

ЙОГА

№4 (24) 2008

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः

ВЫСШЕЕ ЖЕРТВОПРИНОШЕНИЕ —
КОГДА МЫ ЖЕРТВУЕМ СВОЕ ЭГО

*Дэвид Фроули об учении Шри Рамана Махариси
и ведической мудрости*

КРИЙЯ ЙОГА —
ПОСЛЕДНИЙ ШАГ К САМАДХИ

Интервью с Пракашем Вьясом

ДВИЖЕНИЕ — ЖИЗНЬ. ОТСУТСТВИЕ ДЫХАНИЯ —
СМЕРТЬ. ТАК ЛИ ЭТО?

Кунбхака в асанах от Михаила Баранова

БЕРЕМЕННОСТЬ ОСОЗНАННО И РАДОСТНО

Важные советы йога-мам



РАННЕ СВЯТЫМИ
ПРИЗНАВАЛИ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ
МОГЛИ ТВОРИТЬ ЧУДЕСА

*Лата Олег о духовной реализации
в буддизме*





www.yoga108.com

АШТАНГА ЙОГА ЦЕНТР

Москва — Санкт-Петербург

Регулярные занятия
разного уровня сложности
для людей любого возраста
и степени подготовки.

ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО
ИЗМЕНИТЬ СЕБЯ — ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!

ПОЧТИ КРУГЛОСУТОЧНО,
365 ДНЕЙ В ГОДУ МЫ ЖДЕМ ВАС!

**НАЧНИ
ПРЯМО
СЕЙЧАС!**

Москва
+7 926 0000 108

Санкт-Петербург
+7 812 6003 108

RITAMBHARA
yoga products

ऋतमरा

ВСЕ, ЧТО ВАМ НУЖНО
ДЛЯ ПРАКТИКИ ЙОГИ

Липкие коврики, чехлы,
ремни и другие пропсы

•
Все для шаткармы:
нети-поты, джихва-нети и др.

•
Одежда для занятий йогой

•
Книги, журналы и плакаты

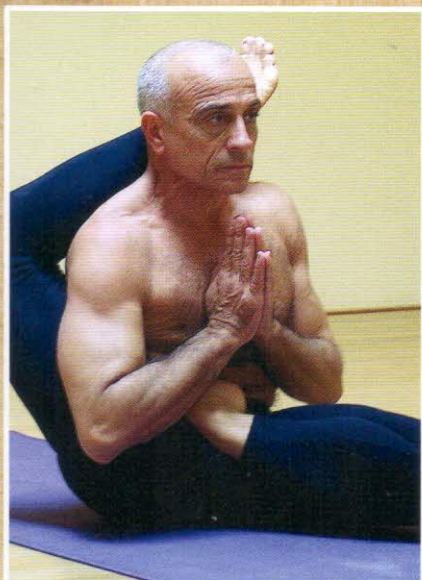
•
Музыка, видео.

DO YOUR PRACTICE AND BE FREE

www.ritambhara.com

+7 926 204 00 01

+7 926 00 00 800



26–31 мая 2009

Москва

АШТАНГА ВИНЬЯСА ЙОГА
шесть дней практики

ЛИНО МИЕЛЕ

26–29 мая — вечер

30–31 мая — утро

всего \$240

ЛИНО МИЕЛЕ
Руководитель Центра
Аштанга Йоги в Риме
(Италия), Президент
Европейской Федерации
Аштанга Йога Центров,
сертифицированный
преподаватель аштанга
виньяса йоги с 20-летним
стажем, автор одной
из самых «главных» книг
по аштанга йоге, написанных
под руководством самого
Шри К. Паттабхи Джойса.

Подробности на сайтах:

www.ashtangayoga.ru

www.yoga108.com





ЙОГА

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः

№4 (24) 2008

Ежеквартальный иллюстрированный журнал
№4 (24) 2008
Учредитель: Федерация Йоги

Главный редактор **Михаил Константинов**
 Зам. главного редактора **Илья Журавлев**
 Зав. отделом науки **Сергей Агапкин**
 Художественный редактор **Юлия Мазо**
 Фотокорреспонденты **Евгения Ксенофонтова**
Дмитрий Коваль
 (www.simeizzim.net)
 Иностранные корреспонденты **Андрей Лаппа**
 (Непал, США)
Мария Николаева
 (Юго-Восточная Азия)
 Литературная обработка **Галина Пею**
 Веб-мастер **Юрий Балакин**

Перепечатка материалов, опубликованных в журнале, приветствуется, но допускается только с письменного разрешения редакции.

