

Арта лама (Намгьял Цультрим Пунцог)

ЙОГА БАРДО

**Наставления для умирающих
“ДРАГОЦЕННЫЕ ЧЕТКИ”**

В этой книге содержатся учения Юндрунг Бон, просим обращаться с этой книгой с уважением.

Книга сделана по наставлениям Арта ламы, сделаным на Алтае
2012- 2013 года.

ЙОГА БАРДО

Объяснения относительно промежуточного состояния между смертью и новым рождением, а также возможностью достичь Освобождения в этот период времени.

ЙОГА БАРДО

Слово *бардо* состоит из двух слов: *бар* — «между» и *до* — «остров», то есть явления в промежутке (между оставлением старого и обретением нового тела). Есть четыре вида *бардо*:

- *бардо* умирания
- *бардо* пребывания в Основе (*кунжи*) или *бардо* пребывания в *Бонку*
- *бардо* Ясного Света — когда проявляются видения и тело *бардо**¹
- *бардо* явлений или *бардо* существования — когда существо воспринимает явления

Можно также говорить о двух видах *бардо*: *бардо*, которое относится к прошлой жизни, и *бардо*, которое относится к жизни будущей.

Признаки приближающейся смерти

Чтобы правильно умереть, нужно знать время смерти. Есть дальние и близкие признаки смерти. Дальние признаки таковы:

- Если приставить большой палец руки в точку между бровями и посмотреть на запястье расфокусированными глазами, то запястье будет казаться тонким. Если запястье видится прерванным — это признак приближающейся смерти.

- Утром на рассвете нужно встать спиной к солнцу, а лицом к стене и смотреть на свою тень. Над головой должно быть видно движение — если его нет, то это признак смерти.

- Нужно повернуться спиной к солнцу и смотреть несколько минут на свою тень на земле, затем быстро перевести взгляд на небо — и там мы увидим белое очертание тени. Если тени нет, или у нее не

1. Тело бардо — это ментальное тело, обычно похожее на умершего, поскольку вызвано кармическим отпечатком предыдущей жизни.

хватает рук, ног и т.д., то это признак смерти и нужно делать практики и ритуалы.

Признаки надвигающейся смерти могут проявиться в снах:

- когда человек во сне едет голым на красном быке
- видит умерших родственников, которые берут его за руку и уводят, или зовут рукой (это важно, потому что сны с умершими это не обязательно признак смерти, отличительный фактор - зовут или берут за руку).
- голодные духи, сидящие вокруг

Если есть такие сны, необходимо делать практики и ритуалы, такие как откуп от смерти.

Признаки близкой смерти

- Если прислушиваться нажимая на козелок уха, внутренний звук не слышен — это признак того, что смерть наступит в течении от двух часов до двух дней.

- Если при нажатии на глаза не появляется видимого движения, тигле, маленьких радужных проявлений это также означает, что смерть близка.

- Если уши прижаты, черный язык, черные десна, западение ноздрей, взгляд в пространство, появление на макушке слизи или жира — все это говорит о близкой смерти и лечить человека практически бесполезно.

Разрушение элементов*²

Умирать лучше сидя и когда есть помощники для того, чтобы в процессе смерти давать необходимые наставления, пока умирающий

2. Разрушение элементов — тело человека состоит из внешних элементов, которые находятся в связи с внутренними элементами, которые связаны с сознанием. Когда эта связь начинает разрушаться наступает смерть — разделение сознания и тела.

еще может слышать и оказывать помощь в том, чтобы сознание покинуло тело правильным путем.

Можно умирать в позе льва, лежа на правом боку, закрыв рукой отверстия, связанные с органами чувств — ухо, глаз, нос, рот и прижать сосуд*³ на правой стороне шеи.

Элементы делятся на чистую и мутную часть: мутная часть это внешнее пространство, а чистая часть содержится в наших телах. Но поскольку и внутри, и снаружи одни и те же элементы, внешнее пространство и тело связаны.

Последовательное разрушение и собирание элементов происходит только при медленной, естественной смерти. Если смерть внезапная, то эти стадии происходят мгновенно. Как во вселенной, так и в теле человека, при разрушении порядок обратный возникновению: земля в воду, вода в огонь, огонь в воздух, воздух в пространство.

