

О. К. С. И. С. С. Р. О. Н. Д. Е. Н. И. Я

ТРАДИЦИОННАЯ ТИБЕТСКАЯ ФИЗИОЛОГИЯ



ТИБЕТСКАЯ ЙОГА

ДЫХАНИЕ И ДВИЖЕНИЯ

Пробуждение
священного тела



Annotation

Силе дыхания придавали важное значение духовные учения всех времен и народов. Автор этой книги — видный представитель тибетской традиции бон, Тендзин Вангьял Ринпоче, уже хорошо известный русскому читателю. Он авторитетно и доступно для западного человека объясняет основы, а затем и нюансы двух мощных практик — Девяти очистительных дыханий и Ца-Лунг. Родственные индийской пранаяме и китайскому цигун, эти упражнения действуют на более тонком уровне — уровне ума. Задействуя пять чакр и три энергетических канала, бонские практики помогают нам изменить свое отношение к себе, другим людям и миру и решить проблемы, коренящиеся в шаблонах нашего мышления и поведения, — то есть очень многие. Для овладения этими дыхательными упражнениями не требуется глубокое знание философии буддизма или бон, но в принципе они создавались как вспомогательные духовные практики и будут полезны тем, для кого тибетские учения стали частью жизни.

- [Тендзин Вангьял Ринпоче](#)
 - [AWAKENING THE SACRED BODY](#)
 - [ТИБЕТСКАЯ ЙОГА ДЫХАНИЯ И ДВИЖЕНИЯ](#)
 -
 - [Содержание](#)
 -
 -
 - [ОБ АВТОРЕ](#)
 -
 - [ПРЕДИСЛОВИЕ](#)
 -
 - [ВВЕДЕНИЕ](#)
 - [ДЕВЯТЬ ОЧИСТИТЕЛЬНЫХ ДЫХАНИЙ](#)
 - [Суть практики](#)
 - [Инструкции к практике Пятичленная поза](#)
 -
 - [Глаза](#)
 - [Соединитесь с неподвижностью, безмолвием и просторностью](#)
 -
 - [Визуализируйте три энергетических канала](#)

-
- [Первый цикл из трех дыханий: очищение правого \(белого\) канала](#)
- [Второй цикл из трех дыханий: очищение левого \(красного\) канала](#)
-
- [Третий цикл из трех дыханий: очищение синего центрального канала](#)
- [Заключение: быть в состоянии открытости](#)
- [Принципы практики Поза](#)
- [Внутреннее прибежище: неподвижность, безмолвие, просторность](#)
- [Выделение](#)
- [Сакральная анатомия](#)
- [Очщение от трех коренных ядов с помощью трех каналов](#)
- [Сила бесконцептуального осознания](#)
- [Результаты практики](#)
- [ПЯТЬ ЧАКР И ПЯТЬ УПРАЖНЕНИЙ ЦА-ЛУНГ](#)
- [Пять упражнений Ца-Лунг](#)
 - [Восходящий ветер](#)
 -
 - [Проникающий ветер](#)
 - [Нисходящий ветер](#)
- [Внешние движения Ца-Лунг: краткие инструкции](#)
- [Восходящий лунг: горло и макушка головы](#)
- [Жизненный лунг: сердце](#)
- [Огненный лунг: пупок](#)
- [Проникающий лунг: точка соединения трех каналов](#)
- [Нисходящий лунг: тайная чакра](#)
- [Инструкции для внутренних упражнений Ца-Лунг](#)
- [Внутренний Восходящий Ца-Лунг](#)
- [Внутренний Жизненный Ца-Лунг](#)
- [Внутренний Огненный Ца-Лунг](#)
- [Внутренний Проникающий Ца-Лунг](#)
- [Внутренний Нисходящий Ца-Лунг](#)
- [Инструкции к тайным упражнениям Ца-Лунг](#)
- [Тайный Восходящий Ца-Лунг](#)
- [Тайный Жизненный Ца-Лунг](#)
- [Тайный Огненный Ца-Лунг](#)
- [Тайный Проникающий Ца-Лунг](#)
- [Тайный Нисходящий Ца-Лунг](#)

- [Применение практики в повседневной жизни](#)
 - [ДЕВЯТЬ ЛУНГОВ: КАРТА ТРАНСФОРМАЦИИ](#)
 - [Когда совершать перемены в жизни](#)
 - [Понимание ветра и ума](#)
 - [О телах](#)
 - [Девять лунгов и их влияние на нас](#)
 - [9. Лунг разрушения эпох](#)
 - [8. Лунг энергии бытия](#)
 - [7. Лунг, беспокоящий телесные жидкости](#)
 - [6'. Лунг грубых ментальных повреждений](#)
 - [Лунг силы кармы](#)
 - [4. Лунг лошади ума](#)
 - [3. Лунг самопроявляющегося врожденного осознания](#)
 - [2. Лунг блаженства изначальной мудрости](#)
 - [1. Лунг пространства природы бон](#)
 - [ЗАКЛЮЧЕНИЕ](#)
 - [ИНТЕРВЬЮ С ТЕНДЗИНОМ ВАНГЪЯЛОМ РИНПОЧЕ](#)
 - [notes](#)
 - [1](#)
 - [2](#)
 - [3](#)
-

Тендзин Вангьял Ринпоче
Тибетская йога дыхания и движения:
Пробуждение священного тела



TENZIN WANGYAL RINPOCHE

AWAKENING THE SACRED BODY

Tibetan yogas of breath and movement

ТЕНДЗИН ВАНГЪЯЛ РИНПОЧЕ

ТИБЕТСКАЯ ЙОГА ДЫХАНИЯ И ДВИЖЕНИЯ

Пробуждение священного тела

УДК 615.851.85 ББК 53.59 ТЗЗ

Перевод с английского Ю. Рудаковой

Тендзин Вангьял Ринпоче Тибетская йога дыхания и движения:

Пробуждение священного тела / Перев. с англ. —

М.: ООО Издательство «София», 2013. — 160 с.

ISBN 978-5-399-00255-2

Силе дыхания придавали важное значение духовные учения всех времен и народов. Автор этой книги — видный представитель тибетской традиции бон, Тендзин Вангьял Ринпоче, уже хорошо известный русскому читателю. Он авторитетно и доступно для западного человека объясняет основы, а затем и нюансы двух мощных практик — Девяти очистительных дыханий и Ца-Лунг. Родственные индийской пранаяме и китайскому цигун, эти упражнения действуют на более тонком уровне — уровне ума. Задействуя пять чакр и три энергетических канала, бонские практики помогают нам изменить свое отношение к себе, другим людям и миру и решить проблемы, коренящиеся в шаблонах нашего мышления и поведения, — то есть очень многие. Для овладения этими дыхательными упражнениями не требуется глубокое знание философии буддизма или бон, но в принципе они создавались как вспомогательные духовные практики и будут полезны тем, для кого тибетские учения стали частью жизни.

УДК 615.851.85 ББК 53.59

AWAKENING THE SACRED BODY Copyright © 2011 by Tenzin Wangyal Originally published in 2011 by Hay House Inc. USA

© «София», 2012

ISBN 978-5-399-00255-2

© ООО Издательство «София», 2012

Содержание

ОБ АВТОРЕ 6

ПРЕДИСЛОВИЕ 7

ВВЕДЕНИЕ 10

Глава 1. ДЕВЯТЬ ОЧИСТИТЕЛЬНЫХ ДЫХАНИЙ

Суть практики 16

Инструкции к практике 17

Принципы практики 25

Очищение от трех коренных ядов

с помощью трех каналов 31

Результаты практики 57

Глава 2. ПЯТЬ ЧАКР

И ПЯТЬ УПРАЖНЕНИЙ ЦА-ЛУНГ

Пять упражнений Ца-Лунг 65

Внешние движения Ца-Лунг:

краткие инструкции 116

Инструкции для внутренних

упражнений Ца-Лунг 119

Инструкции к тайным, упражнениям

Ца-Лунг 122

Применение практики в повседневной жизни 124

Глава 3. ДЕВЯТЬ ЛУНГОВ:

КАРТА ТРАНСФОРМАЦИИ

Когда совершать перемены в жизни 129

Понимание ветра и ума 129

Отелах * 133

Девять лунгов и их влияние на нас 135

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 156

ИНТЕРВЬЮ С АВТОРОМ 158

ОБ АВТОРЕ

Тендзин Вангьял Ринпоче — известный духовный мастер, имеющий учеников по всему миру. Его уважают за глубину его мудрости, увлекательный стиль преподавания и способность делать древние тибетские учения понятными, доступными и применимыми в жизни западных людей. Основатель и духовный лидер Института Лигминча, некоммерческой организации, созданной для сохранения древних учений, искусств, наук, языка и литературы Тибета и Шанг- Шунга — древнего царства, с которым связывают традицию бон. Постоянно проживает с женой и сыном в Шарлотсвилле (штат Виргиния, США).

Дополнительную информацию о деятельности Тендзина Вангьяла Ринпоче вы можете найти на сайтах:

www.ligmincha.org (США) www.ligmincha.ru (Россия)

Далай-Лама о традиции бон

Бон — это старейшая духовная традиция Тибета. Будучи коренным источником всей тибетской культуры, бон играл существенную роль в формировании уникальности Тибета. Поэтому я часто подчеркивал важность сохранения этой традиции.

Его Святейшество Далай-Лама XIV

ПРЕДИСЛОВИЕ

Уникальные медитативные практики, о которых расскажет вам эта книга, долгие годы помогли мне жить более полной жизнью, строить добрые отношения с людьми, развивать в себе творческое начало и передавать дальше полученные мною учения исконно тибетской духовной традиции бон.

Эти практики просты, но очень мощны. Их цель—помочь нам обнаружить и отменить наши устоявшиеся и изжитые шаблоны мышления и поведения и открыть для себя свежие спонтанные возможности в моменте «здесь и сейчас».

Всем нам очень важно время от времени критически оценивать свое текущее положение в плане личностного развития, личных и общественных отношений и духовных устремлений. Искренне желая прямо и честно взглянуть на свое положение, мы начинаем лучше понимать себя — и тогда наши ограничения становятся для нас вратами, ведущими к большим возможностям.

В современном обществе люди привыкли полагаться на работу ума. В традиционных тибетских учениях принято считать, что само наше восприятие ума является плодом лунга, или «ветра». В других восточных культурах эту энергию называют праной, ци и ки. Только от ветра-лунга зависит, будет ли ум пронизательным и ясным либо сумбурным и беспокойным. Как мы можем получить доступ к ветру? Конечно же, не при помощи концептуального ума, но через прямое, неконцептуальное осознание. Мы получаем доступ к ветру, напрямую связываясь с нашим телом, речью и умом — ив боне, и в буддизме их называют «тремя дверями».

В тибетских духовных традициях конечная цель работы с внутренним ветром — освобождение от страдания, связанного с цикличностью рождения и смерти, или сансары. Но эта практика с успехом

применяется и для избавления от менее глобальных, повседневных страданий. Она помогает нам восстановить телесное и душевное здоровье, улучшить личную жизнь и отношения с людьми, избавиться от гнева и других негативных, разрушительных эмоций. Углубляя свое понимание ветра-лг/кга, вы будете учиться более эффективно управлять обстоятельствами своей жизни.

С десяти до двадцати пяти лет я был бонским монахом в Индии. Я безмерно люблю и ценю моих учителей и глубоко чтю полученные от них знания. Завершив свое обучение, я стал применять полученные знания в жизни — теперь уже как муж, отец и учитель. Мне было интересно применять их буквально в каждой повседневной ситуации. Благодаря этому моя жизнь была наполнена энергией, которая в конечном счете и вдохновила меня написать для вас эту книгу.

Жизнь всегда дает нам много возможностей для духовной практики. И я очень благодарен разнообразным трудным ситуациям, возникающим в моей жизни. Ведь, когда я встречаюсь с трудностями и применяю к ним свою практику, я могу видеть, что она реально работает. Я знаю еще очень мало, но чувствую, что возможности реализации этих знаний поистине безграничны. В древних учениях очень много ценного, и когда мы научимся правильно применять их, в нашей жизни будут постоянно открываться возможности для творчества.

Я надеюсь, что эта книга направит и поддержит вас в вашем духовном поиске. Благословляю вас на выполнение практик. Пусть полученный опыт обогатит вашу жизнь и поможет вам очиститься от того, что мешает вам, а так- же осознать ваши уникальные дары и явить их миру на благо другим.

Тендзин Вангьял Ринпоче Май 2010 г.

ВВЕДЕНИЕ

Эта книга — о личной трансформации: о том, как произвести позитивные перемены в своей жизни, как преобразовать и расширить свое сознание, выходя за ограничения предубеждений и страха. Преодолевая рамки привычных шаблонов мышления и поведения, мы сможем находить новые решения возникающих перед нами задач.

Во многих видах психологической и духовной работы в центре внимания находится зля. Но изменить ум — не так-то просто. Возможно, вы пробовали воздействовать на себя та называемой концептуальной силой — обычно это делается в форме настоятельной рекомендации. Вы убеждаете себя: «Я не должен это делать. Это плохо для меня». Возможно, вы понимаете все причины, по которым что-то для вас является плохим с точки зрения закона, этики, духовности, — но измениться все же не можете. Причина в том, что многие привычные шаблоны лежат глубже, чем доступно нашим благим намерениям, — и этим намерениям просто не хватает мощи для осуществления желаемых перемен.

Но есть нечто доступное нам прямо сейчас, в момент пика нашего беспокойства. Наше беспокойство, наши конфликты и привычки могут служить дверями в другое измерение бытия, в мир ясного и открытого осознания, жизненной энергии и позитивных качеств.

Когда мы озабочены какой-то проблемой, мы думаем о ней как о чем-то внешнем. Мы полностью отделяем ее от себя и просто заключаем, что другому человеку надо измениться. Или, пытаясь решить проблему, мы снова и снова придумываем стратегии и анализируем ситуацию. При этом наши стратегии и действия управляются энергией беспокойства и дискомфорта. Никакое действие, вызванное дискомфортом, не может что-либо разрешить. Оно только усугубит проблему. Настоящее решение возможно лишь тогда, когда действие идет от открытости.

Согласно учению бон, ум по своей природе открыт и ясен. Это то, чем мы являемся на самом фундаментальном уровне. Открытость — источник нашего бытия, и в состоянии открытости мы соединены со всей жизнью. Наш затуманенный взор не видит этого источника, как мы не видим солнца, закрытого облаками. Солнце светит всегда, но иногда «с земли» — то есть при отождествлении себя с проблемами — мы не видим его сияния. Мы привыкли отождествлять себя с проблемами и заикливаться на них, а уж если решать их, то лишь концептуальным умом. Чтобы непосредственно испытать открытость ума, нам нужно неконцептуальное осознание. Цель этой книги — познакомить вас поближе с силой неконцептуального осознания, чтобы вы смогли осознать внутри себя источник всех позитивных качеств.

Как совершить переход от состояния, когда мы увязли в своих проблемах, к состоянию открытого ума, являющегося источником позитивных качеств? Когда вы хотите изменить что-то в ситуации или в собственном поведении, главное — перенести внимание с истории, которую вы рассказываете себе о происходящем, на внутренний опыт, который вы получаете. Прежде всего нужно обратить внимание на ваше тело и непосредственно почувствовать дискомфорт и беспокойство. Ваша боль — это возможность для трансформации, и даже простое пребывание непосредственно с вашей болью принесет позитивные изменения.

Как это возможно? Обращая внимание на тело, вы можете явно ощутить напряжение и беспокойство, возникающие, когда вы испытываете какие-то трудности. Иногда у вас сокращаются мышцы живота или стискиваются челюсти. Вы можете заметить, что ваше дыхание поверхностно или неритмично. Ваши мысли могут мелькать с невероятной скоростью. Мы отождествляем себя со своей болью, превращая то, что является продуктом временных причин и обстоятельств, в нечто более сильное, чем оно есть на самом деле. И тогда то, чем вы по существу не являетесь, — отождествление с вашей историей и ваша реакция — становится привычным. В бонских писаниях это явление называют кармическим концептуальным телом боли. Такое тело по своей природе не постоянно, не плотно и не устойчиво, однако подобное ограниченное восприятие себя становится

са-моотождествлением, знакомым местом, в котором мы застреваем и проводим слишком большую часть своей жизни.

Структуру нашего кармического концептуального тела боли поддерживает то, что в традиции бон называют «ветром» (тиб. лунг). Можно перенести внимание с ситуации, занимающей ваш ум, на поддерживающий ее ветер. Если вы сделаете это — образно говоря, если вы поймаете ветер своим осознанием, — то сможете им управлять. Устанавливая связь с ветром, вы можете инициировать растворение структуры тела боли. Поймать внутренний ветер — все равно что объездить дикую лошадь, на которой вы затем сможете поскакать в правильном направлении^[1].

Фокусируя ум и тренируя тело и дыхание при помощи специальных техник, мы можем избавиться от привычных схем концептуального ума и в результате напрямую открыть для себя бытие. Мы можем достичь открытости и в ней найти возможности для роста, которых мы, возможно, желали, но для обретения которых нам не хватало знания.

ние существования фундаментального, всегда присутствующего естественного ума, который ясен и открыт, как чистое небо. Это состояние является естественным для каждого из нас, и путь медитации ведет именно к нему.

Все приведенные в этой книге медитативные практики учат вас, как поймать лошадь ваших привычных шаблонов, перенося бесконцептуальное внимание на дыхание, и использовать это внимание и дыхание, чтобы направлять внутренний ветер к осознанию вашего естественного ума. Ум по своей природе неподвижен, чист и неизменен. Он также является неиссякаемым источником всего счастья и всех позитивных качеств.

Духовная традиция бон работает с тремя «дверями» к освобождению от страданий — телом, речью и умом. В этой книге мы сосредоточимся на двери тела. Чтобы обрести освобождение через

тело, мы должны фокусироваться на удалении ветров, которые поддерживают кармическое концептуальное тело боли, и установлении контакта с тонкими внутренними ветрами неизменного тела сущности, — ветрами, которые поддерживают осознание естественного ума.

Я искренне надеюсь, что-, изучая работу с внутренними ветрами, вы в значительной степени исцелите свою жизнь.

В бонской йогической традиции есть множество методов работы с внутренними ветрами для трансформации эмоций, причиняющих страдание (гнева, привязанности и неведения), в позитивные качества, а смятения — в мудрость. Устанавливая связь с внутренним ветром, мы ловим лошадь обремененного проблемами ума и направляем ее в правильную сторону. Дикую лошадь нашего внутреннего ветра можно приручить!

Обычно, когда к нам приходят мысли, мы осознаём их содержание и то, к чему они относятся. Мысли относятся к явлениям. Мы создаем истории при помощи слов и образов — и реагируем на эти истории чувствами и ощущениями. Или испытываем чувства и ощущения — и создаем истории, чтобы объяснить их или вызываемое ими беспокойство. Но если вместо того, чтобы увлекаться логическим повествованием, вы можете просто осознать то, о чем думаете, тогда можно перенести фокус с содержания и обнаружить ветер — движение, силу, стоящую за мыслями. Когда вы откроете для себя этот ветер и установите контакт с ним, вы можете при помощи особых методов очистить его и открыть пространство естественного ума. Получив же доступ к открытости, вы получите доступ к гораздо большему количеству возможностей.

Важно особо отметить различие между концептуальным умом и природой ума, которую я называю открытым осознанием. Чтобы осознавать, нам не нужно думать. Осознание — это не мышление. Открытое осознание — это призна

ГЛАВА 1

ДЕВЯТЬ ОЧИСТИТЕЛЬНЫХ ДЫХАНИЙ

Естественный ум человека ясен, открыт, чист и невинен. Того, кто полностью это осознаёт, называют буддой — или, по-тибетски, сангье. Слово сангье образовано из двух частей: санг («чистый») и гье («совершенный»). Поскольку естественный ум уже чист и совершенен, то, говоря об очищении ума, мы имеем в виду освобождение от шаблонов, мешающих осознанию его истинной природы — мудрости.

Суть практики

Девять очистительных дыханий — это древняя медитативная техника, использующая тело как средство соединения с естественным умом. Практикующий садится, скрестив ноги и выпрямив спину (в таком положении легче сохранять внимательность и бодрость), и визуализирует три энергетических канала внутри своего тела. Уделив некоторое время трудностям, омрачающим его жизнь, он сосредоточивает все свое внимание на вдохе и визуализирует, как воздух в определенном порядке движется по этим каналам, слегка задерживается, а затем выпускается с выдохом. Когда воздух выпускается по тому или иному каналу, с ним выходят соответствующие тонкие омрачения, что приводит к ощущению открытости. После девяти последовательных дыхательных циклов практикующий отдыхает в состоянии полного осознания, перенося свое чистое внимание на открытость и входя в контакт с источником всех позитивных качеств.

Инструкции к практике Пятичленная поза

Сядьте на пол, скрестив ноги (см. рис. 1-1).

Позвоночник выпрямлен и расправлен.

Грудная клетка расправлена, локти слегка разведены.

Руки прижимаются к животу на четыре пальца ниже пупка, ладонями кверху. Положите пальцы левой руки на пальцы правой. Это так называемая мудра равновесия.

Немного опустите подбородок, чтобы растянуть заднюю сторону шеи.

Если вам тяжело сидеть на полу, можно сесть на стул. Тогда ноги необходимо скрестить на уровне лодыжек, позвоночник держать прямо и ровно и не опираться на спинку стула. Остальное — как описано выше.



Рис. 1-1

Глаза

Во время выполнения Девяти очистительных дыханий глаза можно закрыть, чтобы легче было концентрироваться. После последнего дыхательного цикла удерживайте внимание на состоянии открытости. Откройте глаза и смотрите в пространство перед собой и немного вниз.

**Соединитесь с неподвижностью,
безмолвием и просторностью**

Когда примете нужную позу, на мгновение соединитесь с неподвижностью тела, безмолвием речи и просторностью ума.

Визуализируйте три энергетических канала

Визуализируйте и ощутите в своем теле три энергетических канала (см. рис. 1-2). Центральный канал начинается на четыре пальца ниже пупка, поднимается вверх по центральной линии тела и открывается на макушке головы. Это канал сияющего синего света (цвета ясного дневного осеннего неба). Представьте себе, что диаметр этого канала приблизительно соответствует толщине вашего большого пальца.

Есть также два дополнительных канала, слева и справа от центрального. Они потоньше: их диаметр соответствуют толщине вашего мизинца. В левой части тела проходит красный канал, в правой — белый.

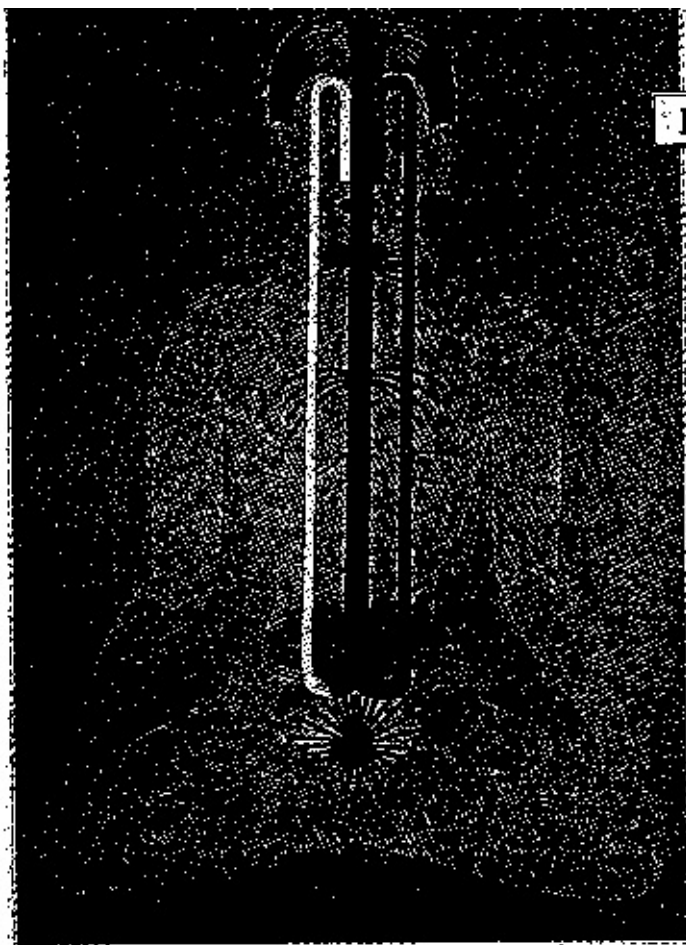


Рис. 1-2

Все три канала начинаются в точке, расположенной на уровне четырех пальцев ниже пупка. Центральный канал открывается на макушке, боковые же каналы, входя в череп, изгибаются вперед, проходят позади глаз и открываются в ноздрях (см. рис. 1-3).

Правый канал (белый) открывается в правой ноздре. Он представляет мужскую энергию и методы, или «искусные средства»^[2].

Левый канал (красный) открывается в левой ноздре и представляет женскую энергию и мудрость.

Визуализируя три энергетических канала, сохраняйте правильную позу

и пребывайте в неподвижности. Слушайте безмолвие. Соединяйтесь с просторностью.

Первый цикл из трех дыханий: очищение правого (белого) канала

Выделение

Вспомните недавнюю ситуацию, в которой вы испытали гнев или неприязнь, или просто осознайте свою склонность отталкивать от себя полученный опыт. Представьте это; почувствуйте это; соединитесь с этим в вашем теле, эмоциях и в уме.

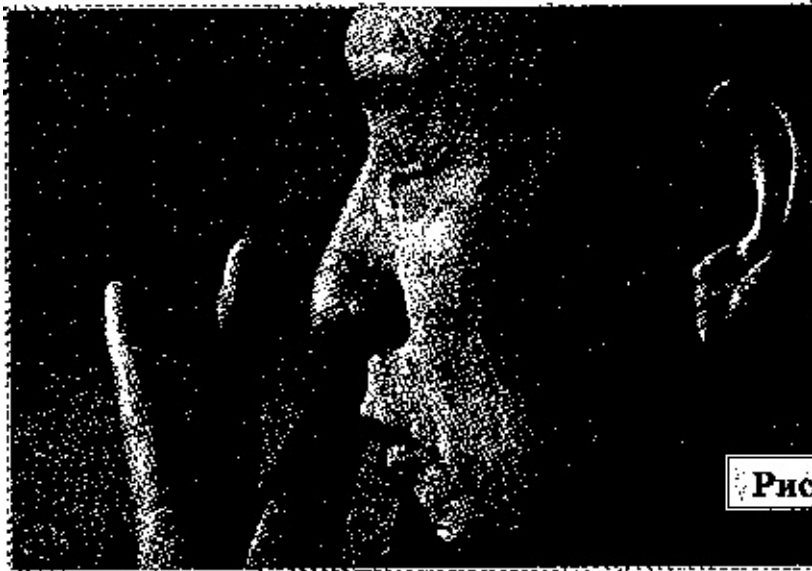


Рис. 1-4



Рис. 1-5

Удаление

Прижмите правый безымянный палец к правой ноздре и медленно вдыхайте чистый светло-зеленый воздух через левую ноздрю (см. рис. 1-4). Представьте, как этот воздух движется вниз по левому (красному) каналу к месту соединения каналов ниже пупка. Ненадолго задержите дыхание и закройте левую ноздрю левым безымянным пальцем (см. рис.

1-5). Мысленно проходясь по правому (белому) каналу снизу вверх, выдыхайте — сначала медленно и мягко, а затем к концу выдоха все

сильнее. Почувствуйте, как все, с чем вы соединились на стадии Выделения41, выходит через правую ноздрю с выдохом и растворяется в пространстве.