Точка зрения редакции может не совпадать с точкой зрения авторов отдельных статей.

Редакция не несет ответственности за достоверность информации, опубликованной в рекламных объявлениях.

Напечатано в России
Типография «Технология ЦД»

Журнал зарегистрирован в Министерстве РФ по делам печати, телевидения и средств массовой информации.
Свидетельство о регистрации ПИИ 77—14741 от 25.02.2003

Цена свободная

Электронная версия журнала
www.yogamagazine.ru

Главный редактор: editor@yogamagazine.ru
Для писем: letter@yogamagazine.ru
Распространение: subscribe@yogamagazine.ru
Рекламный отдел: reclama@yogamagazine.ru

ОБЛОЖКА
Модель: Виктория Володина

©АНО Федерация Йоги

СОДЕРЖАНИЕ

4 От редактора



личность реализации



история йоги

6 ТИБЕТСКАЯ БУДДИЙСКАЯ ТРАДИЦИЯ РИМЭ
Беседа с ламой Сонам Дордже

11 АГНИ И ОГОНЬ САМОВОПРОШАНИЯ
Д-р Дэвид Фроули
(Пандит Вамадева Шастри)



ролика событий



йога и другие системы

15 ЙОГАТЕРАПИЯ И АЮРВЕДА
5 минут. Полет нормальный.

21 РЭЙКИ
Современная форма древних традиций
Александр Беляев



слово мастера



енская йога

26 «В ТИБЕТЕ ЗНАЮТ, ЧТО ИЗУЧАТЬ,
А МЫ ЗНАЕМ, КАК...»
Интервью с ламой Оле Нидалом