Когда наступает смерть, все элементы в теле начинают разрушаться, затем происходит растворение элементов*⁴, а после этого сущности элементов собираются вместе. В теле человека проявлены все пять элементов:

- элемент земли это мясо, кости, волосы, и элемент земли опирается на селезенку (прана земли, которая дает устойчивость, находится в канале селезенки)

- элемент воды это все жидкости тела, элемент воды связан с почками (прана воды, которая поддерживает влажность, находится в канале почек)

- элемент огня это тепло тела, в основном огонь связан с печенью (прана огня, приводящая к созреванию, находится в канале печени)

- элемент воздуха это дыхание, движение. Воздух связан с легкими (прана воздуха, создающая движение, находится в канале легких)

3. “Прижать сосуд” - означает подложив ладонь под щеку, надавить большим пальцем руки на сонную артерию

4. Растворение элементов — этот процесс относится к внутренним элементам и напоминает разрушение вселенной. При создании вселенной, так же как и при создании тела, элементы развиваются один из другого — из пространства возникает ветер, из ветра огонь, из огня вода, из воды земля. При смерти порядок растворения обратный.

- элемент пространства присутствует во всех каналах. Пространство пребывает в левой пустой камере сердца (прана пространства, дающая простор, находится в канале сердца), и все пустоты тела также относятся к пространству.

На самом деле тело человека — это сетка из каналов, весьма разнообразных. Когда происходит смерть, порядок разрушения элементов следующий:

1. Сначала разрушается элемент земли в селезенке, проявляется это так: кожная чувствительность исчезает, отключается левая рука, происходит истечение слизи из носа

2. Затем разрушается элемент воды: перестают работать почки, исчезает слух, отключается левая нога, происходит истечение мочи и кала

3. Затем разрушается элемент огня: перестает работать печень, исчезает чувство вкуса, отключается правая рука, может пойти кровь из носа.

4. Затем разрушается элемент ветра: перестают работать легкие, отключается правая нога, останавливается дыхание.

5. Последним разрушается элемент пространства: человек ничего не видит, не может держать голову, происходит истечение семени.

В период разрушения элементов нужно давать наставления умирающему, потому что внутренние ощущения очень страшные и пугающие. Самому умирающему нужно стараться пребывать в *мачупа*^{*5}, принимать Прибежище^{*6}, молиться Учителю. Наставления умирающему даются в соответствии со способностями, если они малые, то даются наставления о Прибежище и бодхичитте^{*7}, если средние — то по практике йидама^{*8}, если высокие — как войти в природу ума.

5. Мачупа - “неделание” или “несоздание природы ума”, этот термин прежде всего относится к способу медитации или пребыванию вне концепций, без усилий создаваемых умом.

6. Прибежище - есть четыре вида Прибежища, в соответствие с уровнем практики: внешнее - Будда, Дхарма и Сангха, внутреннее - Гуру, Дэва и Дакини, тайное - бинду, каналы и праны, сверхтайное - природа ума или ригпа-осознание.

7. Бодхичитта (снскр. “бодхи”- просветленный, “читта”- ум) - в данном случае это мотивация принести благо всем существам.

8. “Йидам” - просветленное божество как метод реализации в учении Тантры, объединяясь с котрым можно получить его мудрость и качества.

Собирание*⁹ элементов

Не во всех текстах есть описание этой стадии, потому что в случае тяжелой болезни или внезапной смерти ее нет. В собирании элементов есть внешняя и внутренняя стадии, внешняя — когда есть внешнее дыхание, и внутренняя — когда внешнее дыхание уже остановилось.

Пока идет стадия разрушения элементов и есть дыхание, очень удобно давать наставления. Но наставления нужно давать и сразу после остановки дыхания — сознание умершего как бы отдыхает и его ясность увеличивается в девять раз.

Элементы растворяются один в другом, и растворение элементов может происходить постепенно или мгновенно, как это происходит, например, в случае смертельной травмы, убийства, сердечного приступа. Обычно (чаще всего) растворение элементов происходит в течение трех последних выдохов

1. Когда земля входит в воду разрушается пупочная чакра. Возникает ощущение падения или ощущение сдавливания чем-то тяжелым. В этот момент умирающий просит поднять его повыше и у него появляются видения подобные дрожанию воздуха и видение яркого желтого света, все вокруг умирающий видит желтым. В это время ему необходимо сказать: «Не следуй за мыслями, это свет твоего сознания. За ним ни в коем случае нельзя следовать».

