вы получаете возможность воспринять мудрость пустоты или нечто близкое к ней. Почему? Потому что у вас есть омрачение. На самом деле ваше омрачение помогает вам. Вероятно, вы не сможете воспринять мудрость пустоты, не сможете пребывать в ясном пространстве, если вы не переживаете этого омрачения. Следовательно,

Тибетское исцеление звуком. Ринпоче [filosoff.org](http://filosoff.org)  
ваше омрачение становится путем, очень важным средством постижения мудрости пустоты.

Звуком А мы убираем препятствия, чтобы обнаружить неизменность основы своего существа. А помогает нам узнать свое неизменное существо и пребывать в нем. А – символ неизменного тела всех будд. Прочитав это, возможно, вы подумаете: «Понял: А подразумевает неизменность». Но если вы обратитесь к своему опыту, то можете заметить, что все непрестанно изменяется. Ваш личный опыт полностью противоречит такому определению А\ Ваше тело постоянно изменяется, а мысли изменяются еще быстрее, чем тело. Однако если мы сумеем заглянуть непосредственно в свое существо, то увидим, что в центре всех перемен находится неизменное измерение. Благодаря данной практике мы стараемся соединиться с этим неизменным измерением. Разумеется, стараться соединиться не то же самое, что соединиться, потому что попытки – тоже разновидность перемены! А процесс мышления может завести нас очень далеко. Так что прекратите это. Прекратите говорить сами с собой. Прекратите следовать за своими мыслями. Будьте! Покойтесь! Обнаруживайте больше пространства в самих себе. Цель, к которой вы направляетесь, – обнаружить больше пространства в самом себе. Вы не стремитесь все больше активизировать свое мышление. Создайте благоприятное окружение, чтобы сосредоточиться на обнаружении чувства неизменного бытия. Найдите удобную позу и потом применяйте метод А.

Уверенность, которую вы обретаете благодаря успешной практике А, называется «неизменная уверенность». Само ваше восприятие собственного существа может быть затронуто этой практикой до такой степени, что, даже когда происходит перемена, вы не меняетесь. Вы обнаружили устойчивость открытой осознанности, уверенность неизменного тела. Лучший способ развить уверенность – устранить все, что мешает вам получить прямое переживание открытого и чистого неба бытия или заслоняет его от вас. То, что может начаться как общее представление, а затем стать кратковременным проблеском переживания, постепенно созревает по мере более глубокого ознакомления. Неизменная уверенность приходит с определенной степенью зрелости переживания открытости. Открытость становится достоверной. Развитие уверенности заключается не столько в том, чтобы что-то делать, но, по мере того как вы продолжаете соединяться с открытостью в своей практике и пребываете в этой открытости все больше и больше, неизменная уверенность станет естественным результатом.

Вот наша практика. Мы обращаемся к высшему уровню Дхармы с трудностями самого незначительного уровня. Мы начинаем с очень конкретного осознания жизненных обстоятельств, которые хотим преобразить, прямого и глубоко личного ощущения своего смятения, и, применяя метод пения А, непосредственного переживания в этот момент, мы преобразуем это состояние в путь. Благодаря силе священного звука мы получаем проблеск открытости и, осознавая, что эта открытость есть чистая и коренная природа нашего существа, мы пребываем в ней, ничего не изменяя – открыто, ясно, чутко, уверенно.

СЛУШАЙТЕ ЗВУКОВУЮ ДОРОЖКУ 1 ПЕРВЫЙ СЛОГ – А

ГЛАВАВТОРАЯ

Второй слог – ОМ

Вновь и вновь пойте самовозникший звук ОМ. Посылайте из горловой чакры сияющий красный свет. Всё знание и переживания «четырёх безмерных» Возникают словно солнечный свет в ясном, безоблачном небе. Пребывайте здесь – в ясности, лучезарности, полноте. Преодолены все состояния надежды и обретена нескончаемая уверенность. Да восприму я зеркалоподобную мудрость!

Как А соединяет нас с пространством бытия, ОМ соединяет нас с осознанностью, или светом, в этом пространстве. Если вы способны почувствовать связь с внутренним пространством, переживание открытости естественно дает чувство полноты. Это открывшееся вам внутреннее пространство – не пустота, а пространство полноты, живости и восприимчивости, которое можно ощущать как чувство завершенности. Обычно наше чувство завершенности или удовлетворенности относительно. «Мне хорошо, потому что сегодня я наконец-то починил машину». «Мне так хорошо, потому что сегодня замечательный день!» Все это относительные, переменчивые причины, для того чтобы испытывать удовлетворение. Испытывать удовлетворение – это прекрасно, но важно не зависеть от внешних вещей, которые вызывают в нас это чувство, потому что они непостоянны.

Временами вы можете ощущать глубокое удовлетворение, хотя на то нет особых причин. А временами такое чувство могут вызвать у вас множество

Тибетское исцеление звуком. Ринпоче [filosoff.org](http://filosoff.org)  
причин: вы устроились на новую работу, ваши отношения складываются хорошо, вы здоровы. Каковы бы ни были причины вашего чувства удовлетворения, они подразумевают тонкую и постоянную надежду. В любой момент у чувства удовлетворения есть какая-то другая грань, какая-то тень. «Мои дела хороши, пока у меня есть эта работа». «Мне так хорошо!», – говорите вы, улыбаясь, а подтекст такой: «Мне так хорошо, и я хочу, чтобы ты была со мной всегда» или «Я счастлив, пока со здоровьем у меня все в порядке». Таков наш подсознательный диалог, ниспровергающий наше положение. Так или иначе, мы всегда балансируем на грани. Наше удовлетворение всегда под угрозой.

Звук Ом – ясный сам по себе. Это значит, что ясность не проистекает ни от какой причины или обстоятельств, но пространство нашего бытия ясно само по себе. Ом – символ этой ясности. Благодаря вибрации Ом мы очищаем все свои обстоятельства и причины ощущения полноты. Мы вникаем во все свои причины и обстоятельства, пока не обретем некое чувство удовлетворения, которое не вызвано никакой причиной. С помощью этой практики мы исследуем, какова удовлетворенность без причины.

Когда вы поете этот слог, вы ощущаете некоторое удовольствие от высвобождения чего-то. После этого ощущения облегчения вы можете чувствовать некоторую дезориентацию. Возможно, вы не будете понимать, что делать, потому что пространство вам знакомо меньше, чем мысли, или чувства, или ощущения, которые раньше его наполняли. Задача этой медитации – узнать пространство и оставаться там, а благодаря этой опоре вы сможете покоиться в нем достаточно глубоко, чтобы получить небольшой проблеск света. Ух ты! Вы ощущаете «Ух ты!», потому что свет сам собой приходит из пространства. Почему свет сам собой возникает из этого пространства? Потому что пространство открыто. Свет, пронизывающий эту открытость, – это свет нашей осознанности. Мы ощущаем свет как яркость, ясность и энергию.

На этом этапе есть возможность, чтобы бесконечный потенциал осознанности воспринимался непосредственно. Однако поначалу чаще всего нужно привыкать к переживанию облегчения. Хотя вы так устали от чувства печали, или смутения, или гнева, тем не менее, высвободив эту эмоцию, вы, вероятно, ощущаете некоторую растерянность. Если вы слишком растеряетесь, то не сумеете узнать переживание Ом. Возможно, вы откроетесь, но затем вновь быстро закроетесь и упустите возможность ощутить ясную и яркую осознанность.

Если рассматривать ход этой практики пяти слогов-воинов, то что же происходит, когда открывается внутреннее пространство? Мы делаем возможным переживание. Мы даем себе возможность в полной мере получить переживание самих себя. Мы даем возможность в полной мере получить в этом пространстве переживание всего мира. Имеющийся потенциал позволяет получить переживание всего во всей его полноте. Но зачастую мы не даем ходу этой полноте, потому что в тот миг, когда у нас появляется небольшая открытость, мы пугаемся. Мы не узнаём этой открытости такой, какова она есть. Мы сразу же закрываемся. Мы закрываемся, занимая это пространство. Вот где начинается одиночество и отчужденность. Так или иначе, нам не удастся узнать самих себя или глубоко соединиться с самими собой в этом пространстве. Пока пространство остается незанятым, мы испытываем неудобство. Многие впадают в депрессию после потери мужа, жены или друга, потому что люди, с которыми они были по-настоящему связаны, становятся для них символами света и яркости в жизни. Когда их близкие уходят, они ощущают, что уходит свет. Они ощущают свет в других, а не в самом пространстве. Они не узнают в полной мере света в самих себе.

Когда мы направляем внимание на свое горло и поем Ом, мы ощущаем не только открытость: в этой открытости мы ощущаем полную пробужденность. Когда мы открыты и ощущаем эту полную пробужденность, в своем переживании мы чувствуем полноту. Большинство из нас незнакомо с чувством полноты переживания пространства и света. Мы знаем, как пережить ощущение полноты, используя других людей или предметы. Благодаря практике с Ом мы стараемся познакомиться с тем, как ощутить полноту переживания пространства и света. Зачастую мы не осознаём своей полноты в этот момент. Поэтому объединяйте с практикой Ом любое чув-ство, или недостаток полноты, или пустоту, которые вы можете переживать. Прямо почувствуйте свое тело, эмоции и склад мышления. Почувствовав все это непосредственно, без анализа, вновь и вновь пойте Ом, и пусть сила вибрации Ом рассеет и растворит эти шаблоны, которые поддерживают переживание недостатка или отсутствия полноты. Переживая высвобождение и раскрытие, представляйте, что красный свет в горловой чакре поддерживает вашу открытость и осознанность. Затем покойтесь в яркости восприятия каждого мига.

Почувствовав полную открытость, вы ощущаете наполненность, удовлетворенность. Нет ничего недостающего, нет ничего отсутствующего. В этой практике, когда вы ощущаете безграничность пространства, это пространство не пусто, не мертво. Пространство совершенно. Пространство

Тибетское исцеление звуком. Ринпоче [filosoff.org](http://filosoff.org) полно возможностей, света, осознанности. Здесь приводят сравнение с сиянием солнца в безоблачном небе. Свет нашей осознанности наполняет наше переживание открытости. В этом пространстве есть свет. В нашей открытости есть осознанность, и эта осознанность – свет.

Когда вы поете Ом, почувствуйте пространство и почувствуйте свет. С помощью этой практики развивайте знакомство с этим. Стремитесь к такому переживанию: «Я совершенен таким, каков я есть». Если А соединяет нас с пространством бытия, то Ом соединяет нас со светом внутри этого пространства. Солнце сияет в безоблачном небе. Пространство нашего бытия вовсе не пусто, но полно света, наполнено светом осознанности, нескончаемым светом нашей способности воспринимать, естественным сиянием ума-мудрости.

Семенной слог Ом соединяет нас с зеркалоподобной мудростью. Как понимать зеркалоподобную мудрость? Если вы выкладываете безупречно и стоите перед зеркалом, оно не высказывает своего мнения: «Нет, это зеркало только для тех, кому нужно что-то у себя поправить». Если у вас встрепаны волосы, зеркало не скажет: «Да, вам сюда! Я к вашим услугам». Нет, зеркало ничего не оценивает. Зеркалу нет дела, какого вы пола, какого цвета ваша кожа и как вы выглядите: уставшими или отдохнувшими. Зеркало чисто и отражает то, что есть.

Зеркалоподобная мудрость – это осознанность, которая воспринимает все видимое так, как это делает зеркало, – без оценок. Что бы ни возникло – оно ясно, ярко, живо и не влияет на изначальную чистоту вашего ума. Возьмите для примера зеркало в туалете аэропорта. Разве оно когда-нибудь говорит: «Я так устало от всех этих людей, которые, такие замученные, заходят сюда. Вы только посмотрите на них!»? И напротив, на врачей, учителей, всех тех, кто каждый день сталкивается с большим количеством людей, эти люди очень даже действуют и с каждым днем у них остается все меньше зеркалоподобной мудрости. Мир влияет на нас. Возможно, вас это затрагивает слишком часто или слишком легко. Вы можете стать такими уязвимыми, что жить будет очень трудно. По мере того как жизнь все более усложняется, ваш доступ к зеркалоподобной мудрости все более затрудняется. Если с вами заговаривают, это на вас действует. Если с вами не заговаривают, это тоже на вас действует. Вас задевает почти все. Когда же вы вновь и вновь поете Ом, вы устраняете помехи для своей осознанности и соединяетесь с ясным светом своего естественного ума. Благодаря А вы пребываете в переживании не-изменности. Благодаря Ом вы пребываете в ясности. Вы пребываете в осознанности.

На этом этапе практики вы направляете внимание на солнце, сияющее в небе. Пространство не только открыто: в нем присутствует чистая энергия. Священный слог Ом – символ неиссякаемой речи всех просветленных. Неиссякаемая значит бесконечная: это бесконечно возникающее движение, энергия, осознанность, ясный свет.

Природа ума – ясность. Если даже самый омраченный ум умеет в каждый миг смотреть непосредственно на себя, он обнаруживает, что сама природа ума всегда чиста. В любой момент ум могут захлестнуть волны эмоций, но природа ума сама по себе всегда чиста. Там нет заблуждения. Заблуждение появляется. Если для вас проявление, видимость – это всё, то вы заблуждаетесь. Если же основа, основание, то есть пространство, более важно, чем его постоянно изменяющееся видимое проявление, то вы не заблуждаетесь.