34 СОВЕТЫ БУДУЩИМ ЙОГА-МАМАМ,
ПРАКТИКУЮЩИМ В ОБЩЕЙ ГРУППЕ
Юлия Черкасская



аметки путешественника



йога и наука

40 ТХЕРАВАДА НА РУИНАХ КХМЕРСКОЙ
ЦИВИЛИЗАЦИИ
Долма Джангкху

43 ХАТХА-ЙОГА ПРОТИВ СТАРЕНИЯ
Александр Новиков



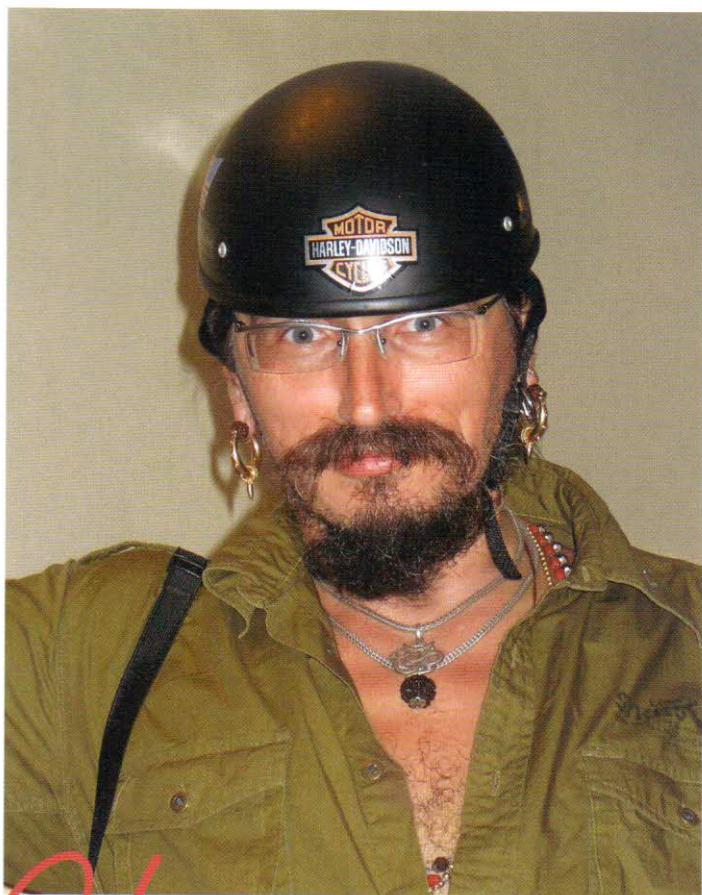
практика



йога и искусство

52 ПРИМЕНЕНИЕ КУМБХАКИ В АСАНАХ
Прана — энергия жизнеспособности. Часть 2.
Михаил Баранов

58 МУЗЫКА СПОСОБНА РАСТОПИТЬ
САМОЕ ЧЕРСТВООЕ СЕРДЦЕ...
Аудио-приложение к журналу



А

у вот и пришел кризис, прямая и явная угроза, так сказать.

О чем это я? Неужели я собрался говорить с вами, дорогие читатели, о проблемах ипотечного кредитования и падении акций? Чему угроза и при чем тут йога? А очень даже при чем.

Угроза состоит в том, что за суетой попыток успеть в поезд, который, как нам кажется, куда-то уходит, некоторые начинают бросать все свои временные увлечения и занятия, а у многих йога пока еще входит именно в этот перечень, и сосредотачиваться на «главном» — материальном благосостоянии, поддержание которого начинает отнимать в период кризиса все силы, все время, всю жизнь. И тут наступает самый, что ни есть благоприятный момент задуматься — мы работаем, чтобы жить, или живем, чтобы работать? И если второе — то для чего эта работа? А если первое — что означает для нас «жить»?

В давние времена, когда в разгаре был предыдущий большой кризис, в конце августа 1998 года, я бросил все и поехал на семинар к одному известному преподавателю йоги. Курс доллара вырос в течение недели почти в три раза (евро тогда еще и в природе

не было), в магазинах пропали многие товары, толпы народа судорожно пытались скупить все подряд. А я купил на последние деньги только появившийся тогда в продаже настоящий sticky mat. Практически, я сжег все мосты, мне было наплевать на все... кроме йоги. Я решил, что буду заниматься исключительно йогой и ничем больше. Ну, может быть, еще и преподавать ее, если это будет кому-нибудь нужно и если получится...

С тех пор прошло более 10 лет и я ни разу не пожалел о принятом тогда решении. Йога — это то, что спасало и помогало мне в любых, самых трудных ситуациях, ориентир в бурном океане сансары, так сказать :)

Кризисы приходят и уходят, курсы акций и валют постоянно меняются, создаются и разрушаются гигантские концерны и корпорации, одни бизнесмены взлетают на вершину «успеха», другие неизбежно падают вниз. Ничто ни вечно под луной и йогин хорошо понимает, что стремиться найти что-то стабильное и надежное в этом мире невозможно в принципе.

Всякое резкое изменение во внешнем мире лишний раз напоминает нам, насколько он хрупок и изменчив и насколько бесплодны наши попытки создать в нем остров стабильности и покоя.

Стабильности и покоя можно достичь только внутри себя и тогда все внешние изменения не смогут ни вывести нас из равновесия, ни сдвинуть с раз и навсегда выбранного пути.

Что абсолютно не означает, что надо смириться и лечь на завалинку ждать, пока само все образуется. Надо просто продолжать делать свое дело, выполнять свою дхарму, совершать свою регулярную практику...

Лучше всего вопросы деятельности разобраны в бессмертной Бхагавадгите, каковую и рекомендую всем как настольную антикризисную книгу.