Повторите этот дыхательный цикл три раза. Сосредоточивая внимание на левом (красном) канале, поддерживайте ощущение открытости. При очищении правого (белого) канала отмечайте, как расширяется внутреннее пространство.

Второй цикл из трех дыханий: очищение левого (красного) канала •

Выделение

Вспомните какую-нибудь недавнюю ситуацию, когда вы испытывали привязанность или зависимость, или просто осознайте свою склонность заполнять чем-то любую пустоту и тишину.

Удаление

Зажмите левым безымянным пальцем левую ноздрю и медленно вдыхайте чистый светло-зеленый воздух через правую ноздрю. Мысленно пройдите по всему правому (белому) каналу вниз к месту соединения каналов ниже пупка. Ненадолго задержите дыхание и закройте правую ноздрю правым безымянным пальцем. Выдыхайте — сначала медленно и мягко, а затем все сильнее, представляя, как воздух движется вверх по левому (красному) каналу, очищая его и растворяя в пространстве беспокойство, вызванное привязанностью.

Повторите этот дыхательный цикл три раза. Сосредоточивая внимание на правом (белом) канале, поддерживайте ощущение открытости. При очищении левого (красного) канала отмечайте, как расширяется внутреннее пространство.

Третий цикл из трех дыханий: очищение синего центрального канала

Выделение

Вспомните любое свое недавнее ощущение одиночества, сомнения или неуверенности в себе. Смотрите на это без осуждения и анализа; просто соединитесь со своим опытом в его чистом виде.

Удаление

Вдыхайте через обе ноздри свежий, чистый светло-зеленый воздух, следя за его движением вниз по обоим боковым каналам. Доведите воздух до места соединения каналов ниже пупка. Ненадолго задержите дыхание, а затем медленно выдыхайте через обе ноздри, представляя, как воздух движется вверх по центральному каналу, очищая его. В самом конце выдоха немного втяните диафрагму и выдохните сильнее, представляя, что вы вытесняете через макушку головы то, что вам мешает, и оно растворяется в пространстве. Прделайте три таких дыхательных цикла, ощущая постепенное расширение и раскрытие синего центрального канала.

Заключение: быть в состоянии открытости

Ощутите все три канала — правый, левый и центральный — более открытыми и чистыми. Перенесите внимание в центр тела и сосредоточьтесь на этой открытости и ясности, дыша спокойно и ровно. Чтобы укрепить связь с этим опытом открытости, просто удерживайте внимание в пространстве открытого осознания. Пребывайте в нем. Не планируйте будущее; не живите прошлым; не меняйте настоящее. Оставьте все как есть.

На этом мы завершаем инструкции к Девяти очистительным дыханиям. Далее мы поговорим о некоторых принципах, которые сделают практику полезной для вашей жизни.

Принципы практики Поза

Вертикальное положение, которое вы принимаете, сидя на полу или на стуле, способствует бодрствованию. Когда позвоночник выпрямлен, каналы выравниваются. Поза со скрещенными ногами удерживает в вас тепло. Если вы сидите на стуле, скрестите ноги в области лодыжек.

Положение рук в жесте равновесия помогает успокоить и уравновесить ум. Легкий наклон подбородка для удлинения задней поверхности шеи способствует контролю над мыслями и внутренним диалогом.

Внутреннее прибежище: неподвижность, безмолвие, просторность

Чтобы успешно применять медитативные техники, поддерживающие позитивные перемены в вашей жизни, для истинной трансформации смятения в мудрость, вам необходимо соединиться с целительным пространством бытия. Первый шаг на пути трансформации — переключение с привязанности к кармическому концептуальному телу боли (то есть с отождествления себя со своими проблемами) на приверженность открытости. Проще говоря, вы приближаетесь к своему истинному «Я» и отдаляетесь от вашего эго.

С самого начала просто сохраняйте неподвижность тела. Оставаясь неподвижным, вы можете напрямую ощутить то, что ощущает в данный момент ваше тело, поскольку вы не отдаляетесь от него. Вы можете увидеть, что испытываете дискомфорт или беспокойство. Оставайтесь с этим. Просто будьте с этим. Почувствуйте ваше тело.

Каждый момент соединения с неподвижностью тела — это момент исцеления. Это то, что вы можете делать на протяжении дня. Остановитесь. Будьте неподвижны. Почувствуйте ваше тело. Сохраняя неподвижность, вы соединяетесь с собой, входя через дверь тела, вместо того чтобы отсоединяться от себя через возбуждение, раздражение и беспокойство. Практикуясь, вы сможете найти внутреннее прибежище в неподвижности.

Затем направьте все свое внимание на внутреннее безмолвие. Слушайте его. Интересно, что, когда вы слушаете тишину, звуки вокруг вас могут стать очень отчетливыми. Более очевидным может стать и ваш внутренний диалог. Пусть все будет так, как есть. Не борясь ни с чем, просто продолжайте направлять внимание на безмолвие, и вы обнаружите глубинное пространство умиротворения. Вы войдете в состояние открытого осознания через дверь речи. Ваш внутренний диалог затихнет сам по себе. Эту практику также можно

выполнять во время занятия ежедневными делами. Просто остановитесь и послушайте тишину. Практикуясь, вы сможете осознать, что внутреннее прибежище в безмолвии позволяет вам приблизиться к тому, кто вы есть.

И наконец, перенесите внимание на сам ум. Если вы о чем-то думали, остановите мысли и посмотрите непосредственно на них. В дзогче-не, высшем учении традиции бон, есть правило: «Наблюдай открыто». Просто перенесите чистое внимание на данный момент. Вместо того чтобы отгонять мысли или развивать их, просто позвольте им быть, потому что они все равно будут приходить. Не отвергайте мысль; откройтесь ей; идите ей навстречу, приблизьтесь к ней; и, как будто пытаясь поймать радугу, пройдите через нее и откройте просторность. Мысль не сможет поддерживать себя; она уйдет, и вы обнаружите внутреннее пространство ума.

Для поддержания ощущения связи с внутренним пространством ума иногда полезно посмотреть на небо. Просто выйдите на улицу и взгляните на небо. Соединяясь с внешней открытостью, ощутите такую же открытость внутри себя.

Людям часто бывает очень трудно прекратить рассказывать истории. У каждого из вас есть очень хорошие истории. Но если вы привнесете чистое внимание непосредственно в ум, то обнаружите, что ум сам по себе пуст. Такова его природа. Поэтому хотя бы на мгновение соединитесь с чистым осознанием, с безграничным открытым умом. Так вы входите в открытость через дверь ума. Вместо того чтобы возбуждаться, думая, думая и думая и отдаляясь от себя, вы входите через дверь свободного от мыслей осознания, или просторности, и открываете это внутреннее место силы.

Для соединения с неподвижностью, безмолвием и просторностью мы используем три разные двери, чтобы войти в одно и то же место — чистое, открытое присутствие. Просто ощущая эту связь, вы уже трансформируете проблемы вашей жизни, вместо того чтобы потворствовать им.

Выделение

Если вам удалось соединиться с осознанием неподвижности, безмолвия и просторности, это хорошее исходное положение для того, чтобы поразмышлять о какой-то недавней проблеме в вашей жизни. Осознайте эту проблему. Соединитесь с ней напрямую. Поскольку ваше тело неподвижно и вы осознаёте эту неподвижность, вы более полно соединяетесь с тем, что вы чувствуете. Почувствуйте напряжение, беспокойство или эмоции, которые присутствуют в вас. Когда мы не способны ощутить неподвижность тела, мы не вполне осознаем то, что происходит в нем, и поэтому не можем напрямую соединиться с нашими эмоциями, а следовательно, и с их структурой, или ветром, и тогда у нас нет никакой возможности отпустить этот ветер, то есть избавиться от него. Если вы, пребывая в состоянии неподвижности, ощущаете ветер, значит, вам удалось его выделить. Это как в компьютере: чтобы удалить файл, нужно сначала его выделить. Неподвижность тела помогает выделить «файл», который вы хотите удалить. Важно на протяжении всего этого процесса поддерживать осознание неподвижности. Вы же не хотите потерять эту прямую связь!

Для правильного выделения нам нужно соединиться с тремя аспектами: телом, речью и умом. На уровне тела мы производим выделение в поле неподвижности, осознавая нашу проблему. Медитативная поза помогает нам соединиться с неподвижностью, чтобы напрямую почувствовать то, что нам мешает.

На уровне речи вы слушаете безмолвие. Это оказывает на вас очень мощное и умиротворяющее воздействие. Когда вы говорите, внутри вас движутся ветры, и эти ветры обычно не очень полезны в ситуациях, когда вы испытываете дискомфорт. Но если вы погружаетесь в безмолвие и осознаете его, внутренние ветры успокаиваются. Пребывая в этом состоянии покоя, осознайте вашу проблемную ситуацию. Если в этом безмолвии вы почувствуете соединение с ветром беспокойства, значит, вы сделали правильное выделение. Но если вы продолжаете

вести внутренний диалог с самим собой, значит, выделения не произошло. Трудно сразу же глубоко почувствовать внутреннее безмолвие. И все же, если внутренний диалог продолжается, перенесите свое внимание на тишину, стоящую за ним, вместо того чтобы соединяться с разговором. Если мы не питаем внутренний диалог своим активным участием, он перестает отвлекать нас и мы можем более полно переживать наши глубинные чувства, а не мысли и комментарии по поводу нашего опыта. Именно это прямое соединение, осуществляемое через безмолвие, позволяет нам поймать ветер беспокойства и удалить (отпустить) его с дыханием.

Теперь поговорим об уме. Уму необходимо пребывать в просторности чистого, открытого осознания. Это означает отсоединение от эго. На мгновение перестаньте беспокоиться о причинах, породивших какую-либо сложную ситуацию. Все подобные вопросы относятся к сфере ума. Поскольку эти мысли есть в вашем уме, позвольте им быть там. Знаменитое правило дзогчена гласит: «Оставь все как есть». С самого начала вы не оставляли все на своих местах, поэтому стали беспокойным. Теперь у вас есть возможность отпустить беспокойство, чтобы оно могло уйти. Природа вашего беспокойства непостоянна. Поэтому просто отпустите его. В этом пространстве чистого осознания вы можете соединиться с ветром, несущим это беспокойство. В неподвижности тела вы соединяетесь с наиболее грубым ветром беспокойства; в безмолвии — со средним ветром; в уме, в просторном, чистом осознании, — с самым тонким ветром беспокойства.

Сакральная анатомия

В Девяти очистительных дыханиях мы работаем с тремя главными каналами света в теле. Это простая практика, которая поможет вам фокусировать внимание на соединении с ветром- лунг, то есть внутренней структурой, ваших трудностей и конфликтов, освободиться от них и достигать более глубокой открытости.

Визуализация трех каналов света поддерживает позитивное внутреннее внимание. Иногда мы фокусируемся на себе, но находим только неудовлетворенность и дискомфорт: «Моя спина напряжена. Я чувствую боль в коленях. У меня болит голова. Мои мысли путаются». Здесь мы просто переносим свое внимание на три канала света: белый канал в правой части тела, красный — в левой и синий — в центре. В теле имеется множество каналов, но эти три наиболее важны для практикующего медитацию. Трансформация страдания в мудрость происходит благодаря этим трем каналам. Это — основа нашей сакральной анатомии.

Очищение от трех коренных ядов с помощью трех каналов

Три канала — это, дороги. Ветер, или внутренняя энергия, — скачущая по этим дорогам лошадь. Наездник на лошади — ум. Местом же назначения является постижение природы ума — чистого открытого осознания.

Практика Девяти дыханий направлена на очищение от трех коренных ядов:

ненависти (отвращения, гнева),

привязанности (желания),

неведения.

Считается, что три коренных яда не только вызывают все страдания, но также являются причиной болезней. Мы подробнее поговорим о каждом из ядов позже, когда будем работать с отдельными каналами.

Кроме того что эти три яда вызывают страдания, они также затуманивают тонкие энергии мудрости и необходимые нам позитивные качества.

Три канала — самые глубинные зоны тела, в которых можно обнаружить наиболее тонкие формы ваших страданий и заблуждений. Если вы сможете очиститься от заблуждений на этом уровне, это, несомненно, повлияет на вашу жизнь, ваше восприятие и ощущение жизни. Когда правый (белый) канал свободен от тонкой склонности к неприятию и отбрасыванию нашего опыта, он способствует выражению спонтанности, действий на благо миру — любви,

сострадания, радости и самообладания. Когда левый (красный) канал свободен от тонкой склонности заполнять пространство мыслями и привязываться к ним, он способствует осознанию мудрости пустоты, чистого пространства осознания. Когда синий центральный канал очищается от тонкого чувства обособленности, борьба за отождествление с эго отпускается и чувство обособленности исчезает. Когда ваши каналы чисты и подвижны, они помогают вам осознавать природу ума — быть пробужденным, полностью присутствующим, соединенным со всей жизнью и излучающим позитивные качества.

Каналы — это чистый путь к просветлению. Если все три канала открыты, вы чувствуете себя духовно здоровым. Если они заблокированы, вы можете не почувствовать себя больным физически, но в сфере внутреннего вы не здоровы и не реализуете полный потенциал, доступный человеку.

Процесс исцеления — это способность направлять внимание на установление связи с этими каналами для пробуждения священного тела.

Когда вы выполняете Девять очистительных дыханий, фокусирование внимания на дыхании и работа с тремя каналами приносят пользу как на физическом, так и на ментальном уровне. Давайте подробнее поговорим о каждом из трех каналов, чтобы понять, как правильно и осмысленно выполнять практику именно для вас.

Очищение от гнева

через правый (белый) канал

Спонтанное проявление любви и других позитивных качеств в нашей жизни блокируется коренным ядом ненависти. Обычно мы ощущаем этот яд как гнев, отвращение, раздражение или склонность каким-либо образом отрицать наш опыт. Открыты ли вы для того, чтобы

увидеть, какое место гнев занимает в вашей жизни? Мы осознаём не весь гнев. Он может стать привычной частью, данностью нашей жизни. Бывает даже так, Что человек без своего гнева не ощущает себя живым и для него лучше гневаться, чем не чувствовать вообще ничего. Иногда, очень сильно злясь на какие-то явления или людей, вы ясно видите свой гнев и можете

2-4536 с уверенностью сказать: «Я зол». Но в других случаях вы не осознаёте этого; это просто ваше состояние; Вы просто сидите и злитесь. Вы не хотите ничего говорить, ничего выражать и даже чувствовать движение ваших эмоций. Это своего рода незыблемое качество, которое сосуществует с вами. Важно осознавать присутствие гнева на разных уровнях.

*Неподвижность, безмолвие и соединение с просторностью ума позволяют спрятанным внутри вас гневу и беспокойству выйти на поверхность. Вполне возможно научиться управлять своей жизнью, до определенной степени вытесняя некоторые явления из сознания * Иногда в нашей суетливой жизни нам успешно удается подавлять чувство дискомфорта. Когда же вы остановитесь и соединитесь с осознанием неподвижности, безмолвия и просторности, открывающееся пространство позволит спрятанному выйти на поверхность. Когда это произойдет, не отчаивайтесь. Это удобный случай отпустить то, что не дает проявиться другим возможностям в вашей жизни. Не нужно раздумывать в замешательстве над тем, кто же вызвал в вас гнев, или вдаваться во все детали ситуации, или даже анализировать ваш собственный разгневанный ум. Нет. Если вы способны к чистому наблюдению, у вас есть сила растворять гнев.*

Но часто мы не способны просто наблюдать. Наблюдая, мы начинаем анализировать, судить и критиковать. Из-за этого мы спорим, сражаемся друг с другом, у нас может даже появиться желание причинить кому-то боль. Нам не нужно, двигаться в таком направлении. Поэтому ключевой момент здесь очень простой: когда вы злитесь» вместо того чтобы искать причину этого вовне, обратитесь внутрь себя и направьте внимание на ваше тело; соединитесь непосредственно со своими чувствами и переживаниями, не подвергая

*их анализу. Вот что имеется в виду под «соединением с ветром гнева»»
Как только вы соединитесь с этим ветром, от гнева можно будет
освободиться с помощью простой дыхательной практики. Вам
удастся сделать это, очень быстро, поскольку вы работаете напрямую
с ветром, несущим его.*

*Трудно переоценить важность прямого соединения с тем, что вы
чувствуете. Когда ваше наблюдение не открыто, не чисто и не
направленно, появляется склонность производить большое количество
мыслей. Вы думаете, что меняетесь, думаете, что развиваетесь,
работаете; но на самом деле нет никакого развития — только мысли.
Вы остаетесь на том же месте, вертитесь, как белка в колесе. Когда
облака движутся по небу и меняют свое положение, это не означает,
что небо очищается от них. В некоторых местах появляются
просветы, но ;в целом небо не становится безоблачным. Напротив,
когда небо безоблачно, сомнений в этом не возникает. Когда вы
чувствуете себя чистым и открытым, это очень сильно отличается
от состояния, когда в вашей голове беспрестанно движутся мысли. Так
что, когда вы обнаружите гнев или связанные с ним качества ума,
поведение, состояния, просто смотрите на них;*

осознавайте их без осуждения, анализа и объяснений.

*Даже в такой простой практике мы сопротивляемся соединению с
гневом: «С какой стати я должен думать о своем гневе? Я хочу
отдохнуть от него. Я ем здоровую пищу, занимаюсь йогой,
расслабляюсь на природе; я практикую медитацию для обретения
умиротворения. Вы хотите, чтобы теперь я выводил на поверхность
гнев?» Если у вас появилась подобная реакция, вероятно, вы
неправильно смотрите на гнев. Возможно, когда вы смотрите на свой
гнев, вы приходите в ужас от самого себя и от других людей. Вы всегда
стремитесь обвинить кого-то. Некоторые люди не хотят обвинять
других, они могут бо- яться или стесняться, и поэтому они обвиняют
себя. Другие считают, что вправе указывать на кого-то пальцем; если в
их жизни что-то не так, в этом виноват кто-то другой. Они
постоянно критикуют, других. Также легко потерять надежду и
отвернуться от ситуации, вызывающей гнев. Это игнорирование —*

лишь иная, более тонкая форма гнева; так мы просто отвергаем свой опыт. Ни один из этих подходов не является эффективным для избавления от гнева.

Итак, нам нужно посмотреть на гнев новым взглядом: чистым, прямым, наблюдающим. Разрыв между сопротивлением и открытостью не так велик, но иногда он может быть очень длинным по времени. У кого-то может уйти десять лет лишь на то, чтобы подойти к готовности спокойно смотреть на вещи. Когда вы смотрите непосредственно на ситуацию, в которой присутствует страх, это не значит, что вам нужно причинять себе боль, волноваться, критиковать кого-то или выносить приговор. Это означает только, что вы должны быть осознанными. Так что просто посмотрите на состояние ума или поведение, связанное с отрицанием или гневом. Когда вы способны ясно видеть и чувствовать это состояние в вашем теле, дыхании и уме, вы готовы начать дыхательную практику для очищения правого (белого) канала, в котором обитает гнев, затмевающий ваш глубинный потенциал.

Выполняя Девять очистительных дыханий, вы закрываете правую ноздрю правым безымянным пальцем. Делая глубокий, медленный вдох, представляйте, что вы вдыхаете целительный светло-зеленый воздух через левую ноздрю. Смотрите, как этот воздух движется по левому (красному) каналу к месту соединения трех каналов. Когда он достигнет места соединения, находящегося ниже пупка, на мгновение задержите дыхание, зажмите левым безымянным пальцем левую ноздрю, затем медленно выдохните через правую ноздрю. Выдыхая, проследите за движением воздуха по правому (белому) каналу. Немного усиливая выдох в конце; представьте, что ветер, несущий гнев; выходит из вашей правой ноздри и растворяется в пространстве. Повторите весь цикл три раза.

Если у вас еще мало опыта в этой практике, возможно, вам захочется просто фокусироваться на очищении от гнева правого (белого) канала и повторять это намного дольше, чтобы лучше познакомиться с процессом.-Каждый раз осознавайте выход гнева, который живет в вашем теле, в вашей энергии, в вашем уме, или очень тонкую

склонность просто отбрасывать свой опыт. После этого сделайте глубокий вдох через левый (красный) канал, задерживайте дыхание в точке соединения каналов, зажимайте другую ноздрю и выдыхайте, представляя, как воздух выходит через правый (белый) канал, очищая его и растворяясь в пространстве. Выполните это упражнение несколько раз, пока не осознаете изменение, а потом просто отдыхайте, перейдя на обычное дыхание и удерживая внимание на правом канале. Удастся ли вам почувствовать какую-то степень раскрытия или открытости? Соединяясь с открытостью, постоянно держите спину прямой и сохраняйте положение тела.

Возможно, после такого дыхания вы почувствуете, как что-то изменилось, очистилось и открылось. Когда гнев растворяется, открывается новое пространство. Знакомясь с этим пространством, вы обнаружите, что оно не просто свободно от гнева, но несет в себе качество тепла. Это тепло получается в результате соединения открытого вами пространства и вашего осознания. Осознание открытости, в которой растворяется страх, создает новое пространство для любви, сострадания, радости и спокойствия. И эти позитивные качества обязательно придут. Осознавайте их. Когда вы не забываете осознавать, вы обязательно что-то увидите.

Очищение от привязанностей через левый (красный) канал

Левый канал называют также каналом мудрости. Тонкие энергии, пронизывающие его, поддерживают осознание пространства и открытости, истинной природы бытия. Это осознание — проявление мудрости, заблокированной коренным ядом желания, или привязанности.

Привязанность может проявляться в виде зависимости — будь то зависимость от наркотиков или алкоголя, еды, работы или видеоигр. Мы можем быть привязаны к идеям и взглядам, зависеть от потребности всегда быть правым или даже от ощущения своей неадекватности. Через пагубные привязанности мы можем искать наслаждение или возбуждение, возможность избавиться от тревоги, а

также придающее нам уверенность чувство собственной значимости от отождествления себя с определенными идеями или занятиями. Мы пытаемся заполнить ощущаемую нами болезненную пустоту, поскольку не знакомы с позитивным ощущением пустоты, широкого пространства нашего бытия. У нас также может возникнуть чувство привязанности, когда мы стараемся удержать красивое переживание или мгновение сакрального опыта.

Сказано, что солнце могут закрывать как черные тучи, так и белые облака. Ударит ли вас по голове обычный кусок скалы или золотой скипетр, результат будет один — боль. Поэтому что мы хотим одолеть боль привязанностей.

Невозможно полностью освободиться от привязанностей, пока вы не достигли просветления. Но есть множество привязанностей, которые вы можете отпустить, чтобы жить более наполненной и благодатной жизнью. Боль может быть очень сильной, когда в своих любовных отношениях вы хотите получать от привязанности вместо боли благодать. Вы начинаете чувствовать боль в тот момент, когда переходите от дарящей наслаждение близости к неприятной зависимости. Наверняка вы когда-нибудь говорили или слышали такое: «Я люблю тебя так сильно. Не правда ли, это может звучать пугающе? Вас пугает не слово «люблю». Страх в вас вызывает ветер, несущий эти слова, сила энергии, стоящей за ними. Вы реагируете на ветер, несущий слова «так сильно». Вот что вы замечаете; вот чего вы боитесь.

Возможно, вы чувствуете, что вам нужно больше пространства в отношениях или что больше пространства надо дать вашему партнеру: «Я хотел бы дать моему партнеру больше свободы, но не знаю, как это скажется на наших отношениях». Ваше осознание слабее вашей незащищенности или привязанности; вы планируете дать пространство, но почему-то план не осуществляется: «Я дам тебе свободу, но когда мы увидимся снова?» Или так: «Да, я знаю, тебе нужно пространство, но все же позвони мне завтра». Один день тянется как целый год. Что вам делать в таких случаях? Ловите ветер! Не ловите человека. Даже не смотрите на него. Если вы

хотите посмотреть на что-то, сходите в парк. Посмотрите, как много людей наслаждается жизнью в отсутствие этого человека! Вступайте в этот клуб! Кроме шуток, вместо того чтобы направлять мысли вовне, фокусировать их на другом человеке, обратите свое внимание вовнутрь и просто ощутите то, что вы чувствуете. Постарайтесь найти более удобное положение для тела, которое будет способствовать обращению чистого внимания вовнутрь.

Внутри себя мы много говорим. Есть внутренние диалоги, которые вы осознаете и которые не осознаете — их можно назвать подсознательной болтовней. Есть ветры, которые вы осознаете и которые не осознаете. Поэтому просто привнесите в свой опыт неподвижность, безмолвие и просторность.

Когда вы почувствуете соединение с ветром — в теле, энергии или уме, — это будет означать, что вы успешно выделили его. После этого выполните дыхательную практику для высвобождения выделенного ветра через левый (красный) канал. Зажмите левую ноздрю левым безымянным пальцем. Вдыхайте свежий воздух, визуализируя его как светло-зеленую целительную энергию. Глубоко вдыхая через правый канал, следуйте за воздухом до точки соединения каналов. Задержите дыхание, зажмите правым безымянным пальцем правую ноздрю. Выдохните через левую ноздрю, очищая левый (красный) канал. Почувствуйте, как с выдохом ветер привязанности растворяется в пространстве. В практике Девяти очистительных дыханий этот цикл повторяется три раза, но с целью более близкого ознакомления с каналами и освобождением от привязанностей через левый (красный) канал вы можете повторять его много раз, пока не почувствуете изменения.

Каждый раз, когда вы выдыхаете, помните о соединении с ощущением раскрытия в левом канале. Направляйте ваше внимание на это пространство; осознавайте его. Это осознание подобно солнечному свету. Солнце дает тепло. Тепло пробуждает позитивные качества. После последнего очищающего выдоха восстановите нормальное дыхание и отдохните, удерживая внимание на открытости левого (красного) канала;

Очищение от неведения через синий

центральный канал

После соединения с боковыми каналами и их очищения перенесите внимание на центральный канал. Визуализируйте его. Представьте, что он существует. Не пытайтесь силой создать его образ, попробуйте просто почувствовать этот центральный канал, как будто он уже есть. Почувствуйте, что в центре вашего тела есть канал синего света, который начинается ниже пупка и открывается в небо на макушке головы. Просто направляя внимание на этот канал света, вы можете почувствовать себя центрированным и заземленным.

Теперь давайте немного подумаем о коренном яде неведения. Под неведением я подразумеваю нечто очень определенное — недостаточное осознание себя. Что это означает? В соответствии с традициями мудрости, наша истинная природа подобна безграничному небу, залитому бесконечным светом. Свет относится к нашему осознанию, которое воспринимает открытое пространство бытия. Когда мы соединяемся с пространством бытия, осознаём его, мы полностью соединены с собой. Мы дома. Пространство бытия и свет осознания не отделены друг от друга, но едины. Эмпирический способ выразить единство пространства и света — назвать его открытым осознанием.

Открытое осознание — это источник внутри нас. Соединяясь с этим внутренним источником, мы обретаем глубокое чувство неизменности всего, неразрушимости и непоколебимости. Это наше истинное прибежище. Отсюда происходит настоящая уверенность. Все позитивные качества — такие как любовь, сострадание, радость и беспристрастность — возникают спонтанно из этого пространства и не могут быть поколебимы или разрушены изменяющимися внешними условиями.

Мы отключаемся от этой открытости, когда отвлекаемся на мысли и представления — дви- жёния ума. Хотя мысли, чувства и ощущения не

должны обязательно затягивать открытое небо нашего бытия, мы нередко теряем ясность. Мы становимся отделенными от источника внутри нас и ощущаем эту отделенность как чувство незащищенности и сомнения. Мы ищем пути обрести защиту, но наше внимание при этом направлено вовне. Теряя связь с этим аспектом бесконечности внутри нас, мы пытаемся заменить его чем-то другим, чем-то внешним; вот почему мы постоянно находимся в поиске и постоянно чувствуем себя незащищенными. Мы ищем вовне то, что принесет нам ощущение стабильности.