Теперь, когда благодаря Ом пространство чисто, вы пребываете в этом пространстве, ощущая его полноту. Старайтесь не привносить в это ощущение полноты логику и рассуждение. Просто пребывайте в полноте. Старайтесь оставаться с этим ощущением полноты без всяких рассуждений.

Ом подразумевает бесконечные, безграничные благие качества. Если бы эти качества можно было свести к единому понятию, то это было бы сострадание. Как я уже говорил, пространство не пусто в том смысле, что в нем что-то отсутствует: природа пространства – сострадание. В этом смысле пространство наполнено и совершенно. В буддизме мудрость и сострадание сравнивают с двумя крыльями птицы. Чтобы птица могла летать, ей необходимы два крыла. Чтобы завершить путь к пробуждению, вам необходимо узнать полноту пространства. Мудрость – это А, пространство. Сострадание – это Ом, качество. Если говорить о едином благом качестве, то это качество – сострадание. Однако качества ума бесконечны. Например, есть «четыре безмерных»: любовь, сострадание, радость и беспристрастность. Мы можем назвать множество других благих качеств, например: щедрость, ясность, открытость и умиротворенность. Традиционно говорят о восьмидесяти четырех тысячах благих качествах ума.

Все эти благие качества, вся эта красота, все это совершенство – внутри нас. Причина, почему мы не осуществляем эти качества в любой момент, в том, что наша связь с открытым пространством затруднена. Вот где нам помогает практика с А. Если пространства нет, качества не проявятся. Поэтому

Тибетское исцеление звуком. Ринпоче [filosoff.org](http://filosoff.org)  
пространство лежит в основе всего. В материальном мире пространство очень важно для создания системы освещения. Архитектору нужно организовать пространство так, чтобы получить нужное освещение. Без правильной организации пространства вы не получите света. Если у вас много пространства, может проявиться множество положительных качеств. Если говорить о личном переживании, то, будем ли мы ощущать в себе эти благотворные качества, зависит от нашей связи с пространством, от меры его постижения.

В наше время применяют очень много методов психологии, психотерапии и способов целительства. В большинстве случаев эти методы основаны на создании мыслей. Вы создаете представления, какое-то понимание, основанное на мышлении. Здесь же подход не такой. Здесь мы обнаруживаем основу. Если есть пространство, есть и свет. Далее, если есть свет, происходит объединение света и пространства – есть сияющее проявление. Эти сияющие проявления – не мысли и не порождения мыслей. Это не счастье по поводу того, что у меня есть автомобиль. Я просто счастлив благодаря пространству и свету. Поэтому, вместо того чтобы улучшать или прояснять свои мысли, мы получаем доступ к самому основополагающему месту нашего бытия.

В относительном мире мы ищем счастья. Поможет ли вам пребывание безо всяких изменений и пребывание в этом светящемся пространстве стать более довольным своей работой? Да. Если же у вас еще нет в этом уверенности, вам нужно в это чуточку поверить, взять это маленькое препятствие веры и испробовать практику. Вы ничего не теряете. Вы можете сказать: «Вот, вы предложили мне еще один час пребывать в природе ума, и ничего не произошло!». Возможно, внутренняя радость не пришла, потому что вы слишком много трудились на работе. Но возможность есть, и продолжая выполнять практику, вы способны получить хороший результат.

С А мы побеждаем страх. ОМ побеждает надежду. Страх связан с пространством. Надежда связана с ясностью. Надежда проистекает от некоего чувства отсутствия совершенства. Когда вы вновь и вновь поете ОМ, старайтесь почувствовать, что все совершенно. «Я совершенен». Вот простые слова: «Я совершенен таким, каков есть». Посвятите медитацию чувству полноты. Естественно, вы будете ощущать все меньше и меньше надежды, потребности в чем-то еще. Тем самым у вас появляется возможность преодолеть состояние надежды. Всем нам нужна в жизни какая-то надежда, но иногда мы надеемся слишком сильно, и сама надежда превращается в наше главное страдание.

В открытом пространстве нашего бытия любовь, сострадание, радость и беспристрастность непрестанно совершенствуются. Это значит, что они возникают мгновенно и сами собой. В «зависимом» же пространстве эти и другие качества просветления не совершенствуются непрестанно. Зависимое пространство имеется тогда, когда вы настолько поглощены своими мыслями и эмоциями, что ваш ум не открыт. Как результат, даже ваше тело при этом зажато. Хотя качества совершенства всегда присутствуют, в вашем переживании их нет: они скрыты. Но, если вы открыты, есть и радость, есть и любовь. Это нужно знать всем нам. Это должно стать частью нашей относительной мудрости, здравого смысла рядового человека: радость (или любое другое из совершенных качеств) можно безо всяких причин испытать в этот самый миг. Сколько раз у каждого из нас мелькала мысль: «Эх, был бы я на лет двадцать моложе!» или «Эх, будь у меня побольше денег!». При ближайшем рассмотрении можно увидеть, что эти обстоятельства – быть моложе или богаче – не гарантируют счастья. Часто, увидев свою фотографию двадцатилетней давности, люди думают: «Да ведь я был просто красавец. Но я этому не радовался. Я постоянно был недоволен своей внешностью». Нет такой конкретной причины, на которую мы могли бы указать и сказать: «Это всегда приносит радость».

На уровне нашей относительной, повседневной жизни очень полезно лучше познакомиться с переживанием полноты в каждый данный миг. Все мы были бы намного счастливее в жизни, если бы следовали этой простой логике: «У меня все есть прямо в этот момент!». Мы можем начать противостоять логике своего обычного образа мышления. Каждый раз, когда вы ловите себя на том, что ищете причину своего несчастья, просто взгляните на солнце, сияющее в открытом небе, и вспомните, что ваше счастье не имеет никакого отношения к причинам. Думайте: «Я совершенен таким, каков я есть в этот самый миг». Напомните себе, что не хотите попадать в плен иллюзий относительно причин. Это может помочь вам обрести веру в более правильное восприятие самого себя и притом ослабить свою зависимость от иллюзии.

Так какой же у вас есть выбор? Выбор в том, чтобы быть счастливым прямо сейчас. Иногда это удается. С помощью таких доводов вы раскрываетесь, и у вас это получается. Измените свое мышление, смотрите ясно и прямо на этот самый миг, и через пять минут вам станет лучше. Почему вам становится лучше? Потому что вы перестаете держаться ограниченной логики. То, что мы

Тибетское исцеление звуком. Ринпоче [filosoff.org](http://filosoff.org) называем глупостью, поддерживается логикой, которая нам не помогает. Поэтому нужно осознать, когда мы применяем эту логику, и прерывать этот процесс. Остановитесь! В тот миг, когда мы останавливаемся, нам становится лучше. Это совсем простая мудрость.

Как объясняют в учениях дзогчена, спонтанно совершенные качества уже присутствуют. Мы их не создаем и ниоткуда не получаем. Но насколько непосредственно вы получаете доступ к этим качествам – другая история. Насколько вы способны прояснить с помощью А – это первый шаг, первый этап развития. Степень вашей открытости будет определять, насколько ясно вы будете испытывать спонтанную любовь, сострадание, радость и беспристрастность – всю полноту Ом.

Если вы закроете глаза и дадите себе возможность почувствовать радость, вы ее почувствуете. Вы удивитесь, как легко почувствовать радость в своем сердце, когда вы позволяете себе это сделать. Часто мы не позволяем себе простого, непосредственного переживания радости. «Когда он изменится, я буду рада». «Когда дети вырастут, я успокоюсь». У вас всегда есть причины, масса причин, и со временем этот список причин не становится короче. Этот перечень становится только больше и основательнее – теперь в нем используются жирный шрифт и подчеркивания. Чтобы этого не происходило, думайте, что положительные качества уже присутствуют, что они лежат в основе вашего существа, и доверяйте этим качествам.

По мере того как мы продолжаем практику пяти слогов-воинов, появляются благоприятные знаки, или результаты: одни из них в традиции принято называть «обычными», – это результаты, которые сказываются в нашей повседневной жизни, а другие результаты называют «особыми» – они более тонки, и их можно отнести к результатам, сказывающимся в медитации. Благодаря практике с Ом наше обычное, чувственное восприятие может стать ясным и ярким. Особый результат – это способность пребывать в ясности, которая имеет отношение к истинной осознанности, а не к объектам.

Как естественный результат этой практики, вы обретаете безграничную уверенность, чувство полноты на самом глубоком уровне. Безграничной уверенностью называют переживание того, что все благие качества бесконечно совершенствуются в свободном от зависимости пространстве бытия. В этот самый миг вы, такие, какие есть, пребываете в открытости, ясности и излучаете все благие качества.

СЛУШАЙТЕ ЗВУКОВУЮ ДОРОЖКУ 2 ВТОРОЙ СЛОГ – Ом

### Третий слог – ХУМ

Вновь и вновь пойте недвойственный звук ХУМ. Посылайте из сердечной чакры сияющий синий свет. Тепло мудрости «четырех безмерных»

Распространяется словно солнечный свет во всех направлениях. Пусть недвойственная мудрость сияет нужными вам качествами. Преодолены все искажения из-за сомнения и обретена свободная от заблуждения уверенность. Да восприму я мудрость равенства!

По мере того как продвигается наша практика медитации, мы все больше осваиваемся с открытостью. Благодаря вибрации А мы устраняем препятствия, которые заслоняют открытое пространство бытия, и, пребывая в открывшемся нам пространстве, развиваем способность доверять этому открытому пространству. Мы соединяемся со своей полнотой и растворяем любое ощущение нехватки чего-либо, используя вибрацию Ом. Когда мы пребываем в ярком переживании каждого мига, появляется уверенность в ясности пространства. Теперь мы переносим свое внимание на сердце. Сохраняя внимание на сердечной чакре, мы обнаруживаем, что открытое пространство бытия и свет нашей осознанности нераздельны. Согласно учениям дзогчена, единство, или нераздельность, открытости и осознанности спонтанно порождает благие качества. Иными словами, когда вы ощущаете полноту, благие качества проявляются сами собой. Вы счастливы сами по себе, если ощущаете полноту. Если вы ощущаете полноту, все в жизни складывается гладко. Выполнив практику пяти слогов-воинов, мы, приводя в действие слог ХУМ и сосредоточиваясь на сердце, развиваем благие качества, осознавая, что они уже присутствуют.

Как говорилось в главе о слоге Ом, пространство не просто пусто: его природа – сострадание. Чтобы завершить свой путь к пробуждению, нам нужно осознать полноту пространства. Необходимо почувствовать безграничные благие

Тибетское исцеление звуком. Ринпоче [filosoff.org](http://filosoff.org) качества, которые возникают спонтанно. Направляя внимание на сердце, мы развиваем отчетливое намерение испытать благие качества. Далее следует традиционная четырехстрочная молитва, в которой выражаются чистые помыслы – «четыре безмерных». Буддисты поют эту молитву уже сотни лет. В словах молитвы говорится о чистых помыслах: любви, сострадании, радости и беспристрастности. Стремясь соединиться с этими четырьмя качествами, вы можете, в качестве опоры, произносить следующую молитву.

Да обретут все живые существа счастье и причину счастья.

Аf1 будут свободны все живые существа от страдания и причины страдания.

Да не разлучатся все живые существа с великим счастьем, свободным от страдания.

Аа пребудут все живые существа в великой беспристрастности, свободной от односторонности счастья и страдания.

Это превосходно – соединяться с чистыми помыслами, «четырьмя безмерными». Мы прояснили пространство, с помощью звука А соединились с открытостью, с помощью Ом соединились с осознанностью, пронизывающей пространство, и теперь «четыре безмерных», излучаясь из нераздельного единства пространства и осознанности, расходятся, не зная границ, во всех направлениях, ко всем живым существам. Однако очень важно относиться к благим качествам не просто как к идеалу, к которому мы стремимся. Поэтому, когда вы направляете внимание на свой сердечный центр, я призываю вас размышлять о «четырех безмерных» – любви, сострадании, радости и беспристрастности – и выяснять, в каких из этих качеств вы больше всего нуждаетесь в своей повседневной жизни, каких из них вам недостает. Возможно, вы были настолько поглощены достижением цели своей жизни, что не находили времени проявлять доброту к другим или радоваться их присутствию в вашей жизни, а потому вы желаете развивать в себе любовь. Возможно, вы замечаете за собой нетерпеливость и раздражительность по отношению к своим стареющим родителям. После размышления вы осознаёте, что вам недостает сострадания к ним. Возможно, вам хотелось бы справиться со своими физическими, эмоциональными или психическими трудностями. Размышляя об этом, вы понимаете, что вы утратили радость в своей жизни, а потому вам хотелось бы сосредоточиться на увеличении своей радости. Или же вы можете выяснить, что находитесь в плену внешних проявлений или на вас слишком сильно влияют настроения и мнения других людей, и вы хотите обрести больше уравновешенности и самообладания.

В практике пяти слогов-воинов, размышляя о своей жизни, вы направляете внимание на сердечную чакру и вновь и вновь поете ХУМ, питая ясное намерение почувствовать одно из «четырех безмерных». Просто отчетливо донесите свое намерение до своего ума. Возможно, вы думаете: «Я хочу ощутить в своем сердце радость». На этом этапе практики достаточно вашего отчетливого намерения, потому что ХУМ наделяет это намерение силой. Когда вы поете ХУМ, соединяйтесь с присутствием качества радости. Согласно высшим учениям дзогчена, просветленные качества не развиваются, а уже присутствуют в ясном и открытом пространстве бытия. Благодаря тому, что с помощью А вы ощутили открытость, а с помощью Ом – полноту, присутствует качество радости. Мы соединяемся с присутствием этого качества радости – или любого другого нужного качества, – когда вновь и вновь поем ХУМ. И когда мы поем ХУМ, растворяется все, что мешает нам узнать присутствие благого качества. В итоге мы покоимся в открытом и ясном пространстве благодаря присутствию этого качества, в данном случае – радости.