Йога — искусство деятельности (БГ,2-50)

Но для того, кто черпает наслаждение в самом себе, кто удовлетворен и умиротворен в себе, — для того не остается обязанностей. (БГ,2-17)

Для него в этом мире нет цели ни в деятельности, ни в бездействии; он находится вне всяких корыстных отношений с другими существами. (БГ,2-18)



WWW.PSYTA.RU

ПОСТСОВЕТСКАЯ АССОЦИАЦИЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ЙОГИ

АССОЦИАЦИЯ СОЗДАНА ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СЛЕДУЮЩИХ ЦЕЛЕЙ:

- создание, утверждение и изменение критериев статуса преподавателя йоги
- регистрация действующих легитимных преподавателей йоги;
- создание единых стандартов подготовки и обучения преподавателей йоги;
- создание единой информационной базы постсоветского пространства о преподавателях йоги и курсах (программах) обучения преподавателей;
- повышение авторитета йоги как системы полноценного развития и самосовершенствования человека и повышение авторитета преподавателя йоги как проводника данной системы;
- информационное противодействие коммерциализации йоги, выхолащиванию основополагающих положений йоги и замены их на новомодные доморощенные концепции;
- информационное противодействие недобросовестным и самозванным «учителям» йоги;
- выпуск периодического информационного издания о состоянии дел в области преподавания и развития йоги на постсоветском пространстве.

ДЕЙСТВИТЕЛЬНЫМИ ЧЛЕНАМИ АССОЦИАЦИИ СТАЛИ:

- Агапкин Сергей (Рязань)
- АШТАНГА ЙОГА ЦЕНТР (Москва)
- Баранов Михаил (Москва)
- Гарценштейн Леонид (Кишинев, Молдова)
- Журавлев Илья (Москва)
- Константинов Михаил (Москва)
- Лаппа Андрей (Киев, Украина)
- Литау Сергей (Москва)
- ПЕТЕРБУРГСКАЯ ШКОЛА ЙОГИ «ПОТОК СТРАНСТВИЙ»
- Попов Вадим (Санкт-Петербург)
- РОССИЙСКАЯ АССОЦИАЦИЯ АШТАНГА ЙОГИ ТРАДИЦИИ ШРИ К. ПАТТАБХИ ДЖОЙСА
- Сидорцов Сергей (Чернигов, Украина)
- Таишев Александр (Чернигов, Украина)
- ФЕДЕРАЦИЯ ЙОГИ КИЕВА
- ФЕДЕРАЦИЯ ЙОГИ РЕСПУБЛИКИ МОЛДОВА
- ФЕДЕРАЦИЯ ЙОГИ МОСКВЫ
- Харьковский Константин (Санкт Петербург)
- ЧЕРНИГОВСКАЯ ШКОЛА ЙОГИ (Украина)

АССОЦИАЦИЯ ЯВЛЯЕТСЯ ОБЩЕСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИЕЙ, НИКАК НЕ СВЯЗАННОЙ С КАКИМИ-ЛИБО ГОСУДАРСТВЕННЫМИ ОРГАНАМИ, И НЕ ПРЕТЕНДУЕТ НА СОЗДАНИЕ ИНСТРУКЦИЙ И ПОЛОЖЕНИЙ, ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ К ИСПОЛНЕНИЮ

ВСЕ ДЕЙСТВИЯ АССОЦИАЦИИ НОСЯТ ИНФОРМАЦИОННЫЙ И РЕКОМЕНДАТЕЛЬНЫЙ ХАРАКТЕР, И ИХ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОИСТЕКАЕТ ИЗ АВТОРИТЕТА И ОПЫТА УЧРЕДИТЕЛЕЙ — ДЕЙСТВИТЕЛЬНЫХ ЧЛЕНОВ АССОЦИАЦИИ

ДУХОВНАЯ РЕАЛИЗАЦИЯ В РАЗНЫХ ТРАДИЦИЯХ

*Реализация
неизменна,
как небо...*

Беседа
с ламой Сонам Дордже
(Олегом Поздняковым)

Тибетская буддийская
традиция Римэ



Хотелось бы провести параллели между реализацией в разных традициях...

Мне трудно судить о других традициях, я не являюсь в них специалистом. Но мы прекрасно знаем, что в христианстве могут возвести в ранг святых за самые разные заслуги: за то, что церковь построил, за то, что разбил вражеское войско (как, например, Александр Невский), и просто за то, что был убит большевиками во время гражданской войны.

В индуизме, насколько мне известно, много аутентичных традиций было прервано, впрочем, как были прерваны и буддийские линии, когда Индия была захвачена мусульманами на рубеже первого и второго тысячелетий. Были разрушены, опустошены и осквернены многие храмы, и буддийские, и индуистские. Учителя исчезали. Буддизм спасло то, что к этому времени он уже перебрался в Тибет и некоторые другие страны (Шри-

Ланку, Таиланд), куда мусульмане не успели добраться. Индуизм сохранился в основном в Непале.