В стабильности самой по себе нет ничего плохого. Проблемы возникают тогда, когда мы начинаем думать, что стабильность порождается некими причинами и условиями, находящимися вне нас. Когда мы находим то, что нас поддерживают, мы надеемся, что эта устойчивое состояние будет вечным, и боимся потерять его. Это форма двойной обусловленности или двойной утраты, потому что вы гарантированно лишаетесь любой внешней поддержки, которую находите. Любая обусловленная устойчивость, которую вам удастся обрести, неизбежно будет потеряна. Такова правда непостоянства. В определенном смысле можно сказать, что мы все время ищем прибежище не в тех местах. Ошибочно даже пытаться обрести стабильность таким путем; тем не менее мы так усердно работаем именно для этого! Эта попытка защитить себя является результатом неведения — неспособностью осознать свою истинную природу.

Вместо чисто теоретического понимания этого фундаментального неведения давайте направим внимание на то, как оно проявляется в нашей жизни. Как проявляется потеря связи с нашим подлинным, глубинным «Я»? Как проявляется отсутствие доверия и близости к чистому и открытому осознанию? Чаще всего они проявляются в сомнениях и недостаточной уверенности: сомнениях в работе, в личных отношениях или в самооценке. Неуверенность в себе может также проявляться как чувство страха и незащищенности, возникающее в результате потери связи с глубинным самооощущением. Сомнения могут проявляться как нерешительность или колебания, когда нужно двигаться вперед, или решиться на что-то, или приблизиться к чему-то и сказать «да». В каком из аспектов вашей

жизни вы испытываете больше всего сомнений? В каких моментах сомнения нарушают ход вашей жизни? Как сомнения и неуверенность мешают вам радоваться и творить? Важно поразмышлять об этом и привнести это в вашу практику.

Прежде всего установите связь с неподвижностью, безмолвием и просторностью. Затем начинайте размышление. В самом начале этого процесса включите концептуальный ум, но только, так сказать, на самый минимум. Окиньте взором вашу прошлую жизнь и обратите внимание на те моменты, когда вы испытывали дискомфорт, неуверенность или беспокойство. Возможно, вы испытываете трудности в отношениях или столкнулись с ситуацией на работе, которую предпочли бы избежать. Когда вы думаете об определенных обстоятельствах или отношениях, отвлеките свое внимание от ситуации или человека и наблюдайте за тем, что вы ощущаете в теле. Отмечайте любой сбой в вашем дыхании или любое напряжение, которое вы испытываете. Привнесите в эти ощущения все свое внимание, не оценивая их. Нет необходимости продолжать думать или анализировать. Просто будьте с тем, что есть — в вашем теле, в эмоциях и, наконец, в мыслях. Если вам удастся соединиться с ними напрямую, без дальнейшего анализа, вы поймаете лошадь сомневающегося ума.

Как вам узнать, что выбрать для привнесения в вашу практику? Выбирайте то, что выбирает вас! Прислушивайтесь к себе. Если вы размышляете о своем внутреннем диалоге, значит, вы узнаете, что вас беспокоит. Если вы прислушиваетесь к своим внутренним мыслям, это будет то, что часто увлекает вас, что как будто следует за вами. Если вы смотрите на свои действия, значит, знаете, что выбирает вас на уровне тела. Выбирайте то, что выбирает вас. Я не предлагаю вам пересматривать все ваши убеждения или думать о том, имеют ли они какую-нибудь ценность; нас интересует не это. Мы стараемся почувствовать и соединиться с лошадью сомневающегося ума. Я уже говорил об этом понятии — «поймать лошадь своих сомнений». Как же ее поймать? Прежде всего; осознайте ситуацию, в которой вы испытываете сомнения или неуверенность; затем перенесите свое внимание на то, как вы ощущаете сомнение в своем теле, в своем энергетическом поле и в своем сознании в этот самый момент. Как

только вы осознаете это, вас больше не будет беспокоить само событие. Ум будет использовать обстоятельства лишь для того, чтобы пробудить чувство.

Направьте ваше внимание внутрь, на чувства и ощущения тела, и поддерживайте связь с ними. Будьте неподвижны, безмолвны и соединитесь с просторностью ума. Когда вы будете проделывать это, в вас пробудится сомнение. Благодаря неподвижности сомнения поднимутся на поверхность и станут более очевидными; благодаря безмолвию сомнения пробудятся в вашем энергетическом поле, или эмоциях; они пробудятся в вашем уме, так как он свободен от мыслей, суждений и анализа. Через неподвижность, безмолвие и просторное осознание все выходит на поверхность и становится очень ясным для того, чтобы вы могли это выдохнуть. Дыхание соединяет вас с вашими сомнениями, которые оказываются на поверхности, не скрытые, не затуманенные мыслительным или аналитическим процессом.

Теперь вдыхайте через нос, представляя, как целительный светло-зеленый воздух проходит путь по боковым каналам вниз к месту соединения под пупком. Задержите на мгновение дыхание в этой точке. Когда вы начнете медленно выдыхать через нос, представляйте, что тонкий ветер теперь движется от места соединения вверх по центральному каналу, выталкивая ветер, несущий сомнения. Выдыхая, немного втяните живот и форсируйте выдох ' в конце. Ветер сомнения исчезает в открытом пространстве, когда вы представляете, как он выходит через вашу макушку. На физическом уровне вы выдыхаете воздух через нос, но в своем воображении вы представляете энергию, тонкий ветер, который поднимается по центральному каналу и выходит через макушку головы, унося с собой сомнения.

Чтобы лучше ознакомиться с практикой, вы можете повторять процесс выделения и отпускания выдохов через центральный канал много раз, пока не почувствуете изменения. А когда вы заметите, что произошел переход в пространство открытости, оставайтесь там. Постарайтесь быть очень осознанным в ходе всего процесса. Обратите внимание на то, насколько ясно вам удастся соединиться с ветром

ваших сомнений и отпустить его с выдохом, фокусируясь на его движении через макушку. Когда вы освобождаетесь от ветра, осознавайте чистое, свежее, открытое пространство. После множества отпускающих выдохов позвольте дыханию успокоиться.

Процесс освобождения от ветра приносит чувство раскрытия и, в результате, состояние открытости. Осознавайте, чувствуйте эту открытость. Даже если вам это удастся всего на мгновение, важно удерживать внимание в этом пространстве. Требуется некая распознающая мудрость, некое тонкое знание, чтобы осознавать пространство, которое вам откроется.

После того как дыхание вернется к нормальному ритму, позвольте открытости, которую вы ощущаете, расти через ваше тело, через поле энергии и достигать глубин вашего существа. Когда мрак отступает, ваше осознание открытости становится подобным солнцу в чистом небе. Такое осознание несет в себе качество теплоты. Сливайтесь с этим опытом, становитесь с ним единым целым и оставайтесь с ним, пока он свеж и чист.

Сила бесконцептуального осознания

Нам свойственно размышлять над сложными ситуациями или отношениями, все более и более детализируя их в поисках причин проблемы или ее решения. Наши мысли могут развиваться примерно так: «Сомнения? У меня никогда не было сомнений, но стоило мне вовлечься в эти отношения... Она такой сложный человек. Теперь я сомневаюсь в том, что я делаю, потому что она подвергает сомнению все, что я говорю и делаю, а я не люблю спорить. Мне кажется, она чувствует себя незащищенной. Не уверен, доверяет ли она мне. Я хочу помочь ей, но понимаю, что на самом деле это ее проблема и работать над этим надо ей самой. Теперь, когда я понял это, картина стала намного яснее». Такой подход — точно не способ выделить что-либо!

Как правило, любое действие, любая коммуникация, любое путешествие, предпринимаемое концептуальным умом, — это не то, что называют выделением ветра сомнений, и определенно не является работой с тонким ветром, поддерживающим осознание природы ума.

Вместо этого' осознайте ваши отношения. Это может вызвать некоторый дискомфорт. Обратите внимание на то, что вы ощущаете в теле, в эмоциях, в уме. Вы не ищете причин или источников дискомфорта, следуя за своими мыслями, касающимися этой ситуации. Скорее вы соединяетесь непосредственно с опытом, а затем с помощью практики отпускаете его. Открытость, которую вы можете испытать в результате, мы называем источником — в данном случае источником противоядия от ваших сомнений.

Что вы делаете, когда сомневаетесь в ком-то или конфликтуете с кем-то? Вы смотрите вовне на человека или ситуацию и начинаете анализировать, пересматривать прошлое и заглядывать в будущее, составлять список и план действий. Другими словами, вы создаете истории о том, что происходит вовне, в так называемом реальном мире, а потом входите в эти истории, фокусируя на них свое внимание. Часто во время этого процесса вы даже не имеете реальной связи со своими эмоциями, потому что не направляете фокус вовнутрь и не осознаете, что чувствуете. Вы постоянно критикуете, судите, анализируете. После того как вы позанимаетесь этим некоторое

время, вы смотрите на себя и... что же вы делаете? Вы делаете в точности, то же самое, что делали вовне, только теперь вы судите, критикуете и анализируете себя. Вы говорите: «Что со мной не так? Не могу поверить, что я снова ввязался в эту путаницу».

Когда вы судите, критикуете и анализируете себя, вы не понимаете настоящего, что вы чувствуете, и поэтому не ощущаете ветер. Проблема одна и та же, независимо от того, фокусируетесь вы на внешнем или на внутреннем: у вас нет чистой, прямой связи с самим собой.

Чтобы завершить нашу аналогию с компьютером, - давайте посмотрим на три папки в вашем компьютере. Одна называется «гнев», другая — «привязанность», третья — «неведение». В каждой из этих папок находится множество файлов, содержащих большое количество разных воспоминаний и историй. Нет необходимости открывать каждый файл, потому что суть любой истории можно свести к гневу, привязанности или неведению. Если вы попытаетесь открыть все файлы, поможет ли это вам? Возможно, вы скажете: «О да, так я узнаю больше о себе». Действительно ли вам поможет то, что вы рассмотрите все детали вашего гнева и боли или несправедливости, которую испытали на себе? Не достаточно ли просто знать, что вы пребываете в неведении? Так ли уж необходимо провести еще больше времени в сомнениях по поводу того, стоит или не стоит иметь отношения с тем или иным человеком? Можете ли вы разрешить свои проблемы, снова и снова просматривая все эти истории? Я предлагаю не бес-, покоиться обо всех накопленных вами файлах

и, конечно же, не создавать новые по тому же старому сценарию.

*Посмотрите на такой сценарий: вы знаете, *гго у вас есть сомнения; вы видите, что они порождают мысли; и вы знаете, что из-за своих сомнений вы становитесь рассеянным и уклончивым, когда общаетесь с кем-то. Вы можете видеть, как ваши сомнения влияют на вашу способность эффективно общаться. Вы также понимаете основные*

принципы освобождения от сомнений в практике Девяти очистительных дыханий. Но потом, когда вы принимаетесь за практику, ваш концептуальный ум продолжает оставаться активным: «Я знаю, что мой партнер играет в этом свою роль. Это происходит не только из-за меня. Я должна поговорить с ним об этом, иначе мне всегда придется делать зсю работу». Этот внутренний диалог, это концептуальное мышление не имеют отношения к энергетической структуре сомнения. Они на самом деле мешают вам увидеть ваше внутреннее энергетическое состояние. Не позволяйте себе продолжать и продолжать это. Не поддерживайте внутренний диалог. Соединяйтесь напрямую с ветром сомнения. Только тогда, когда вы перестанете следовать за своей историей — какой бы убедительной она вам ни казалась,—вы сможете установить прямую связь с чувствами и ощущениями в теле, энергетическим полем дыхания и самим беспокойным умом, а не с отдельными мыслями.

Даже одно мгновение опыта бесконцептуального осознания в отношении текущей ситуации намного ценнее, чем все идеи, производимые беспокойным умом. Я совершенно уверен в том, что многие люди просто фокусируются на историях беспокойного ума. Они не соединяются напрямую со своим опытом и работают со своими проблемами, не видя перемен, так долго только потому, что фокусируются не на том с самого начала. Вместо того чтобы съесть питательное яблоко, они создают яблоко в уме, предполагая, что это ментальное яблоко даст им какое-то питание. Очевидно, что вы не сможете получить питание, если не съедите настоящее яблоко. Между бесконцептуальной, прямой связью и концептуальным, непрямым, разорванным подходом существует большая разница, которая благотворно отражается на процессе исцеления.

Нам нужно ценить силу бесконцептуального осознания и использовать ее для перемен. Бесконцептуальное осознание — это основа позитивной трансформации, трансформации заблуждений в мудрость. Она позволяет нам меняться, трансформироваться, осуществлять переход. Все позитивные качества происходят из бесконцептуального осознания.

Итак, всякий раз, когда мы говорим о необходимости встретиться лицом к лицу с какой-то проблемой, способность правильно ее решить определяется нашей .связью с бесконцептуаль- ным осознанием. Если эта связь сильна, мы можем успешно работать с нашими трудностями. Если же связь с бесконцептуальным осознанием слаба и мы полагаемся только на думающий ум, у нас будет еще больше проблем.

Некоторые люди очень тонко и изящно сопротивляются тому, чтобы взглянуть прямо на свои проблемы. Они могут придумывать невообразимые теоретические объяснения тому, что происходит. С помощью различных элегантных способов они стараются полностью избежать трудностей. Также есть люди, которые выражают себя очень эмоционально, очень страстно и все же в их жизни ничего не меняется. Иногда

мы жалуемся, что кто-то осуждает нас,5 но еще хуже, когда мы осуждаем сами себя. Мы постоянно осуждаем себя во имя самосовершенствования, однако осуждающий ум — это не тот ум, который когда-либо сможет узнать или понять СВОЮ природу;

- Один из фундаментальных принципов буддизма гласит, что, пока не будет покончено с концептуальным мышлением, достигнуть просветления невозможно. Невозможно полностью очиститься от мыслей посредством аналитического процесса — просто потому, что аналитический ум' недостаточно тонок, чтобы познать природу ума. Да, можно не быть обеспокоенным присутствующими мыслями, но, пожалуйста, не ожидайте, что их не будет совсем. Ожидать этого — заблуждение.

В сущности, мы можем ослабить свою привычку полностью отождествляться с мыслями и позволять им определять нашу реальность. Ваша практика медитации ставит вопрос о том, насколько эффективно вы способны сосуществовать с мыслями, не подавляя их, не теряя в них себя, — так, чтобы ваш мыслящий ум не уводил вас от состояния полного присутствия. Если ничто не мешает

вам испытывать полноту бытия, тогда мысли становятся лишь орнаментом в пространстве вашей жизни и не затмевают ваше естественное состояние, не отделяют вас от него.>

Итак, вот ключевой момент: соединитесь с неподвижностью, безмолвием и просторностью, а затем посмотрите непосредственно на себя. Почувствуйте, что вы ощущаете в теле, в речи и в уме. Соединитесь напрямую, открыто, чисто с настоящим моментом. Это позволит вам поймать ветер беспокойного ума и освободиться от него, открывая изначальную природу ума.

Когда вы делаете Девять очистительных дыханий, важно стараться ясно и правильно выделять то, от чего вам необходимо избавиться. Но в момент выдоха не беспокойтесь о том, что вы выдыхаете. Когда вы нажимаете кнопку «Удалить» на своем компьютере, думаете ли вы о том, что вы удаляете? Не думаете, потому что в этом нет необходимости. Большее внимания требует процесс выбора, или выделения. По аналогии с компьютером, когда вы выбрали и выделили то, что нужно, остается только нажать на кнопку «Удалить». Все дело в правильном выборе, и часто именно здесь мы допускаем ошибку. Как это происходит? Например, вы начинаете думать: «Я чувствую, что у меня есть сомнения, но, может, это не повредит мне? Может, это даже пойдет на пользу?» Вы продолжаете детально анализировать ситуацию. Я сейчас не говорю о том, полезны сомнения или нет, но именно в тот момент, когда они возникают, не вовлекайтесь в них своим концептуальным умом — если вы хотите избавиться от них и разрушить их структуру. Только бесконцептуальный ум способен работать с сомнениями. Но, когда вы осуждаете или оцениваете свой опыт, вы включаете концептуальный ум. Когда он включается, опыт уже не сможет быть удален. Концептуальный ум не может ничего удалить, поэтому опыт остается с вами. Вы можете даже делать дыхательные упражнения; но опыт все равно останется.

Также важно знать, что вы можете не чувствовать полного освобождения от гнева, привязанностей или сомнений после выдохов. Но каждый раз, когда вы выдыхаете и освобождаетесь от ветра,

осознавайте хотя бы незначительное раскрытие или открытость канала, с которым вы работаете. Это похоже на то, как ветер разгоняет в небе маленькое облако; когда облако исчезает, вы чувствуете, что пространство немного увеличилось. В конце выдоха важно осознавать любое расширение пространства. ,

Практикуя Девять очистительных, дыханий, помните о четырех фазах практики:

соединитесь с неподвижностью, безмолвием и просторностью;

позвольте переживанию, проявиться и затем выделите его;

проделайте упражнения и удалите это переживание;

осознайте пространство и останьтесь в состоянии открытого осознания. Остаться там — значит не держаться за прошлое, не планировать будущее и не менять настоящее. Оставьте все как есть. Просто позвольте всему быть таким, какое оно есть.

Хотя практика и называется «Девять очистительных дыханий», можно и даже нужно нарабатывать опыт в ней, проделывая больше трех дыханий через каждый канал, чтобы прочистить его. Это зависит от количества времени, которым вы располагаете, и от достигаемого вами очищения. Хотя вначале вы можете лишь ненадолго попадать в состояние открытого осознания, стремитесь постепенно увеличивать время нахождения в нем. Важность пребывания в этом состоянии невозможно переоценить, но не стоит и форсировать этот процесс.

Результаты практики

Осознание открытости подобно солнцу, сияющему в ясном небе. Если солнце светит, пространство наполняется теплом. Если вы осознаёте открытость центрального канала, значит, в нем — стержне вашего существования — есть тепло. А когда в стержне вашего существования есть тепло, оно дает жизнь позитивным качествам, которые расцветают внутри вас и улучшают вашу жизнь.

' Чем дольше во время медитации вы сможете оставаться открытым и осозанным, тем больше тепла получите из этого открытого пространства. Чем больше тепла вы получите, тем больше у вас будет шансов для проявления позитивных качеств.

ч 'Когда мы освобождаемся от гнева, в нас проявляются любовь и другие позитивные качества. Расставаясь с привязанностями, мы соединяемся с изначальным изобилием нашего бытия. Отпуская сомнения, мы развиваем в себе уверенность. Уверенность крепнет по мере осознания открытости внутри нас и доверия к этой открытости. Посмотрите на то, как солнечный свет проникает через окно, за которым стоит растение. Солнце не говорит: «Пожалуйста, откройте окно. Мне нужно поговорить с цветком. Возможно, он не хочет, чтобы на него падал мой свет». У солнца нет никаких сомнений на этот счет, как нет их и у цветка. Единственное, что им требуется, — это контакт. Через покой, через безмолвие и через чистое, бесконцептуальное, свободное от мыслей осознание вы устанавливаете подлинный контакт с небом вашего существа. Ваше признание этой внутренней просторности — сияющее солнце. Пока вы способны увеличивать продолжительность этого состояния, этого контакта, пока способны пребывать в этой просторности — цветок вашего существа будет расти. Внутреннее тепло вашего чистого и открытого осознания позволит расцвести в вашей жизни бесконечному числу позитивных качеств.

Конечно, сначала вам необходимо почувствовать это внутреннее

пространство. Если оно скрыто облаками, установить контакт с ним будет непросто. Когда контакт слаб, то тепла недостаточно и цветок не будет расти. Но если вы удалите облака, небо очистится и станет возможным полноценный контакт. Это не что-то такое, что вы создаете или форсируете. Открытое небо вашего ума присутствует в вас изначально. Когда вы соединяетесь с ним, когда есть настоящий контакт — продолжайте, продолжайте и продолжайте. Если вы на протяжении какого-то времени поддерживаєте связь с ним, результат не заставит себя ждать. Вы почувствуете растущую уверенность, что является следствием вашего пребывания в тепле этого пространства. Это так просто! Уверенность приходит сама по себе, естественным образом. Она не вырабатывается с помощью более стратегического мышления, или более изоэренной речи, или каких-то особенных действий. Она возникает естественно и спонтанно.

Цветок уверенности расцветет сам по себе в сердцевине вашего существа, когда вы установите контакт с теплом, которое возникает в результате осознания открытости. Это именно то, чего вам всегда не хватало. Осознание открытости и установление связи с нею чрезвычайно важно. Мы не можем не согласиться с тем, что внутреннее тепло вызывает дозитивное, замечательное ощущение. Но если вы посмотрите на свою жизнь, то увидите, что, желая обрести тепло и тоскуя по нему, вы часто становитесь чересчур активными, светлыми, начинаете слишком много думать и анализировать — то есть делаете все, что усиливает ощущение утраты связи с источником тепла, к которому вы так стремитесь. К сожалению, для нас более нривычно состояние утраты связи с собой, чем то состояние, когда мы по-настоящему связаны с собой.

И опять: после того как вы сделаете дыхательные упражнения и удалите то, что выделили, вам следует какое-то время оставаться в пространстве открытости. Направьте ваше внимание на ощущение открытости. Пребывайте в осознании открытости. Если вы не остаетесь в этом состоянии после процедуры удаления, значит, вас одолевают мысли и внутренний диалог. Вы должны остановить внутренний диалог, что, скорее всего, будет непросто. Чтобы правильно сделать выделение; вы должны перестать разговаривать. Чтобы произвести удаление, вы должны перестать разговаривать.

Чтобы почувствовать пространство, вам нужно остановить внутренний диалог.

Если в результате практики Девяти очистительных дыханий вы ощущаете более сильную связь с открытостью, знайте, что способность производить перемены в жизни придет из этой открытости. Если вы принимаете решения о необходимости каких-то изменений, но ни одно из них не осуществляется, то это происходит потому, что решения были приняты на поверхности. Они не пришли из достаточно глубокого или достаточно тонкого пространства. Освобождение от ветра, который несет с собой гнев, привязанности и сомнения, и переключение внимания на пространство, которое стало Чище, — вот способ соединения с более глубоким, более тонким энергетическим уровнем.1 ■

Если вы знаете, что ум изменчив, вы можете влиять на него и, таким образом, пребывать в хорошей форме. Но если вы считаете, что ум обладает некой изначальной стабильностью, это серьезная проблема. Возможно, прямо сейчас вы думаете: «Вы понятия не имеете о том, с какими трудностями мне приходится сталкиваться в своей жизни». Каждый так думает. В этом нет ничего нового. У всех одна и та же история. Когда вы знаете, что ум может постоянно меняться, вы не даете слишком много энергии своему внутреннему диалогу, и в этом ваше благословение. Вы больше не теряете ощущение бытия через движение ваших мыслей и истории, которые прокручиваются у вас в уме. Мысли постоянно движутся и изменяются, но наше ощущение бытия — нет. Наш подвижный ум создает изменчивое кармическое концептуальное тело боли. Наше истинное бытие незыблемо и неизменно.

i ; По мере того как вы будете продолжать включать в практику очищения все три канала, повторяя дыхательные циклы и ближе знакомясь с ними, вы начнете привыкать к пространству открытости и все больше доверять ему. Ваше ощущение безопасности в прибежище неподвижности, безмолвия и просторности будет становиться глубже. Открытость и осознание открытости — союз пространства и осознания — это знакомство с вашим истинным «Я». Оно

возвращает вас к глубинному качеству бытия, которое было когда-то утрачено. Все больше и больше знакомясь с этим пространством, вы начнете ощущать в нем тепло. Позвольте этому теплу наполнять собой ваше тело, кожу, плоть, кровь, клетки... Как? Просто будьте.

Если вы будете посвящать этой дыхательной практике полчаса в день, то очень скоро почувствуете себя намного лучше. Со временем вы научитесь хотя бы на мгновение отсоединяться от ваших шаблонов. Это удивительный опыт! Вначале вы будете задаваться вопросом: «Какая от этого может быть реальная польза? Это ощущение такое сильное. Я нахожусь в этом состоянии так долго. Как может дыхание что-то изменить в моей ситуации?»

Нужно время, чтобы привыкнуть к этому состоянию и довериться опыту отпускания через дыхание; а довериться открытости — значит оказаться в самом безопасном и надежном месте. Отсоединиться от привычного шаблона трудно. Я знаю это. Но мы должны очень хотеть избавиться от привязанности к боли и проблемам и довериться открытости. Когда мы соединяемся с открытостью, в нашу жизнь приходит радость. Благодаря открытости мы обретаем способность творить и вносить свой вклад в благополучие других.

ГЛАВА 2

ПЯТЬ ЧАКР И ПЯТЬ УПРАЖНЕНИЙ ЦА-ЛУНГ

лагодаря Девяти очистительным дыханиям вы познакомились с основами устройства священного тела. Вы поработали с тремя каналами света, освоили процесс выделения ваших проблем, трудностей и омрачений и соединения с соответствующим ветром (лунгом), научились освобождаться от этих ветров через три канала и входить в состояние открытости и все более тонкого восприятия бытия. Попадая в состояние открытого осознания все чаще и чаще и оставаясь в нем все дольше и дольше, вы ближе познакомитесь с этим состоянием и привыкнете доверять ему.

В этой главе мы поговорим о дальнейшей, более тонкой работе со священным телом, которая может быть полезной для освобождения от ограничивающих шаблонов и раскрытия вашего позитивного потенциала.

В центральном канале есть несколько энергетических центров. На санскрите такие центры называются чакрами, на тибетском — хор-ло. Оба эти слова дословно означают «колесо». Мы будем использовать термин чакра, поскольку он уже хорошо знаком западному читателю.

Упражнения, приведенные в этой книге, предназначены для работы с пятью чакрами, расположенными в центральном канале:

коронной (макушечной),

горловой,

сердечной,

пупочной,

тайной (расположенной на четыре пальца ниже пупка).

Каждая чакра содержит в себе определенные возможности для освобождения от шаблонов, ограничивающих нашу жизнь, и каждая предлагает особые возможности для развития позитивных качеств.

От шаблонов мы освобождаемся посредством сосредоточения, дыхания и движения, а позитивные качества развиваем, пребывая в открытом осознании, отпуская беспокойство и все ближе знакомясь с пространством, которое открывается в результате. Когда мы обращаем взор на открывшееся пространство, вместо того чтобы продолжать фокусироваться вовне на человеке или ситуации и внутри на проблеме или истории, мы можем обнаружить в этих чакрах уникальные тонкие энергии.

Пять упражнений Ца-Лунг открывают чакры для соединения с глубинной мудростью, которая изначально присутствует в нас. Ца в переводе с тибетского означает «канал», лунг — «ветер»; с ветром вы уже работали в Девяти очистительных дыханиях. В упражнениях Ца-Лунг вы делаете вдох, фокусируясь на определенной чакре. Затем вы продолжаете вдох и задерживаете дыхание, выполняя определенные движения, цель которых — обнаружить в чакрах блоки и замутнения. После выдоха вы пребываете в состоянии открытого осознания, что позволяет вам осознавать более тонкие качества.

Пять упражнений Ца-Лунг

Восходящий ветер

Очищает, все чувства и открывает коронную чакру. Приносит дыхание блаженства и дарует способность к речи.

Способствует достижению абсолютного, изначально чистого тела истины.

От всего сердца я приветствую восходящий ветер элемента Земли.