Когда вы продолжаете открывать и углублять свое переживание родства с качеством радости, важно освободить эту радость от связи с каким бы то ни было конкретным объектом. Одна из наших трудностей заключается в том, что мы всегда нуждаемся в объекте. Если вы скажете кому-то: «Будь счастливым», вам ответят: «А ты дай мне веский повод для счастья». Не так легко понять, как быть счастливым без конкретной причины. Нам намного легче представить у себя какую-то неприятность. Создается впечатление, что именно трудности, а не благие качества, возникают спонтанно и без усилий! Все понимают, что такое сомнения, возникающие без усилий, и трудности, появляющиеся сами собой. Кажется, что у нас всегда есть веские основания для сомнения – разумные, обоснованные и философски глубокие доводы. Мы принимаем сомнение за мудро выверенную позицию, но, как бы ни было разукрашено это сомнение, суть в том, что оно служит помехой для течения нашей жизни.

Итак, спонтанно возникающее сомнение нам известно, но, если речь идет об ощущениях радости, нам всегда нужен какой-то объект: всегда нужна причина, чтобы быть счастливым. Но и тогда мы можем быть недоверчивыми по отношению к объекту своей радости, опять-таки создавая возможность проявить сомнение. В практике пяти слогов-воинов важно соединиться с благими качествами – любовью, состраданием, радостью, беспристрастностью, – которые ни от чего не зависят, не связаны с объектами или причинами. Благодаря силе ХУМ мы

Тибетское исцеление звуком. Ринпоче [filosoff.org](http://filosoff.org)  
устраняем свои сомнения и колебания, касающиеся полного переживания этих  
благих качеств.

Что отличает спонтанные качества, возникающие из единства пустоты и осознанности, – они не привязаны к конкретным объектам. Эти качества чисты от природы. Я не говорю, что они очищены от сомнений. Я говорю, что чистота – их неотъемлемое качество. Обычно, если речь идет об очищении, избавлении от чего-то, подразумевается, что была серьезная трудность и наконец вы от нее освободились. Возможно, вы действительно что-то прояснили, очистились, но ваша чистота все равно связана с предшествующей ей проблемой.

Наше представление об избавлении обычно неразрывно связано с ощущением наличия неприятной ситуации: «Я так рад, что этот человек наконец ушел», или «Я так счастлив, что эта трудная задача выполнена», или «Я счастлив, что прошло уже пять лет, как я избавился от рака». Наше счастье связано с причинами и условиями. Истинная сила избавления сводит к минимуму связь этого очищения с самой проблемой и максимально усиливает его связь с теми качествами, которые возникают в открытости и ясности бытия. Способ максимального усиления этих благих качеств должен как можно меньше зависеть от обстоятельств. Если взять радость, то просто ощущайте ее, не думая ни о каком объекте. «Я просто счастлив». Не думайте ни о каких планах. Не думайте ни о каком человеке. Не связывайте свою радость с избавлением от болезни. Не думайте ни о каких трудностях. Представляйте, как свет радости лучится в этом открытом, чистом небе, где нет ничего недостающего, ничего упущенного, где есть всё. Вот как мы развиваем благое качество. В практике ХУМ, когда мы вновь и вновь поем этот звук, мы представляем, что из сердца исходит синий свет. Этот свет может быть опорой переживания благого качества безо всяких причин и условий. Затем мы пребываем в этом переживании.

По-тибетски медитация обозначается словом гом (sgom) – «знакомство». Мы просто еще недостаточно знакомы со спонтанными благими качествами своей природы. На миг мы получаем проблеск радости или любви. Мы ощущаем их, но в следующий миг их уже нет: они сменяются чем-то другим, что нас отвлекает. Это происходит от недостаточного знакомства с ними. Если же мы очень близко знакомы с открытостью и осознанностью, то можем оставаться в спонтанно возникающем переживании более длительное время. Знакомство очень важно. Когда мы вновь и вновь поем ХУМ, это помогает нам ближе познакомиться со свободными от какого бы то ни было объекта переживаниями радости, сострадания, любви или беспристрастности.

Сколько времени мы посвящаем размышлениям о своих проблемах? «Я борюсь с этой проблемой. Я работаю над ней. Неужели я так и не сдвинулся с места? Я думал, что уже нашел выход». Мы повторяем эти мысли как мантру. Вероятно, мы меньше повторяем мантры и молитвы, чем свои навязчивые разговоры с самим собой. Наши проблемы чрезвычайно усиливаются, потому что мы медитируем о них слишком долго, слишком часто и слишком подробно. Если наше сознание занято борьбой, в нем остается слишком мало места. Важно обратиться к более глубокому уровню бытия: к качеству чистоты или к открытости пространства.

С тем, куда мы направляем свое внимание, связана значительная сила. Каждый раз, когда нам что-то не нравится и мы боремся с какой-то ситуацией, с человеком, или с собственной болезнью, или даже с самими собой, мы сосредоточиваемся на чем-то отрицательном. Это переживание неблагоприятно. Мы часто остаемся в нем, вместо того чтобы найти другое решение. Мы застряли. «Почему я это испытываю?», «Почему этот человек так поступает?» – этим вопросам нет конца. Что толку повторять эти мысли? Если мы произносим мантру, мы повторяем ее, чтобы получить полезный результат этой мантры. В таком накоплении кроется сила. Но если мы повторяем: «Почему я всегда это делаю?», «Почему этот человек всегда так поступает?», то такие вопросы не только бессмысленны – это еще и способ дальнейшего упрочения своей проблемы, особенно, если мы повторяем такие вопросы больше трех раз! Беспреданное повторение этих вопросов – следствие тревожности, отсутствия осознанности, и это не выход из положения. Вновь и вновь задавая один и тот же вопрос, мы получаем неверный ответ. Даже хороший вопрос, заданный с неверной позиции, не даст правильного ответа. В данной практике пяти слогов-воинов мы сосредоточиваемся на пространстве, или на энергии, или на одном из четырех безмерных качеств. Сосредоточивайтесь на чем угодно, кроме изматывающего и вредного постоянного прокручивания в уме своей проблемы. Если вы на это способны, то благотворные перемены возможны. Очень распространенная трудность – это неспособность осознать, что нам необходимо совершенно изменить центр своего внимания.

Возможно, вы слышали такой хорошо знакомый совет: «Выкинь из головы. Просто выкинь». В этом есть мудрость. Но, возможно, вы эту мудрость не полностью обнаруживаете. Когда мы говорим «выкинь из головы», обычно мы имеем в виду то, от чего нужно избавиться, а не то, что обнаружится, когда



Тибетское исцеление звуком. Ринпоче [filosoff.org](http://filosoff.org)  
вы что-то выкинете. Если постоянно сосредоточиваться на объекте, на проблеме, мудрость не обнаружить. Вы ее не замечаете, и она остается скрытой от вас.

Итак, мы возвращаемся к тому, чтобы просто быть. Что значит быть? Не думайте о проблеме ни мгновения. Не занимайте себя на это мгновение. Просто полностью избавьтесь от привычных тревог. Дышите. Чувствуйте всё, что есть в этот момент. Если небо ясно и солнце сияет, единственный способ получить полное переживание этого – иметь чистый ум. Иначе, как бы прекрасна ни была погода, наше внутреннее ощущение будет хмурым. Вы сидите в парке в прекрасный ясный день, но ум ваш сумрачен. Вы сидите на своем сиденье-карме, очень знакомом, таком удобном, привычном сиденье своих привычных мыслей.

Помните, как мы говорили о соединении с основой пространства при помощи л? Так что «выкинуть» значит просто найти пространство, чистое место в самих себе. Даже крошечный просвет в тумане нашего рассудочного ума может очень важным. Пространство обладает силой бесконечно большей, чем обстоятельства, которые занимают нас. Чтобы осознать это и поверить в это, может понадобиться время, потому-то мы и практикуем медитацию. Если взять время, которое мы тратим на проблемы – на слова о них, мысли и чувства, – то какую часть этого времени мы проводим действительно с ощущением пространства, или открытости? Чем меньше доступно нам открытое пространство нашего существа, тем более массивными становятся наши проблемы. Но стоит нам начать соединяться с пространством своего существа, как все принимает совсем другой оборот.

Вместо того чтобы думать о проблеме, непосредственно чувствуйте в этот миг свое тело, энергию и ум. Затем сосредоточьтесь на сердечной чакре и вновь и вновь пойте ХУМ.

В этот момент вибрация ХУМ наполняет все обстоятельства и привычки поведения. По мере того как они очищаются и пространство открывается, вы приводите в действие свое намерение соединиться с одним из «четырёх безмерных». То качество, в котором вы больше всего нуждаетесь, уже присутствует, и вы направляете на него внимание. Излучая из сердца синий свет, вы соединяетесь с состоянием нераздельности пространства и осознанности, а также с силой любви, сострадания, радости и беспристрастности. Вы соединяетесь, соединяетесь, соединяетесь и пребываете в этом состоянии.

Очень полезно рассматривать «четыре безмерных» как врата, ведущие внутрь, в нашу глубочайшую сущность, и как врата, ведущие наружу, через которые мы несем добро и благо в мир. Благодаря им мы попадаем в центр своего существа – оказываемся в состоянии единства открытости и осознанности. Они помогают нам узнать природу бытия и пребывать в ней. Это аспект мудрости. Эта мудрость, которая пресекает страдание. Я часто характеризую мудрость как открытость. Открытость – это меч, который отсекает неведение, корень страдания. Благодаря открытости нашего существа, благодаря состоянию нераздельности открытости и осознанности, мы спонтанно посылаем в мир качества просветленной энергии.

Становитесь ли вы счастливее, когда пребываете в состоянии нераздельности пространства и осознанности? Безусловно! Вы станете более счастливыми, если будете находиться в таком состоянии. Вы соединяетесь с присутствием, потенциалом, течением. Вы встречаете меньше препятствий. Большинство из нас согласятся, что радость связана с переживанием свободы. Абсолютный смысл свободы – ум, не ограниченный обстоятельствами. Большинство из нас не испытали, что такое ум, не ограниченный обстоятельствами, или же мы не узнаем это открытое состояние. Обычно мы узнаём, что такое свобода, только тогда, когда устраняется какая-то помеха. Ощущение свободы чудесно, потому что расчищается преграда, мешавшая течению.

Каждый раз, когда кто-то препятствует течению вашей жизни, вы страдаете. Красота жизни – в течении. Я использую слово «течение», подразумевая состояние нераздельности пустоты и ясности. Традиционное слово, обозначающее переживание нераздельности, – «блаженство». Когда присутствуют открытость и осознанность, мы ощущаем блаженство; из этого блаженства спонтанно проявляются все благие качества. Это называют спонтанным совершенством – совершенство уже присутствует.

В состоянии нераздельности пространства и света спонтанно присутствуют «четыре безмерных». Если мы выполняем практику, чтобы соединиться с радостью, то стремимся свести к минимуму зависимость ощущения радости от причин и поводов. Мы соединяемся с радостью как с внутренним чувством, как с непоколебимым ее пребыванием в сердце. На этом этапе практики мы не думаем о выражении радости, с чем мы будем иметь дело позднее, – переживание внутренней радости прорастает от состояния нераздельности

Тибетское исцеление звуком. Ринпоче [filosoff.org](http://filosoff.org)  
открытости и осознанности.

Люди тратят жизнь на попытки найти счастье, но ищут его не там, где следует. Где мы его ищем? Во-первых, для нас очевидны наши страдания, и мы ненавидим их. Мы хотим от них избавиться, а для этого ищем или ждем кого-то или чего-то, кто сделал бы нас счастливыми. Мы ждем какого-то волшебства, появления каких-то внешних причин и обстоятельств. Мы тратим столько времени, стараясь стать счастливыми, или возлагаем свои надежды на счастье в каком-то будущем. На самом деле это никогда не оправдывается.

Как найти подлинное счастье? Вернитесь к истокам. Смотрите не наружу, а внутрь. Сначала устраните препятствия. Не усугубляйте препятствия своими мыслями и рассуждениями. Действуйте непосредственно телом, энергией и умом. На уровне тела объединяйте движение с осознанностью. На уровне энергии работайте с праной, тонкой энергией, объединяйте осознанность и дыхание. Как работать на уровне ума? Наблюдайте непосредственно, ничего не усложняя и не поддаваясь тому, что возникает. Не витайте в мечтах о будущем, не держитесь за прошлое, не изменяйте настоящего. Мы оставляем всё, как оно есть. Мы пребываем. Ясно, что я имею в виду не силу рассудочного ума, а говорю о силе осознанности. Наша осознанность – не следствие мышления и анализа. Наша осознанность – это наша истинная природа.

Говоря об А, мы приводили пример чистого, открытого безоблачного неба. Наш пример для ОМ – солнечный свет, наполняющий это ясное небо. Теперь для ХУМ примером будет отражение солнечного света. Свет отражается в многообразии переживаний. В природе свет отражается на скалах, на воде, на деревьях, на цветах. Внутренний аспект – это любовь, или сострадание, или радость, или беспристрастность. Эти качества – отражение пространства и света. Эти качества чисты.