Я общался с разными подвижниками в Индии. В некоторых случаях создается впечатление, что непрерывавшиеся линии передачи отсутствуют. Хотя вполне может сложиться впечатление, что аутентичная линия существует. Существовали ли данные линии непрерывно до XIX–XX веков — это вопрос. Чтобы судить о нем, надо разговаривать с историками и специалистами по первоисточникам. Что касается буддизма — те знания, которые у нас есть об индийских махасиддхах, живших в первом тысячелетии, включая Тилопу и Наропу, основываются на исторических трудах всего лишь двух учителей (Таранатха и Друк Пема Карпо), живших в XVI–XVII веках и собравших по крупицам записи, сохранившиеся в разных монастырях. Говорить о прямой передаче, о том, что они лично получили

от кого-то всю эту информацию, мы не можем. Все эти исторические данные весьма относительны.

Я рассказываю это к тому, что в прошлом в Индии представления о святости сильно отличались от современных. Ранее святыми признавали людей, которые могли проявлять чудеса, сиддхи. Если их нет — значит, человек не святой.

А в буддизме!

В буддизме тоже — только отличалось понимание того, что такое сиддхи (достижения). В индуизме, например, к ним относили возможность левитировать или танцевать при всем честном народе со скелетами. В буддизме сиддхами считали постижение абсолютной истины, пустоты и иллюзорности. Реализация в буддизме не подразумевает обязательной демонстрации чудес. Это связано и со словами Будды, который запрещал своим ученикам увлекаться внешними проявлениями, чтобы не сбивать с толку про-

стых граждан. Он, как никто другой, прекрасно понимал, что демонстрации чудес ведут к тому, что люди сильно впечатляются, и человек получает контроль над ними и возможность ими манипулировать.

Каким образом мы можем удостовериться, что человек чего-то достиг в медитации (что является определяющим фактором), если он не показывает чудеса? Да никаким. Считается, что это способен различить учитель того (якобы реализованного) человека, который должен по идее обладать не меньшим ясным видением и мудростью. Но часто получалось, что учитель к тому време-

ни уже умирал, и человека признавали святым его ученики — иногда просто потому, что он был учеником или сыном учителя. Нужно отметить, что в тибетском буддизме широко распространена система передачи учений «по кости», что является синонимом нашему понятию «по крови». Если у какого-то великого сиддхи был сын, то с большой вероятностью в зрелом возрасте его тоже начинали считать великим мастером. Есть мнение, что при передаче «по кости» сохраняется некий генетический багаж, и часть выдающихся способностей может передаваться от отца к сыну.

Реализация на тибетском языке звучит как «тогпа». Существует известное выражение: «Реализация неизменна, как небо, а переживания подобны заплаткам на одежде, которые могут отвалиться в любой момент». Под переживаниями здесь подразумеваются духовные переживания, такие, как ощущение блаженства, временное ясное видение. Человек может обладать сверхъестественными возможностями, применять их, но это может и не быть реализацией с точки зрения буддизма. Если мы читаем литературу, слушаем рассказы учителей — действительно, известны такие случаи, что кто-то когда-то «допрактиковался» до такой степени, что стал летать. Он очень возгордился этим, так как появилось множество последователей, и в результате попал на неправильный путь — начал цепляться за свое эго, что привело к потере способностей.

Когда мы говорим о реализованных мастерах, мы подразумеваем, что этот человек постиг природу ума, открыл ее в себе, достиг в ней стабильности и находится в неизменном переживании абсолютной истины. Это главное и основное определение реализации. Кто об этом может судить? Никто не может... Не обладающие всеведением об этом судить не могут. Считается, что если человек постиг природу ума, в его характере проявляются какие-то особенные качества. Нашему просветленному потенциалу присущи сострадание, любовь, доброта, видение иллюзорности, отречение, непривязанность, общая раскрепощенность. Человек не может воспринимать вещи «всерьез». Например, попав в аварию, он не будет хвататься за голову и кричать: «Ой, какой ужас!» Он просто расхохочется, выйдет из машины и пойдет дальше. Хорошо, если у него еще и страховка будет.