2. Когда вода входит в огонь разрушается тайная чакра (расположенная на четыре пальца ниже пупка). У умирающего возникает сухость в носу и во рту. У него проявляется видение подобное расцвету, затем свет становится синим и он видит синими все явления. В это время ему нужно сказать: «Не следуй за этим светом, не бойся и не увлекайся за ним».

3. Когда огонь входит в ветер разрушается сердечная чакра. Умирающий не может шевелить языком, у него холодеют конечности — если у человека много плохой кармы, то холод проявляется сверху вниз, а если есть хорошая карма, то снизу вверх. В этот момент умирающий

9. “Собирание элементов” - имеется ввиду процесс возвращения внутренних элементов в Основу, откуда они проявились, когда существо обрело рождение.

рающего нужно направлять вверх — трогать за макушку и тянуть за волосы, дуть на кожу головы. Трогать за ноги нельзя.

У умирающего появляются видения подобные светлячкам, которые заполняют пространство. В это время ему необходимо сказать: «Не отвлекайся, не следуй за видениями»

4. Когда ветер входит в пространство разрушается горловая чакра. Праны собираются в ветер жизненной силы^{*10}, находящийся в сердце. Признаки таковы: сердце еще бьется, но пульса уже нет, умирающий не может сделать вдох, есть только выдох, в видении появляется свет подобный молнии зеленого цвета и все становится зеленым.

В это время четыре ветра собираются в пятом. Ветры таковы:

- «двигающий вверх» создает дыхание и речь
- «двигающий вниз» выводит нечистоты из двух нижних врат
- «подобный огню» дает тепло и действует вместе с желчью, давая тепло пищеварения
- «всеохватывающий» двигает по всему телу кровь и придает блеск телу и цвет коже.
- «поддерживающий жизнь» находится на макушке и в головном мозге, его функция — память и прояснение органов чувств.

Самому умирающему нужно подумать: «проявление светов будут продолжаться и поэтому не нужно следовать за зеленым светом»

5. Когда сознание входит во Всеоснову (*кунжи*) растворяется макушечная чакра. Внешний признак — умирающий не может двигать веками и глаза его закатываются. Внутренний признак — видение Лунного света.

Вся кровь из мелких каналов собирается в канале жизни. В полости сердца падают три капли крови — у умирающего возникает видение кровавого дождя или что на него наваливается демон. На этой стадии умирающему тяжело сохранять памятование.

Происходит три последних выдоха и внешнее дыхание останавливается. Мужчин в это время нужно поворачивать на правый бок,

10. Ветер (прана) жизненной силы — считается, что есть пять основных ветров (пран) обеспечивающих связь сознания и тела, а также процесс жизнедеятельности.

а женщин на левый. Если в этот момент есть возможность помогать — то нужно закупоривать девять отверстий тела белой глиной или золой, возможно рисом, сопровождая это визуализацией закупоривания отверстий тела.

Бардо Всеобщей основы

Когда останавливается внешнее дыхание, на какое-то время прекращается активность трех ядов и мысли останавливаются. Начинаются стадии проявления, увеличения и достижения. На макушке находится белая субстанция (или белое тигле от отца), в пупочной чакре — красная субстанция (красное тигле, пришедшее от матери).

Когда двигается Белое тигле, то внешний (уже относительно умирающего) признак — видение «Белого пути», подобного восходу Луны, внутренний признак — переживание ясности. В этот момент прекращается движение тридцати трех разновидностей гнева.

Когда двигается Красное тигле, то появляется видение Красного пути, подобного лучам Солнца. Внутренний признак — переживание блаженства и прекращение сорока разновидностей мыслей, истекающих из страсти.

Белое и Красное тигле собираются в сердце и соединяются с умом умирающего. Это стадия достижения. Внешний признак — видение Черного пути, подобное черноте, разливающейся по ясному небу. Внутренний признак — переживание отсутствия мыслей, и прекращение (на короткий период) семи разновидностей мыслей, происходящих из невежества.

Данная стадия очень важна, потому что активность трех ядов останавливается. Ясность, блаженство и отсутствие мыслей это очень хорошие условия для распознавания природы ума, и в этот момент очень хорошо давать умирающему наставления по природе ума. Но если у умирающего нет медитативного опыта, то для него это период беспамятства.