Возникающая уверенность безошибочна, она возникает из ясности и яркости бытия. Мудрость нераздельности пространства и осознанности – это мудрость равенства. Допустим, вы смотрите на того, кого любите, или слушаете любимую музыку. Вы просто думаете: «Какая красота!». Конечно же, вы можете приписать это переживание красоте человека или музыки, но оно объясняется и тем пространством, в котором вы пребываете.

Когда вы по-настоящему радуетесь кому-то, это значит, что в вашем восприятии этого человека хорошо уравновешены пространство и свет. Вы открыты, и это позволяет вам быть счастливым. Чем больше вы будете пытаться удержать, сохранить переживание, которое вам нравится, овладеть им, тем больше страданий испытаете. Но важно обратить внимание на то, что присутствие открытости не означает, что мы далеки от своего переживания. Это значит, что соединение происходит без вмешательства нашего цепкого ума. Именно уравновешенность родства и открытости порождает счастье. Неправильно говорить: «Ты делаешь меня счастливым». Не «ты». Потому что, если бы кто-то делал меня счастливым, то это должно было бы происходить и завтра, и послезавтра, независимо от каких-либо других событий, поскольку источник моего счастья – это тот человек. Ясно, что эта логика неубедительна.

Именно пространство, уровень открытости и родства, делает переживание прекрасным. Когда вы начинаете утрачивать эту открытость по отношению к кому-то, ваше счастье, радость уменьшается, даже если тот человек, с которым некогда вы были счастливы, остался тем же самым.

В обычной жизни мы употребляем такое выражение, как «медовый месяц». Это такой период в любовных отношениях, когда ваш партнер открывает перед вами двери и подвигает вам стул, готовит вам вашу любимую еду и дарит цветы. Бесчисленное множество этих знаков внимания само собой рождается из той нахлынувшей на нас открытости, которую мы переживаем. Затем наступает период, когда нам все реже и реже открывают двери и придвигают стулья, а потом и говорить становится не о чем. Ощущение свободного и открытого пространства ослабевает. Теперь получается так, что тот человек занял ваше личное пространство. Вы говорите: «Мне нужно какое-то пространство». Но обычно под этим мы имеем в виду: «Мне нужно избавиться от тебя, чтобы снова стать самим собой». Почему этот человек так на вас действует? Потому что мы не узнаём пространство в самих себе. Мы сосредоточиваемся на объекте или на том, что нас занимает, вместо того чтобы стремиться прояснить внутреннее пространство, соединиться с ним, узнать его.

Когда вы начинаете узнавать это внутреннее пространство, у вас появляется способность лучше его защищать. Вы перестаете постоянно быть в плену объекта. Вы обнаруживаете, что внешние обстоятельства все меньше и меньше занимают вас и тревожат. Если же внешняя ситуация занимает вас меньше, остается больше места для спонтанного соединения. Появляется все больше и больше места для того, чтобы жизнь была такой, какая она есть. Вещам нужно меньше меняться и меньше приспосабливаться, чтобы вы ощущали себя в безопасности. Я не говорю, что это легко, но это правда.

Особое медитативное переживание ХУМ состоит в том, что мы пребываем в

Тибетское исцеление звуком. Ринпоче [filosoff.org](http://filosoff.org)  
состоянии нераздельности пустоты и ясности, ощущаемом как блаженство. Переживание А, то есть постижение пустоты, и переживание Ом, то есть постижение све- тоносности, ясности, нераздельны. Их невозможно разделить. Вы открыты, вы осознаёте. Вы осознаёте, вы открыты. Пребывание в этом нераздельном состоянии открытой осознанности – блаженство. Покоиться в этом нераздельном состоянии открытой осознанности – значит пребывать в состоянии нераздельности, в недвойственном пространстве. В дзогчене говорят о трех переживаниях в медитации: пустоте, ясности и блаженстве. Практика с ХУМ дает переживание блаженства.

Обычный аспект переживания ХУМ – это ощущение счастья. «Какая сегодня у нас погода?» Вы открываете окно. «Ух ты!» Вы смотрите в небо: солнце сияет, нет ни дождя, ни облаков, надоевших за последние три дня. Это маленькое блаженство – обычное переживание. Оно появилось потому, что сегодня нет облаков. Внутренне, у вас рассеялось омрачение и появилось ощущение пространства. В этом пространстве есть внутренний свет. Благодаря этому пространству и внутреннему свету мы испытываем блаженство. Это блаженство открывает вас для любви. Когда вы счастливы, любить очень легко. Когда вы несчастны, любить труднее. Даже если вы хотите быть любящими, это пространство с легкостью занимают какие-то противоположные чувства. Столкнувшись с неприятностями, вы можете вспыхнуть и наговорить грубостей тем, кого любите.

Я всегда привожу пример с моей подругой, которая хотела бы, чтобы в ее взаимоотношениях с матерью было больше любви. Она понимала, что мать немолода, и хотела изменить свою привычную оборонительную позицию и несдержанность по отношению к женщине, которую так любила. Умом она осознавала эту оборонительную позицию и хотела ее изменить. Она размышляла об этом и твердо решила все изменить.

С этой целью она задумала устроить на выходные замечательную встречу с матерью, пойти с ней пообедать, посмотреть кино и просто расслабиться и порадоваться друг другу. В пятницу, когда после работы она поехала из города в пригород, где живет ее мать, машин на дороге было очень много. Она забыла взять сотовый телефон и не могла позвонить матери. Она опоздала. Едва она открыла дверь, мать встретила ее словами: «Как ты поздно, разве ты не знаешь, как я волнуюсь?!». А потом: «Ты выглядишь такой усталой. Ты достаточно спишь? А что ты сделала с волосами? Это что, новая мода?» Этого было достаточно, чтобы у дочери пробудились старые замашки: она невольно пришла в раздражение, и они с матерью снова поссорились.

Моя подруга занималась практикой медитации недостаточно глубоко, чтобы желаемая перемена произошла сама собой. Умом она этого желала, но, если бы она больше сосредоточилась на своем сердце и устранила препятствия, мешающие почувствовать любовь, возможно, она восприняла бы по-другому замечания матери. Предположим, она смогла бы рассмеяться и ответить: «А, волосы! Они лежат смирно всю неделю, а к пятнице начинают немного бунтовать! Наверное, я так сильно предвкушала наш с тобой вечерний выход в свет!» Вот и все, что понадобилось бы. Если бы практика достигла в ней зрелости или затрагивала бы ее так же глубоко, как замечания матери, моя подруга сумела бы достичь перемен. По крайней мере, она бы не на все сто процентов отождествляла себя с мишенью для материнских замечаний.

Так что, когда мы направляем внимание на ум – в данном случае на намерение развивать любовь, – мы просто вновь и вновь поем ХУМ, ощущая присутствие любви и в виде синего

### ГЛАВА ТРЕТЬЯ

света излучая это чувство наружу. Мы ничего не планируем и не размышляем: мы просто открываем свое сердце для переживания любви.

Откуда приходит это переживание любви? Повторяю: из ясности и пространства. Когда препятствие или омрачение устранено и создано пространство, мы естественно ощущаем какое-то присутствие света или осознанности. В единстве света и пространства естественно присутствует некое чувство блаженства. Это блаженство становится зачатком чувства любви. Вот так все просто. Вот так все логично.

Сила, с которой связаны А, Ом и ХУМ, – это та сила, о которой многие люди не подозревают. Обычно люди не имеют никакого представления о том, что соединение с глубоким внутренним источником и работа с ним может способствовать благотворным внешним переменам и преобразованиям. В Тибете об этом процессе не говорят особо, потому что тибетцы не так заботятся о внешних проявлениях. На Западе же мы считаем внешние проявления настолько важными, что почти полностью поглощены ими. Но насколько на эти внешние проявления влияют наши внутренние возможности и взгляды и насколько сознательно мы получаем доступ к внутренней пробужденности – это другой вопрос.

Мы проясняем, открываем, узнаём потенциальные возможности и наполняем

Тибетское исцеление звуком. Ринпоче [filosoff.org](http://filosoff.org)  
этот потенциал силой А, ОМ, ХУМ. Переходя к следующему слогу-воину, мы  
стремимся раскрыть этот потенциал, чтобы он проявился на благо нам самим и  
другим.

СЛУШАЙТЕ ЗВУКОВУЮ ДОРОЖКУ 3  
ТРЕТИЙ СЛОГ - ХУМ

## ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ

### Четвертый слог – РАМ

Вновь и вновь пойте приводящий к созреванию звук РАМ.  
Посылайте из пупочной чакры сияющий красный свет.  
Все нужные вам просветленные качества  
Созревают, словно плод под теплыми лучами солнца.  
Благодаря медитации об этих спонтанно возникающих добродетелях  
Побеждены демоны противодействующих эмоций  
И обретена зрелая уверенность.

Дд восприму я мудрость различения!

РАМ – четвертый слог-воин. Благодаря А мы обретаем неизменное тело,  
благодаря ОМ – неистощимую речь, благодаря ХУМ – неомраченный ум, а теперь  
с помощью РАМ мы доводим до зрелости и совершенства благие качества. Когда  
вы вновь и поете РАМ, направляйте внимание на пупочную чакру.

Соединяясь с силой РАМ, представляйте, что все ваши препятствия сгорают,  
а ваши благие качества полностью созревают. С помощью РАМ мы, продолжая  
практику, несем в этот мир благо и просветленные качества.

Иногда мы ощущаем радость, но это не находит выражения в нашей жизни: мы  
не видим возможности распространять это качество. Почему требуется, чтобы  
внутреннее качество получило конкретное выражение? По сути, в этом нет  
необходимости: мы совершенны такими, какие есть. Но мы живем в  
относительном мире, и в этом мире важно, чтобы наши благие качества  
находили выражение.

Оттолкнувшись от первоначального намерения развивать одно из «четырех  
безмерных» без объекта, теперь вы видите возможность обогатить этим  
качеством свои отношения с партнером, с семьей, с работой и всё, где оно  
требуется. вспомните, где в вашей жизни необходимо качество, с которым вы  
соединились. Когда вы поете РАМ, представляйте, что теперь это качество в  
виде красного света излучается из вашего пупочного центра. Излучая этот  
свет, посылайте любовь, сострадание, радость и беспристрастность, наполняя  
ими свои взаимоотношения, свою работу, те спокойные места на нашей  
планете, которые в этом нуждаются. Вы посылаете эти качества в те места,  
где их недостает. То, с чем вы соединились в своем сердце, теперь находит  
особую связь с чем-то. Это качество созревает и становится более  
конкретным. Представляйте или ощущайте, что качество, которое вы  
переживаете в своем сердце, теперь вы переживаете в присутствии других  
людей. Представляйте, что благотворные качества: любовь, сострадание,  
радость и беспристрастность – излучаются на других людей. Представляйте,  
как благотворно действует на других это излучение, – словно солнечный свет,  
помогающий зреть плодам. Представляйте, что вы видите, как благие качества  
отражаются в других.

Мы начинаем с пространства, осознанности, а потом – с присутствия  
просветленного качества. Для вас конкретное качество – любовь, сострадание,  
радость, беспристрастность – может присутствовать, но оно не всегда бывает  
зрелым. РАМ доводит его до созревания. Когда благое качество созревает, оно  
становится ощутимым, проявляющимся внешне, конструктивным. Оно приобретает  
значимость, подразумевает взаимодействие и становится чем-то таким, что  
может помочь кому-то еще. Такое созревшее качество дает реальные  
проявления.

Узнав благодаря ОМ безграничный потенциал благих качеств и наделив  
благодаря ХУМ силой конкретное качество, теперь мы с помощью РАМ доводим  
его до зрелости, чтобы проявить это качество во внешнем мире. Может  
существовать много потенциальных благих качеств, которые нам нужно довести  
до зрелости, чтобы проявить их в жизни, будь то наша профессиональная  
деятельность или наши взаимоотношения. Большинство из нас сойдутся во  
мнении, что мы могли бы быть намного более добрыми и открытыми в своих  
взаимоотношениях. Обратившись внутрь себя и обнаружив ясное внутреннее  
пространство, мы можем больше открыться для других.

Как в практике с РАМ, так и в практике со следующим слогом действия,  
АЗА, полезно иметь обычную разумную осознанность, такую, какую сохраняет

Тибетское исцеление звуком. Ринпоче [filosoff.org](http://filosoff.org)  
монах, принявший обеты. Скажем, вы приняли обет не брать чужого. Но вот, закончив двухдневный пост, вы неожиданно видите накрытый стол с вкусной едой. Вас мучает искушение попробовать эту еду, хотя вам этого не предложили. Вы думаете: «Что делать? Я так хочу есть. Нет, я принял обет не брать того, что мне не предложили». В таких обстоятельствах вы считаете, что нужно быть последовательным. Исходя из осознанности, вы говорите: «Нет, я принял обет». Такая мысль очень полезна, когда вы развиваете в себе любовь, сострадание, радость и беспристрастность. Например, если в жизни вы сталкиваетесь с неуживчивым человеком, то осознаёте, что попали в «зону напряженности». Вы знаете, что он может сказать такое, что вас сильно заденет. Просто сохраняя внимательность, вы можете изменить то, что вокруг вас происходит. Внимательность полезна, когда такое качество, как сострадание, еще не достигло полной зрелости. Вы перестаете нуждаться во внимательности, если благое качество созрело на сто процентов, потому что теперь оно составляет вашу внутреннюю сущность. Если же сострадание еще не созрело, внимательность всегда полезна. Чтобы проявить благое качество, требуется некоторое усилие. В Вите, своде учений, содержащих правила монашеского поведения, внимательности отводится очень важная роль. В Бите не говорится о спонтанном поведении, а говорится об обетах и самовоспитании.