Я часто бывал свидетелем того, как люди оказывались «задушенными» или загнанными в угол какой-то ситуацией, потому что у них не было ни миллиметра свободы в собственном уме, чтобы разграничить себя и эту ситуацию. Она их полностью захватывала. Если такого человека называют реализованным, то это смешно. Раскрепощенность и общая расслабленность — важные признаки реализованного существа.

По большому счету, пытаться оценивать учителей и других людей — это не очень благодарное занятие. Другое дело, если ты пытаешься найти себе учителя. Везде в учениях сказано, что мы должны исследовать, изучить мастера, прежде чем становиться его учеником. Если мы этого не сделаем, а произведем выбор, основываясь на слепой вере — только потому, что кто-то нам сказал, что он очень великий и высокий Лама, в различных ситуациях могут возникать сомнения.

Но мы можем в силу собственного нечистого видения неправильно воспринимать какие-то ситуации?

Можем. Но если ко всем вещам подходить только с такой точки зрения — «Мое восприятие загрязнено, а все на самом деле чисто, и все учителя великие и хорошие», то запросто можно попасться на удочку любого шарлатана! Сейчас не стоит особого труда разместить в интернете несколько страничек, где будет написано, что ты реализованный. Это обеспечит приток «потребителей», и спрос сразу же вырастет. Поэтому Будда говорил, что мы должны исследовать учения и изучать их, как золото. В Индии золото очень тщательно исследовали на подлинность: кусали, пилили, гнули. Знаете почему? Самородное золото очень мягкое по своей природе, и любые под-

делки получались гораздо более жесткими. То же самое говорилось в отношении учителей: учителя нужно исследовать, исследовать его качества, чтобы они соответствовали качествам учителя, прежде чем принимать его. Но если вы эту задачу решили, то потом не имеет смысла обсуждать и оценивать других учителей — лучше они «моего» или хуже? Это благодарное занятие, которое лишь усугубляет нечистое видение.

С другой стороны, мы находимся в обществе, которое регламентируется рынком и рыночными отношениями, каждое наше действие подразумевает какой-то выбор, мы должны постоянно что-то покупать — все под это «заточено». И когда перед нами стоит выбор духовного пути, то сложно сразу взять и перестроиться: потребительское отношение сохраняется. Мы заходим в интернет и смотрим, какие учителя приезжают, начинаем сравнивать списки «достижений». У нас нет времени и денег, чтобы посетить все семинары. И мы смотрим, у кого «регалий» побольше, а стоимость поменьше. Стоимость тоже для многих является критерием: люди думают, что настоящий учитель денег брать не будет. Они не учитывают, что у семинара есть организаторы, которые оплачивают билеты, гостиницу, арендуют помещение. Они считают, что учителю деньги не нужны — он уже не стремится к удовлетворению собственных нужд. А если он еще не освободился от этого, то он не учитель.

А в Тибете сейчас как определяют уровень реализации?

В тибетском буддизме вероятность того, что тебя начнут считать реализованным, велика, если ты признан перевоплощенным Ринпоче — «тулку». Если не признан — то шансов мало. А если ты при этом являешься западным человеком —

то шансов совсем нет. Тибетские учителя не так уж и просты. Это их культурная традиция — признавать перевоплощенных и неперевплощенных учителей. Это их культурная особенность, которой нет в других школах буддизма. В настоящее время уже начали появляться западные перевоплощенцы, но их пока можно пересчитать по пальцам одной руки.

Это что касается нынешнего положения дел. В прошлом все было строже. Не зря у нас говорится о веке упадка — это касается и эмоций, и образа жизни. Раньше в Тибете не было средств массовой информации. Чтобы учителя признали реализованным, ему нужно было хотя бы лет десять отсидеть в ретрите в пещере. А сейчас у кого есть время сидеть десять лет в пещере?