Именно в этот момент рекомендуется вывести сознание из тела. Сознание может покинуть тело через девять отверстий, и рекомен-

дуется выводить его через макушку по центральному каналу. Очень хорошо, если практик может сделать Пхо-ву самостоятельно.

В большинстве случаев, если у человека нет больших омрачений и больших добродетелей, то у мужчин сознание покидает тело через правый глаз, а у женщин через левый — это врата светильников.

В соответствии с тантрическими текстами, когда сознание покидает тело, оно некоторое время находится снаружи в районе лба. Признак того, что сознание находится в районе лба — сохранение цвета кожи в этом районе. В этот момент есть видение Дхармакайи, и если есть опыт, то в этот момент можно освободиться.

Из сознания, которое находится в районе лба, исходят лучи подобные сплетенным нитям, которые формируют видения подобные круглому щиту на расстоянии одной стрелы от макушки. Эти видения подобны видениям тогал, и если практикующий делал практику тогал, он эти видения узнает.

Если практикующий сможет пребывать в *мачупа*, то он сможет сделать пхо-ва Дзогчен*¹¹. Все мыслительные процессы и деятельность концептуального ума останавливается, и если есть узнавание природы ума, то в этот момент обретается Освобождение. Пхо-ва с визуализацией тигле, центрального канала и Учителя в форме Кун-тузангпо делается до *бардо Всеобщей основы* (первое бардо), пока элементы еще не собрались*¹².

Затем появляется видение Дхармакайи, Ясный свет-сын и Ясный свет-мать. Если умирающий практик, то распознавая их он становится просветленным. Это сравнивается с одновременным восходом солнца и луны в шестнадцатый лунный день, и тогда можно сразу видеть Сансару и Нирвану. В это время можно соединить Мать (мудрость или Ясный свет, который видится внешним) и Сына (мудрость или Ясный свет, который видится внутренним) и это очень хорошее время для Освобождения. Как сказал Шардза: «в этом состоянии лучшие из практиков Дзогчен становятся Буддами».

11. Пхо-ва Дзогчен — практики Дзогчен могут не делать пхо-ва, но есть метод пхо-ва связанный с Дзогчен, где после выбрасывания сознания через макушку, нужно распознать естественное состояние.

12. Имеется ввиду, что пхо-ва делается до вхождения сознания в Основу, в момент разделения сознания и тела. После этого делать пхо-ва уже поздно, потому что сознание уже покинуло тело.

Пребывание в состоянии Ясного света может составлять трое суток и четыре дня, а в состоянии изначально чистой Всеосновы, период пребывания короткий. Практик Дзогчен в этот период находится в пятичленной позе. В этот период времени рекомендуется не прекращать делать ритуалы и зачитывать наставления по умиранию.

Когда сознание входит в Основу, то период нахождения в ней различен у разных существ. Тело лучше не трогать три дня пока не прекратилось тайное дыхание, когда тонкая связь сознания и тела сохраняется. Признак прекращения тайного дыхания — появление трупного запаха. Признак остановки внутреннего дыхания — полное остывание тела. Пока внутреннее дыхание не остановилось, сознание сравнивается с «пчелой, возвращающейся в свой улей» и некоторая внутренняя чувствительность сохраняется и именно поэтому с телом ничего делать не нужно.

Иногда тело оставляют на сорок девять дней, погружая его, например, в соль.

Природа ума

Сын — это природа ума, которую можно найти после самоосвобождения мысли и до возникновения другой. Если посмотреть в суть любой мысли, то ее сразу не станет. Так же можно это увидеть после интенсивного напряжения — работы, бега, спорта.

Когда есть сильная негативная эмоция, например, гнев — это может быть хорошим условием для обнаружения природы ума, потому что если сильный гнев самоосвобождается, то это подобно «окну» в природу ума. Если посмотреть на сам гнев, и если он самоосвободится, то мыслей некоторое время не будет. Мудрость самоосвобождения подобна огню, объекты самоосвобождения подобны дровам.

Движущийся ум^{*13} (намтог) мешает увидеть природу ума и именно он мешает делать практику. Но если не следовать за ним, то он нам не мешает, подобно тому, как играющие дети заняты своими

13. Имеется ввиду омраченный ум, иногда сознание человека разделяется на восемь факторов — пять видов сознания чувств, концептуальный ум (шестое сознание), ум омраченный страстями (седьмое) и сознание-хранилище, где находятся кармические отпечатки. Здесь говорится о седьмом сознании.