Помехи и препятствия лучше видны на уровне проявления. Именно поэтому в обществе появились правила поведения и законы. Люди полагают, что, не будь над нами контроля, мир превратился бы в хаос. Но на самом деле это не совсем так. Почему из одних клеток образуется сердце, а из других – легкие? Никто не руководит этим со стороны, не сидит где-то на пятидесятом этаже, организовывая все эти вещи. Существует мудрость природы, существует спонтанное совершенство. Дело только в том, чтобы обнаружить это в самих себе.

С РАМ связана мудрость различения. Когда что-то созревает, оно обнаруживает свои особенности. Оно имеет свою историю. Оно особенное, отличное. Посмотрите, какие цвета, какой узор только на одном павлиньем пере. Метафора, связанная с РАМ, – это созревание плода в лучах солнца. Всё, на что падает этот свет, созревает. А то, что созрело, проявляет свои окончательные качества. Один цветок становится синим, другой – розовым. Эти отличия проявляются благодаря теплу, которое доводит до зрелости. Появляются индивидуальные качества. Ничто не сливается в одну массу, наоборот: благодаря этому свету, теплу возникают неповторимые детальные проявления. Такова сила РАМ.

Уверенность, которую дает РАМ, это зрелая уверенность. Например, у вас есть уверенность в той любви, которую вы питаете к кому-то. Вы с готовностью выражаете свою доброжелательность. Вы видите все больше возможностей проявлять благие качества в своей жизни.

Сила РАМ побеждает демонов пагубных эмоций. Такими демонами мы называем своих внутренних демонов: гнев, ревность, гордость, привязанность и неведение. Когда ваши благие качества – любовь, сострадание, радость, беспристрастность – созревают во всех своих подробностях и особенностях, эти демоны побеждаются.

Медитативное переживание РАМ – это пылающий огонь нашего потенциала. Когда люди, богато одаренные творческими способностями, попадают в незнакомое место, они могут сразу же понять, какие там присутствуют возможности. Они могут привлечь и мобилизовать имеющиеся ресурсы. Они способны творить, потому что наделены потенциалом. Здесь присутствует огонь, могущественный внутренний огонь.

В чем разница между просветленным и обычным действием? Просветленное действие не выполняется по задуманному плану. Оно направляется внутренним блаженством, и благое качество проявляется спонтанно для тех, кто в нем нуждается. Просветленным такое действие называют потому, что у него нет никаких конкретных замыслов или целей. Оно проявляется только тогда, когда возникает потребность. Оно не имеет ничего общего с поведением той женщины, которая, направляясь к своей матери, по дороге планировала, как все выходные будет изливать на нее свою любовь. Действие этой женщины не просветленное, потому что она имела в виду совершенно конкретного человека. Она могла накричать на того, кто подрезал бы ее на дороге, хотя в ее планы не входило кричать на свою мать. Разумеется, все это закончилось тем, что она накричала и на того водителя, который ее обогнал, и на свою мать. Во всем этом нет ничего просветленного. Если присутствует качество просветленности, это пылающее блаженство просто есть, оно готово проявиться. У просветленного существа нет никакой нужды проявлять это качество. Проявление происходит только вследствие обстоятельств. Если нужно, чтобы это качество проявилось на благо какого-то человека, оно проявляется.

## Тибетское исцеление звуком. Ринпоче [filosoff.org](http://filosoff.org)

Так что же такое просветленное качество? Каков наиболее просветленный способ ведения своих дел? Как нам взаимодействовать друг с другом более просветленным образом? Я думаю, это очень просто. Это наше переживание, чувство открытости: мы ничего не исключаем, а всё включаем. Открытость – это мудрость, а мудрость должна присутствовать, чтобы любая форма деятельности была наполнена состраданием. Чем больше присутствуют мудрость и сострадание, тем более просветлены поступки. Если во взаимоотношениях есть мудрость и сострадание, такие отношения более просветлены.

В учениях дзогчена говорится, что просветленные существа являют себя в различных обликах на благо другим. Говорят о мирных, чувственных, могущественных и гневных проявлениях. Из пылающего потенциала проявляется конкретный образ, потому что именно в этом проявлении нуждаются живые существа. Одним приносит пользу мирное проявление, другим – скорее гневное. Это не значит, что мирные, приятные на вид образы не так действенны.

Предложение помощи – это отклик на просьбу. Требуется помощь, и в ответ на это вы проявляете свое качество, а не подходите к ситуации исходя из собственных соображений. Я знаю одного человека, который любит выслушивать от людей жалобы. Он здоровается с вами: «Как поживаете?», но, если вы отвечаете: «Хорошо, а как вы?», он сжимает вашу руку и, заглядывая в глаза, повторяет: «Нет, правда, как дела?». Можно догадаться, какой ответ он хотел бы услышать. Он как бы хочет сказать: «А вы уверены, что у вас все хорошо? Расскажите мне, пожалуйста, о своих неприятностях». Тем самым он способен действительно заставить вас почувствовать себя в какой-то мере несчастным. Спрашивая «как поживаете?», на самом деле он хочет услышать, что у вас не все в порядке, чтобы он смог о вас позаботиться. Это не просветленный подход!

Помощь оказывается более полезной в том случае, когда кто-то приходит к вам с просьбой о помощи и вы на нее откликаетесь, а не тогда, когда вы сами навязываетесь со своей помощью. Иногда, когда вы думаете, что кто-то нуждается в вашей помощи, на самом деле это вам самим нужна помощь. Так что, если потребность существует у вас, в вашем отклике не будет просветленности. Нет открытости. Если нет открытости, то нет и мудрости. Если нет мудрости, в вашем желании помогать нет ничего просветленного. Оно становится просто очередной потребностью.

Бывает полезно осознать, что вы находитесь в таком положении, потому что в вашем распоряжении есть метод: произносите РАМ, преодолеть свои представления и вновь сделать пространство открытым для естественного и спонтанного проявления просветленных качеств. Если вы не осознаёте своих препятствий, то не ищете средства для их преодоления. Когда вы вновь и вновь поете РАМ, вы устраняете собственные программы, представления, проекции и открываетесь так, чтобы быть поистине полезными для других.

Обычное переживание РАМ – безграничное воодушевление, восторг. Вы увлечены делом, которое вам нравится, и можете заниматься им хоть ночь напролет. Когда я учился в монастырской школе диалектики, с учебой было связано много волнующих моментов. Обучение включало в себя участие в бурных философских диспутах, устраиваемых поздно вечером. Как-то раз один монах возвращался с диспута и в его уме роились вопросы. Он так увлекся темой, что, взявшись за ручку своей двери, так и остался стоять. На него нахлынули мысли обо всех обсуждавшихся темах. Не успел он разобраться со всеми своими мыслями, как настало утро. Он простоял у двери всю ночь, продолжая в уме тот бурный диспут. Полностью разрешив все вопросы, он вдруг понял, что простоял перед входом в свою комнату больше пяти часов. Однако если взять противоположный случай, то мы знаем, как бывает трудно делать что-то, к чему не лежит по-настоящему душа. Просто сесть и потратить два часа, сосредоточиваясь на чем-то, может быть очень трудным. Пусть вы понимаете важность того, что делаете, но чувствуете ли вы ее всем своим существом? Присутствует ли на самом деле РАМ? Действительно ли пылает огонь? Обычное переживание РАМ похоже на неукротимое пламя.

По мере того как любовь, сострадание, радость и беспристрастность созревают благодаря РАМ и мы всё больше ощущаем в своей жизни силу благого качества, проявление этого качества становится спонтанным и не требующим усилий.

СЛУШАЙТЕ ЗВУКОВУЮ ДОРОЖКУ 4 ЧЕТВЕРТЫЙ СЛОГ – РАМ

## ГЛАВА ПЯТАЯ

### Пятый слог – ДЗА

Вновь и вновь пойте ДЗЛ, звук действия. Посылайте из тайной чакры сияющий зеленый свет ко всем страждущим и нуждающимся существам. Как добрый

Тибетское исцеление звуком. Ринпоче [filosoff.org](http://filosoff.org)  
урожай утоляет голод, Так «четыре безмерных» приносят счастье и свободу.  
Преодолеваются внешние препятствия, И без усилий достигается уверенность.  
Да восприму я мудрость всесвершения!

Мы переходим к последнему семенному слогу – АЗА, семенному слогу действия. ДЗЛ переносит нас в пространство проявления. Скажем, у нас есть какой-то план или предстоит какая-то работа. Мы создаем для этого пространство и оставляем какое-то время. Мы находим средства, собираемся с силами, намечаем план, а потом приступаем к делу. За свою жизнь мы таким образом осуществляем немало дел. Иногда нам нравится этот процесс, а иногда нам бывает трудно или неприятно. Тем не менее, при этом мы на опыте познаём пространство, время, энергию, действие и завершение.

Если взять радость или другое глубоко личное или духовное качество, то у нас может быть какое-то намерение, но, возможно, нам не хватает возможностей или мы так и не приступаем к действию, и до его завершения нам очень далеко. Это можно изменить. Произнося ДЗА, мы выявляем свое намерение и четко говорим себе: «Вот чего я хочу».

На материальном уровне мы всегда строим конкретные планы, хотим достичь в жизни конкретных целей. Чего же мы хотим достичь в духовном смысле? Призываю вас поставить себе цель. Поставьте цель и следуйте четкому плану.

У нас может быть множество замечательных замыслов, но осуществить их бывает трудно. Если благодаря практике пяти слогов-воинов мы обретаем мужество проявить результаты, то ощущаем себя по-другому. Возникает ощущение уверенности, завершенности. В нашем западном прагматическом мире это очень важно. Мы ценим реальные действия и положительные перемены. Мы не довольствуемся одним лишь повторением мантры, которое может принести какую-то пользу в следующей жизни. Мы хотим видеть скорые перемены. Если вы хотите увидеть перемены скорее, нужно открыться внутренне, нужно объединить просветленное качество с жизнью и активно его почувствовать. Тогда вы сможете его проявить.

Если то качество, которое вы развиваете, – это радость, то поставить себе задачу его проявить значит сказать: «Я желаю быть радостным, а потому хочу внести благую энергию в свое рабочее место. Я хочу навести чистоту на столе, поставить свежие цветы и каждый день находить время, чтобы приветствовать всех окружающих». Выясните, какие изменения вам нужно сделать на своем рабочем месте. Поскольку вы обрели некоторую энергию, эти перемены становятся возможными. Вы сами воплощаете эту энергию, а потому, когда вы приходите на работу, она сама собой, естественным образом проявляется. Если взять взаимоотношения, то люди обсуждают, как вместе хорошо провести время, а поскольку все очень заняты, то зачастую нужно планировать это заранее. Сделайте это сейчас. Подумайте о тех областях своей жизни, которые вы хотите обогатить любовью, состраданием, радостью и беспристрастностью.

Возможно, такое намерение уже посещало вас много раз. Почему же на этот раз что-то изменилось? Разница есть, потому что вы проделали большую работу глубоко внутри себя. Вы открыли себя. Вы развили чувство глубокой связи с самими собой. Вы узнали какие-то просветленные качества, существующие в вас. Вы познакомились с этими качествами. Они присутствуют. Они активны. Они готовы проявляться внешне. Вы узнаете врата, через которые происходит проявление, и говорите: «Вот область, в которой я хочу, чтобы проявилось это качество». Этот процесс совершается. Однако если вы не проделали предварительной работы, то проявления не будет.

Зачастую люди не имеют никакого представления о том, почему они не могут осуществить свои благие намерения, и делают неблагоприятный вывод о собственной неполноценности и слабости. Или же они считают себя жертвами обстоятельств или других людей. Суть же в том, что если не происходит внутренней работы, то проявления не будет. Одни лишь размышления не помогут. Вам нужно открываться, ощущать, соединяться, развивать, и тогда что-то может проявиться. Если глубоко внутри вы не открыты, если вы не ощущаете по-настоящему этих благих качеств или даже не осознаёте, что эти качества существуют в вас, то как вы можете ожидать, что они проявятся? Если у вас сложные отношения с родителями и вы не открываетесь и не соединяетесь с благими качествами, таящимися внутри вас, как вы можете ожидать, что нечто положительное появится перед вами на тарелочке? Так не бывает. Чтобы что-то появилось, нужна внутренняя работа.

Основной принцип этой практики: что бы вы ни делали с АЗА, ничего не получится, если у вас нет определенного ощущения А. Часто этого не понимают. Мы боремся с проявлением. Мы можем без конца говорить самим себе: «Почему я рассердился? Почему я снова так поступил? В чем моя ошибка?» Мы можем вновь и вновь повторять эти вопросы, но ничего не меняется. Мы не видим чего-либо хорошего. В известном смысле, вопрос «почему?» не совсем искрен. Подчас на самом деле мы вовсе не ищем решения. Мы ищем, на кого или

Тибетское исцеление звуком. Ринпоче [filosoff.org](http://filosoff.org)  
на что возложить вину. Или же мы находим какое-то решение путем рассуждений. Мы приходим к выводу: «В этой проблеме нет ничего страшного. Я принимаю себя. Я принимаю свои ограничения». Так мы находим некое умозрительное решение – вместо того, чтобы обнаружить более глубокое нерассудочное ощущение облегчения. Чтобы получить более глубокое чувство избавления, вам необходимо открыть что-то глубоко внутри. Нужно, чтобы рассеялось то напряжение, которое вами владеет. Вновь и вновь пойте АЗА, отпуская это чувство напряжения и усилия.