В традиции нингма не обязательно было являться тулку или Ринпоче, чтобы тебя признали. Достаточно было стать «открывателем сокровищ», обнаружить терма, объявить, что текст был дан Падмасамбхавой во сне или в медитации. Учителя, которых уже считали реализованными, проверяли этот текст. Если они объявляли его подлинным, то человека, открывшего его, могли признать тертоном. Хотя он мог не проходить никаких ретритов и нигде не обучаться. Тертон Чокгьюр Лингпа, основатель нашей линии Чоклинг Терсар, не бывал в своей жизни в долгих ретритах и не проходил полного традиционного обучения до стадии кенпо. Он умер в возрасте 40 лет. У кого-то к 40 годам появлялась такая слава, которая затмевала славу многих, сидевших в пещерах по 30 лет.

В этом, конечно, играет роль фактор заслуги, или благой кармы. Если у человека действительно настоящая реализация, то он не сможет это скрыть. Люди, которые с ним столкнутся, всегда



будут чувствовать его силу, мощь. Одновременно будут складываться благоприятные обстоятельства для того, чтобы у него появлялось большое окружение и последователи. Это не одна из сиддх, а одна из четырех активностей, которые должен проявлять просветленный человек. К ним относятся: умиротворяющая (успокаивающая) активность; увеличивающая (приумножающая); притягивающая, или привлекающая (к которой можно отнести харизму); укрощающая (усмиряющая) активность. Тот, кто реализовался, должен эти четыре активности воплощать в себе спонтанно и одновременно. Но это все относительно. Человек может быть очень скромным, что можно назвать также одним из качеств реализованного ума. Он может смущаться от обращаемого на него внимания. С другой стороны, мы знаем учителей, которые совершенно не стеснялись

быть знаменитыми, и вокруг них скапливались тысячи людей. Это говорило не об отсутствии у них скромности, а о том, что они приносили настоящую пользу живым существам в соответствии со своим видением.

Из всего этого можно сделать вывод, что суждение, особенно в отношении духовного мастера и учителя — это неблагоприятная тема. В учении сказано очень четко и ясно, что если, не дай Бог, мы подумаем плохо о Бодхисаттве, у которого есть какие-то достижения, то можем заработать очень сильные омрачения. О том, насколько человек является реализованным, может судить только Будда, полностью просветленное существо. Поскольку таких существ мало, их роль иногда могут выполнять держатели учения — великие Ламы. Если попробовать посмотреть на мир их глазами, то становится понятно, что человек, который име-

ет какую-то реализацию, вряд ли возьмет на себя ответственность судить о том, является другой человек реализованным или нет. Но кому-то же нужно это делать!

А если человек сам себя провозглашает реализованным!

Скорее всего, это не соответствует действительности. За исключением одного случая — если этот человек достиг полного просветления и стал совершенным Буддой. На этом уровне он имеет право сделать то, что сделал Будда Шакьямуни, когда сказал: «В этом мире выше меня никого нет». Он достиг состояния полного просветления и имел право произнести такие слова.

Что же делать обычным людям, которые хотят следовать за самыми лучшими учителями!

Развивать *око мудрости*. Не стоит слепо следовать тому, что тебе скажут. Что можно посоветовать нашему русскому человеку, каким образом выбирать себе учителя и традицию? Традиция без учителя — это тупик. Человек так ничему и не научится, пропуская все через свои фильтры. В отношении учителя не следует принимать скоропалительных решений, нужно изучить и проанализировать учителя. Можно посетить нескольких учителей и проверить, соответствуют ли их качества тем, которые описаны в текстах. Учитель должен помимо внутренней реализации, которая может быть и не видна обычному человеку, обладать внешними качествами, которые могут заметить все: он должен хорошо разбираться в самом учении и уметь его объяснить легко, понятно и доступно на разных уровнях, усмирить свой ум посредством этого учения, обладать состраданием, любовью, добротой и мудростью, быть раскрепощенным и расслабленным; его слова не должны расходиться с поступ-

ками; ему должно быть свойственно отречение и желание помогать другим живым существам. Первое, с чего мы должны начинать исследование — учитель должен хорошо разбираться в учении.