играми и если к ним самому не пойти, то они не будут тревожить.

В Тантре и Дзогчен после ознакомления с природой ума практика *шине**¹⁴ понимается по-другому. До ознакомления с природой ума практика *шине* — это концентрация, то есть силовой способ выделения состояния без мыслей. После ознакомления *шине* — это аспект отсутствия мыслей при созерцании природы ума, а *лхатонг**¹⁵ — аспект проявления, так же как и сами проявления. Сам по себе первый вид шине не является практикой для обнаружения природы ума, потому что природа ума проявляется в состоянии после самоосвобождения мысли.

Памятование — это то внимание, которое направляет осознание на мысль, чтобы произошло ее самоосвобождение. Упражнение в созерцании тигле во лбу является тренировкой для того, чтобы можно было легче выделить мысли, которые можно самоосвободить прямым взглядом. Визуализируя *тигле**¹⁶ в межбровье (в одном из видов практики шине) мы удерживаем его осознанием, не размышляя о нем, и когда мы смотрим на мысль, то мы используем эту же силу.

Для негативных эмоций в *мачупа* нет опор, поэтому они самоосвобождаются*¹⁷ и нет надобности зарожать бодхичитту или создавать визуализацию. Если не получается самоосвободить, то нужно использовать и другие методы. Например, если у нас есть гнев, и самосвободить его не получается, то противоядием является созерцание пустоты, если это не получилось, то медитация на любовь. Если

14. Шине («ши» - покой, «не» - пребывать) - практика сосредоточения для отсечения мыслей, техника может быть различной — с внешним объектом, внутренним объектом и без объекта. Ведет к переживанию пустоты, также используется как первый этап для обнаружения природы ума. В Дзогчен термин «шине» имеет другое значение.

15. Лхатонг («лха» - божественное, «тонг» - видение) - этот термин также может иметь разное значение. Может означать аспект движения, связанный с аспектом ясности — то есть проявление мыслей и сами мысли, может иметь другое значение — постижение, проникновение в суть, то есть переживания связанные с аспектом ясности.

16. Здесь имеется ввиду один из методов шине — визуализация белой сферы света размером с горошину между бровями и сосредоточение на ней.

17. Самоосвобождение — основной метод Дзогчен, когда омрачения и кармические следы освобождаются сами по себе в осознании-ригпа, без усилия ума практика. Есть четыре стадии развития: подобно рисованию на воде, подобно змее распутывающей саму себя, подобно снегу падающему на воду и подобно узлам в пространстве.

и это не получается, то нужно размышлять о вреде и последствиях.

Стабильность создается усердием, если оно есть, то постепенно практика будет возрастать. В монастыре подсчитали, что у монахов после ознакомления с природой ума до достижения стадии *нонгон*^{*18} (стабильного пребывания) уходит семь лет.

Оружие мудрости — это самоосвобождение. Если посмотреть на эмоцию, на ее основу, то она самоосвободится. Где она находится? Есть пространство возникновения мыслей, там же эмоция и самоосвобождается. Метод работы с отсутствием «я» является методом учения Сутры, это хороший метод, но это долгий процесс.

Аспект пустоты — тело Бон (Дхармакайя), аспект светоносности — тело Дзоку (Самбхогакайя), аспект ясности — тело Трулку (Нирманакайя). Все, что проявляется как единство пустоты и ясности это Нирманакайя. Сейчас благодаря этому мы видим мысли, грубые элементы, предметы и т.д. Когда единство пустоты и ясности осознается все больше и больше, то проявляются чистые видения мандал и божеств.

Нераздельность пустоты и осознания всегда есть. Ригпа всегда сияет полностью. Наш ум нужно направить на ригпа и двигаться вместе с ригпа. Так кто же направляет осознание? То тонкое памятование, которое мы используем в практике.

Существа находятся в нем разное время — от часа до сорока девяти дней. В это время нет проявления энергии ролпа, поэтому нет никаких проявлений, подобно тому как ничего нет в небе без облаков. Ничего не проявляется, потому что прекращается движение всех ветров — как грубых, так и тонких. Это подобно прыжку на глубину и выныриванию на поверхность. Во время погружения все *багчаги*^{*51} растворяются во Всеоснове^{*52}. Пространство, в котором возникают

18. Выделяют три стадии развития практики: тунгон — когда практика делается в течении отрезков времени, нонгон — когда практика становится устойчивой и делается постоянно и лонгон — «медитация подобная пространству», то есть на этом этапе медитация становится немедитацией, потому что происходит естественно, без усилий и памятования.