Жизнь в обществе – везде, от армии до монастырей, – обычно подчиняется законам и нравственным правилам, начиная с семейных отношений и заканчивая правительственными структурами. Но зачастую эти структуры не являются нашей естественной частью. Будь общество более просветленным, применение законов свелось бы к минимуму. Не было бы нужды в правилах и принуждении, потому что люди придерживались бы внутренних ценностей и их не нужно было заставлять вести себя определенным образом.

Вопрос, который следует выяснить с помощью АЗА, – действуете ли вы, исходя из ясного и чистого пространства глубоко внутри вас, или делаете что-то потому, что «так полагается». Некоторые всю жизнь следуют правилам приличия, и их никогда по-настоящему не затрагивают другие люди, они никогда не вступают с ними в подлинный эмоциональный контакт. Итак, работа, которую мы выполняем, состоит в том, чтобы вернуться к своему внутреннему источнику. Видите ли вы это? Мы не просто думаем: «Мне нужно любить этого человека», а потом начинаем внутренний диалог с самим собой, в котором обсуждаем причины, почему этого не происходит, и к тому же записываемся в группу поддержки для людей, которые недостаточно любят. Нам необходимо вернуться к началу. Видимо, самое главное для нас в этой практике – то, что мы возвращаемся к началу. Вернитесь в самих себя и соединитесь с открытым и чистым местом, таким местом, где присутствуют благие качества; приведите в действие это присутствие в своем теле, эмоциях и уме, а затем дайте этим качествам созреть. Практикуя таким образом, вы естественно порождаете в своей жизни проявление благих качеств.

Спонтанное, достигаемое без усилий проявление просветленных существ осуществляется ради того, чтобы помогать другим. Как это понимать? Само ДЗЛ и есть свободная от усилий, спонтанная, просветленная деятельность. Это не пылающий огонь, это сама деятельность. Вот что такое ДЗЛ. В особом медитативном переживании просветленные существа, движимые состраданием, являя себя в мириадах обликов согласно потребностям страдающих существ. В нашем обычном переживании это может быть просто проявлением щедрости или выражением любви к кому-то. Вы от всего сердца говорите кому-то слова благодарности. Ваше сердце переполнено. Ваши глаза увлажняются. Ваши поступки спонтанны. Это простой момент благой деятельности.

Я знаю одну историю, которой хотел бы с вами поделиться. Она показывает простую силу этой практики в нашей повседневной жизни. Я давал учение в Польше, где мы все вместе два дня выполняли практику пяти слогов-воинов. Один из участников приехал в тот город, где мы находились, потому что поблизости была больница, где лежала его мачеха. Больше двадцати лет между ними сохранялись очень прохладные отношения. Он никогда не чувствовал, чтобы она его любила, как и сам не ощущал любви к ней. Ему всегда хотелось, чтобы между ними появилось чувство близости, но ситуация была непростой. Итак, этот человек приехал на ретрит и, выполняя практику, в течение двух дней вместе со всеми вновь и вновь пел А ОМ ХУМ РАМ АЗА. В итоге он рассказал о том, что произошло в результате его практики. По его словам, он открылся глубоко внутри. Раньше он всегда думал: «Почему она не изменится, чтобы я смог установить с ней контакт? Если бы она хоть раз спросила меня о чем-то, что важно для меня!». Ведь так мы обычно думаем, не правда ли? «Если ты немножко изменишься, я смогу общаться с тобой». Но тот человек с помощью практики обратился вглубь себя и открыл свое сердце. Он открыл сердце, почувствовал в себе некоторое ощущение просветленного качества и потом сказал: «Я собираюсь перейти к действию». Его действием было объятие. Он обнял мачеху, после того как двадцать лет они не притрагивались друг к другу. Как он сказал, в этом объятии высвободилась энергия, копившаяся двадцать лет. Если бы не практика пяти слогов-воинов, он не сумел бы этого сделать, у него даже и в мыслях такого не было. Случилось так, что очень скоро после этого она умерла.

Когда созревают причины и условия, ДЗЛ не встречает препятствий. Поэтому, когда вы поете этот могущественный звук ДЗЛ, сосредоточивайтесь на том, что из вашей тайной чакры, расположенной в основании центрального канала, примерно на четыре пальца ниже пупка, исходит зеленый свет. Представляйте, что этот свет направляется в те области вашей жизни, где вы хотите видеть положительный результат. С ДЗЛ связана мудрость всесвершения. Свершение присутствует и не требует усилий. Посмотрите на все несовершенные



Тибетское исцеление звуком. Ринпоче [filosoff.org](http://filosoff.org)  
области своей жизни и подумайте, почему они остаются такими. Возможно, задача требует слишком много энергии, слишком трудная, сложная и занимает в вас такую территорию, в которую вы даже не хотите вторгаться. Если вы поддерживаете связь с А, то АЗА у вас – чистое. Размышляйте об исходных принципах этой практики. Она может быть даже хорошим образцом для бизнеса. Если что-то завязло, не старайтесь это протолкнуть. Сделайте шаг назад и создайте пространство – пространство между участвующими в этом деле людьми, пространство внутри ситуации – и когда этот простор станет ощущается, будут появляться решения.

Уверенность, которую вы обретаете благодаря АЗА, это уверенность, не связанная с усилиями, спонтанная уверенность или уверенность в свободе от усилий. Она не то, о чем вы молитесь, не то, что вы развиваете. Она приходит сама собой как результат вашей практики. Если вы практикуете, то обретете эту уверенность.

СЛУШАЙТЕ ЗВУКОВУЮ ДОРОЖКУ 5 ПЯТЫЙ СЛОГ-ДЗД

## ГЛАВА ШЕСТАЯ

Как организовать ежедневную практику

Теперь, когда вы познакомились с практикой пяти слогов-во-инов, я настоятельно призываю вас использовать ее как ежедневную практику. Как я упоминал во Введении, эта практика может изменить вашу жизнь. Чтобы объединить эту практику непосредственно со своим повседневным переживанием, нужно, начиная каждое занятие практикой, размышлять о той трудности, которая мешает вам в жизни, о том, что вы хотели бы изменить. Затем примите решение выработать противоядие от этого препятствия, помехи или омрачения – всего, от чего хотите избавиться. Например, вы замечаете, что вас раздражают члены вашей семьи, вы ругаете их. Тогда вам, наверное, захочется развить в себе любовь – противоядие от гнева. Сострадание – это противоядие от эгоцентричного взгляда на мир, радость может быть противоядием от уныния, а беспристрастность – противоядием от эмоциональной неустойчивости или размытости границ в ваших взаимоотношениях.

Перед тем как начать занятие практикой, возможно, вам захочется выполнить упражнения цалунг, которые описаны в Приложении. Они помогают четко и сильно сосредоточиться на каждой чакре, а кроме того, это очень действенные упражнения, которые устраняют препятствия, мешающие пребывать в открытости.

Помните, что каждый из слогов соединяет с одним из принципов. А проясняет и соединяет с открытостью. ОМ поддерживает осознанность, чувство полноты этой открытости и спонтанное присутствие всех благих качеств. С помощью ХУМ вы соединяетесь с тем или иным просветленным качеством, необходимым вам в вашей жизни, – любовью, состраданием, радостью и беспристрастностью, – тем качеством, которое проистекает от нераздельности открытости и осознанности. РАМ доводит это качество до зрелости и вносит его в наши взаимоотношения. С помощью ДЗЛ вы спонтанно и без усилий проявляете это качество там, где это требуется.

Выполняя практику с компакт-диск, вы осваиваетесь с простыми звуками, которые приводят вас к пребыванию в природе ума. Если вы приступаете к практике пяти слогов-воинов самостоятельно, призываю вас сначала обратить особое внимание на то, с чем вы соединяетесь. Возможно, начиная практику, вы стремитесь просто познакомиться с ощущением того, как ваша осознанность объединяется с той или иной чакрой, а также с чувством вибрации звука, в то время как вы поете слог. Возможно, выяснится, что вы способны прочувствовать метафоры, соответствующие каждому слогу. В таком случае ваша практика может заключаться в том, что вы поете А и при этом представляете и ощущаете ясное, открытое, безоблачное небо и пребываете там; поете ОМ и представляете, как это небо наполняется лучами солнца; поете ХУМ и представляете, как свет распространяется и отражается на объектах мира природы; поете РАМ и представляете, как благодаря свету созревают питательные плоды и зерна; поете ДЗА и представляете, как эти плоды и зерна питают тех, кто голодает и бедствует. Или же вы можете почувствовать связь с сиянием цветного света, когда поете каждый слог. С А вы излучаете из лобной чакры белый свет, с ОМ излучаете из горла красный свет; с ХУМ – из сердечной чакры синий свет; с РАМ – из пупочной чакры красный свет; и с ДЗА – из тайной чакры зеленый свет. По мере того как вы все больше осваиваетесь с практикой, вы можете постепенно включать в нее значение слогов и их духовных качеств. Важно пребывать в пространстве, которое открывается внутри вас, после того как вы пропели каждый слог.

Я также призываю учеников проявлять развиваемые ими качества в

Тибетское исцеление звуком. Ринпоче [filosoff.org](http://filosoff.org)  
повседневной жизни. Каждый день, заканчивая медитацию, не оставляйте свою практику на сиденье или в комнате для медитации. Если вы развивали любовь, выразите эту любовь в каком-то поступке в течение дня. Не просто вызывайте в себе исполненные любви мысли о других: выражайте эти мысли. Отправьте электронное письмо, напишите открытку, позвоните по телефону.

#### ТРИ ВЫСШИХ ПРИНЦИПА

Прежде чем начать любое занятие практикой медитации, даже если вы поете слог-воины в машине, когда едете на работу, важно обнаружить в себе сильное и ясное намерение осуществить высшую цель своей практики, чтобы суметь принести пользу другим. Это первый высший принцип. Затем, когда вы занимаетесь собственно практикой, соединяйтесь с открытостью и осознанностью как со своим естественным состоянием. Это ваша главная практика и второй высший принцип. И наконец, завершая практику, важно посвятить всем существам заслуги от ее выполнения. Молитесь, чтобы все блага, полученные вами от практики, распространились на всех страдающих существ. Пробудите в себе подлинное чувство, думая о конкретных людях в своей жизни, которые, как вы знаете, в чем-то нуждаются. Если вы молитесь искренне, от всего сердца, блага, получаемые от вашей практики, преумножаются, запечатываются и уже не могут быть утрачены. Храните в памяти эти три высших принципа.

#### ПОЗА

Советую вам, практикуя медитацию пяти слогов-воинов, сидеть на подушке на полу в так называемой «позе с пятью особенностями»: ноги скрещены, спина прямая и грудная клетка расправлена, кисти рук лежат в жесте равновесия (ладонями вверх, левая поверх правой, расположены на уровне низа живота, на четыре пальца ниже пупка), подбородок слегка опущен, удлиняя заднюю поверхность шеи, глаза опущены. Направление взгляда совпадает с уровнем кончика носа.

Когда вы поете слог, можете закрыть глаза. После того как вы пропели слог, советую держать глаза открытыми и смотреть в пространство перед собой. Если вам кажется, что это вас слишком отвлекает, можете закрыть глаза.

Если вам трудно сидеть на полу, можете сидеть на стуле, поставив ступни на пол, спину держите прямой и не опирайтесь ею о спинку стула.

#### ПРАКТИКА

На компакт-диске, который прилагается к книге, я руковожу практикой пяти слогов-воинов. Звуковые дорожки с первой по пятую – это краткая медитация каждого слога в отдельности. Шестая звуковая дорожка – это руководимая медитация полной практики всех пяти слогов вместе. Если вы читали текст, размышляли, а потом самостоятельно слушали звуковые дорожки, соответствующие слогам, и до какой-то степени ознакомились с этими слогами, я советую практиковать в сопровождении полных наставлений, содержащихся в шестой дорожке. Я прилагаю руководство по полной практике, подобное тому, которое вы услышите на компакт-диске, но с некоторыми дополнительными советами.

Расслабьтесь телом и умом, дышите свободно. Соединитесь с этим мигмом здесь и сейчас. Зародите ясное искреннее намерение получить от этой практики исцеление и пользу не только для себя, но и для других. Затем напомните себе о состоянии, которого хотите достичь. Осознав это, почувствуйте непосредственно и глубоко, как это переживание отражается в теле, энергии и уме. Поймите: то, что беспокоит, мешает вам сейчас, станет вратами к большому открытию, станет частью вашего пути к обретению освобождения на благо всем.

Постепенно перенесите внимание на третий глаз, на лобную чакру. Когда вы поете изначальный звук А, представляйте и ощущайте, как вибрация и целительная сила А рассеивает и устраняет заторы в вашем теле, эмоциях и омрачения ума. Непрерывно пойте звук А, представляя и ощущая, как вибрация этого звука А рассеивает пагубные эмоции и устраняет любые неудобства, которые вы можете испытывать в этот самый момент. Никак не оценивая свои чувства и ощущения, непрерывно пойте А. Во время пения излучайте из лобной чакры белый свет. Постепенно ощущайте все более глубокую связь с этим звуком.

