**Гуру-йога**

Монастырь Тергар, Бодхгая, Индия

12-14 января 2009

*В рамках учений «Проживая Дхарму», дарованных 17-ым Гьялвангом Кармапой для последователей из западных стран*

**Визуализация**

Прежде чем начать практику Гуру-йоги, необходимо прочесть молитву прибежища и зарождения бодхичитты. Вы должны прочувствовать, как слились с бодхичиттой в одну цель, стали неотделимым (-ой) от бодхичитты, и только после этого можете приступать к практике Гуру-йоги.

Существует две практики Гуру-йоги: обычная и особая. Особая Гуру-йога подразумевает шесть йог Наропы, и на это у нас сейчас нет времени, поэтому мы поговорим об обычной Гуру-йоге.

Ваджраяна считается кратким путем, и основная причина заключается в преданности своему гуру.

В некоторых традициях принято визуализировать или медитировать на ламу в его нынешней форме, каким он/она есть, не преображая его в Будду или бодхисаттву. Иногда считается, что так эффективнее. Но в данном случае выполнения общей практики Гуру-йоги мы представляем ламу в образе Ваджрадхары (Дордже Чанг).

Почему мы представляем ламу в образе Ваджрадхары? Мы делаем это для того, чтобы избавится от представления, что лама является обычным человеком. Необходимо развить это чистое видение ламы вездесущим Владыкой Ваджрадхарой.

В Ваджраяне мы пытаемся поменять общепринятое восприятие вещей. Поэтому, для начала мы должны представить себя идамом. Вы можете визуализировать себя в образе любого йдама, но в традиции Карма-камцанг основным идамом выступает *Дордже Пхагмо* - Ваджраварахи. Потому вам следует представить себя Ваджраварахи[[1]](#footnote-1).

При этом очень важно правильно визуализировать Ваджраварахи, а именно представить Ваджраварахи как единство пустоты и явления, они присутствуют вместе и одновременно. Говоря другими словами, представьте, как всё вокруг превращается в пустоту, и из этой пустоты появляется форма Ваджраварахи. Представьте себя в форме Ваджраварахи, в которой пустота и явленный образ неотделимы друг от друга. Развив такое понимание, визуализируйте себя Ваджраварахи. Далее. Над макушкой Ваджраварахи восседает лама Ваджрадхара. Построив эту визуализацию, прочтите «семичастную молитву»[[2]](#footnote-2) в качестве подношение ламе.

В Ваджраяне при визуализации идамов или божеств самое главное воспринимать их как единство мудрости и искусных методов. Это значит, что сперва вам нужно осознать, что истинной природой всех дхарм и феноменов является пустота. Если вам не под силу постичь пустоту, пока достаточно того, что вы будете размышлять: «Это пустотно, и то пустотно. Всё есть пустота». Основываясь на этом понимании, намеренно вызовите образ идама. Итак, в одном сознании сосуществуют две части: первая часть в том, что всё есть пустота; вторая – это ясные [воспринимаемые] явления. Исходя из этого одно сознание одновременно осуществляет две активности: применяет мудрость и искусные методы. Мудрость означает способность видеть пустоту – природу всех феноменов. Искусные методы относятся к разнообразным формам визуализируемых божеств.

Помимо этого визуализируемое божество обладает качествами пробужденного существа. В Ваджраяне есть нечто особенное, о чем я несколько раз говорил под деревом бодхи. Это то, что мы называем причинным принципом, или принципом причины и условия, который заключается в том, чтобы применить результат опыта пробуждения в самом начале практики, работая над единством мудрости и сострадания. С помощью этой практики можно достичь единства двух тел– дхармакайи и рупакайи.

Хотя в учениях колесницы Праджняпарамиты говорится как о мудрости и сострадании, так и о дхармакайе и рупакайе, в них четко не указана причина, приводящая к прямой реализации дхарамакайи и рупакайи. В Ваджраяне же при выполнении визуализации нам ясно показано, что одно сознание заключает в себе как мудрость, так и искусные методы, когда мы представляем, что идам появляется из пустоты. Поэтому Ваджраяна описывается, как колесница созревания или как краткий путь.

Итак, приступая к практике Гуру-йоги, в первую очередь порождаем бодхичитту. Во-вторых, представляем, что всё вокруг превращается в пустоту, и образ божества появляется из этой пустоты. Затем визуализируем ламу как Ваджрадхару над своей головой и т.д, по порядку.

И теперь, когда вы визуализируете себя идамом Ваджраварахи, необходимо обратить внимание на пару моментов. Во-первых: визуализация должна быть четкой. Во-вторых: вы должны развить гордость, пребывая тем божеством, быть убежденным в том, что вы – Ваджраварахи. Далее визуализируйте над своей головой Ваджрадхару. Поскольку вам предстоит представить, как вы подносите «семичастную молитву» Ваджрадхаре, чрезвычайно важно на данном этапе сохранять очень четкую визуализацию себя как идама. В этот момент вам следует слегка смирить чувство гордости, иначе в этой ситуации к вам в голову могут закрасться мысли вроде: «Я уже стал идамом, Ваджраварахи. К чему мне делать подношения ламе?». Поэтому перед тем, как сделать подношение, следует приструнить свою гордость, сохраняя при этом четкую визуализацию. Затем поднесите ламе семичастную практику и воспринимайте ламу как воплощение четырех кай/тел. После этого помолитесь ему со всей преданностью.

Восприятие ламы как воплощения четырех кай требует глубокого их понимания, иначе у вас возникнут трудности. Поэтому ключевой момент этой части воззвания к четырем кайям гуру состоит в том, чтобы действительно чувствовать и видеть положительные качества ламы, какими незначительными они бы ни были. Поразмыслите над благими качествами своего гуру и после этого вознесите молитвы.

[на английском] Молитесь от всего сердца.

Молитесь от всего сердца, и тогда вы почувствуете, что лама рад. Обрадовавшись, он источает лучи света, чтобы благословить и очистить ваши трое врат. Затем вы получаете от него три посвящения (тела, речи и ума – прим. перев.).

Хотя мы и живем далеко друг от друга, я все время чувствую ваше присутствие. Я молюсь, чтобы вы стали светом и чтобы, где бы вы ни были в этом темном мире, он отражался так ярко, что я смог бы видеть вас повсюду, как звезды. Я молюсь, чтобы вы стали светом и рассеивали мрак страданий и проблем всюду, где бы они ни возникли в этом мире.

переведено с английского

1. Для выполнения данной практики нёндро (нёндро махамудры) и Гуру-йоги необходимо получить посвящение Ваджрайогини-Ваджраварахи. [↑](#footnote-ref-1)
2. Текст «семичастной молитвы» можно найти в разделе «Библиотека». [↑](#footnote-ref-2)