Восходящий ветер и коронная чакра

Первое упражнение — Восходящий Ца- Лунг. Оно очищает горловую и коронную чакры. Давайте рассмотрим возможность, которую предоставляет нам коронная чакра. Сядьте в покое и почувствуйте или визуализируйте свой центральный канал. Пройдите своим вниманием по нему вверх до макушки головы. Когда мы направляем внимание на коронную чакру, у нас появляется энергетическая возможность соединиться с безграничным, открытым пространством бытия. Природа ума всегда чиста, как безоблачное небо. Ясность — фундаментальное качество ума, и состояние открытости естественно для всех нас, но наша природная ясность часто не осознается нами из-за привычных шаблонов, которые отвлекают нас от нее. Восходящий лунг поддерживает опыт ясности. Когда в коронной чакре пробуждаются тонкие энергии, мы чувствуем себя одним целым со всей жизнью, с пространством, пронизывающим все существование. На уровне конкретных ситуаций мы можем просто быть открытыми, то есть подходить ко всему с открытым умом.

Направляя внимание на коронную чакру, соединитесь с покоем, безмолвием и просторностью. Далее поразмышляйте о том, что в

вашей жизни препятствует открытости. Вы можете почувствовать, что одним из облаков, закрывающих открытость, является гнев. Вспомните ситуацию или отношения, в которых вы испытывали гнев, почувствуйте сопутствующее ему возбуждение, осознайте и выделите его, а затем просто выполните упражнение Восходящий Ца-Лунг. В начале упражнения важно вспомнить трудную ситуацию или отношения, которые вам не удается отпустить. Когда вы вспомните это, вы увидите, что открыться вам ме

шают напряжения в теле, беспокойство, гнев, раздражение или страх, лишаящие вас эмоциональной энергии; вы можете почувствовать смятение, в котором пребывает ваш ум, или его сверхактивность, или просто ощутить чувство Подавленности и тяжести. Эти состояния удерживаются ветром; осознавая их открыто и прямо без суждений и проработки, вы соединяетесь с этим ветром. Таким образом, вы выделяете то, что будет удалено, или отпущено, с помощью движений тела. Выделив проблему, выполните упражнение Восходящий Ца-Лунг, как описано ниже.

Восходящий Ца-Лунг

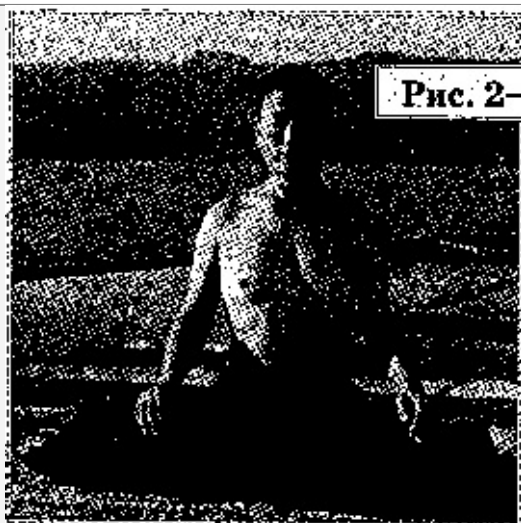
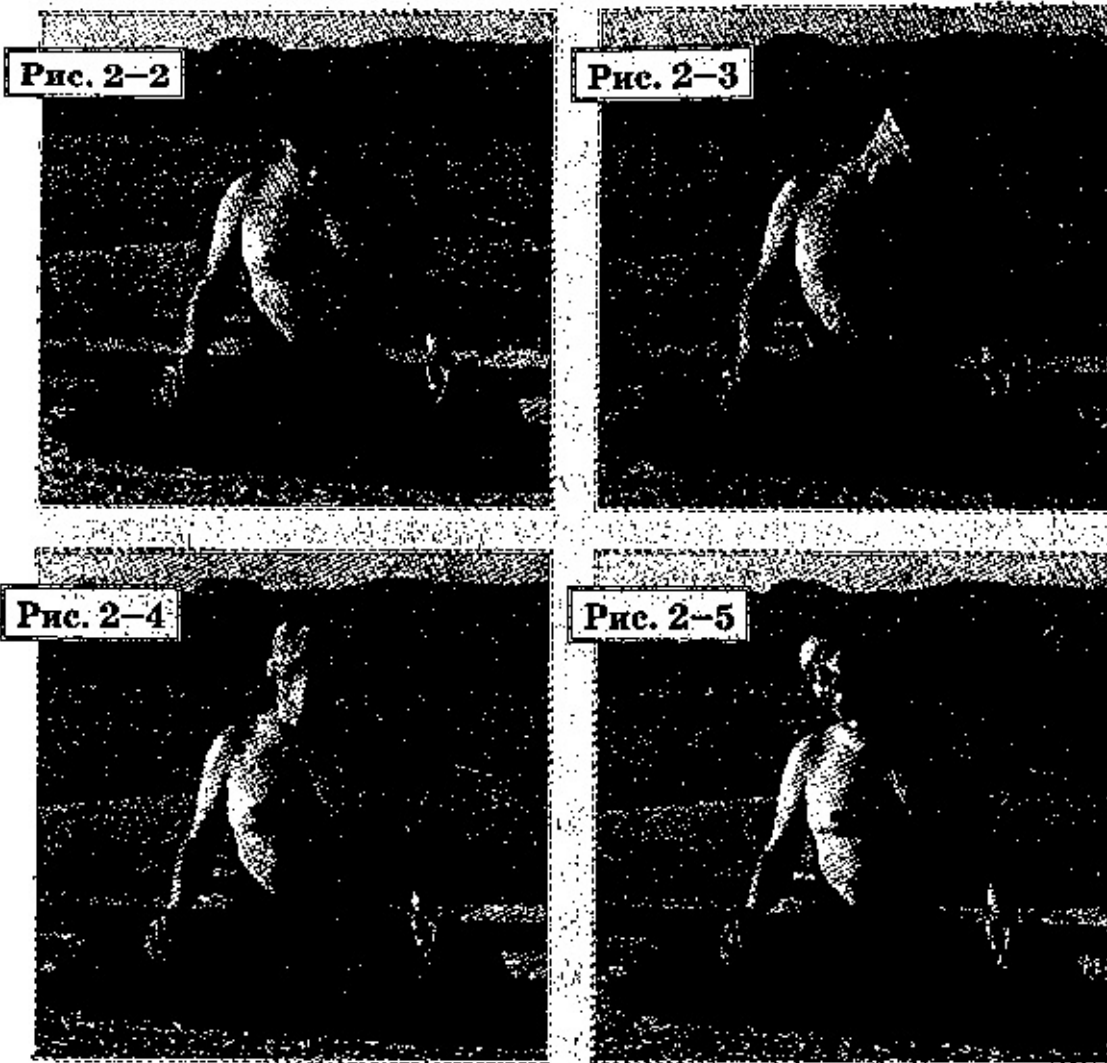


Рис. 2-1

Примите удобную позу, сидя на полу или на стуле со скрещенными ногами. Руки можно положить на колени (см. рис. 2-1). Выдохните застоявшийся воздух и сфокусируйтесь на горловой чакре. Вдохните свежий, чистый воздух и задержите дыхание, представляя себе, что этот воздух заполняет горло, как нектар вазу. Не выдыхая, вдохните еще раз, удерживая внимание на горле.

Представьте, что ваше фокусирование на горле и повторный вдох производят тонкое тепло, распространяющееся по телу, которое вы направляет по центральному каналу вверх к макушке, делая вращательные движения головой (см. рис. 2—2 — 2-5) — пять раз влево (против часовой стрелки, если смотреть на вас сверху), а затем пять раз вправо (по часовой стрелке). Во время этих движений ощущайте, как лунг, или тонкий ветер, поднимается по центральному каналу к макушке головы, очищая и питая ваши органы чувств и мозг. Теперь выдохните через нос, сначала медленно, а к концу более резко, втягивая диафрагму. Выдыхая через нос, визуализируйте, как внутренний тонкий ветер поднимается по центральному каналу и выходит через макушку головы, унося с собой все ненужное. Оно выбрасывается в пространство над головой и немедленно в нем растворяется[^] Удерживайте внимание в области макушки, пока ощущение остается свежим.



Каждый раз, когда вы повторяете это упражнение, уделяйте время выделению того, от чего вы хотите освободиться, а затем отпустите ветер. Завершая упражнение, оставайтесь какое-то время в состоянии открытого осознания. Когда вы выдыхаете, лунг проходит через макушку и устраняет блоки. Вы действительно чувствуете восходящее движение лунга и его результат — растворение облаков ваших омрачений в небе осознания.

Вы можете повторять это упражнение три, пять или семь раз, помня о том, что должны оставаться в состоянии открытого осознания все дольше и дольше, по мере того как ваша способность к этому будет

развиваться. Пребывание в состоянии открытого осознания особенно важно в конце цикла из трех или более упражнений — перед тем как вы переходите к следующей чакре.

Восходящий ветер и горловая чакра

Восходящий Ца-Лунг прочищает также горловую чакру, поэтому вы можете проделать цикл из трех-пяти движений, фокусируясь в большей степени на ней. Прежде чем начать это упражнение, направьте внимание на горловую чакру. Поразмышляйте о своей склонности ко лжи, резкости высказываний и сарказму. Или, возможно, у вас очень хорошо получается спонтанно жаловаться. Может быть, вы никогда не озвучиваете свои жалобы, но они отражаются у вас на лице или вы осуждающе поджимаете губы. Видите ли вы в себе такие тенденции? С вами так бывает? Так бывает со всеми, вопрос лишь в том, насколько это осознается.

Иногда негативная речь принимает форму простых замечаний, высказываемых себе о самом себе: «Ах, я не могу поверить, что сделал это опять!» Поэтому для начала осознайте жалобу. Осознайте, насколько поразителен механизм ее спонтанного возникновения. Вы знаете, что не хотите быть критичным, но понимаете, что все равно критикуете, даже если не хотите. Даже если вы делаете это чуть более позитивным или мягким образом, это все равно жалоба. Энергия жалобы очевидна. Существует ветер, поддерживающий негативную речь, который называют Несбалансированным Восходящим ветром. Он так силен, что вам даже не нужно задумываться о том, как высказать жалобу. Если вам нужно написать стихотворение, вы сядете и будете думать: «Как мне написать это стихотворение? Какое слово вставить сюда?» Но жалоба просто сама выходит из вас. Некоторые люди высказываются очень миролюбиво, мягким и дружелюбным голосом, но все равно это чистой воды жалоба. Другие хотят, чтобы весь мир знал об их жалобах, поэтому повышают голос и громко кричат, так чтобы слышали соседи. Какие бы формы жалоба ни принимала, она, так же как ложь, сплетни, клевета и оскорбления, являет собой

Несбалансированный Восходящий ветер.

Многие из нас любят посплетничать. Некоторые сплетни кажутся безобидными, в то время как другие могут быть оскорбительными.

Вам, вероятно, не хотелось бы, чтобы кто-то отзывался о вас определенным образом, однако когда вы говорите так же о других, то находите себе оправдание: «Мы просто болтаем за чашечкой кофе. Я никому не наношу вреда». Сплетни вызывают любопытство. Некоторые люди как будто пробуждаются, когда слышат что-нибудь пикантное: «Как хорошо было с тобой поговорить! Нам надо чаще общаться». Вы видите, как человек оживляется и его глаза загораются в предвкушении. Верный способ заставить такого человека заснуть — поговорить с ним о буддийском пробуждении, о мудрости пустоты или о чем-то еще в этом роде. Но пятнадцать минут скабрзных сплетен — и он говорит: «Теперь я чувствую себя полностью проснувшимся!» Это означает, что у человека есть соответствующий ветер внутри.

Еще одна проблема, связанная со сферой действия Восходящего лунга, — это неспособность слушать других. Часто человек воспринимает беседу с кем-либо как состязание со своим внутренним диалогом, так что в конце концов он слушает больше себя, чем собеседника.

Неспособность слушать и видеть кого-то другого, вне всяких сомнений, является формой ветра, который может включать в себя беспокойные эмоции и мысли, омрачающие сознание. Эти ветры можно - ощущать непосредственно, когда вы входите в состояние неподвижности, безмолвия и просторности, соединяясь с ними или выделяя их, а потом удаляя с помощью Восходящего Ца-Лунга. Для присутствия в образующемся в результате чистом пространстве больше не требуется усилий, потому что вы понимаете, что это ваше естественное состояние.

Возможно, вы считаете, что сомнения — это преграда, которая в данный момент играет существенную роль в вашей жизни. Какие сомнения одолевают вас прямо сейчас? Если вы хотите что-то изменить в своей жизни с помощью медитации, необходимо работать с текущим опытом. Он должен быть вашим личным. Он должен быть

свежим. Работая с сомнениями, обратите внимание на то, как они влияют на вашу речь. Отсутствие уверенности в себе, как правило, приводит к неполноценному общению. Это может проявляться в недостаточно ясной, прямой, открытой, смелой, участливой речи. Просто подумайте, каких качеств вам недостает в общении с другими людьми.

Вы говорите: «Я — прямой человек!» Это может означать, что ваш голос звучит резко и вы часто кричите на людей. Это не имеет ничего общего с прямоотой. Скорее, это свидетельствует о психической неустойчивости. Можно быть прямым и говорить все, что вы хотите сказать, с чувством открытого пространства и с добротой. Но в конце концов вы можете обнаружить себя говорящим что-то, чего говорить не планировали. Вы открываете рот и говорите все, чего говорить не хотели. А потом, после того как уже всё высказали, вы удивляетесь: «Что же я сказал? Я планировал говорить совсем о другом, но вышло все наоборот». Это то, что препятствует общению. Происходит так в основном потому, что вы не осознаёте связь с открытым пространством. Что это означает? Это означает, что в каждый момент пространство существует и его можно ощутить, но чего нет — так это вашей способности соединиться с ним.

Так что поразмышляйте над всем, что связано с речью: о том, что вы говорите другим людям, о том, что вы думаете, но не говорите вслух, о тоне вашего внутреннего диалога. Попробуйте энергетически соединиться с этим. Просто осознавайте это без осуждения. Вот как нужно выделять то, от чего вы хотите очиститься. Затем снова, сделайте Восходящий Ца-Лунг, на этот раз фокусируясь в большей степени на области горла и ощущая, как лунг распространяется, питая и очищая ваше горло, в то время как вы выполняете упражнение так же, как в предыдущем случае. Выпуская ветер через макушку, вы удаляете то, что было выделено. Представляйте, как все негативное растворяется в пространстве.

После этого сфокусируйтесь, на горловой чакре, просто направив чистое внимание в пространство, открытое в горле. Это лучший рецепт для развития позитивных качеств.

Говоря о позитивном потенциале горловой чакры, обычно используют аналогию с солнцем, сияющим в чистом небе. Солнце позволяет вам увидеть чистое небо. Осознание этого пространства приносит глубокое чувство наполненности. Это чувство возникает, когда свет осознания встречается с пространством. Традиционная аналогия для его описания — ощущения потерявшегося ребенка, когда он видит в толпе свою мать; это узнавание, приносящее чувство наполненности.

Ощущение живости позитивных качеств связывают с горлом, но вы можете оказаться неспособны получить к ним доступ из-за беспокоящих эмоций и сомнений. Часто, когда вы сплетничаете или жалуетесь, вы отделяетесь от ощущения целостности. Возможно, вы замечали, что в вашей жизни чего-то не хватает, но вам не доставало знаний о том, как это влияет на ту или иную чакру или какой вид лунга вызывает это. Не хватает того, что мы называем ясностью. Данные практики представляют собой карты и инструменты для усиления ясности.

Горловая чакра, как никакая другая, способствует поддержанию осознания яркости каждого момента, полноты и насыщенности присутствия в настоящем. Поэтому, после того как человек очищается от затемнений пространства в коронной и горловой чакрах, его опыт осознания этого пространства подобен восходящему на небосклоне солнцу, освещающему источник всех благих качеств. Это может проявляться в ощущении чувства целостности. Вы целостны именно такие, какие вы есть в данный момент. Даже мимолетное соприкосновение с открытостью запускает мощный процесс, который в конце концов приведет к рассеянию тьмы неведения.

Роль практики Ца-Лунг, описываемой здесь, состоит в том, чтобы помочь вам очиститься от определенных симптомов. Это очищение происходит за счет восходящего движения лунга. Область очищения — горловая и коронная чакры. Вот и все.

Решения проблем, которые у вас есть в данный момент и с которыми вы пытаетесь работать в этой практике, могут и не оказаться

главными ключами, открывающими двери в просветление. Но они, несомненно, являются ветвями, которые имеют связь с корнем. Выполняя описанные в этой книге упражнения, вы можете произвести направленные и очень быстрые изменения в своем восприятии жизни. Когда вы начнете замечать эти изменения, они будут побуждать вас к еще большему углублению в практику. Почему? Потому что практика медитации станет для вас инструментом работы непосредственно с проблемами, влияющими на вашу жизнь, проблемами, имеющими действительно глубокие корни. И по мере продолжения работы свет вашего осознания будет направлен на эти глубокие корни. Вьгв прямом смысле сможете освободиться от некоторых проблем, чтобы получать больше удовлетворения от своей работы. Эта практика может спасти ваши отношения. Или помочь отказаться от какой-то привычки, что может быть единственной возможностью для вас продолжать жить.

С какими бы проблемами вы ни сталкивались в своей жизни, важно их признавать и включать в практику, но не использовать практику как убежище, в котором вы прячетесь от этих трудностей. Есть такие проблемы, с которыми необходимо работать напрямую и своевременно, и практики, представленные в данной книге, помогут вам это сделать. Я хочу, чтобы вы выполняли упражнения с желанием, всем сердцем, привнося в них свои личные проблемы и открывая мудрость, которая заключена внутри вас.

Для многих из нас в определенные моменты жизни становится очевидным, что нам «просто необходимо пространство». В нашем современном мире мы часто чувствуем себя напряженными от ежедневной суеты, наш ум переполнен ответственностью и деталями повседневной жизни, а иногда мы бываем так истощены к концу дня, что хотим только одного — уединиться перед телевизором или за книгой. Но, теоретически принимая идею о том, что пространство пронизывает все формы, в том числе и наш ум, мы можем не чувствовать связи с этим пространством или не осознавать его присутствия, что, конечно же, не помогает нам. Эта ситуация может кардинально измениться благодаря практике Восходящего Ца-Лунга. Важно обращать внимание на одну из тенденций ума — привычку переключаться с одной проблемы на другую, — которая

может сводить на нет позитивный эффект от медитации. Не осознавая того, мы привязаны к своим повседневным проблемам и уделяем им слишком много времени, даже если понимаем, что это никак не ведет к их разрешению.

Через очищающий аспект этого упражнения Ца-Лунг мы отпускаем свои физические, эмоциональные и ментальные привычки и соприкасаемся с более чистым и свежим состоянием бытия. Здесь-то и начинается настоящая практика — практика все большего и большего знакомства с открытостью. Признав отсутствие открытости или просторности в какой-либо ситуации, мы можем осознать это состояние, выделить его, а затем удалить с помощью дыхания и, в данном случае, движения. Оно удаляется для обретения нужного качества. Если говорить о работе с коронной чакрой, то мы начинаем лучше осознавать пространство. Именно к этому мы и стремимся. Действительно ли это так? Работает ли это? Попробуйте! Это интересно.

Иногда можно услышать: «Да, я ощущаю ясность, но потом опять начинаю думать о своих проблемах». Это очень хороший знак. Под хорошим знаком я подразумеваю не возвращение к проблемам, а то, что вы ощущаете ясность. Это вопрос развития знакомства с этим состоянием. Всех нас посещают удивительные переживания, связанные с проблесками мудрости, радости и любви, но они непостоянны. Мы ощущаем ясность лишь в течение короткого промежутка времени. Потом снова возвращается состояние неопределенности, и оно длится так долго, что кажется нам постоянным.

Повторяю, медитация — это процесс развития знакомства с открытостью.

Я хочу прояснить кое-что в отношении метафоры с выделением и последующим удалением компьютерных файлов. Пожалуйста, не ждите, что ваш процесс будет таким же простым, как удаление файлов с компьютера. «Хорошо, выбираем. Да. Нажимаем на кнопку

“Удалить”. Сделано!» Я использую эту метафору для описания стадий процесса. В момент удаления что-то происходит. Несомненно, что-то удаляется, но это не означает, что исчезают все аспекты привычного шаблона. Вы находитесь на пути к целостности, но не ожидайте, что все изменится мгновенно!

Согласно древним текстам, в результате выполнения упражнения Восходящий Ца-Лунг в течение долгого времени проясняется ум и улучшается способность к концентрации. Речь становится более мягкой и спокойной, более ясной и эффективной и может оказывать на людей объединяющее и гармонизирующее воздействие. В тибетских текстах даже упоминается о том, что практикующий начинает спонтанно петь и громко смеяться!

Жизненный ветер

Создает жизненную силу, увеличивающую продолжительность

жизни и открывающую сердечную чакру.

Очищает мысли и разжигает огонь мудрости.

Способствует достижению абсолютного, изначально совершенного тела целостности.

От всего сердца я приветствую ветер жизненной силы элемента Пространства.

Жизненный ветер и сердечная чакра

Снова направьте внимание на центральный канал вашего тела; чтобы ощутить его присутствие, используйте воображение. Сфокусируйтесь на середине груди, где находится энергетический центр, называемый сердечной чакрой. Здесь обитает Жизненный ветер. Цель упражнения

Жизненный Ца-Лунг — увеличить продолжительность жизни и укрепить силу воли, память и уверенность в себе. В высшем смысле, этот лунг поддерживает способность человека пребывать в естественном состоянии ума.

Для того чтобы привести эту практику в свою повседневную жизнь, давайте изучим, как пользоваться* упражнением Жизненный Ца-Лунг.

Прежде всего соединитесь с неподвижностью тела; прислушайтесь к безмолвию; осознайте свободное от мыслей пространство ума, ощутите просторность. Побудьте в этом состоянии некоторое время, пока, не почувствуете, что нашли свое внутреннее прибежище. Ваше внимание направлено на сердечную чакру.

Теперь постарайтесь вспомнить ситуацию, в которой вы ощущали отсутствие связи с собой. Результатом отсутствия связи с собой могут быть возбуждение, беспокойство и даже гнев или же грусть и подавленность. Это две стороны одной медали — отсутствия связи с собой. Пока у вас есть энергия, вы испытываете возбуждение и гнев, выражаете их. Затем, теряя энергию, вы «сползаете вниз» и чувствуете себя подавленным. Конечно, в таком состоянии у вас нет энтузиазма и творческого вдохновения, как нет и силы воли. Возможно, вы испытываете грусть или вам недостает живости и энергичности. Вы можете быть угрюмым, неуверенным в себе или находиться в ступоре, не желая двигаться.

Мы применяем один и тот же принцип на протяжении всей книги: осознайте это ощущение отсутствия радости. Увидьте это ощущение. Даже это может оказаться для вас трудным, потому что не все чувствуют, когда они отсоединены от себя. Вы теряете связь с собой, но не способны увидеть этого. Иногда вам не удастся осознать это до тех пор, пока не возникает ситуация, когда вы расстроены, или столкнулись с трудностями, или замечаете, что постоянно откладываете что-то или чего-то избегаете. Ваше внимание удерживается на так называемой проблеме, но источник этой проблемы — потеря связи с собой. Верните внимание к себе и

понаблюдайте. Способность сделать это — уже значительное достижение.

Когда вы возвращаетесь вниманием к себе, встает вопрос: как вы наблюдаете? Вы должны наблюдать за тем, что происходит внутри вас, не думая об этом и не вынося суждений. Не оценивайте то, что произошло, или происходит сейчас, или еще не произошло. Вы должны видеть то, что есть, и видеть это в трех аспектах: в теле, дыхании (или энергии) и уме. Например, на уровне тела вы можете ощущать тяжесть. На энергетическом уровне — испытывать беспокойство или волнение. На уровне ума — чувствовать себя слегка рассеянным или атакуемым нежелательными мыслями.

Возможно, у вас нет ясности относительно того, что вы ощущаете. Я не думаю, что прилагать большие усилия — хорошая идея. Если ясности нет — ее нет, но если, уделив какое-то время чувству отделенности, вы сможете ясно ощутить его, работайте с этим. Фокусируйтесь на отсутствии ясности, на ощущении беспокойства или подавленности, на любом другом ощущении. Оно может не относиться к тем ощущениям, которые вы испытываете обычно. Возможно, оно возникает только тогда, когда вы видите на работе определенного человека. Привнесите это ощущение или ситуацию в область ума, а затем переместите фокус на свое тело, энергию и ум. Уделите особое внимание сердечной чакре. Соединитесь с тем, что есть, как можно чище, без осуждения происходящего и без дальнейшего анализа. Просто чувствуйте это. Так вы выделяете. А теперь приступайте к упражнению, чтобы освободиться от того, что вы выделили.

Жизненный Ца-Лунг

Примите удобную позу, сидя на полу или на стуле со скрещенными ногами. Руки на бедрах (рис. 2-6). Фокусируясь на сердечной чакре, выдохните застоявшийся воздух, а затем глубоко и мягко вдохните и задержите дыхание. Представьте себе, что сердечная чакра наполняется нектаром вашего дыхания, который становится теплым,

когда вы делаете повторный короткий вдох.

Затем позвольте этому нектару заполнить область сердца, выполняя следующие движения: вытяните правую руку в сторону, держа пальцы вместе, и сделайте круговое движение над головой, направляя руку сначала вперед, потом назад, проводя ее над головой и за головой и снова выпрямляя вправо (рис. 2-7 — 2-16). Выполняя круговое движение, вытягивайте и разводите пальцы, а в конце собирайте их в кулак. Прodelайте это пять раз правой рукой. Затем повторите аналогичные движения левой рукой, не забывая фокусироваться на сердечной чакре. Продолжая задерживать дыхание и снова поместив руки на бедра (рис. 2-17), сделайте пять вращений назад правым плечом (рис. 2-18 — 2-21), а потом пять вращений назад левым плечом. Эти движения упражняют

область сердца. Вернитесь в исходное положение и выдохните через нос. Представляйте, что выдох происходит из области сердца, освобождая вас от несбалансированного ветра, негатива и блоков, которые сразу же растворяются в пространстве. Соедините руки у живота, приняв медитативную пятичленную позу (см. начало главы 1 и рис. 1-1).