А... А... А...

### Тибетское исцеление звуком. Ринпоче [filosoff.org](http://filosoff.org)

Постоянно пойте А, соединяясь с внутренним пространством, как открытое пространство пустыни соединяется с кристально чистым небом. Представляйте, как ваши мысли растворяются в хрустально чистом небе. Почувствуйте это внутреннее пространство. Так вы преодолете глубинные страхи и ощутите веру открытость, в пространство, которое воспринимаете в этот самый миг.

А... А... А...

Покойтесь в этой открытости внутри себя и соединяйтесь с нею. Пребывайте в открытости, ничего не изменяя и не усложняя.

sum-

Постепенно перенесите внимание на горло, представляя и ощущая глубокую открытость, свободную от всех препятствий. Почувствуйте уверенность в этом пространстве открытости. Ощутите полноту в этом пространстве открытости. В этот миг своей жизни у вас нет недостатка ни в чем. Внутренняя сущность полна всеми благими качествами без каких бы то ни было внешних оснований и причин. Все переживания отражаются ясно, подобно образам в зеркале.

Соединитесь с этим чувством полноты, когда вновь и вновь поете священный звук ОМ. Сохраняйте внимание на горле и излучайте красный свет.

ОМ... ОМ... ОМ...

Глубоко внутри ощутите чувство полноты. Нет ничего недостающего, ничего упущенного. Почувствуйте в этой открытости светоносное качество осознанности. Почувствуйте солнце, сияющее в этом ясном небе пустыни. В этой открытости вы присутствуете и осознаете в полной мере.

ОМ... ОМ... ОМ...

Пребывайте в открытости, осознанности, завершенности.

\*\*\*

Постепенно перенесите внимание на сердечную чакру. Почувствуйте в ней ясную открытость. Вновь и вновь пойте священный звук ХУМ, и пусть этот звук поможет вам соединяться все глубже и глубже. Ощувив в сердечной чакре глубокое чувство открытости, представьте присутствие «четырех безмерных»: любви, сострадания, радости и беспристрастности. Осознайте ясное намерение испытать одно из этих качеств. Почувствуйте их сильно и глубоко, когда непрерывно поете этот священный звук. Ощутите тепло качества. Это внутреннее качество, не основанное на причинах и условиях. Почувствуйте, как в вашем сердце оно становится более сильным, ярким и живым, когда вы излучаете синий свет. Вновь и вновь пойте священный звук ХУМ.

ХУМ... ХУМ... ХУМ...

Непрерывно ощущайте это качество в открытом пространстве своего сердца. Ощущайте его телом, кожей, дыханием. Ощущайте, как оно исходит от вас, излучается как солнечный свет в ясном и открытом небе. Ощущайте, как излучается качество, свободное от оценок и рассудочного ума. Путь оно течет, когда вы непрерывно поете:

ХУМ... ХУМ... ХУМ...

Пребывайте, ощущая поддержку качества.

Постепенно перенесите внимание на пупочную чакру. Когда вы поете слог-воин РАМ, представляйте и ощущайте качество огня, которое приводит в действие и доводит до созревания благое качество, которое вы чувствовали и развивали в своем сердце. Ощутите, как это качество растет и усиливается благодаря звуку РАМ. Звук РАМ способствует созреванию этого качества и устраняет пагубные эмоции. Когда вы поете звук РАМ, представляйте, как это благое качество излучается в наш мир, направляясь туда, где оно требуется.

РАМ... РАМ... РАМ...

Качество созревает благодаря силе звука РАМ, как плод поспевает благодаря свету солнца. Излучайте красный цвет благого качества, чтобы наделить им свое рабочее место, свои взаимоотношения, свой дом. Излучайте огненный свет созревшего качества в разные области своей жизни, пока не увидите какие-то сдвиги и перемены.

РАМ... РАМ... РАМ...

Пребывайте, сохраняя переживание зрелости.

Постепенно перенесите внимание на тайную чакру в основании центрального канала. Представляйте и ощущайте, как сильно проявляется качество, когда вы поете священный слог ДЗЛ, звук действия, спонтанного, свободного от усилия действия. Ощутите созревшее качество, спонтанно и в полной мере проявляющееся в нужных обстоятельствах. Звук ДЗЛ помогает вам проявить это качество безо всяких усилий. Вы естественно переживаете благое качество в своих взаимоотношениях, вы естественно обнаруживаете это качество у себя дома. Непрерывно пойте АЗА. Плод созрел, и вы им наслаждаетесь. Благое качество проявляется в вашей жизни и приносит пользу другим.

ДЗА... ДЗА... ДЗА...

Непрерывно ощущайте спонтанное проявление, излучая из тайной чакры зеленый свет. Почувствуйте, как вибрация ДЗЛ устраняет препятствия, мешающие спонтанному проявлению.

Тибетское исцеление звуком. Ринпоче [filosoff.org](http://filosoff.org)  
ДЗА... ДЗА... ДЗА...  
Покойтесь в не требующей усилий уверенности.  
Приложение

## Устранение препятствий с помощью

### упражнений цалунг

Чтобы создать благоприятные условия для устранения физических, энергетических и психических препятствий, я предлагаю практику пяти упражнений цалунг. Эти упражнения – очень сильное средство, и их можно выполнять перед практикой пяти слогов-воинов. Я опишу эти пять упражнений. Подробно они изложены в моей книге *Healing with Form, Energy, and Light*. [1] В переводе с тибетского на – это «канал», а лунг – «жизненное дыхание», или «ветер». Направляя внимание на ум, дыхание и физические движения в совокупности, в каждом упражнении мы стремимся открыть в теле ту или иную чакру, или энергетический центр, и устранить препятствия, которые нам мешают и заслоняют от нас чистое и открытое пространство бытия.

### ТРИ ГЛАВНЫХ КАНАЛА

Работая над устранением препятствий с помощью упражнений цалунг, представляйте в теле три главных канала: центральный канал и два дополнительных канала. Эти каналы созданы из света. Центральный, синий канал поднимается по центру тела и, слегка расширяясь на уровне сердца, открывается на темени. Говорят, что толщиной он с бамбуковую стрелу. Дополнительные, или боковые, каналы, красный и белый, несколько меньше в диаметре и соединяются с центральным каналом в его основании, приблизительно на четыре пальца ниже пупка. Боковые каналы поднимаются от этого места соединения параллельно центральному каналу. В отличие от центрального канала, который идет прямо вверх, к темени, боковые каналы изгибаются дугами под сводом черепа, идут вниз за глазами и открываются у ноздрей. Правый канал белый и символизирует метод (искусное средство) или качества. Это канал мужских энергий. Левый канал красный и символизирует мудрость. Это канал женских энергий.

Чакры, расположенные по ходу центрального канала, имеют разные качества и особенности и дают медитирующему различные возможности. Центральный канал – это наш путь. Он – не физическая дорога, трасса, а путь, поток сознания. Если вы чувствуете ясность, то ясность – это состояние ума. Ощущение полноты – это состояние ума. Ощущение присутствия благих качеств – это состояние ума. Ощущение состояния зрелости всех качеств – это состояние ума. Проявление – это состояние ума. Так что, поскольку всё – ум, ум, ум, ум, ум, каждая составляющая служит основой для следующей, и это называется путем.

Иногда я шучу, говоря, что, если вы сильно кого-то любите, вам следует выражаться так: «я люблю тебя всем центральным каналом». Это лучше, чем любить всем сердцем, потому что, говоря «всем сердцем», вы можете иметь в виду свои эмоции. Центральный канал – ясное и открытое выражение всей полноты вашего существа.

Трудно определить, какво переживание центрального канала. Для этого нет особого термина. Проще всего было бы сказать, что это некое глубокое чувство внутреннего покоя, всецелое пребывание в полной осознанности, а не в сонном покое. Все мы умеем находиться в покое, когда глубоко спим, но пребывать в покое с полной осознанностью – это умеет далеко не каждый. Упражнения цалунг очень полезны для устранения препон и препятствий, мешающих пребывать в глубоком покое с полной осознанностью.

## Тибетское исцеление звуком. Ринпоче [filosoff.org](http://filosoff.org)

УПРАЖНЕНИЯ С БОКОВЫМИ КАНАЛАМИ Есть простое упражнение, которое вы можете выполнять, чтобы свести вместе сосредоточение ума и дыхание и освоиться с присутствием этих световых каналов. Вдохните, ощущая, как чистый, живительный воздух входит в ваше тело через ноздри. Представляйте, что воздух идет по красному и белому боковым каналам к месту соединения каналов, расположенному на четыре пальца ниже пупка. Немного задержите здесь воздух, направив внимание на это место. Чтобы акцентировать эту задержку, слегка подтяните мышцы тазового дна, ануса и промежности. Затем медленно и под контролем выдыхайте и ослабляйте задержку. По мере выдоха следите за тем, как воздух движется в теле вверх по боковым каналам и выходит через ноздри. Ощущайте, как это освобождающееся дыхание уносит из тела, энергии и ума помехи и препятствия. Представляйте, как эти препятствия мгновенно растворяются в бескрайнем окружающем пространстве. Повторите, вдыхая свежий и чистый воздух, который обогащает и поддерживает ваше сосредоточение, проходя по боковым каналам вниз до места соединения. Затем слегка задержите воздух и сохраняйте сосредоточение на месте соединения каналов, немного подтягивая мышцы, как описано выше, а потом выдыхайте, медленно выпуская через ноздри воздух, поднимающийся по боковым каналам вашего тела.

Поначалу можете выполнять двадцать один цикл вдохов и выдохов, а потом отдыхать, просто оставаясь в данный момент естественным образом, пока переживание сохраняет свежесть. Потом, возможно, вам захочется расширить практику, пока вы не будете без усилий выполнять 108 циклов такого дыхания. Тем самым вы сможете более устойчиво и близко познакомиться с каналами и принципом отпускания напряжений. Также вы сможете научиться сосредоточиваться так, чтобы обретать покой и ясность. В этом предварительном упражнении мы не занимаемся активным освоением жизненного дыхания, праны, в центральном канале, а лишь осознаём присутствие этого канала.

### ПЯТЬ УПРАЖНЕНИЙ ЦАЛУНГ

В каждом из этих пяти упражнений есть четыре стадии дыхания: вдох, задержка, дополнительный вдох и выдох. В каждом упражнении вы делаете вдох через нос и представляете, как воздух проходит по боковым каналам, пока не достигает места их соединения с центральным каналом, как это описано выше. Когда воздух достигает этого места, энергии двух боковых каналов, мужская и женская, объединяются и поднимаются по центральному каналу. Представляйте, что центральный канал наполняется благотворной энергией, поднимающейся к той чакре, которую вы используете в том или ином упражнении. Здесь применяется задержка дыхания и сосредоточение на соответствующей чакре.

Во время задержки дыхания в той чакре, которая указана для каждого упражнения, благотворное качество праны содержится в ней, как нектар в сосуде. Затем, не делая выдоха, вы снова вдыхаете еще немного воздуха и выполняете задержку во время выполнения всего движения. Этот дополнительный вдох усиливает тепло и энергию, которые способствуют тому, что прана растекается по всему телу, словно нектар. В каждом упражнении главное внимание, с которым мы следим за этой распространяющейся праной, направлено на ту чакру, которая в этом упражнении используется. В конце движения выдыхаемый воздух опускается по центральному каналу и движется наружу через боковые каналы и ноздри. Думайте о том, что этот выдох высасывает, устраняет, расчищает помехи и препятствия, которые заслоняют вашу естественную осознанность. Представляйте, что чакра сама открывается, очищается и поддерживает переживание открытой осознанности в этой чакре. Теперь дыхание возвращается к нормальному для вас состоянию, а вы покоитесь в открытой осознанности.

Рекомендуется, выполняя цалунг, повторять каждое упражнение по крайней мере три раза. Этими упражнениями можно очиститься от грубых препятствий, например, от таких, которые влекут за собой болезни или сильные пагубные эмоции, устранить, исчерпать факторы, усугубляющие омрачающие мысли, и избавиться от препятствий, которые мешают вам осознавать и покоиться в собственном естественном уме.

Трижды выполнив упражнение, просто продолжайте сохранять внимание на той чакре, которую вы использовали. Когда вы открываетесь и расслабляетесь телесно и энергетически, энергии успокаиваются. Пусть ваш ум покоится в управляемом этой чакрой открытом пространстве, пока переживание остается свежим и естественным. Если вы можете оставаться так с открытыми глазами, то это лучше всего. Если же с открытыми глазами вы отвлекаетесь, просто закройте их.

### 1. Упражнение цалунг с поднимающей праной

Упражнение цалунг с поднимающей праной открывает горловую, лобную и теменную чакры. Вдохните через боковые каналы и представьте, что чистый воздух входит в центральный канал и заполняет его снизу вверх до горловой чакры. Задержите дыхание, направляя внимание на эту чакру. Сделайте дополнительный вдох и продолжайте задержку дыхания, сохраняя такое же внимание. Ощутите, как прана распространяется вверх, питая все органы чувств, расположенные в голове. Вспомните о препятствиях, от которых вы хотите избавиться. Начинайте медленно вращать головой против часовой стрелки, выполнив это движение пять раз. Почувствуйте, как прана движется в голове по спирали вверх. Затем измените направление на противоположное и вращайте головой по часовой стрелке пять раз, продолжая всё также ощущать спиральное движение нектара вверх, которое как бы смывает и очищает всё, чего он касается. Завершая движение, выдохните воздух.