Одновременно с этим нужно быть как можно более непредвзятым и давать как можно меньше оценок учителям. И стараться найти настоящего учителя, принадлежащего определенной линии, а не непонятно откуда взявшегося. В буддизме чрезвычайно важна линия передачи. Именно благодаря сохранившейся линии передачи мы обладаем таким потенциалом для реализации. Если мы следуем по настоящей линии за учителем, который обладает реализацией или близок к ней, у нас есть возможность достичь реализации. Если же мы следуем за обычным человеком, каким бы умным, красивым, харизматичным он ни был, шансов у нас нет.

Реализация мастера каким-то способом проявляется в момент ухода!

Да. В учениях очень много говорится о знаках, которые появляются в момент ухода мастера. Возможно, вам попадалась моя книга «Смерти вопреки», где на эту тему многое сказано. Могут наблюдаться как природные феномены, такие как радуги, землетрясения, чистое ясное безоблачное небо, иногда в течение нескольких дней подряд, так и сверхъестественные феномены, например образование, во время кремации тела, особых шариков, похожих на жемчужины, называемых по-тибетски «рингсел». Или состояние медитации «тутдам», возникающее после физической смерти, когда тело мастера не изменяется, кожа сохраняет цвет, а суставы — гибкость. Человек, достигший некоторой реализации, может находиться в тутдаме от одного дня до месяца. Продолжительность тутдама не зависит от степени реализации.

По окончании тутдама у просветленного реализованного мастера из ноздрей вытекают белая и красная капля — те элементы, которые достались человеку от отца и матери. Так сказано в учении.

Как определяют, что мастер уже вышел из тутдама и может быть кремирован!

Вытекание двух капель как раз и указывает на это. Существует несколько видов тутдама. Тот тутдам, который характерен для мастеров тибетской традиции, они же сами интерпретируют как достижение просветления. Если посмотреть на мастеров тхеравады в странах Юго-Восточной Азии (там есть даже мумии, я сам видел) — их тибетские мастера не считают полностью просветленными, а приравнивают к достигшим состояния архата (в лучшем случае), подразумевая, что практик тхеравады «застрял», «законсервировался» на этом уровне.

Тутдам каким-то образом соотносится с состоянием самадхи!

Я никогда не слышал, чтобы между этими двумя вещами устанавливалась взаимосвязь. Но если следовать логике — чтобы человек оказался в тутдаме, у него еще при жизни должна быть наработана высокая степень сосредоточения.

А в каких случаях происходит реализация радужного тела!

Реализация радужного тела характерна для практики Тогал (Прямого переноса) традиции Дзогчен — Великого совершенства. Во время этой практики человек переживает светоносные видения, и его восприятие заполняют радужные мандалы просветленных существ. На той стадии, когда практикующий достигает завершения третьего видения из четырех, он может применить особые наставления и растворить свое тело в радуж-

ном свете. А может не применить и перейти к четвертой стадии. В этом случае он достигнет полного просветления без реализации радужного тела. Радужное тело в традиции Дзогчена можно считать «дополнительной опцией»: человек может реализовать его, а может и не реализовывать. Кроме того, можно растворить свое тело и без практики Прямого переноса, если переживание Абсолютной истины становится постоянным опытом. В этом случае тело может раствориться в атомах без радужного сияния. Остаются только волосы и ногти, на которые нервные окончания не распространяются.

Я прекрасно понимаю, почему сейчас не говорят о реализации радужного тела. Со всех сторон на нас обрушивается такой объем информации, что даже в пещере от него не скроешься. И это создает дополнительные отвлечения, массу мыслей, массу ненужных эмоций, которые не дают человеку покоя. Для реализации радужного тела нужна очень высокая степень сосредоточения на практике. Человек должен быть полностью отрешен от мирских дел, чтобы не возникало и мысли о возвращении к обычной жизни.

Я бывал в монастырях и пещерах, видел практикующих. Даже там очень сложно избежать информационного потока!

Туристы толпами посещают!

Даже если раз в неделю или в месяц к тебе приходят туристы с камерами, обнимают тебя, делают подношения, оставляют на память книжку об Америке... Конечно же, в пещере ты полистаешь эту книжку об Америке. И после двенадцати лет ретрита даже сомнений не возникнет, что это Чистая земля! Все, в ум воткнули «клин», от которого поползла трещина. Если, конечно, там еще есть во что воткнуть... 