Осознавайте ощущение физической, энергетической и умственной открытости. Побудьте в этом состоянии. Повторите все упражнение (то есть пять вращений руками в обе стороны



Рис. 2-6



Рис. 2-7

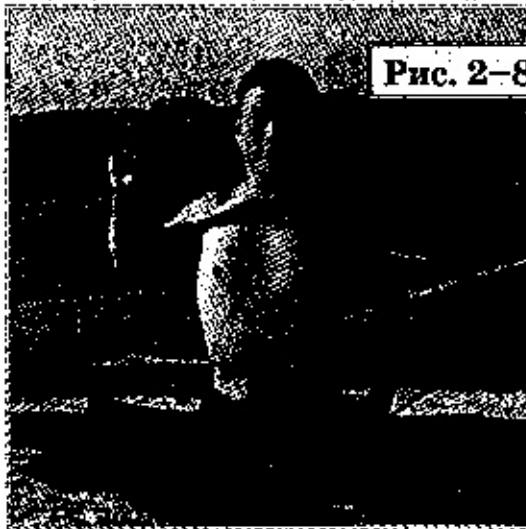


Рис. 2-8

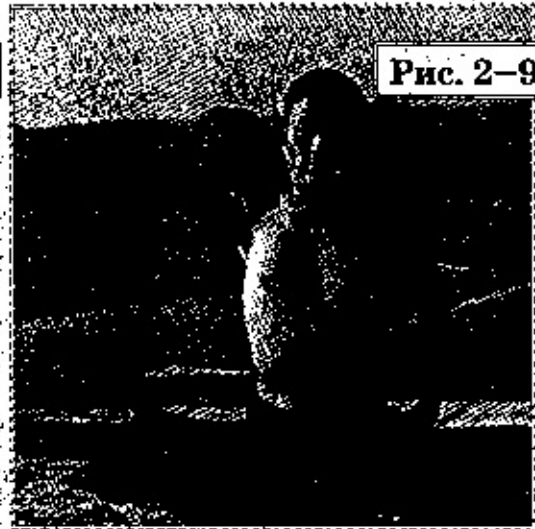
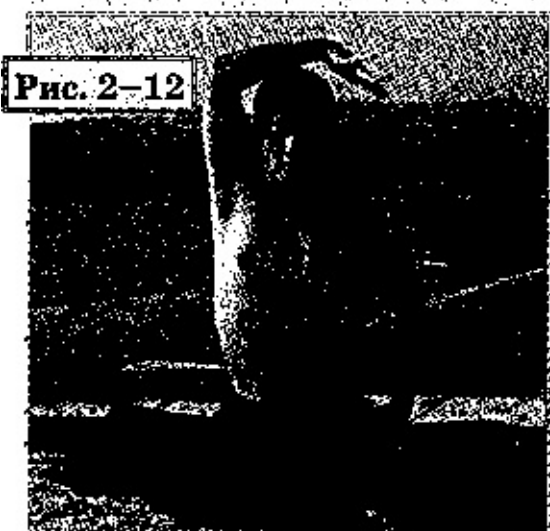
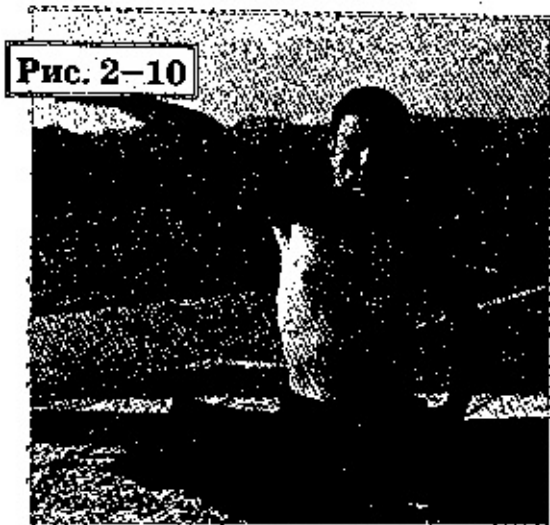


Рис. 2-9



и пять вращений плечами в обе стороны) три, пять или семь раз, постепенно увеличивая длительность пребывания в состоянии открытого осознания.

Осознание — это внутреннее солнце, сияющее на внутреннем небе. От тепла этого солнца и расцветают позитивные качества. Постарайтесь постоянно чувствовать в своем сердце тепло осознания. Соединяясь с любым позитивным качеством, которое в вас проявляется, позвольте ему проникнуть в ваше сердце, представьте, как оно пронизывает вашу плоть, кровь, лицо,

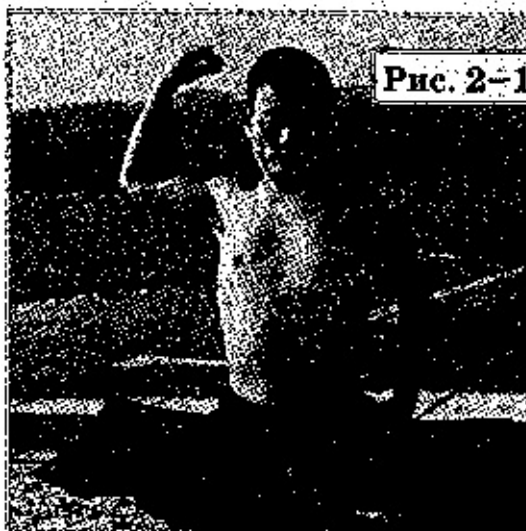


Рис. 2-14

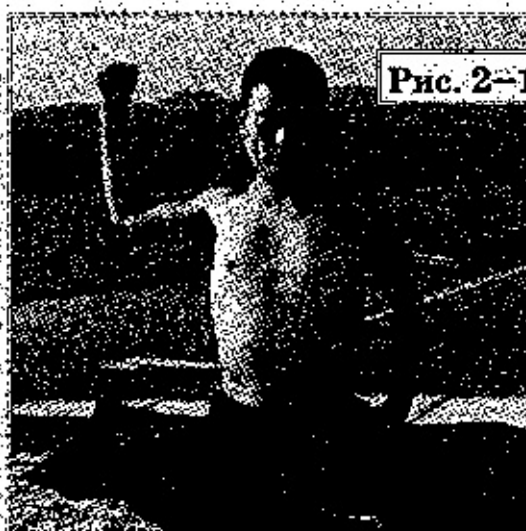


Рис. 2-15



Рис. 2-16



Рис. 2-17

глаза, клетки всего тела. Ощутите сдвиги и перемены, связанные с обретением нового позитивного качества, физически.

Поразмышляйте над следующей метафорой. Представьте, что ваша сердечная чакра подобна маленькому саду, в котором Много сорняков и камней — они олицетворяют вашу депрессию, грусть и отсутствие ясности. Когда вы смотрите на себя, вы можете увидеть и почувствовать, что ваш "позитивный потенциал не раскрыт — как в запущенном саду. Осознавая это, вы его выделяете. Когда вы проделываете физические



Рис. 2-18



Рис. 2-19



Рис. 2-20

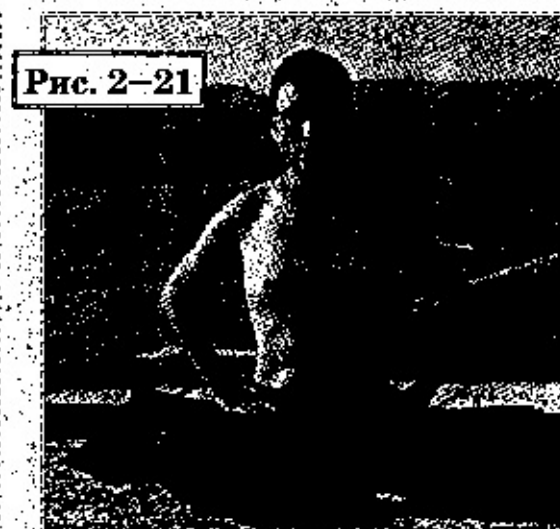


Рис. 2-21

упражнения, вы вскапываете землю в вашем саду и выпалываете сорняки. Выдыхая, вы избавляетесь от сорняков. Теперь земля очищена и содержит в себе только изначально совершенные семена позитивных качеств. В дзогчене это понятие изначально совершенства называется лхундруп — это слово означает, что все позитивные качества изначально присутствуют в пространстве бытия в совершенном виде. Так что семена радости, например, уже находятся в нем. Поскольку почва очищена, вы можете соединиться с потенциалом позитивных качеств

и увидеть, как они проявляются в вас. Итак, теперь вы знаете об этом чистом и открытом пространстве и способны осознавать его.

Осознание — это вода, солнце и воздух бытия, поэтому, чем дольше вы осознаете это пространство и чем ближе знакомитесь с ним, тем быстрее будут всходить семена и тем больше вырастет цветов и плодов. В какой-то момент вы увидите это. Это не то, что достигается усилием. Продолжим данную аналогию. Вы, исполняя роль садовника, готовите почву, сажаете в нее семя и заботитесь о растении с момента его появления и до цветения. В процессе медитации «забота о растении» означает прежде всего отсутствие оценок и суждений относительно чего-либо и постоянное осознание. Чем дольше тепло осознания согревает это пространство, тем быстрее идет развитие. По мере того как вы ближе знакомитесь с этим пространством, ваш опыт становится более устойчивым. Очистив пространство однажды, пребывайте в нем.

'Когда проявится радость, не останется места для грусти, потому что радость выразит себя в форме и эта форма займет ее место. Логика проста. Проблема в том, чтобы осуществить это. К сожалению, часто у многих из нас отсутствует доверие к открытости.

В следующий раз, когда вы будете испытывать глубокую печаль, вместо того чтобы закрыть дверь, отключить телефон, отменить встречи, отгородиться от мира и пойти спать — а именно так поступает большинство людей, — просто загляните в себя. Прочувствуйте свою печаль. Удерживайте ее в качестве объекта осознания, когда соединяетесь с неподвижностью тела, безмолвием и пространством. Прodelывайте это упражнение снова и снова, пока не ощутите перемещение в состояние открытости. Вот тогда, пребывая в этом состоянии открытости, можете идти спать. Это хорошее состояние для сна. Когда вы проснетесь после такого сна, наверняка на вашем лице будет сиять улыбка. Так что в следующий раз, когда вас одолеют негативные эмоции, выполните упражнение Ца-Лунг. Не задавайте вопросов. Просто будьте осознанным и выполняйте упражнение.

Мы всегда стараемся иметь дело с раздраженным умом, а не с тем, что создает проблему, не с главной причиной — недостаточным знанием нашей истинной природы. Представьте себе комнату, в которой собралось много людей. Когда снаружи светит солнце, окна закрыты и слишком много людей дышат в замкнутом помещении, вы можете почувствовать в точности то же самое, что чувствует человек в депрессии. Что вы будете делать? Заметив, что чувствуете себя не очень хорошо, будете ли вы спрашивать себя: «Что же со мной происходит?» Если вы будете продолжать задавать себе этот вопрос часами, то станете чувствовать себя все хуже и хуже. Вы истощите себя, занимаясь поиском причины своего плохого самочувствия. А потом в какой-то момент вы решите, что, возможно, проблема не в вас, а в человеке, сидящем рядом с вами, что это он является причиной вашего дискомфорта, и вы какое-то время будете зациклены на этой мысли. Вы даже подключите к этой спекулятивной мысли других, позвонив им или отправив электронные письма. Но можно принять и другое решение: встать и открыть окно, чтобы помещение проветрилось. Через несколько минут вы почувствуете себя лучше.

*Какой из этих двух способов решения проблемы вы бы предпочли?
Скорее всего — второй, поскольку он более эффективен.*

То же касается и сердца. Оно нуждается в свежем воздухе. Ему нужен правильный вид внимания. Сердце необходимо питать, осознавая чистое и открытое пространство бытия, в котором движется тонкий воздух — тонкий ветер, поддерживающий такие позитивные качества, как любовь, сострадание, радость, спокойствие и другие. Это то, чего ему недостает.

Привязанность

к отождествлению с болью

■ *Давайте представим, что вы работали с вашей печалью и с помощью упражнений Ца-Лунг освободились от нее. Облака исчезли, пространство открылось, появилось солнце, пришло тепло. Что*

теперь стало доступным для вас? Радость. Почему? Потому что избавление от печали открывает пространство, рождающее радость. Радость пребывает в глубине этого уникального пространства, она просто закрыта облаками печали, и она ждет. Когда пространство получает тепло вашего осознания, качество радости пробуждается.
Когда это внутрен

нее пространство получает достаточно тепла, радость проявляется через вас. Ваша структура начинает меняться. В ваших глазах появляется сияние. Вы обретаете способность видеть в ситуациях позитивный потенциал. Начинают меняться ваши поступки, ваша речь, поскольку в вас пробудилась радость. Вы можете обнаружить, что спонтанно улыбаетесь или даже смеетесь.

Но, к сожалению, иногда вы «гасите» радость прежде, чем она достигает того места, где может созреть. Это похоже на то, как отключается электричество. Может быть, из-за короткого замыкания. Может быть, из-за неисправного выключателя. Вот и все! Тепла больше нет. Что случилось с тем энтузиазмом, который вы ощущали во время медитации? Вместо энтузиазма растет чувство неудовлетворенности. Вам кажется, что медитативная практика больше не работает. Вы усердно трудились, чтобы очиститься, но, кажется, вы больше привязаны к тому, от чего пытаетесь освободиться, чем к результату очищения: «Я понимаю свою ситуацию. Я обсуждаю ее с друзьями. Моя боль становится их болью. Я считаю, что страдания объединяют людей. Мои родители любят меня из-за моей боли. Моя группа поддержки любит меня из-за моей боли. Что я буду делать, если у меня не будет этой боли? Я потеряю связь со всеми этими людьми! Мой мир будет пуст». Это может показаться преувеличением, но, сознательно или бессознательно, мы боимся потерять то, к чему привыкли, даже если это боль.

Наша привязанность к кармическому концептуальному телу боли может становиться все более и более тонкой. Скажем, постепенно, шаг за шагом вам удалось освободиться от некоторых привязанностей и страданий. Вы проделали большую работу и преодолели какую-то часть своей боли и смятения. Но в момент, когда вы действительно

преодолеваете их, вы срываетесь. «Это скучно. Здесь нет жизни. Мне нечего сказать. Во мне больше нет искры. Нет вдохновения». Вы обнаруживаете, что ваше вдохновение, внутренний диалог и мысли были связаны с болью и, когда боль уходит, все прекращается. «Я не знаю, о чем говорить». В безмолвии вашего внутреннего пространства вы не находите слов. Нет никаких тем для разговора. Ваши концептуальные спекуляции и искания иссякли.

Почему это пространство не живое? Вопрос в том, чтобы привнести в него жизнь. Вот что мы имеем в виду, говоря о тепле осознания. Осознания чего? Да самого пространства! Десять минут внимания к чистому, открытому пространству сердца приносят в него тепло, и в этом тепле созревает радость. Когда она появляется, важно осознавать ее. Осознание появляющейся радости ускоряет её созревание.

Как я уже говорил, это отражается даже на физическом состоянии. Кожа, лицо, глаза, сама структура плоти, крови и клеток, которые раньше выражали вашу печаль, начинают меняться. Ваше тело получает другое послание. Когда радость проявляется в этом пространстве, цикл завершается. Вместо того чтобы материализовывать страдания, вы начинаете материализовывать просветление.

Выполняя упражнения Ца-Лунг, не ожидайте от них мгновенного результата. Просто найдите, что они будут работать. Найдите, что вас могут ожидать трудности, но эти трудности — ничто по сравнению с вашим постоянным смятением и негативностью.

В следующий раз, когда вы будете испытывать гнев, осознайте, что все, что вы хотите сказать, называется Несбалансированным Восходящим лунгом. Итак, теперь вы думаете: «Я выпущу этот ветер в пространство прежде, чем появятся слова». Если дело идет к словесному выражению, выполните упражнение Восходящий Ца-Лунг. Однако ситуация может выстраиваться не в сторону речи. Вы так злитесь на себя, так расстраиваетесь, что вам хочется убежать от

всего мира. Вы чувствуете себя таким подавленным, одиноким и лишенным поддержки, что готовы разорвать связь с миром и всеми, кто в нем есть. Ваш ум попадает в ловушку. Так что же вам делать?

Вместо того чтобы слишком долго пребывать в этом состоянии, поработайте с дыханием. Осознавайте живость и энергичность этого опыта, снова и снова выполняйте упражнение Жизненный Ца-Лунг.

Соединяйтесь со всем, что вы ощущаете, и отпускайте это. Почувствуйте, как лежащий в основе этих ощущений ветер выходит из вашего сердца.

И, опять-таки, не ожидайте, что ваша практика сразу же пойдет так успешно, как описано здесь. Выполняя ее, вы будете лучше спать и меньше беспокоиться, но вы можете не увидеть цветок любящей доброты сразу. На это может уйти какое-то время. И все же, каждый раз, занимаясь практикой, вы готовите почву. Пребывая в открывающемся пространстве, вы питаете эту почву теплом и влагой. Поэтому семена любящей доброты, которые уже есть в вас, прорастут очень быстро. Оставайтесь как можно дольше в этом пространстве, уделяя внимание своему сердцу. Это поможет вам накопить больше тепла. Если вы будете повторять эти упражнения в течение нескольких дней, в какой-то момент вы даже можете забыть о том, насколько ужасно чувствовали себя раньше. Но не думайте, что на этом все заканчивается. Вы должны продолжать практику. Когда вы находите пространство открытости, у вас появляется гораздо больше возможностей согреть его, потому что помех становится все меньше и меньше.

Однако именно в этот момент, когда вы начинаете согревать пространство, есть опасность совершить множество ошибок. Вы можете оглядываться вокруг в поисках новой проблемы, потому что это то, к чему вы так привыкли. Это ошибка. Что вам следует делать? Вместо этого продолжайте согревать своим вниманием пространство открытости, пока в нем не проявятся радость и любовь в их полном выражении. Полное выражение радости — это некое ощущение, подтверждающее, что печали больше нет — по крайней мере, в отношении данной ситуации, данной связи, данного вопроса.

Каждый из нас должен задаваться вопросом: что значит оставаться как можно дольше в состоянии открытого осознания? Для йога каждый момент пребывания в этом состоянии — это связь с Богом. Какой смысл тому, кто ищет Бога, прерывать эту связь? Разве, найдя Бога, вы скажете: «Извини, Господь, у меня назначена другая встреча. Давай встретимся позже»? Если ребенок потерял в толпе свою мать и ищет ее, скучая по любви и контакту с ней, то, найдя ее, разве он скажет: «Извини, мама, я сейчас вообще-то занят»? Так же и человек, который очень давно утратил связь с собой и который наконец-то нашел свое истинное «Я», не может сказать: «Извини, “Я”, меня ждет другое “я”. Ты похож на истинное “Я”, но есть еще одно “я”. Оно не совсем такое, как ты, но все же оно притягивает меня, по крайней мере сейчас. Я быстренько схожу на встречу с ним, а ты, пожалуйста, подожди меня здесь». Вы бы сказали что-нибудь подобное? Скорее всего, нет. Так что это хорошие доводы в пользу того, чтобы как можно дольше оставаться в состоянии открытого осознания.

Огненный ветер

Переваривает пищу, производит тепло и открывает пупочную чакру. Питает телесную физическую силу и быстро разжигает жар блаженства.

Способствует достижению абсолютного, недואльного тела эманации.

От всего сердца я приветствую ветер элемента Огня.

Огненный ветер и пупочная чакра

Следующая чакра — пупочная. В ней мы соединяемся с огненным ветром. Огненный ветер-лунг тесно связан с пищеварением. Он обеспечивает получение питательных веществ из пищи и физическое согревание тела. Когда Огненный лунг недостаточно силен, пищеварение нарушается. Однако принцип «переваривания»

распространяется на широкий спектр процессов — от грубых до тонких, от усвоения пищи и насыщения питательными веществами до «растворения» тонкой завесы неведения, что приводит к состоянию великого блаженства союза пространства и осознания.

Мысли, эмоции и сама дуальность — все это перерабатывается тонким теплом нашего осознания. Мысли начинают проявляться в полной мере позитивным качествам, а когда помехи устраняются, тепло осознания способствует их созреванию в пупочной чакре. По мере того как позитивные качества созревают, мудрость «переваривает», или рассеивает, мрак неведения; радость «переваривает», или рассеивает, бремя печали; любовь «переваривает», или рассеивает, приступы гнева. Радость и любовь несут в себе тепло, которое способствует «перевариванию» наших омрачений. Они являются важными средствами самоисцеления. Огонь сострадания сжигает эгоцентризм и способствует тому, чтобы приносить пользу другим. Радость, любовь и сострадание — качества, естественно проявляющиеся в результате союза пространства и осознания. Другими словами, соединяясь с чистым и открытым пространством внутри себя, осознавая это пространство и позволяя ему быть, мы обнаруживаем, что семена любви, радости и сострадания уже присутствуют в нем и что они прорастут, когда придет время.

Проявлению наших позитивных качеств мешают, как правило, гнев, жадность, неведение, зависть, надменность, которые часто не осознаются нами и легко проецируются на окружающих: «Меня тошнит от этого человека. Не могу поверить, что он сделал это!» Или так: «Все члены моей семьи — материалисты. Я не могу проводить с ними слишком много времени». Есть такое понятие, как «незавершенное дело», употребляемое в отношении неразрешенного конфликта. Можно сказать об этом и по-другому: эмоциональный конфликт, который не был должным образом «переварен». Выполняя упражнение Огненный Ца-Лунг, мы с помощью тепла нашего тонкого лунга «перевариваем» конфликтные эмоции. Для анализа своих проблем мы вместо концептуального ума используем мощный инструмент — наше неконцептуальное осознание.

Давайте исследуем это глубже. Поразмышляйте о ваших отношениях с людьми. Вы можете заметить, что в некоторых отношениях есть напряженность. Она проявляется через целый ряд эмоциональных состояний — от легкого, едва заметного дискомфорта до ярко выраженного негативного переживания. Возможно, вы испытываете чувство дискомфорта, когда вспоминаете событие или ситуацию, которые произошли или могут произойти в вашей жизни. Это чувство дискомфорта есть не что иное, как «непереваренная» эмоция, с которой можно поработать в процессе медитации и отпустить ее с помощью упражнения Огненный Ца-Лунг.

Сфокусируйтесь на пупочной чакре и просто позвольте ощущению дискомфорта быть. Соединяясь с неподвижностью тела, безмолвием и чистым, открытым пространством осознания, вы как бы позволяете вашим чувствам проявиться более отчетливо. Когда они полностью проявятся, ощутите их непосредственно в вашем теле, дыхании или энергии; ясно увидите их в вашем уме, не думая о них и не вынося суждений. Так вы правильно выделите то, от чего необходимо освободиться. Важно, чтобы вы не осуждали и не отвергали свои чувства, иначе вы просто будете медитировать с мыслью избавиться от того, что вам не нравится. А это всего лишь еще одна форма неприязни или гнева, обращенных на самого себя. Поэтому важно

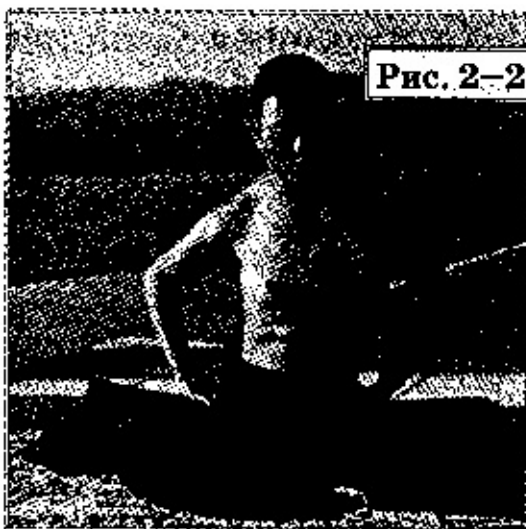
- 4536 позволить даже чувству дискомфорта полностью проявить себя в процессе осознания, чтобы вы могли от него освободиться.

Теперь выполните следующее упражнение.

Огненный Ца-Лунг

Примите удобную позу, сидя на полу или на стуле со скрещенными ногами. Руки на бедрах. Фокусируясь на пупочной чакре, уделите достаточно времени для выделения того, от чего вы хотите очиститься.

Теперь вдохните целительный воздух и задержите дыхание в пупочной чакре следующим образом: напрягите мышцы тазового дна (мышцы, удерживающие на месте органы таза), промежность и анальный сфинктер. Опустите диафрагму. Такое положение называют удержанием *ea3bi*^[3] Продолжая фокусироваться на пупочной чакре, еще раз вдохните и ощутите усиление тепла. Сделайте пять вращательных движений в пояснице сначала против часовой стрелки (рис. 2-22 — 2-24), а затем пять движений по часовой стрелке, представляя, как это тепло распространяется и питает область пупка. Вернувшись в исходное положение, медленно выдохните через нос, расслабьте мышцы и почувствуйте, что из пупочной чакры уходит весь негатив. Представьте, что все ваши



конфликты и трудности в отношениях растворяются в пространстве вместе с воздухом, который вы выдохнули. Когда ваши физические и энергетические ощущения улягутся, осознайте пространство, открывшееся в вас, направляя в него ваше внимание. Очень медленно переместите руки к нижней части живота.



Рис. 2–24

Повторите упражнение три, пять или семь раз. После последнего повтора удерживайте внимание на пупке и оставайтесь как можно дольше в состоянии открытого осознания. Пребывание в этом состоянии — самое лучшее лекарство. Открытое осознание подобно солнцу, сияющему в безоблачном небе, и, когда мы свободны от осуждений, наше осознание питает нас, как солнце питает все живое. Мы очень привыкли к тому, что наше внимание играет роль критичного и осуж

дающего наблюдателя. Упражнения Да-Лунг позволяют нам отпустить этого наблюдателя-судью, высвобождая наше внимание для пребывания в чистом, открытом пространстве, в котором нам доступны целительная любящая доброта, радость, сострадание и спокойствие.

Если элемент Огня хорошо сбалансирован, на физическом уровне у вас не должно быть проблем с пищеварением. На энергетическом уровне вы будете «переваривать» или обрабатывать ваши эмоции лучше, если у вас есть связь с внутренним теплом. Оно поддерживает способность пребывать в естественном состоянии ума, что позволяет полностью преодолеть двойственность.

Проникающий ветер

Наполняет силой все члены тела.

Благоприятствует не требующей усилий, спонтанно проявляющейся активности.

Способствует достижению абсолютного тела сущности.

От всего сердца я приветствую ветер элемента Воздуха;

Проникающий ветер и точка

соединения трех каналов

Следующий ветер-лунг называют Проникающим j поскольку он способен распространяться по всему телу, а также выходить за его пределы.

Он связан с элементом Воздуха и представляет природу ветра ярче, чем другие лунги. Природа ветра такова, что он постоянно находится в движении, постоянно переносит информацию. Благодаря этому лунгу вы обретаете состояние, противоположное топтанию на месте.

Если вы чувствуете, что топчетесь на месте, значит, вам не хватает творческой энергии или движения. Возможно, вас преследует мысль: «Я не могу сделать это». Вы считаете, что неспособны справиться с чем бы то ни было, сделать следующий шаг, раскрыться. Вы постоянно сомневаетесь, испытываете затруднения, ■ натываетесь на препятствия.

Каков же выход из этой ситуации? Возьмем такой пример. Скажем, на

работе у вас выдался очень тяжелый день. Но если вы успешно практикуете упражнение Проникающий Ца-Лунг, то не принесете стресс домой и сможете быть открытым и любящим по отношению к своей семье. Разные роли, которые вам приходится исполнять, не будут смешиваться друг с другом, если с вашим Проникающим ветром все в порядке.

А может быть, вы работаете дома и считаете, что вам нужны тишина и покой, поэтому все члены семьи должны хранить молчание. Это говорит о слабости вашего Проникающего лунга. Вы прекрасно знаете, что трудности; возникающие в процессе работы, не связаны с шумом, производимым вашими детьми или другими членами семьи. Вы слышите свой собственный шум. Ведь когда вы потом идете в шумное кафе, вы чувствуете, как шум этого кафе наполняет вас творческой энергией! Так что шум у вас в голове. Посмотрите на ту область вашей жизни, в которой вы сталкиваетесь с подобными трудностями, и привнесите их в свою медитативную практику.

Когда мы испытываем беспокойство или волнение, наш ум иногда заикливается на чем-то. Мы можем повторять самим себе: «Это неосуществимо. Мне никогда этого не сделать. Если я попытаюсь, сразу возникнет столько проблем!» Так мы загоняем себя в узкие рамки ограничений и без конца повторяем одни и те же негативные утверждения о невозможности что-то сделать. Когда вы обнаруживаете внутри себя такое ограниченное пространство и осознаете его, то с помощью упражнения Проникающий Ца-Лунг, работая с телом, энергией и умом, вы можете получить к нему доступ. Тогда энергия, текущая через него и устраняющая ограничения, принесет естественное ощущение простора. Это будет замечательное открытие. Дело вовсе не в том, что вы недостаточно творческая личность. Вы обнаруживаете внутри себя небольшой энергетический блок, который из физического блока превращается в ментальный. Когда он становится ментальным блоком, ум не может найти решение или проявить креативность. Но когда вы открываете свои каналы и чакры, ум тоже открывается. А когда эта открытость осознается, ум видит множество возможностей.