Представляйте, что воздух опускается по центральному каналу и препятствия покидают тело через боковые каналы и ноздри. Во время выдоха ваше внимание направлено вверх, и вы представляете, как препятствия уносятся праной и удаляются через теменную чакру.

Повторите все упражнение целиком три раза. Каждый раз на выдохе препятствия высвобождаются и устраняются. После третьего повторения оставьте ум покоиться в открытой осознанности, ощущая открытость и ясность горловой, лобной и теменной чакр. Глаза могут быть и открытыми, и закрытыми. Оставайтесь в открытой осознанности, пока переживание свежо и естественно.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Согласно наставлениям, каждое упражнение выполняется на задержке дыхания и выдох делается только в конце. Однако если вам не хватает воздуха, когда движение еще не закончено, то сделайте короткий дополнительный вдох. Если вы все-таки задыхаетесь, повторяйте движение только три раза вместо пяти, пока со временем ваша выносливость не увеличится и вы не сможете делать по пять повторений. ;

### 2. Упражнение цалунг с праной жизненной силы

Упражнение цалунг с праной жизненной силы открывает сердечную чакру. Вдохните через ноздри и, следя за прохождением воздуха по боковым каналам, представляйте, что он входит в центральный канал и поднимается к сердцу. Задержите воздух на уровне груди, сосредоточившись на сердечной чакре. Сделайте дополнительный вдох и, продолжая задержку, сохраняйте сосредоточение на сердечной чакре, ощущая, как прана распространяется внутри грудной клетки, питая область сердца. Почувствуйте, от каких препятствий вы хотели бы избавиться. Вытяните правую руку и пять раз вращайте ее над головой против часовой стрелки, будто раскручиваете аркан. Ощутите, как живительный воздух распространяется в грудной клетке и ваша жизненная сила возрастает. Затем вытяните левую руку и пять раз вращайте ее по часовой стрелке тем же самым движением, будто раскручиваете аркан. Продолжая задержку дыхания и сохраняя сосредоточение, поставьте руки на бедра и вращайте верхней частью туловища пять раз вправо и пять раз влево. В заключение сделайте выдох, представляя, что воздух опускается по центральному каналу, поднимается по боковым каналам и выходит через ноздри. Ощутите, как препятствия высвобождаются и выходят с выдыхаемым воздухом. Также представляйте, что открывается и освобождается сердечная чакра.

Повторите все упражнение целиком три раза. В завершение оставайтесь в открытой осознанности, сохраняя в центре внимания открытость сердечной чакры. Пребывайте так, пока переживание свежо и естественно.

### 3. Упражнение цалунг с праной, подобной огню

Упражнение цалунг с праной, подобной огню, открывает пупочную чакру. Вдохните через нос чистый воздух, который потом проходит по боковым каналам, неся прану к месту их соединения с центральным каналом, после чего она поднимается к пупку. Сделайте кумбхаку, или «кувшинную задержку» воздуха. Кумбхака (санскр., тиб. парлунг) предполагает подтягивание мышц ануса, промежности и тазового дна, в результате чего создается «корзинка», тогда как диафрагма толкается вниз, образуя крышку. Следите за тем, чтобы не создавать слишком большого давления или напряжения. Сосредоточьте ум на пупочной чакре внутри «кувшина». Сделайте дополнительный вдох, сохраняя сосредоточение на кумбхаке. Представляйте, что прана распространяется, наполняя «кувшин» и питая область пупка. Сделайте пять круговых движений животом против часовой стрелки, сохраняя внимание на кумбхаке, а также помня обо всех препятствиях, от которых избавляетесь. Затем сделайте пять круговых движений по часовой стрелке. После завершения движений воздух опускается по центральному каналу и выходит по боковым каналам и через ноздри. Ощутите, как препятствия выходят вместе с выдыхаемым воздухом и растворяются в пространстве. Ощутите раскрытие и облегчение в пупочной чакре.

Тибетское исцеление звуком. Ринпоче [filosoff.org](http://filosoff.org)

Повторите все упражнение целиком три раза. Затем пребывайте в открытой осознанности, сохраняя внимание на пупочной чакре. Оставайтесь так, пока переживание свежо и естественно.

#### 4. Упражнение цалунг с вездесущей праной

В упражнении цалунг с вездесущей праной мы начинаем с того, что направляем внимание на точку соединения трех каналов, переносим его на все тело, а затем распространяем за пределы тела. Вдохнув чистый воздух через боковые каналы к месту соединения каналов, направьте прану в центральный канал и задержите там дыхание и внимание. Представляйте, что прана начинает распространяться по всему телу. Сделайте дополнительный вдох, ощущая, как живительное дыхание разливается и наполняет в первую очередь те места, где замечается какой-то затор энергии. Ощущая распространение живительной праны по своему телу, поднимите руки над головой. Резко хлопните над головой ладонями и потрите их друг об друга, чувствуя прилив тепла и энергии. Продолжая задержку дыхания, разотрите руками все тело, особенно те места, где ощущается какая-то ущербность или зажатость. Почувствуйте, как эти места оживают, словно каждая клеточка вашего тела трепещет, впитав живительную энергию. Все еще продолжая задержку дыхания, сделайте такие движения, словно натягиваете лук, раскрывая верхнюю часть туловища. Сделайте пять таких движений вправо и пять – влево. Под конец, когда вы делаете выдох, прана опускается по центральному каналу, и препятствия удаляются через боковые каналы и ноздри. Почувствуйте облегчение всеми порами своего тела.

Переведите дыхание и потом повторите упражнение, выполнив его три раза. В завершение пребывайте в открытой осознанности. Ваше внимание может быть направлено на чакру, расположенную в месте соединения трех каналов. Пребывайте так, пока переживание остается свежим и естественным.

#### 5. Упражнение цалунг с опускающей праной

Упражнение цалунг с опускающей праной открывает тайную чакру. Сидя на полу, скрестите ноги в лодыжках, правая нога перед левой, колени врозь и приподняты. Положите ладони на соответствующие колени, придав устойчивость этой позе. При вдохе воздух входит через нос и боковые каналы. В основании центрального канала находится тайная чакра. Направьте внимание и прану в тайную чакру и создайте «корзинку», подтянув мышцы ануса, промежности и тазового дна. Сделайте дополнительный вдох, благодаря чему прана разливается по телу, и представляйте, что она питает область тайной чакры. Поверните верхнюю часть туловища вправо и, взявшись за правое колено обеими руками и используя его как устойчивую опору, вращайте таз против часовой стрелки пять раз. Затем, повернувшись влево и взявшись обеими руками за левое колено, которое служит устойчивой опорой, вращайте таз по часовой стрелке пять раз. Потом сядьте прямо и, взявшись за оба колена, вращайте таз пять раз против часовой стрелки и пять раз по часовой стрелке. Выполняя эти движения, сохраняйте задержку дыхания и «корзинку». Устраняя препятствия, вы сохраняете сосредоточение на тайной чакре. Закончив движения, сделайте выдох, представляя, что препятствия уносятся праной, которая движется по боковым каналам и выходит через ноздри, растворяясь в пространстве. Представляйте, что тонкая прана уходит вниз, а тайная чакра при этом освобождается и открывается.

Повторите все упражнение три раза. При последнем повторении оставайтесь в состоянии созерцания дольше, переживая перемены на уровне тела, энергии и ума. Покойтесь глубоко в открытой, естественной осознанности, пока переживание остается свежим.

#### Благодарности

Вот уже тридцать три года мой учитель Йонгдзин Тендзин Намдаг Ринпоче остается для меня неизменным вдохновителем и добрым наставником. Его поддержка и советы помога

ют мне проливать свет на древние учения Бона, делая их полезными для нынешних времен. Я хочу выразить ему свою горячую преданность и глубокую признательность за его мудрость и доброту. При подготовке этой книги он уделял мне свое драгоценное время, находясь в Непале и Франции, где мы обсуждали данное изложение практики пяти слогов-воинов. Я также хотел бы поблагодарить кенпо Тенпа Юнгдзунга Ринпоче и понлоба Тринле Нима Ринпоче

Тибетское исцеление звуком. Ринпоче [filosoff.org](http://filosoff.org)  
за то, что они тоже уделяли свое время и внимание этому обсуждению.

Самое главное, я хочу выразить сердечную благодарность Марси Воан, близкой и старейшей ученице. Марси много потрудилась, чтобы сделать эту книгу о пяти слогах-воинах доступной западному читателю. Лично мне было очень приятно работать с ней, и без нее эта книга не увидела бы свет.

Уже более пятнадцати лет многие мои ученики из разных сангх во всем мире берут на себя ответственность, способствуя распространению моего учения и организуя практические центры. Хочу выразить им признательность за неоценимую помощь, поскольку это позволяет мне сосредоточиться на учении.

Хотел бы также поблагодарить Тами Симон, президента издательства «Саундз тру», за интерес, проявленный к изданию этой аудио книги. Спасибо ее команде из «Саундз тру»: Кел-ли Нотарас, Шанталь Пьерра, Чед Морган, Митчелл Клут и Хэвен Айверсон – все они вложили в этот проект частичку своей заботы и таланта.

И, наконец, поскольку я так много ездил по миру, чтобы учить и руководить учениками, я благодарен своей жене Церинг Вангмо за ее любовь. Ее понимание моей работы и терпимость к моим длительным отлучкам поддержали мои усилия, направленные на благо всем живым существам.

Тендзин Вангьял Ринпоче Париж, Франция Август 2006 года

## ОБ АВТОРЕ

Тендзин Вангьял Ринпоче, основатель и постоянный наставник Института Лигминча в штате Виргиния, США, был одним из первых лам, которые принесли на Запад учения дзогчена традиции Бон. С 13 лет Тендзин Ринпоче проходил в монастырском центре традиции Бон в Доланджи, Химачал-Прадеш, Индия, одиннадцатилетний курс традиционного обучения у тибетских учителей Бона. Ринпоче получил гранты от норвежского университета Осло и от шведского университета Лунд и был стипендиатом фонда Рокфеллера в университете Райса.

Тендзин Вангьял Ринпоче является получателем гранта государственной поддержки гуманитарных наук США и автором нескольких книг: «Исцеление формой, энергией и светом: пять элементов в тибетском шаманизме, Тантре и Дзогчене»; «Чудеса естественного ума»; «Тибетская йога сна и сновидений» и «Unbounded wholeness». В настоящее время Ринпоче живет в Шарлоттсвилле, штат Виргиния, с женой и сыном. Он путешествует и дает учения в странах Европы, в Соединенных Штатах и Мексике, основав более тридцати центров по изучению и практике бонской буддийской медитации.

За дальнейшей информацией о расписании учебной деятельности Тендзина Вангьяла Ринпоче обращайтесь по адресу:

Ligmincha Institute 313 2nd Street SE, Suite 207 Charlottesville, VA 22902 (434) 977-6161

[www.ligmincha.org](http://www.ligmincha.org) [ligmincha@aol.com](mailto:ligmincha@aol.com)

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие 3

Введение 7

Обзор пяти слогов-воинов 9

Внешний, внутренний и тайный уровни переживания 14

Кратковременные и долговременные цели медитации 18

Как пользоваться этой книгой и компакт-диск 20

Глава 1. Первый слог – А 23

Глава 2. Второй слог – Ом 35

Глава 3. Третий слог – Хум 49

Глава 4. Четвертый слог – Рам 67

Глава 5. Пятый слог – Дза 77



Тибетское исцеление звуком. Ринпоче [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Глава 6. Как организовать ежедневную практику87  
Три высших принципа89  
Поза90  
Практика 91  
Приложение:  
Устранение препятствий с помощью упражнений цалунг97  
Три главных канала 100  
Упражнения с боковыми каналами101  
Пять упражнений цалунг102  
Благодарности108  
Об авторе110

«Мое искреннее желание – чтобы эта простая

и прекрасная практика пяти слогов-воинов, основанная на высочайших учениях тибетской буддийской традиции Бон, продолжателем линии которой я являюсь, принесла пользу многим людям на Западе. Прошу, примите ее с моим благословением и применяйте ее в своей жизни. Да поможет она вам стать добрыми и сильными, придаст уму ясности и пробужденности.

– Тендзин Вангъял Ринпоче

ПРИЛАГАЕТСЯ КОМПАКТ-ДИСК С ПРАКТИКОЙ

ISBN 978-59421-040-4

Бонский духовный учитель Тендзин Вангъял Ринпоче руководит практикой каждого из пяти слогов-воинов, а затем обучает ключевым практикам использования целебной силы этих священных звуков для очищения, наделения жизненной силой и пробуждения вашего естественного ума

1

Русский перевод: Тендзин Вангъял Ринпоче. Исцеление формой, энергией и светом. – СПб.: Уддияна, 2003.

Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке

<http://filosoff.org/> Приятного чтения!

<http://buckshee.petimer.ru/> форум Бакши buckshee. Спорт, авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни.

<http://petimer.ru/> Интернет магазин, сайт Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин

<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных

Страница 33

Тибетское исцеление звуком. Ринпоче [filosoff.org](http://filosoff.org)  
сайтов. Интеграция, Хостинг.  
<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!