Вы когда-нибудь говорили себе: «Всю эту неделю я буду работать не жалея сил, но уж зато в выходные отдохну в свое удовольствие»? А как насчет такой фразы: «Надо только выдержать эту неделю, и тогда можно будет сделать глоток воздуха в выходные»? Что это означает?

Может быть, то, что вы не наслаждаетесь жизнью или что вы сдерживаете в себе дыхание до выходных? Вы постоянно разбиваете свою жизнь на отдельные фрагменты. Даже просто говоря себе: «У меня плохой день», вы создаете некий незабываемый опыт, который может не подойти вам, когда вы станете более осознанным. Но, к счастью, все в этом мире не так незабываемо, как кажется. И это очень хорошая новость, которой мы воспользуемся, выполняя упражнения Ца-Лунг и другие медитативные практики. Мы будем атаковать эту мнимую незабываемость и заикленность на чем-либо с трех фронтов: фронта тела, фронта речи и фронта ума.

Итак, задача номер один — осознание своей заикленности. Прежде чем изменить шаблон, его необходимо осознать. Когда вы его осознаете^ просто ради забавы измените его описание. Вместо того чтобы говорить: «Эх, парень, сегодня у тебя будет тяжелый день», попробуйте сказать: «Сегодня на работе я открою что-то новое для себя». Произнесите это пять или семь раз перед тем, как идти на работу, и отмечайте, что происходит.

Конечно, изменить свои шаблоны не так просто, как сказать это, но уж точно и не так трудно, как вам кажется. Итак, с какими бы ограничениями вы ни столкнулись, вы можете раздвинуть рамки этих ограничений и впустить свежий и более тонкий ветер, Проникающий ветер, в ваш опыт.

Если у вас есть желание поэкспериментировать, упражнения Ца-Лунг не исключают такую возможность. Представьте, что вы пытаетесь чего-то достигнуть в какой-либо сфере деятельности, в которой вы действительно заинтересованы, но боитесь или волнуетесь и испытываете неуверенность. Просто посмотрите на эти чувства и соединитесь с ними. Осознайте их — тем самым вы их выделите. Затем отпустите (удалите) их с помощью упражнений Ца-Лунг. Так вы освобождаетесь от блоков и увеличиваете потенциал, который

ощущаете в себе. Любая мысль о возможности чего бы то ни было должна быть развита; любое позитивное семя должно прорасти. Избавьтесь от семян сомнений, которые в вас есть, просто направив на них Проникающий лунг. И вы удивитесь результату. Правда ли то, что я говорю? Отважьтесь на эксперимент и убедитесь в этом, выполняя практику.

Прежде всего, необходимо признать, что у вас есть проблема, почувствовать сомнение или ощутить блок. Этот блок может находиться в вашем теле, в эмоциях или в уме. Выделите его, а затем выполните Проникающий Ца-Лунг, чтобы освободиться от этого блока.

Проникающий Ца-Лунг

Примите удобную позу, сидя на полу или на стуле со скрещенными ногами. Руки на бедрах или на коленях (рис. 2-25). Выдохните застоявшийся воздух, а затем сделайте вдох и доведите его до точки соединения трех каналов, которая находится на расстоянии четырех пальцев ниже пупка. Делая повторный вдох, представьте, что воздух входит в центральный канал, наполняя его от места соединения до макушки, а затем распространяется по всему телу. Задержав дыхание, одним плавным движением поднимите руки перед грудью (рис. 2-26 — 2-27), разведите их в стороны и вниз (рис. 2-28 — 2-29), с резким хлопком соедините над головой (рис. 2-30 — 2-31) и потрите ладони друг о друга, чтобы они стали теплыми (рис. 2-32). Далее, представляя, как тонкий лунг распространяется по вашему телу, быстро промассируйте ваше тело сверху вниз.

Начните с головы (рис. 2-33 — 2-34).

Затем разотрите лицо (рис. 2-35).

Затем грудь и живот движениями вправо- влево (рис. 2-36 — 2-37).

Затем бока движениями вверх-вниз (рис. 2-38 — 2-39).

Затем колени и лодыжки быстрыми круговыми движениями (рис. 2-40).

Затем плечи и еще раз ладони (рис. 2-41 — 2-42).

После массажа, продолжая задерживать дыхание, примите позу, имитирующую стрельбу из лука (рис. 2-43 — 2-46), и выпустите воображаемую стрелу пять раз вправо и пять раз влево. (Когда лук «перезаряжается», руки совершают круговые движения и кулаки на мгню

Рис. 2-25



Рис. 2-26

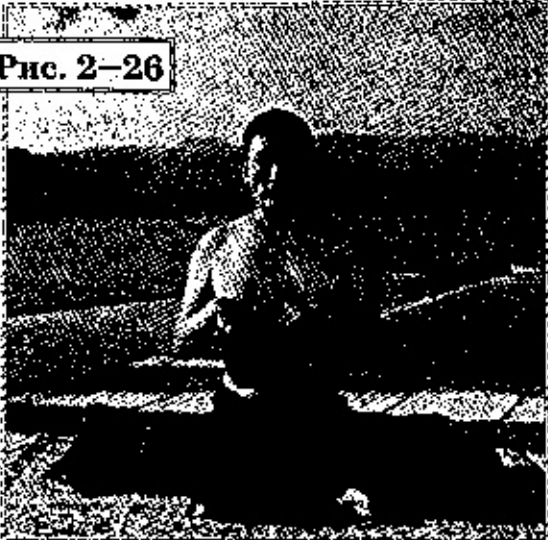


Рис. 2-27

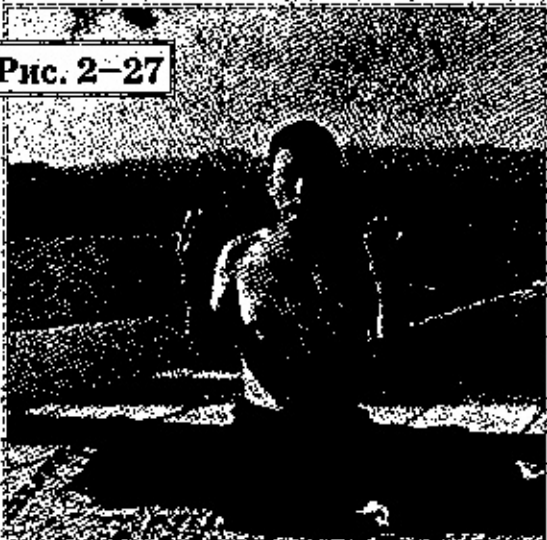


Рис. 2-28

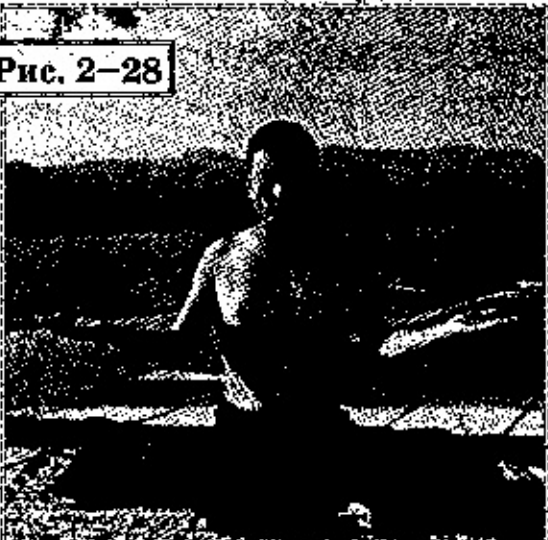
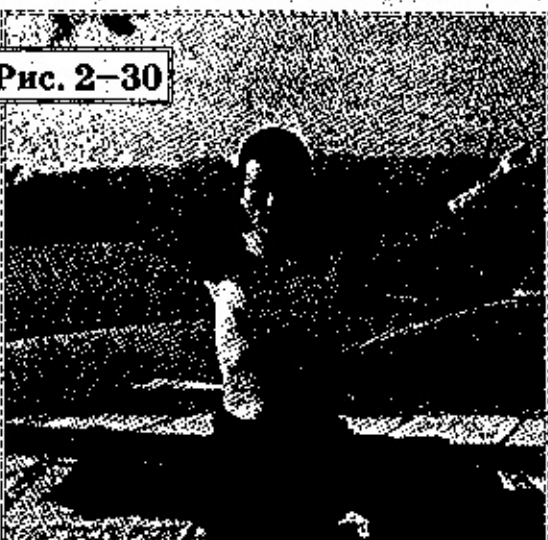


Рис. 2-29



Рис. 2-30



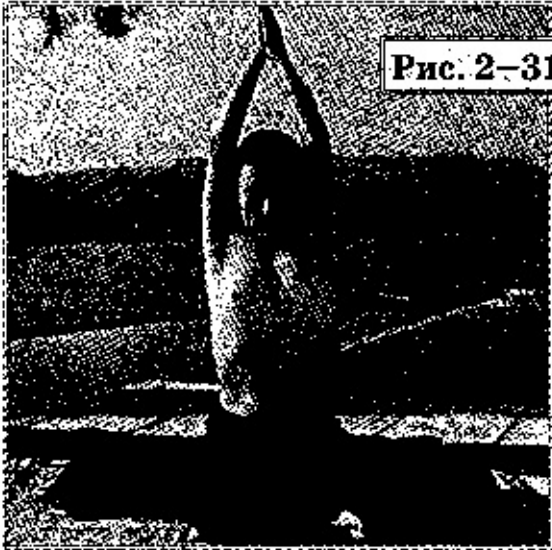


Рис. 2-31

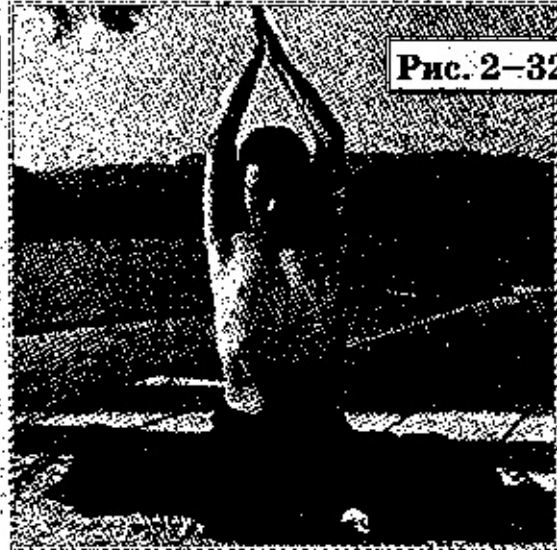


Рис. 2-32



Рис. 2-33



Рис. 2-34

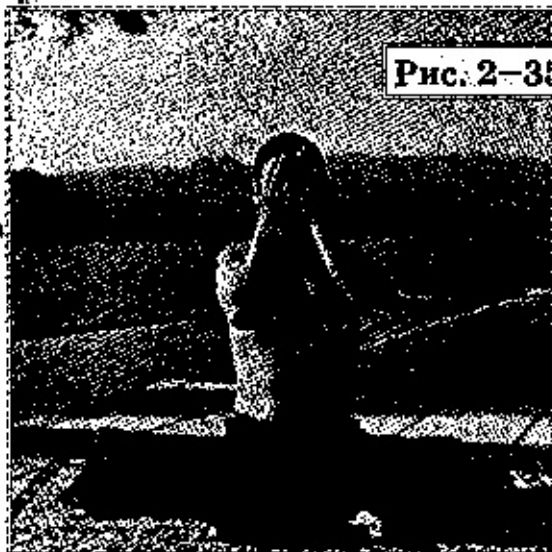


Рис. 2-35

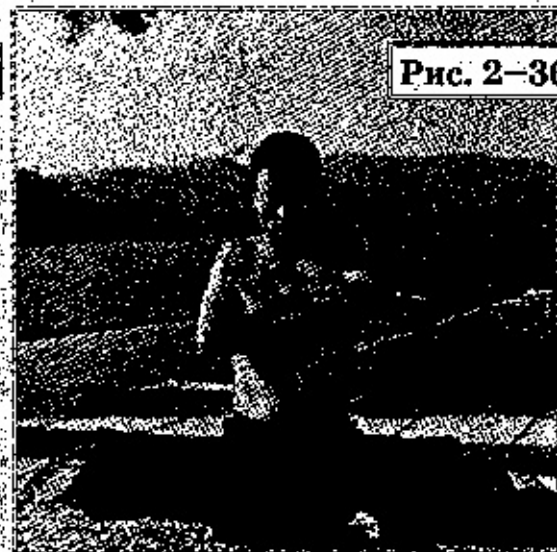


Рис. 2-36

Рис. 2-37



Рис. 2-38

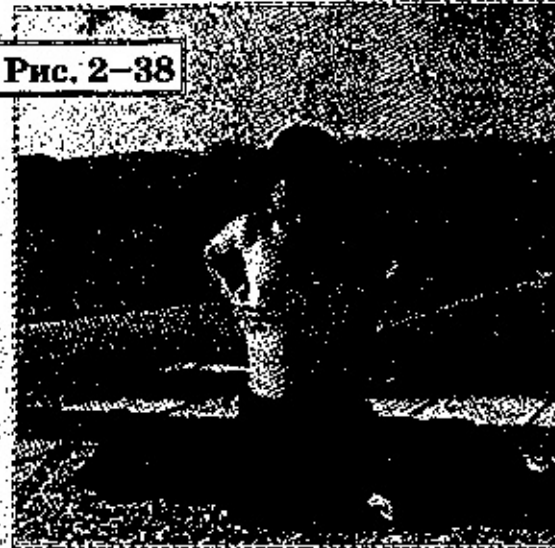


Рис. 2-39



Рис. 2-40

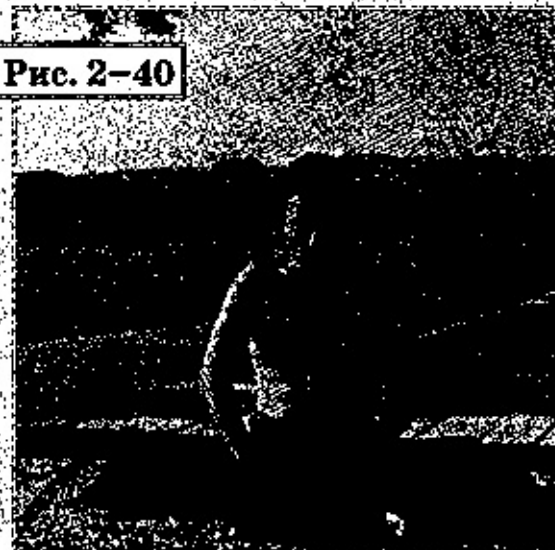


Рис. 2-41

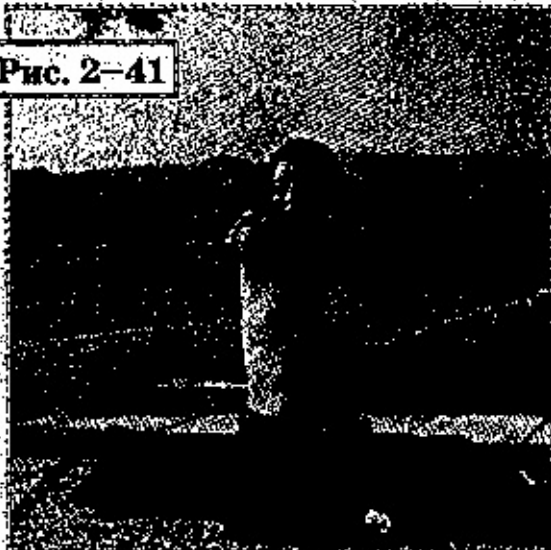


Рис. 2-42



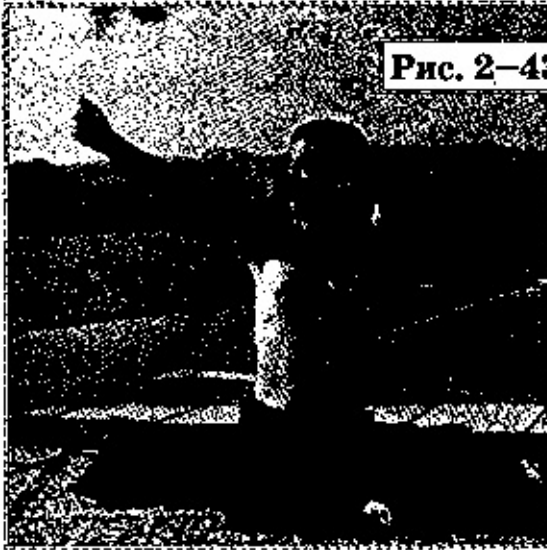


Рис. 2-43



Рис. 2-44



Рис. 2-45

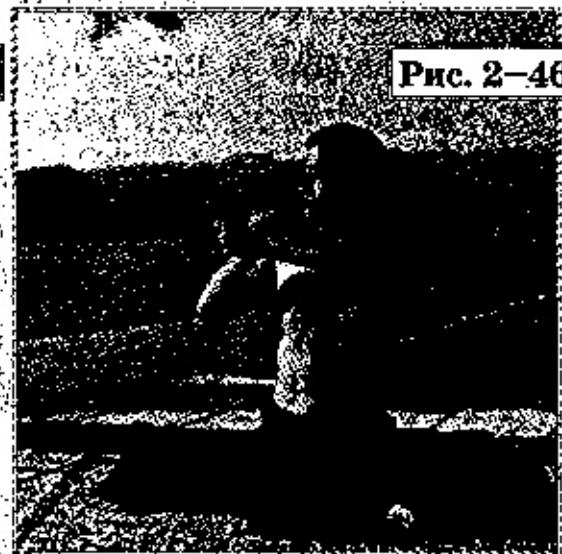


Рис. 2-46

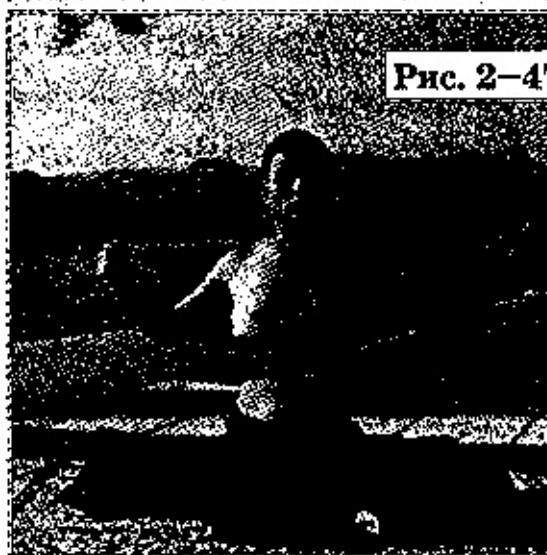


Рис. 2-47



Рис. 2-48

вение пересекаются перед грудью.) Выполняя эти движения, ощущайте, как вы расширяетесь за границы своего тела. Вернитесь в исходное положение (рис. 2-47 — 2-48), сделайте медленный и полный выдох через нос. Представьте, что ваше тело выдыхает через каждую пору. Вся ваша творческая энергия рождается из этого пространства. Именно поэтому оно так ценно. Вся энергия сомнений и напряжений отпускается и исчезает в безграничном пространстве. Прodelайте это упражнение три, пять или семь раз и каждый раз осознавайте то, что вы выделяете для удаления.

После последнего повторения упражнения оставайтесь в состоянии открытого осознания, ощущая присутствие в настоящем моменте всем своим телом и соединяясь со свежим ветром, поддерживающим позитивные качества.

Что вы делаете после того, как удалите компьютерный файл? Вы проверяете, сколько осталось свободного места. Не бывает так, чтобы вы удаляли файлы и не задумывались о том, сколько остается свободного места -г на это всегда нужно обращать внимание. Итак, каждый раз, удаляя что-то, осознавайте новое пространство.

Нисходящий ветер

Сохраняет жизненную сущность.

Открывает тайный путь и разжигает огонь блаженства.

Способствует достижению абсолютного тела великого блаженства.

От всего сердца я приветствую нисходящий ветер элемента Воды.

Нисходящий ветер и тайная чакра

Теперь направим наше внимание на тайную чакру, расположенную в основании центрального канала, на четыре пальца ниже пупка. Это чакра действия и манифестации; в своем просветленном аспекте действие рождается из союза открытости и осознания. Этот союз — источник, из которого естественным образом возникают все позитивные качества. Когда они проявляются, наши действия становятся спонтанными и направленными на благо других существ.

Что происходит, если этот энергетический центр блокирован? На физическом уровне мы можем страдать от болезней, связанных с выделительными процессами организма. Также может быть нарушена репродуктивная функция.

Тайная чакра связана с сексуальной сферой, и часто наши привязанности и желания являются помехами, блокирующими ее на энергетическом, или эмоциональном, уровне. Привязанности препятствуют осознанию основы, или источника, внутри нас. Из-за них мы страдаем от эмоциональной незащищенности, попадая в зависимость от других людей или от всякого рода средств, необходимых для хорошего самочувствия, вместо того чтобы напрямую связываться с присущим нам от природы внутренним

здоровьем.

Эта чакра также блокируется, когда мы заставляем себя делать то, чего мы не хотим, но вынуждены этим заниматься по долгу службы или в связи с семейными обязательствами. Когда вы заставляете себя чем-то заниматься, вам приходится бороться с собой. Понаблюдайте за этим. Поразмышляйте о возможности непринудительных действий, несущих радость и свет. Осознайте, как вам неприятны вынужденные действия и сколько с ними связано проблем. Привнесите это ощущение конфликта в вашу практику, открыто и напрямую соединитесь с ним. Выделите его, а затем выполните упражнение Нисходящий Ца-Лунг.

Нисходящий Ца-Лунг

Примите удобную позу, сидя на полу или на стуле со скрещенными ногами. Соединитесь с неподвижностью, безмолвием и пространством. Отметьте и выделите то, от чего вы хотите освободиться, а затем примите следующее положение: сядьте на пол, скрестив ноги в области лодыжек, правая нога впереди левой, колени оторваны от пола (рис. 2-49). Если вы сидите на стуле, вы просто скрещиваете ноги в области лодыжек так, чтобы правая нога находилась впереди левой. Положите руки на колени и почувствуйте устойчивость этой позы.

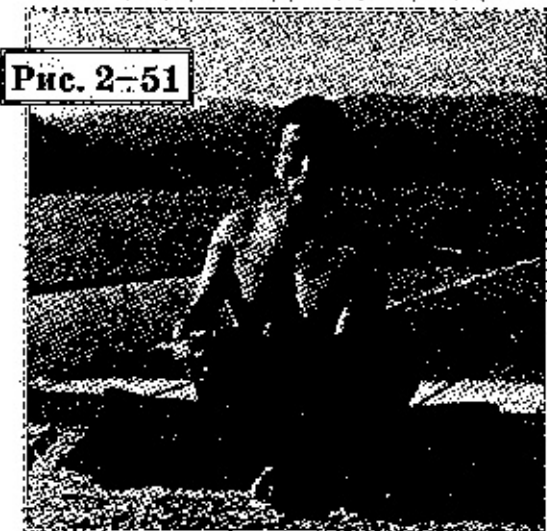
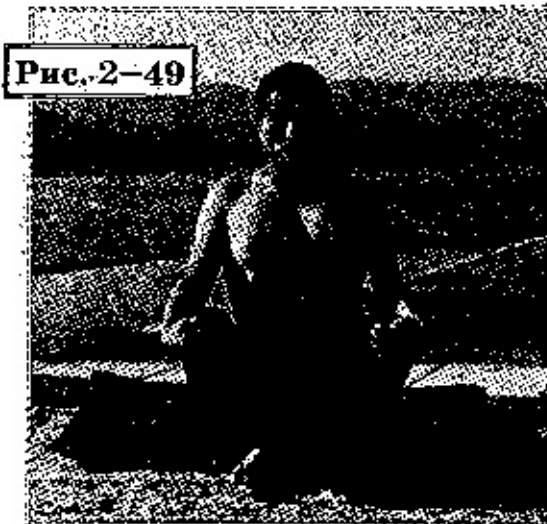
Выдохните застоявшийся воздух, а затем вдохните чистый и свежий. Сфокусируйтесь на тайной чакре. Задержите дыхание и втяните мышцы ануса, промежности и тазового дна. Это втягивание мышц, которое отличается от удержания вазы (см. с. 98) тем, что не затрагивает диафрагму, называется удержанием корзины. Сохраняйте удержание корзины на протяжении всего упражнения.

Не выдыхая, сделайте повторный вдох и развернитесь к правому колену, обхватив его обеими руками (рис. 2-50). Сделайте пять вращательных движений тазом против часовой стрелки (рис. 2-51).

Затем,, не меняя положения ног, развернитесь к левому колену и, обхватив его руками, сделайте пять вращательных движений тазом по часовой стрелке.

'г Вернитесь в центральное положение, поместите руки на оба колена (рис. 2-52) и сделайте еще пять вращательных движений тазом против часовой стрелки.

Во время этих вращений направляйте внимание на тайную чакру и представляйте, что Нисходящий лунг питает и очищает ее. Медленно выдохните через нос. Расслабьте мышцы и представьте это расслабление в тайной чакре в виде текущей вниз воды. Почувствуйте, как блоки и помехи растворяются в пространстве вместе с выдыхаемым воздухом. Продолжайте



удерживать внимание на тайной чакре. Повторите это упражнение три, пять или семь раз. Цель этого упражнения Ца-Лунг — устранить блоки в тайной чакре, открыть ее и ощутить чистое пространство.

Связь с чистым и открытым пространством усиливает вашу способность соединяться с позитивными качествами необходимыми вам в жизни. Когда вы удерживаете ясное внимание в этом более чистом месте — более чистом в результате, устранения проблем в процессе упражнения и вашего осознания открытости, — это ясное внимание*

служит лекарством от конфликтов, боли и смятения, связанных с

этой чакрой. Причем оздо- равливается не только сексуальная сфера, но и способ связи с вашим внутренним миром.

Не кажется ли вам, что ваш внутренний мир раздражает, расстраивает или сдерживает вас? Или он все-таки живой и привлекательный? Можете ли вы воспринимать свои трудности как некие возможности? Способны ли вы превращать жизнь в танец?

По мере освоения упражнения Нисходящий Ца-Лунг вы осозн ете трансформирующее качество Нисходящего ветра и возможность, которую предоставляет вам тайная чакра, — подходить к жизни без страха, с открытостью, осознанностью, гибкостью и радостью.

* *

Итак, мы изучилии пять упражнений Ца- Лунг. Все пять могут выполняться в течение одного занятия медитацией. Хорошо выполнять набор из одного или трех движений из каждого упражнения, а затем концентрироваться на одном из энергетических центров и повторять упражнения по три, пять или семь раз, прежде чем остаться в состоянии открытости. По мере того как вы ближе знакомитесь с энергетическим телом и становитесь чувствительны к блокам, полезно также делать акцент на определенной чакре.

Внешние движения Ца-Лунг: краткие инструкции

Упражнения Ца-Лунг включают в себя задержку дыхания, движения и осознание, помогающие освободиться от физических, эмоциональных и концептуальных блоков и препятствий и сделать более легким распознавание состояния открытого осознания и пребывание в нем.

Примите удобную позу, сидя на полу или на стуле.

%. *Направьте внимание на чакру, с которой вы собираетесь работать.*

Соединитесь с неподвижностью тела, безмолвием речи и просторностью ума.

Осознайте и мысленно назовите проблемы, которые у вас есть в данный момент. Направьте внимание внутрь себя и отмечайте любые напряжения в теле или энергетические блоки. Осознавайте процесс мышления. Просто позволяйте вашему опыту, быть, не оценивая и не анализируя его. Так выполняется выделение.

Сделайте вдох, затем повторный вдох и направьте ветер и внимание на чакру, с которой вы работаете. Выдохните через чакру в конце упражнения. Таким образом, вы удаляете то, что было выделено.. Вдох и выдох осуществляются через нос.

Оставайтесь какое-то время в открытом и чистом пространстве, которое вы обнаружите в чакре. Так вы знакомитесь с состоянием открытости — источником позитивных качеств.

Восходящий лунг: горло и макушка ГОЛОВЫ

Вдохните и задержите дыхание, фокусируясь на горле. Повторите вдох.

Сделайте пять вращательных движение головой против часовой стрелки и пять — по часовой стрелке.

Выдохните, ощущая движение лунга вверх от горловой чакры по центральному каналу, его выход наружу через коронную чакру и растворение в пространстве.

Жизненный лунг: сердце

Вдохните и задержите дыхание, фокусируясь на сердце. Повторите вдох.

Сделайте движения, имитирующие бросание лассо, сначала правой, а затем левой рукой.

Выполните вращательные движения назад правым и левым плечами.

Выдохните, ощущая, как лунг из сердечной чакры выходит наружу и растворяется в пространстве.

Огненный лунг: пупок

Вдохните и задержите дыхание в области пупка с удержанием вазы: втяните промежность и тазовое дно; опустите диафрагму. Повторите вдох.

Выполните вращательные движения областью пупка пять раз против часовой стрелки и пять — по часовой стрелке.

Выдохните, ощущая, как лунг из пупочной чакры выходит наружу и растворяется в пространстве.

Проникающий лунг: точка соединения трех каналов

Вдохните и задержите дыхание, чувствуя, как' лунг распространяется по всему телу. Повторите вдох.

Хлопните в ладоши над головой, потрите их, затем помассируйте тело; примите позу, имитирующую стрельбу из лука, выпуская воображаемую стрелу пять раз вправо и пять раз влево.

Выдохните, ощущая выход лунга через каждую пору вашего тела и его растворение в пространстве.

Нисходящий лунг: тайная чакра

Скрестите ноги, правая нога впереди левой. Сделайте вдох и удержание корзины', втяните промежность и тазовое дно. Повторите вдох.

Развернитесь к правому колену и обхватите его; сделайте пять вращательных движений тазом против часовой стрелки.,

Повернитесь к левому колену и обхватите его; сделайте пять вращательных движений тазом по часовой стрелке.

Вернитесь в исходное положение и положите руки на колени; сделайте пять вращательных движений тазом против часовой стрелки. Фокусируйтесь на том, как лунг пронизывает тайную чакру.

Выдохните, ощущая, как лунг выходит через тайную чакру и растворяется в пространстве.

Инструкции для внутренних упражнений Ца-Лунг

В дополнение к пяти внешним, есть пять внутренних упражнений Ца-Лунг. Они включают в себя соединение дыхания и внимания в определенной чакре, задержку дыхания и выдох. В некоторых случаях применяются вспомогательные движения или позиции. Вы можете вдыхать один раз или же делать повторный вдох. Рекомендуется повторять каждое упражнение три раза, а затем оставаться в состоянии открытого осознания, удерживая внимание на чакре, пока ощущения остаются свежими и чистыми. После этого перенесите фокус на следующую чакру и начните новое упражнение.

Внутренний Восходящий Ца-Лунг

Фокусируясь на горловой чакре, вдохните свежий, чистый воздух. Слегка сожмите ноздри большим и указательным пальцами одной руки. Задержите дыхание и вообразите, как лунг распространяется в области вашего горла и движется вверх, прочищая горловую чакру и пробуждая чувства. Разожмите ноздри и выдохните через нос, усиливая выдох в конце толчком диафрагмы. Представьте, что тонкий лунг выходит через макушку головы и что все ваши омрачения растворяются в пространстве. Почувствуйте, как открываются горловая и коронная чакры, и останьтесь на какое-то время в состоянии открытого осознания. Это упражнение очищает центральный канал и усиливает ясность.

Внутренний Жизненный Ца-Лунг

Фокусируясь на сердечной чакре, вдохните свежий, чистый воздух и задержите дыхание. Представьте, как лунг распространяется в области сердечной чакры, питая и очищая ее. Медленно выдыхая через нос, почувствуйте, как сердце очищается от блоков и омрачений. Направляйте чистое внимание на любое ощущение раскрытия или отпускания в вашем сердце и оставайтесь в этом пространстве. Это упражнение способствует сосредоточенному осознанию и соединению с позитивными качествами.

Внутренний Огненный Ца-Лунг

Фокусируясь на пупочной чакре, вдохните свежий, чистый воздух. Мягко втяните область пупка в направлении позвоночника и, сохраняя это положение, задержите дыхание. Почувствуйте, как лунг распространяется в области пупочной чакры и согревает ее. Медленно выдохните и расслабьте мышцы. Выдыхая через нос, представляйте, как лунг высвобождается из пупочной чакры, устраняя блоки и омрачения в ней. Перенесите чистое внимание на ощущение открытости в пупке и задержите его там. Это упражнение дает опыт внутреннего тепла и активизирует созревание позитивных качеств.

Внутренний Проникающий Ца-Лунг

Прежде чем выполнять это упражнение, убедитесь, что пространство позади вас свободно. Начинайте это упражнение из положения сидя; сделайте полный выдох, сжимая все тело и сокращая мышцы: ладони и пальцы согнуты внутрь, руки прижимаются к грудной клетке, колени подтягиваются вверх, позвоночник изгибается, голова опускается к груди. Сократите даже мышцы лица. Побудьте в этом состоянии какое-то время, а затем медленно вернитесь в прежнее положение, вдыхая свежий воздух. Почувствуйте, как чистый воздух наполняет все ваше тело и достигает каждой его части. На пике вдоха и расслабления мышц мягко упадите назад, лягте на пол и сделайте полный выдох. Оставайтесь расслабленным, пребывая в состоянии открытого осознания. Это упражнение дает опыт распространения Проникающего лунга по всему телу и за его пределы. Оно поддерживает проявление спонтанных благих действий в вашей жизни.

Внутренний Нисходящий Ца-Лунг

Вдохните свежий, чистый воздух и направьте ваше внимание на тайную чакру. Задержите дыхание, втягивая мышцы тазового дна, промежности и ануса (удержание корзины). Во время задержки дыхания и сокращения мышц представляйте, что лунг очищает и питает тайную чакру. Затем медленно выдохните через нос и расслабьте мышцы. Почувствуйте, как лунг выходит из тайной чакры вниз. Сохраняйте внимание на тайной чакре и оставайтесь какое-то время в состоянии открытого осознания. Это упражнение поддерживает опыт внутреннего комфорта и бесстрашные, выражающие радость действия.

Инструкции к тайным упражнениям Ца-Лунг

Есть третья группа упражнений Да-Лунг, которые называют тайными. В каждом из этих упражнений вы визуализируете в чакре движение света определенного цвета. Когда вы удерживаете внимание на тонком движении цветного света, позитивные качества каждой чакры становятся для вас более доступными. Свет поддерживает связь практикующего с тонким лунгом, который способствует осознанию естественного состояния ума.

Тайный Восходящий Ца-Лунг

Сфокусируйтесь на горловой чакре и визуализируйте восходящее движение тонкого лунга в виде желтого света, поднимающегося по центральному каналу от горла к макушке. Затем проследите за тем, как он распространяется в области макушки, принимая форму зонтика, и питает ее. Удерживайте внимание на этом мягком движении желтого света.

Тайный Жизненный Ца-Лунг

Сфокусируйтесь на сердечной чакре и визуализируйте в ней прозрачный многогранный кристалл, из которого во всех направлениях исходит белый свет; удерживайте внимание на этом белом свете.

Тайный Огненный Ца-Лунг

Сфокусируйтесь на пупочной чакре и визуализируйте в ней тонкий лунг в форме колеса красного света, которое медленно вращается против часовой стрелки. Удерживайте внимание на движении и красном свечении.

Тайный Проникающий Ца-Лунг

Сфокусируйтесь на точке соединения трех каналов, на четыре пальца ниже пупка, и визуализируйте зеленые лучи, расходящиеся из этой точки во всех направлениях — по вашему телу и за его пределы. Удерживайте внимание на этом излучающемся зеленом свете.

Тайный Нисходящий Ца-Лунг

Сфокусируйтесь на тайной чакре и визуализируйте в ней голубой свет, движущийся вниз в виде складок кузнечных мехов. Удерживайте внимание на движении этого голубого света.

Применение практики в повседневной жизни

Помимо привнесения ваших повседневных трудностей в медитативную практику я также советую вам привносить медитацию в обстоятельства вашей жизни в тот момент, когда вы с ними сталкиваетесь. Вспомните о прибежище в неподвижности, безмолвии и просторности. Остановитесь посреди суеты и ощутите неподвижность тела; соединитесь с вашим телом напрямую. Просто будьте. Остановитесь, например, в середине ужина в ресторане и прислушайтесь к безмолвию. Иногда глубокий вдох, задержка дыхания и выдох, посредством которого вы выпускаете ветер через макушку головы, могут помочь вам переместить фокус с ощущения полного отсутствия пространства на соединение с просторностью.

Представьте, что наступило утро субботы и вам нужно идти на почту. Вы входите и видите длинную очередь. Каждый держит в руках коробку. Вы бормочете про себя: «Этот служащий слишком много болтает с каждым клиентом, как будто нет всех этих людей, у которых еще куча дел!» Это знакомая нам ситуация, когда мы испытываем нарастающее раздражение, беспокойство и напряжение.

У всех нас есть свои примеры такого рода раздражения. Вопрос в том, осознаем ли мы это и меняем ли что-то в себе. Чаще всего мы живем, ожидая, что изменения произойдут вне нас. Это пугающая тенденция. Мы становимся жертвами обстоятельств нашей жизни. Втайне мы думаем: «Моя жизнь должна была пойти по-другому». Или, например: «Я жду, когда этот человек, с которым я живу, изменится». Это действительно очень печально. Если вы посмотрите вокруг, то увидите напряжение на лицах людей. Многие люди выглядят так, как будто находятся не в своей тарелке. Очень важно осознать это в себе и начать меняться.

Вернемся к сцене на почте. Я могу чувствовать себя несчастным, стоя

в очереди, а могу -посвятить двадцать минут медитации, направленной на освобождение от напряжения. Осознаю ли я, что у меня есть выбор?.Это отличная установка для современного медитирующего и идеальная ситуация, в которой можно стать Осознающим и создать иное пространство в себе, «используя силу внимания. Наше внимание обладает силой. Наш опыт — это результат нашей способности фокусироваться на чем-либо. Чувствуя себя плохо, вы можете притворяться, что С вами все в порядке, хотя на самом деле это не так. Прежде чем почувствовать себя плохо, по

пытайтесь сфокусироваться на том, что может привести вас к страданию. Мы можем сделать перенос фокуса, тогда наш опыт изменится. Очень важно — осознавать это.

Стоя в очереди, я могу перенести фокус с внешнего на внутреннее. Сначала я осознаю, что слишком увлечен своим недовольством, и просто отпускаю его. После этого смещаю фокус и ощущаю свое тело, энергию и ум напрямую, открыто. Вдыхаю и переношу фокус на место соединения трех каналов, затем позволяю ветру медленно двигаться по центральному каналу вверх и выходит через макушку, ощущая, как центральный канал очищается. Проделываю это три раза и чувствую, что мое Тело становится более расслабленным, энергия — более спокойной, а ум — более ясным. Потом переношу внимание на сердце, соединяюсь с ним и начинаю ощущать тепло. Теперь я нахожусь в совершенно ином пространстве. В этом беспредельном пространстве доступно и возможно значительно больше, чем мне казалось раньше. И, конечно же, я больше не являюсь жертвой обстоятельств.

Есть еще более простая практика для любых сложных жизненных ситуаций: сфокусируйтесь на сердце и выполните упражнение Внутренний Жизненный Ца-Лунг. Соединитесь напрямую с раздражением или дискомфортом в вашем теле; сделайте вдох и задержите дыхание; во время задержки дыхания представьте, что тепло лунга распространяется в области сердца, питая и очищая ее.

Медленно выдохните через нос, ощущая, как сердце отпускает

*напряжение и раздражение и очищается от любого негатива.
Проделайте это несколько раз. В конце упражнения просто
останьтесь в пространстве сердца в состоянии открытого осознания,
чувствуя тепло от соединения с ним и то, как это тепло
распространяется по всему вашему телу и излучается в пространство
вокруг вас.*

ГЛАВА 3

ДЕВЯТЬ ЛУНГОВ: КАРТА ТРАНСФОРМАЦИИ

рактикуя Девять очистительных дыханий и Ца-Лунг, вы сможете быстрее и легче распознавать свои шаблоны мышления и поведения, а затем, используя внимание, дыхание и движение, управлять ветрами, которые мешают проявиться состоянию открытости, и освободиться от них с помощью трех каналов и пяти чакр. Осознавая фундаментальную открытость, естественную для ума, и знакомясь с нею все ближе, вы обнаружите внутри себя настоящую сокровищницу.

Вы сможете больше узнать о природе ветра, а также получить более четкое представление о тех ветрах, с которыми вы работаете, и освободиться от них, чтобы они перестали управлять вашей жизнью и не несли с собой неблагоприятных последствий. Например, когда мы очищаемся от грубого ветра беспокоящих нас эмоций и мыслей, более тонкий внутренний ветер помогает нам осознать нашу истинную природу, и тогда мы наслаждаемся плодами добродетели, спонтанно созревающими в естественном уме.

Чтобы продолжить исследование пути преобразования смятения в мудрость, обратимся к описанию девяти лунгов, или ветров, которое представляет собой карту трансформации.

Когда совершать перемены в жизни

Когда дело касается трансформации, прежде всего необходимо уяснить, насколько важно правильно выбрать время для перемен. Очень часто люди осознают необходимость перемен лишь после того, как случится какая-то беда. Например, многие становятся сторонниками мира лишь после продолжительной войны. Но чем позже осознаёшь необходимость перемен, тем труднее их осуществить: требуется больше энергии, которой у нас уже может не оказаться.

Иногда мы видим проблему прямо перед собой, но неспособны что-либо сделать с нею. Мы продолжаем соскальзывать в наши пагубные пристрастия и привычные шаблоны. Поэтому, когда мы работаем с проблемой сразу после ее возникновения, это очень сильно отражается на результате. Осознавая появление проблемы и вмешиваясь в процесс ее развития как можно раньше, мы можем нейтрализовать ее прежде, чем она станет трудноразрешимой.

Понимание ветра и ума

Восточные учения рассматривают работу с ветром в контексте полного освобождения от страданий. Если существует описание пути освобождения, то произвести небольшое изменение, касающееся жизни одного человека, должно быть очень просто, не так ли? Если окончательная трансформация состоит в достижении освобождения от страданий, то изменить ваше плохое настроение будет не слишком сложной задачей. Но неправильное понимание того, что такое ветер и ум, делает настоящие перемены трудноосуществимыми, поскольку используемый метод часто сам является частью проблемы.

Что имеется в виду под освобождением от страданий? Осознание природы ума, свободного от двойственности. Когда это осознание сильно, двойственность не затрагивает нашу сущность. Медитатор, знающий о тонких ветрах, способен преодолеть двойственность, поймать «концептуального врага» и отправить его в небо бесконцептуального осознания.

Что значит преодолеть двойственность? Скажем, к вам приходит негативная мысль или у вас появляется суждение. Если вы способны осознать это, поймать ветер и отпустить его, тогда двойственный оценивающий ум не имеет над вами власти. Но когда что-то в жизни расстраивается, это говорит о том, что концептуальный ум пробуждается и захватывает власть. Негативные эмоции пробуждаются и овладевают вами. Потребности и пристрастия пробуждаются и берут над вами верх. Освобождаясь от ветра с помощью такой практики, как Девять очистительных дыханий, мы достигаем более тонкого осознания природы ума, вместо того чтобы отождествляться с беспокойным рушением неминуемо. Если мы говорим о жизни, она закончена и мы умираем. Если речь идет об отношениях, они прекращаются. Если мы говорим об окружающей среде, она разрушена. Наступает момент, когда нет возможности повернуть назад или изменить исход просто потому, что вмешиваться в результат, к которому привели ранее нераспознанные предпосылки,

слишком поздно.

Производить перемены гораздо проще, если вы испытываете желание сесть и поработать с дыханием. В нашем современном мире сесть и поработать с дыханием не так-то легко. Да и не вполне привычно. Есть люди, которые реагируют на предложение помедитировать так же, как ребенок реагирует на просьбу сесть и подумать о своем поведении. Не следует относиться к медитации как к наказанию.

Через соединение с дыханием вы способны достичь гораздо большей глубины. Вы можете обнаружить в себе более глубокое пространство, и тогда речь пойдет уже о количестве времени, которое вы можете проводить в нем. Ваша перспектива — ваше видение, ваши чувства, ваше восприятие таких позитивных качеств, как любовь, — будет изменяться в зависимости от того, каким образом вы пребываете в этом внутреннем пространстве. Для нас становится все более привычной рассматриваемая наукой идея наблюдателя, изменяющего реальность. В восточных учениях на этот счет не возникает вопроса: наблюдатель действительно изменяет реальность. В обычной жизни мы знаем так

умом. Мы можем поймать ветер двойственного, концептуального ума, который путешествует между кажущимся значимым субъектом и кажущимся значимым объектом. Способность преодолевать двойственность связана с осознанием структуры двойственности и ветров беспокойных мыслей и эмоций. Овладевая ветрами и отпуская их, мы можем' излечиваться от болезней, восстанавливать баланс элементов и поддерживать свое здоровье. Проходя через этот процесс, практикующий осознает свою истинную природу. Такое осознание не является продуктом концептуального ума.

На Западе говорят о восприятии, о том, как мы относимся к вещам, как понимаем их. Ум играет большую роль в понимании процесса трансформации. Особенно большую роль играет концептуальный ум, бесконцептуальному уму отводится меньшая роль, ветру — вообще никакой. Однако я считаю, что не может быть речи о настоящей

трансформации, если нет знания о ветре и опыта работы с ним, и уж, конечно, не может быть трансформации без опыта бесконцептуального осознания.

Концептуальное осознание бывает нужно в определенных ситуациях, но не всегда. Если вы осознаете наличие проблемы- на начальной стадии ее развития, тогда концептуальное осознание не нужно вовсе. Если осознание приходит к вам позже, концептуальный ум может быть полезен. Если вы осознаете проблему слишком поздно, даже концептуальный ум не может вам помочь. «Слишком поздно» означает, что раз- много ситуаций, когда так и происходит. Но тут важно -уточнить, что мы имеем в виду под понятием «наблюдатель». Говорим ли мы о наблюдателе, который окончательно запутался, о наблюдателе, который вот-вот запутается, или ^Наблюдателе, обладающем потенциалом запутаться? Все они — наблюдатели. И каждый из нас может быть одним из таких наблюдателей. Так о каком наблюдателе мы говорим?

О телах

Занимаясь медитацией, мы развиваем в себе все более тонкую способность наблюдения. В традиции бон различные стадии наблюдения называются «телами». Также выделяется девять видов лунга, которые я бы хотел представить вам как карту трансформации.

*Эта карта описывает каждую из стадий наблюдения и соответствующее ей тело. И такое тело может либо поддерживать творческие, позитивные энергии, либо вырабатывать деструктивные энергии. Высшее *из тел, которые можно обрести, — неизменное сущностное тело. Это тело вечного «сейчас», чистого присутствия, оно относится к первому виду лунга, называемого лунгом пространства природы бон. Самое грубое, тело — изменчивое кармическое концептуальное тело боли.*

Большую часть времени мы ощущаем именно кармическое концептуальное тело боли. Обычно ;это связано с низкой самооценкой. «Я. недостаточно хорош», '— говорим мы себе; Возможно, в вашей жизни есть что-то такое, что запускает этот механизм. Прямо сейчас поразмышляйте о трудной ситуации в вашей жизни. Когда вы будете делать это, у вас может возникнуть ощущение дискомфорта. Вы почувствуете, что та часть вас, которая переживает трудную ситуацию, — это как будто другое существо со своим собственным ощущением тела. Вы можете заметить изменение в энергетической динамике своего тела; возможно, появится беспокойство или дадут о себе знать некоторые эмоции. Если вы прислушаетесь к вашему внутреннему диалогу, то различите, как последовательно и логично сравниваете себя с другими не в свою пользу или предаетесь самобичеванию. Такое восприятие жизни становится настолько привычным для вас, что вы начинаете жить, постоянно испытывая стресс.

Иногда мы застреваем в этом состоянии, и вся наша жизнь становится основанной на боли. Мы любим, пребывая в состоянии боли. Мы общаемся, пребывая в состоянии боли. Мы ненавидим из-за

боли. Мы все в жизни делаем из-за боли или из-за нее же перестаем что-либо делать. И эта боль становится нашей операционной системой. Вам нужно выяснить: кто боится? Кто сомневается? Кто это? Это не вы. Это не ваша истинная сущность. Это некая склонность, некий ветер, который можно отпустить, освободив сознание, чтобы в полной мере ощутить свое присутствие, стать живым и энергичным.

Выяснить это очень важно, но еще важнее не анализировать и не осуждать этот опыт; просто переживайте его. Побудьте какое-то время в состоянии покоя и тишины, ощущая его. Соединитесь с пространством и отпустите склонность осуждать и анализировать ваш опыт. Просто будьте с тем, что вы переживаете.

Девять лунгов и их влияние на нас

В этом разделе мы перечислим девять важнейших лунгов, разберем соответствующие им шаблоны ума и поведения и поговорим о том, как разрушить некоторые из шаблонов вашей личной, групповой или социальной жизни.

Вот список девяти лунгов, или ветров, от самого тонкого до самого грубого:

1 Лунг пространства природы бон: пребывает в сущностной природе.

Лунг блаженства изначальной мудрости: пробуждает мудрость.

Лунг самопроявляющегося врожденного осознания: спонтанно пребывает в природе ума.

Лунг лошади ума: вызывает движение мыслей.

Лунг силы кармы: определяет направление любого изменения.

Лунг грубых ментальных повреждений: вызывает проявление негативных эмоций (в том числе так называемых «пяти ядов» — гнева, жадности, неведения, зависти, гордости).

Лунг, беспокоящий телесные жидкости: вызывает болезни, причиной которых является преобладание негативных эмоций.

Лунг энергии бытия: создает существ и среды их обитания.

Лунг разрушения эпох: вызывает действия, уничтожающие существ и

среды их обитания.

Знакомство с ветрами и их влиянием на нашу жизнь мы начнем с самого грубого, девятого, ветра и будем двигаться к более тонким ветрам, поскольку грубые ветры более очевидны.

9. Лунг разрушения эпох

Как и предполагает его название, это ветер деструктивный. Он может представлять силы больших групп — например, коллективный страх, который приводит к развязыванию войны и широкомасштабному уничтожению жизни. Он может относиться к силам материалистически настроенных слоев населения и их влиянию на глобальную окружающую среду, результатом которого является разрушение экосистемы и атмосферы Земли. Он также может относиться к разрыву отношений между людьми или к окончанию восприятия боли через насильственный акт — такой как самоубийство.

8. Лунг энергии бытия

Этот ветер на индивидуальном уровне может относиться к чувству чрезмерного отождествления себя с профессией или социальным статусом, что делает вашу способность меняться менее гибкой. Если вы считаете себя жертвой обстоятельств, вам трудно даже подумать о возможностях изменить ситуацию.

* *

У большинства из нас повседневный опыт находится в пределах лунгов от 7-го до 4-го. Их мы рассмотрим более подробно.

7. Лунг, беспокоящий телесные жидкости

Этот ветер является причиной плохого самочувствия и болезней. Возможно, вы ощущаете слабость или боль в теле или боитесь, что чем-то больны. Чтобы узнать, больны ли вы на самом деле, соединитесь с неподвижностью, безмолвием и просторностью. Из этого состояния открытости посмотрите прямо на ваше ощущение боли или болезненности. Позвольте сознанию проследовать по телу к нужному месту. Иногда мы четко знаем, что наша болезнь связана с гневом, привязанностью или неведением. В тибетской медицине эти три «коренных яда» считаются причиной всех болезней. По крайней мере, у вас может быть какое-то ощущение связи с этим ветром, и этого уже достаточно для медитативной работы.

' л Направив внимание на ощущение боли или болезни, соединитесь с ним напрямую и проделайте Девять очистительных дыханий. Если позволяет время, сделайте по девять дыханий для каждого из трех каналов, чтобы всего получилось двадцать семь. При каждом выдохе рисуйте в сознании мост от больного места до каналов, отпускайте напряжение в этой части тела и освобождайтесь от него через каналы вместе с выдыхаемым воздухом.

Проделав физическую часть дыхательного упражнения, вернитесь в то же место, принося туда чувство открытости. Пребывая в состоянии открытости, посмотрите на эту область тела; снова проследуйте от него к каналам. Подумайте о своем лучшем друге. Какие качества этого человека позволяют вам расслабиться, быть самим собой и знать, что в его присутствии вы можете говорить глупости? С этим человеком вам нет нужды притворяться; вы просто расслабляетесь. Как вы чувствуете себя, зная, что ваш друг открыт по отношению к вам и не осуждает вас? Вы чувствуете себя прекрасно. Теперь представьте, что вы являетесь своим лучшим другом. Вы — лучший друг того, кто болен. Вы — лучший друг того, кто испытывает боль. При этом хотя бы в течение пяти минут направляйте на больное место свое открытое внимание. Это и есть путь к исцелению.

Важно продолжать эту практику, пока, вы как следует не познакомитесь с состоянием открытого осознания. Но обычно вместо этого мы вовлекаемся в негативный разговор с самим собой: «Что-то со мной не так. Я болен. Я чувствую боль в этом месте. Там моя проблема. Это то, что победит меня». Таким образом, вы становитесь тем, кто посылает все эти страшные сообщения в большую часть тела. Но теперь, направляя на больное место свое внимание, вы больше не осуждаете себя. Вы становитесь другом себе.

-Удерживайте образ этого лучшего друга, чтобы сохранять состояние открытого осознания. И, конечно, для достижения этого состояния вы должны практиковать Девять очистительных дыханий. Вам может понадобиться «продышать» каждый из каналов больше чем по три раза, чтобы освободиться от склонности отбрасывать свои переживания и начать улавливать данный момент и пребывать в нем, полностью отсоединяясь от внешнего мира и попадая в Пространство открытости, где вы можете просто оставаться со своими переживаниями.

6'. Лунг грубых ментальных повреждений

Этот ветер связан с пятью негативными эмоциями: гневом, жадностью, неведением, завистью и гордостью. Они упоминаются во всех школах буддизма и известны как «пять ядов». Мы уже рассмотрели три коренных яда — гнев, привязанность и неведение. Любой опыт страдания связан прежде всего с этими тремя ядами.¹ Если вы исследуете собственную жизнь, то обнаружите их. Вы можете узнать, где они проявляются и как ощущаются, а также поразмышлять о своей способности или неспособности справиться с ними.

-, Но, зная, что эти грубые ментальные страдания, или негативные эмоции, существуют в вас и влияют на вашу жизнь, вы можете не осознавать, что является их причиной. Что' за энергия вызывает ваш гнев? Возможно, вы никогда не уделяли этому пристального внимания. Во многих практиках, которым я обучаю в последние годы, - я призываю учеников смотреть на трудную ситуацию, соединиться с возникающими при этом эмоциями и обнаруживать их в своем теле, дыхании и уме. Это — основной подход. Причина, по которой мы воскрешаем ощущение эмоций в теле, дыхании и уме, заключается в том, чтобы понять энергетическую структуру нашего дискомфорта и страдания, а не просто следовать за концептуальной канвой истории. Гнев, как состояние ума, трудно контролировать. Мы склонны оправдывать наш гнев, давать разумное объяснение причинам его возникновения, но от этого он только усиливается. Однако, если вы осознаете энергию, которую несет в себе гнев, вы можете работать с ней напрямую и изменять ее. Итак, идет ли речь о гневе или любой другой негативной эмоции, идея состоит в том, чтобы фокусироваться на энергии эмоции, а не на линии истории. «Фокусироваться на энергии» — это то же, что «соединиться с ветром». Мы ловим лошадь (энергию) и ведем ее в нужном направлении по дороге (каналам тела) к освобождению (состоянию открытости).

Вот первая подсказка о том, как поймать лошадь: нужно увидеть, где

она появляется. Посмотрите на ситуацию, в которой у вас возникает гнев, или вспомните о человеке, на которого вы злитесь. Легче всего .осознавать свой гнев в те моменты, когда вы его чувствуете. Но вы также можете работать с воспоминанием о гневе, воспроизводя в памяти ситуации, в которых вы испытали его в прошлом. Признавая гнев, осознавая ситуации .и ощущения, вы тем самым ловите лошадь. Вы можете поработать над этим так: «На прошлой неделе я сильно разозлился на этого человека». Вы признаёте свою эмоцию: «Я разозлился». Это не означает, что вы осуждаете себя или другого человека или сожалеете о том, что случилось. Вы просто пытаетесь вспомнить, пытаетесь признать то, что вы действительно испытали гнев. Вспоминайте так, чтобы этот опыт переместился в данный момент, чтобы вы пережили его. Каким бы ни было ощущение гнева в данный момент и какие бы ощущения ни приносило воспоминание о гневе, вы переживаете их. Вспоминая про свой гнев, вы можете почувствовать беспокойство в теле и сбои в дыхании. Если вы ощущаете гнев в своем теле и чувствуете, как он влияет на ваше дыхание, это, скорее всего, означает, что вы соединились с нужным вам ветром — лунгом грубых ментальных повреждений. Весьма вероятно, что вы уже ловите или поймали лошадь.

Задача заключается не в том, чтобы подвергнуть гнев анализу или осуждению, вы должны почувствовать ветер, который поддерживает этот гнев и способствует его проявлению. Соединитесь с этим ветром. Единственный способ сделать это — привнести внимание в тело и пробудить ощущение гнева в теле и дыхании. Так вы ловите лошадь. Поймать лошадь, или ветер, легче, чем поймать всадника — ум. Управлять лошадью — простейший способ управлять всадником. Такова специфика подхода к работе с негативными ситуациями.

Лунг силы кармы

Важно осознавать свой гнев. Если вы спросите себя, почему вы злитесь, у вашего концептуального ума найдутся ответы: «Этот человек подлый, он неоднократно и намеренно совершал плохие поступки, он специально делал мне больно. Это у него проблемы с гневом». У вас есть отличные причины для оправдания вашего гнева, не так ли? Это ответы, которые приходят, когда вы задаетесь вопросом, почему вы злитесь. Но если вы спросите себя: «Действительно ли необходим этот гнев?» — придет другой ответ. Вы скажете: «Ну, с практической точки зрения, в гневе, возможно, и нет необходимости. Все это иллюзии; я не должен вовлекаться в них». Вы можете думать так, но вопрос, почему вы продолжаете злиться, все же остается. И это хороший вопрос. Вы злитесь, потому что внутри вас есть сильный ветер, вызывающий чувство безнадежности и беспомощности. У вас не хватает сил и мудрости, чтобы остановить это. Вы неосознанны в те моменты, когда поднимается гнев. Это дает о себе знать лунг силы кармы.

Сила кармы обладает таким эффектом, что иногда вы не знаете, где вы находитесь или как очутились в этой точке. Вы спрашиваете: «Как я попал в эту ситуацию?» Вы как будто обращаетесь к кому-то еще. После всех действий, которые вы предприняли, после того, как вы получили то, что хотели, вы, в результате, снова начинаете страдать и задавать вопрос: «Как случилось, что я оказался здесь?» Пожалуй, это не очень хороший вопрос. Причина, по которой вы задаете его, заключается в следующем: все происходящее с вами — совсем не то, к чему вы стремились: «Это не то, чего я хотел. Я не понимаю, почему вышло именно так».

Безусловно, есть ветры, действующие независимо от нашей воли и толкающие нас туда, куда мы не собирались двигаться. В учениях бон признается их существование. Когда мы делаем практику очищения, мы делаем ее не потому, что запутались в своей жизни, а потому, что можем запутаться. Мы очищаем потенциальную возможность,

«сжигаем семена». Мы сжигаем семена, чтобы они не проросли и не дали негативных плодов. Сжигать семена важно, и мы можем сжигать кармические семена, осознавая их происхождение.

Работая с лунгом грубых ментальных повреждений, мы стараемся распознать семена наших негативных эмоций. В ситуации, связанной с кармой, сделать это бывает нелегко. Вы не можете просто сказать: «Все дело в моей карме». Это не совсем так. Конечно, лунг силы кармы влияет на ваши действия, и чем лучше вы способны очистить ваш эмоциональный ветер, тем ближе можете приблизиться к состоянию ясности и увидеть, что есть нечто, над чем вы не властны. Это просто приводит вас к определенным шагам. Видение и открытое осознание этого помогает вам. Открытое осознание означает осознание без осуждения.

' Как работать с лунгом силы кармы? Вы хотите осознания. А осознание — это просто признание того, что есть некая иррациональная сила, толкающая вас в определенном направлении. Вы стремитесь осознать эту силу — ветер — и соединиться с нею. Вы стремитесь очистить этот ветер с помощью Девяти дыханий. Сила кармы — это, в сущности, и есть ветер, или лунг, который толкает вас в определенном направлении, независимо от вашего выбора и вашей воли! Иногда вы думаете, что это то, чего вы хотите; иногда вы знаете, что это не то. Но от этого направление ветра не меняется. Пока лунг силы кармы не будет очищен, он будет толкать вас в том же самом направлении. Конечно, сила кармы не обязательно плоха для вас — это важно понимать. В процессе очищения мы освобождаемся от негативных кармических ветров. Иногда мы культивируем позитивные кармические ветры. Я считаю, что многие ритуалы исцеления представляют собой способы культивирования именно позитивных кармических ветров.

Я хочу, чтобы вы осознали, как три коренных яда проявляют себя в лунге грубых ментальных повреждений и в лунге силы кармы. Причем наше осознание более эффективно, когда мы работаем с лунгом силы кармы. В этом случае есть ощущение большей открытости, чем при работе с лунгом ментальных повреждений.

Так что наша внутренняя работа заключается в том, чтобы вспоминать о трех коренных ядах. Инструмент всегда один и тот же — Девять очистительных дыханий. С помощью Девяти дыханий развивается иное осознание, иное понимание. Через лунг грубых ментальных повреждений мы стараемся установить контакт с лошадью, или энергией, самой эмоцией, а не со всадником, или линией истории. Когда контакт установлен, Девять очистительных дыханий становятся очень мощным инструментом. Эта практика обладает силой, но без четкого соединения с вашей жизнью она останется просто дыханием. Поэтому, если вы способны отпустить ветры грубых ментальных повреждений, вам будет легче работать с кармическими ветрами.

/Итак, что касается кармических ветров, просто осознайте наличие неких сил внутри себя» которые двигают вас в определенном направлении. Затем создайте намерение: «С помощью Девяти очистительных дыханий я могу очистить эти ветры». Речь идет не об осознании самого гнева, а о способности почувствовать эти силы, их энерго. «Я не хотел злиться, но какая-то сила заставила меня пойти именно в этом направлении». Когда вы замечаете или говорите что-то подобное, просто закройте глаза и прочувствуйте это. Прочувствуйте то, о чем вы только что сказали, осознайте это. Тогда у вас будет шанс соединиться с кармическим ветром, выделить его и удалить.

Чтобы соединиться с кармическим ветром, необходимо осознать силу, стоящую за вашей волей. Тибетцы часто говорят: «Ах, это моя Шарма» . На Западе это тоже можно услышать. Что же означает выражение «Это моя карма»? Означает ли оно, что у вас нет выбора? «Это моя карма. Я должен, принять это ». « Это моя карма.

Я не знаю, что делать». «Это моя карма. Возможно, ничего нельзя изменить». Вы чувствуете- те безысходность и беспомощность. Вам кажется, что кармические силы одерживают верх над вашими намерениями и волей. В этом есть некоторый смысл. Когда дует кармический ветер, вы не можете изменить то, что происходит, но вы можете изменить причины, приводящие к этому. Главное — осознавать, что есть силы, неподвластные нашей воле. Карма — одна

из них. Важно понимать» что карма есть. Важно верить в ее существование, пока вы полностью не осознаете его. Если веры нет, вы не сможете освободиться от своей кармы и, скорее всего, продолжите действовать таким образом, что она будет сохраняться. Так что признание существования кармы — это признание возможности трансформации.

4. Лунг лошади ума

Выполняя медитативную практику и освобождаясь от негативных эмоций и силы кармы, вы можете попасть в состояние открытости.

Но даже если вы очень чисты и открыты, в вашем уме может продолжаться легкое движение мыслей. Глупые, нелепые, смешные, бессмысленные или полные смысла, они движутся, но не нарушают ваше осознание. Они не мешают вам пребывать в состоянии присутствия: Вы даже не отслеживаете и не запоминаете их. Тем не менее они есть. Это означает, что все еще есть тонкий ветер, порождающий мысли.

. Когда вы почувствуете движение этого ветра, направьте свое внимание на наблюдение за наблюдающим; посмотрите на того, кто ощущает себя очень открытым. От этого пространство станет еще более открытым. В определенной точке медитативной практики вы можете столкнуться с чем-то таким, что не удастся легко растворить с помощью дыхания, вот тогда-то и помогает наблюдение за наблюдающим. Вы увидите, что есть некий «умник», познающий истину. Вам нужно отпустить свое отождествление с этим наделенным умом существом. Этот наблюдатель, это мыслящее существо, создается ветром. Здесь не так важно глубокое дыхание или выполнение каких-либо упражнений; отпускание этого ветра скорее зависит от состояния ума. Когда вы смотрите непосредственно на того, кто наблюдает, вы обретаете силу отпускания, равную той, которая у вас появляется при дыхании на предыдущих стадиях. Наблюдая за тем, кто наблюдает, вы изменяете ветер.

Согласно учению дзогчен, сначала растворяется объект; затем предлагается наблюдать за наблюдателем. В результате растворяются и наблюдаемое, и наблюдатель. Почему требуется все это растворить? Потому что мы стремимся соединиться с пространством открытого осознания. А наличие форм, являющихся продуктом дуальности, препятствует прямому соединению с этим важнейшим пространством. Именно в нем мы находим внутреннее*

прибежище в неподвижности, безмолвии и просторности.

Когда опыт открытия этого пространства станет более привычным, в вас проявится мудрость. Мудрость — это осознание вечного тела.

Если вы будете последовательно растворять препятствия, то придете к опыту лунга самопроявляющегося врожденного осознания (№ 3) — просто осознавая, осознавая что-то, снова осознавая что-то, а затем осознавая само осознание.

Итак, когда вы заканчиваете выполнять Девять очистительных дыханий, полностью оставайтесь в этом состоянии открытости, неподвижности, безмолвия и просторности. Если вы очень внимательно посмотрите внутрь себя, вы ощутите некие вибрации, движение. Взгляните на того, кто пребывает в этом состоянии, кто чувствует открытость, кто ее осознает. Посмотрите прямо и открыто и увидите, кто это. В тот момент, когда вы увидите, кто это, исчезнут и наблюдатель, и наблюдаемое. Смотрите снова и снова, растворяйте, пребывайте в состоянии присутствия. Повторяйте это упражнение до тех пор, пока ощущения не станут ясными. В результате ваше ощущение покоя будет становиться все более глубоким. Пребывая в этом состоянии, вы движетесь в направлении перемен. По мере того как ветры становятся все тоньше и тоньше, ваш опыт будет все глубже и глубже. И то, что появится из вашего опыта в виде мыслей и эмоций, тоже изменится. Когда эти мысли и эмоции появятся, ваше отношение к ним полностью изменится. Вот что называется переменами. Как вы можете заметить перемену? Для меня переменной будет, если я увижу, что в результате выполнения практики мое отношение к мыслям и чувствам, связанным с человеком, на которого я злюсь, становится совершенно другим. Когда я получаю доступ к своим мыслям и чувствам, меняется сама природа моей казавшейся убедительной истории. Это и есть перемена.

Отпуская с помощью Девяти очистительных дыханий гнев, вы должны чувствовать, что он исчезает. Вы должны соединиться с пространством, в котором гнев отсутствует. В этом пространстве у вас появляется ощущение стабильности. Вы чувствуете, что это пространство вам близко. Это означает, что теперь движется другой

ветер. Итак, в тот момент, когда вы осознаёте это пространство, начинает двигаться другой, более тонкий ветер. Вы узнаете об этом, не делая никаких усилий; вы осознаете в себе большее пространство.

Давайте рассмотрим вопрос о наблюдателе, создающем реальность. Когда активизируются грубые ментальные повреждения, это означает, что вы испытываете сильные негативные эмоции — такие, например, как гнев. Возможно, вы настолько к ним привязаны, что теряете связь с собой. И тогда они начинают определять ваше видение реальности и точку наблюдения. Вы ощущаете нестабильность. Это не лучшая позиция для наблюдения. Реальность, создаваемая вами из этой точки наблюдения, нехороша; Любая мысль, которая у вас появляется, любое принимаемое вами решение не принесут вам ничего хорошего. Вы принимаете решение

и считаете, что оно самое лучшее, но на самом деле это единственное решение, которое может, родиться в таких условиях.

Продолжая работать с Девятью очистительными дыханиями, вы приходите к ощущению большей открытости. Вы сводите на нет присутствие лунга грубых ментальных повреждений и лунга силы кармы, тем самым делая пространство открытости более доступным. У вас появляется возможность наблюдать из этого пространства, которое само по себе является источником позитивных качеств. Знакомство с этим пространством дает жизнь новым чудесным качествам. Например, вместо гнева может появиться любовь. Когда более грубый ветер гнева отпускается, очищается ваша связь с кармическим ветром гнева. После того как вы обнаружите, что кармический ветер тоже исчез, оставайтесь в этом состоянии.

Вы можете спросить: «Если я больше не чувствую гнева, зачем мне оставаться там?» Это хороший вопрос. И ответ на него такой: вы должны оставаться там, потому что вам необходимо обнаружить позитивные качества, которые могут открыться вам в этом пространстве. Почва готова, но вам нужно получить плоды. После того как сорняки в саду выкопаны, нужно посадить семена. Но и на

этом этапе вы не можете сказать: «Все сделано». Это не так. Еще не пришло время сбора урожая. Что вы делаете? Наблюдаете за семенами, за тем, как они прорастают. Подкармливаете их; Даете им воду и свет. Чем больше влаги и света они получают,

тем быстрее прорастают. Через какое-то время побеги вырастут и дадут плоды.

'Но, если подача воды или тепла прекратится, семена не прорастут. Даже когда лунг грубых ментальных повреждений и лунг силы кармы истощены, если вы не будете поддерживать осознание пространства открытости, оно не даст жизнь позитивным качествам.

Вы должны доверять этому пространству. Оно очень ценно для вас, поскольку дает жизнь всему.- Опыт этого пространства дает жизнь опыту любви. Это пространство, которое создает реальность любви и умиротворения, идет ли речь о вашей семье, обществе, о мире в целом или обо всей Вселенной. Вы должны доверять силе этого пространства. Вы должны знать, что именно так.осуществляются позитивные перемены.

Перемены не производятся направленным действием или усилием воли. Они приходят спонтанно, когда вы освобождаетесь от препятствий» блокирующих появление позитивных качеств. Это перемены, которым можно доверять: Мы же обычно делаем противоположное. “Вместо того чтобы очищать путь, мы стремимся форсировать результат. И нас постигает неудача. Мы обречены постоянно сталкиваться « неудачей, если будем продолжать в том же духе. Нет никакой возможности осуществить перемены, форсируя результат. Но если мы освободимся от препятствий, которые мешают нам .быть открытыми, а затем соединимся с пространством открытости и доверимся ему, результат появится естественным образом.

3. Лунг самопроявляющегося врожденного осознания

Этот ветер связан со способностью человека пробуждаться и распознавать союз пространства и осознания. Когда вы не осознаёте, вы теряете связь с состоянием открытости и впадаете в неведение. Вы испытываете сомнения и чувство незащищенности. Но когда вы пробуждаетесь, вы пробуждаетесь в едином пространстве. Это единство и есть природа ума. Именно его мы имеем в виду, когда говорим о медитации. Не позволяя концептуальному уму или неведению вмешиваться в это единство, мы способствуем тому, что наши мысли, чувства, ощущения и воспоминания появляются, живут и растворяются без борьбы. Остается лишь пространство открытого осознания. Продолжая выполнять практику, мы стремимся пребывать в состоянии единства пространства и осознания. Уделяя занятиям по 30, 45, 60 минут в день, вы будете постоянно развивать вашу способность поддерживать связь с этим осознанием, так чтобы никакие движения, звуки и мысли не смогли на нее повлиять.

Сознательно переживая врожденное осознание, вы знакомитесь с природой ума, и это очень положительно влияет на ваш беспокойный ум. Вы открываете много скрытых качеств — таких как сострадание, любовь, радость. Это подобно обнаружению спрятанного сокровища. Когда вы открываетесь настоящему моменту и сознательно осознаёте, ваши позитивные качества могут проявиться в любых обстоятельствах жизни.

Скажем, если кто-то переживает трудности или боль, у вас может возникнуть естественное и спонтанное желание помочь этому человеку, даже если он вам не близок. Любящая доброта спонтанно проявится в вас, потому что она присутствует в вашем источнике и у вас есть связь с этим источником. Однако если связь утрачена, спонтанного действия не случится. Если вы потеряли ключ от этого внутреннего сокровища, если вы потеряли осознанность, спонтанное проявление любви невозможно.

Если позитивные качества не проявляются, когда вы видите, что кто-то страдает от боли, если это не трогает ваше сердце, значит, вашему сердцу необходима практика Девяти очистительных дыханий. Вам нужно позволить отделенности и отвлеченности раствориться, а осознанию — расцвести. Вам необходимо соединиться с пространством вашего сердца более глубоко и проникновенно.

2. Лунг блаженства изначальной мудрости

Этот ветер связан с пробуждением мудрости, ведущей к осознанию сущности бытия. Как мы можем ощутить такую мудрость в нашей повседневной жизни? Бывают моменты, когда мы очень открыты и пребываем в этом состоянии довольно продолжительное время.

Возможно также, что, даже когда вам доступно состояние открытости, вы не осознаёте его как таковое. Когда же вы осознаёте открытость, она становится очень могущественной. Часто наши отношения с собой и другими людьми — это всего лишь излагаемые нами истории. Мы тратим много времени, рассказывая о своем опыте, который мы получили вчера или, возможно, получим завтра, не понимая, что происходит с нами в данный момент. Простое осознание того, что вы чувствуете в тот момент, когда вы это чувствуете, — очень могущественно.

1. Лунг пространства природы бон

Список девяти лунгов начинается с самого важного из них — лунга пространства природы бон. Что это за ветер? К какой реальности он относится? Он представляет сущность нашей истинной природы, включающую в себя сущность формы и сущность сознания; сущность окружающего пространства и сущность того, что оно содержит в себе. Когда вы пребываете в глубокой медитации, когда ваши мысли и эмоции не активны, когда вы просто дышите — вы можете открыть в себе пространство, в котором ощущаете себя единым с Вселенной. У многих из вас были проблески этого опыта, многие из вас соприкасались со своей истинной природой и испытывали священный трепет. Вы можете переживать такой опыт, поскольку это то, что есть. В эти мгновения мы чувствуем себя такими умиротворенными и вместе с тем такими живыми и соединенными со всей жизнью.

Есть нечто такое, что связывает нас всех. Конечно, вы можете сказать, что вы верите в это, но для того, чтобы по-настоящему пережить этот опыт, требуется чистейшее, недualное осознание. Его поддерживает самый тонкий ветер (№ 9). Это не происходит просто так; есть тонкий ветер, поддерживающий этот опыт. Есть лунг, прана, ци, ки; можете называть это Полной; можете называть это движением. Мож- -но называть это какими-нибудь научными терминами. Важно то, что все связано. Имеет ли это какое-то отношение к нам? Конечно! Ведь этот ветер, эта волна, это движение существует в нас. В каждом из нас. Способны ли мы пережить эту взаимосвязь? Это зависит лишь от нашей способности осознавать. Мы можем блуждать в страданиях, а можем переживать Освобождение. Все в наших руках.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

се медитативные практики, которые были приведены в этой книге, связаны с дыханием. Грубое дыхание — это вдохи и выдохи. Тонкое дыхание связано с осознанием тонких энергий нашего священного тела. Даже простое пребывание в определенной позе — такой, например, как пятичленная поза — помогает нам работать с ветром. Мы принимаем различные позы и совершаем определенные движения, стараясь взаимодействовать с ветрами в нашем теле и изменять их, чтобы достигать все более тонкого осознания. Физическая часть упражнений направлена на освобождение от грубого ветра, поддерживающего всякого рода нарушения, и на обнаружение тонкого ветра, способствующего осознанию природы ума. Для достижения изначальной мудрости ветер должен становиться все тоньше и тоньше.

Вы можете попробовать найти свое местоположение на карте — в списке девяти лунгов. Посмотрите, сможете ли вы распознать ваш доминирующий ветер. Конечно, это может оказаться сложнее, чем найти свое местоположение на карте городского парка, в котором вы гуляете, но по крайней мере попытайтесь почувствовать, где вы находитесь и куда направляетесь. У вас есть девять предполагаемых точек на этой карте.

Подводя итог путешествия, которое мы совершили, можно сказать, что после освоения Девяти очистительных дыханий ваш ветер стал более тонким по сравнению с тем, каким он был. Из-за того, что ваш ветер изменился, теперь вы чувствуете себя по-другому. Поскольку изменились ощущения, изменились и ваши мысли. С новыми мыслями вы видите мир иначе. Из-за того, что вы видите мир иначе, он по-другому ведет себя по отношению к вам. Перед вами открывается возможность помогать окружающим. Вот так вы создаете или изменяете свою реальность. Соединяясь с лунгом, вы обретаете способность изменять свое восприятие и свою реальность. Список девяти лунгов — это карта ваших возможностей.

ИНТЕРВЬЮ С ТЕНДЗИНОМ ВАНГЪЯЛОМ РИНПОЧЕ

Вопрос: Уважаемый Ринпоче, является ли традиция бон отдельной религией или же это отдельная ветвь тибетского буддизма? Что означает термин «бон-буддизм»?

Тендзин Вангъял Ринпоче: Прежде всего бон — это очень богатая традиция, одна из древнейших духовных традиций мира. В частности, многие аспекты тибетской культуры, вызывающие восхищение у большого количества людей, — верования, практики, культура, уважение и внимание к природе — уходят корнями в бон — исконную духовную традицию Тибета. Уникальная красота и удивительные ароматы Тибета, различные аспекты системы тибетских ритуалов и другие характеристики современного тибетского буддизма находятся под сильным влиянием древней традиции бон.

Считать ли того или иного человека буддистом, зависит от вашего определения этого слова. Если вы определяете тибетского буддиста как человека, нашедшего прибежище в Будде, Дхарме и Сангхье, тогда приверженцы традиции бон могут считаться буддистами. Нельзя сказать, что путь бон — менее глубокий или не такой строгий, как буддизм ваджраяны. Все мы знаем, что одной из наиважнейших форм практики в тибетской духовной традиции является дзогчен, или «великое совершенство», — цикл учений, найденных в древних текстах традиций ньингма и бон, хотя другие школы тибетского буддизма относительно недавно также усвоили систему практик дзогчен.

Вопрос: Некоторые люди говорят, что бон — это вообще-то тибетская школа черной магии. Это правда? Действительно ли служители традиции бон практикуют что-то вроде магических наук? Существует мнение, что бон — это всего лишь стиль шаманизма или языческого призывания местных божеств (в том числе злых).

Тендзин Вангъял Ринпоче: Все это — ни на чем не основанные слухи, совершенно ничего общего не имеющие с реальным положением дел. Традиция бон действительно использует практики, в процессе выполнения которых мы работаем с магическими силами, имеющими отношение к

элементам и духам природы, но вся эта сила и волшебство направлены на благо всех разумных существ.

Сами по себе подобные вопросы сдвигают акцент в сторону негатива, а не позитива, при этом никакой практической пользы от такого сдвига мы в результате не получаем.

Базовые учения бон составляют так называемые Девять Путей Бон. Из них первые четыре большое внимание уделяют методам работы с силой природы и ее духами, астрологии, медицины и космологии.

Людам, заинтересованным в получении дополнительной информации об этих аспектах традиции бон, рекомендую прочесть мою книгу «Исцеление формой, энергией и светом: пять элементов в тибетском шаманизме, тантре и дзогчен*».

Существуют также учения бон, ориентированные на тантрическую трансформацию. К таковым относятся практики сна и сновидения, смерти и умирания и т. д. Всех интересующихся данной тематикой приглашаю прочесть мою книгу «Тибетская йога сна и сновидений».

Самые высочайшие учения — это дзогчен. Традиция бон поддерживается непрерывной линией великих мастеров дзогчен, чье достижение тела света документально запечатлено в истории. Все, кто заинтересован в получении дополнительной информации о дзогчен, могут прочесть мою книгу «Чудеса естественного ума: суть учений дзогчен в тибетской традиции бон».

Каждый читатель может самостоятельно обратиться непосредственно к источнику и прочесть оригинальные тексты переводов названных учений, а также посетить монастыри бон в Индии, Непале или Тибете. Это лучший способ узнать из первых рук, насколько богаты учения и традиции бон-буддизма.

Вопросы задавал Андрей Костенко Русский сайт Тендзина Вангьяла Ринпоче: <http://garuda-bon.ru>.

Тендзин Вангьял Ринпоче

ТИБЕТСКАЯ ЙОГА ДЫХАНИЯ И ДВИЖЕНИЯ Пробуждение священного тела

Перевод: Ю. Рудакова

Редакторы: А. Костенко, В. Тимшин Консультант Е. Белоусов
Корректор Е. Введенская Оригинал-макет: Е. Степаненко Обложка: В. Миколайчук

ООО Издательство «София»

107140, Россия, Москва, ул. Красносельская Нижняя, д. 5, стр. 1

Для дополнительной информации: Издательство «София»

04073, Украина, Киев-73, ул. Фрунзе, 160

Подписано в печать 01.11.2012 г.

Формат 84x108/32. Уел. печ. л. 15,12.

Гираж 5000 экз. Зак. № 4536.

Отделы оптовой реализации издательства «София» в Киеве: (044) 492-05-10, 492-05-15 в Москве: (499) 317-56-22, 317-56-44 в Санкт-Петербурге: (812) 676-07-68

<http://www.sophia.ru>

Отпечатано в ОАО "Тульская типография*". 300600, г. Тула, пр. Ленина, 109.

***Объяснение этого термина см. на с. 28.**

notes

В боне и тибетском буддизме аллегорией лунга часто выступает лошадь; ум при этом является всадником. Этот образ будет часто использоваться далее в книге. — Здесь и далее прим. ред.

2

То есть учения и практики, ведущие к достижению Освобождения.

Как объясняет автор в другой книге, мышцы тазового дна, промежности и ануса составляют «вазу», а опущенная диафрагма — «крышку». Внутри «вазы» находится пупочная чакра.