19. “Багчаг” — имеет два значения: тенденции ума, которые вызваны кармой и сам кармический отпечаток в уме.

20. В данном случае имеется ввиду, что растворяется движущийся ум и тенденции ума существа, которое умерло. Однако кармические отпечатки остаются и проявятся в том, кем существо будет в следующей жизни и каковы будет его способности и желания. Если кармических отпечатков нет, то такое существо становится просветленным.

мысли — это Всеоснова (кунжи), она бесконечна, в нее может поместиться все, что угодно и возникнуть в ней может все, что угодно. Это основа и Сансары и Нирваны*²¹.

Второе бардо — бардо Ясного света

Из Основы (из-за кармических отпечатков существа) проявляется движущийся ум. В Основе возникает аспект познания, его иногда называют тонким ветром (осознавания) который вызывает проявления энергии ролпа. Возникают Звук, Свет и Лучи из которых возникают все явления Сансары и Нирваны.

Это подобно земле, на которой строят дом, а энергия является фундаментом. Звук — это всепроникающий звук, свет — заполняет все пространство, а лучи образуют самые разные формы. Если в момент проявления Звука, Света и Лучей мы узнаем в них свое собственное проявление, то можно сказать, что дом будет построен хороший.

В первый момент осознание очень острое, но если не узнать, что все, что проявляется это собственные проявления осознания, то появляются «деятели» - проявления ума, которые уводят в двойственность, такие как гневные божества*⁵³ и так далее. Все это подобно сновидению.

Видения *тогал**⁵⁴ и проявления бардо происходят одинаково, но распознать их как собственные проявления ума в бардо очень тяжело, потому что нет тела, нет памятования, нет памяти и связи, проявления гораздо конкретнее, чем в сновидениях и нельзя проснуться.

В этот период начинают возникать проявления различных светов, и Бардо ясного света сравнивается с пробуждением от сна или

21. Если существо осознает свою природу, то проявляется Нирвана, если не осознает, то проявляется Сансара — говорится, что сама Всеоснова от этого не становится ни лучше, ни хуже, поэтому ее называют источником и Сансары, и Нирваны.

22. Гневные божества — имеется ввиду, что после проявления Звука, Света и Лучей сначала проявляются чистые просветленные формы, связанные с телом Дзоку, то есть мандалы божеств, а затем нечистые — видения Сансары и существ в Сансаре. Говорится о том, что мандалы божеств видят только те, кто практиковал Тантру, те, кто этого не делал не распознают всего этого.

23. «Тогал» - вид практики Дзогчен на завершающей стадии, направленный на объединение с внешним видением и обретение радужного тела.

осознанностью, возникшей в уме сумасшедшего. В это время способности существа увеличиваются в несколько раз, потому что осознанность-ригпа лишена материальной опоры.

Сначала возникают чистые света элементов*²⁴. Света возникают очень по-разному — у одних быстро, у других долго. Они проявляются в том же порядке как при свертывании и автоматически мы воспринимаем их как нечто внешнее.

Есть один из видов практики рушен*²⁵, когда мы представляем, что мы умерли и начали видеть различные видения. Это полезно делать, потому, что тот, кто практиковал *тогал*, может освободиться и в этом бардо.

Все внешние видимости и элементы для него выглядят как лучи, свет, звуки и подобны чистому видению. У умершего проявляются собрания мирных и гневных божеств, но если умерший не знаком с ними, то он пугается их и воспринимает божеств как демонов. На этой стадии практики Тантры распознают свих йидамов, делают практику и освобождаются — осознают свою просветленную природу, а звук свет и лучи как свои проявления.

Если при жизни практик ознакомился с тем, что все проявления лишь игра энергии просветленной природы (есть практики ознакомления с внутренним звуком, с внутренним светом и лучами), то в Бардо ясного света его осознанность-ригпа занимает свое место и практикующий не следует за своими видениями. Это сравнивается с освобождением неба от туч.

В этом случае у практикующего появляется шесть разновидностей ясновидения и шесть памятований:

- ригпа остается без опоры, практик вспоминает свои прошлые жизни и видит свое будущее рождение

- когда Всеоснова остается без омрачений, умерший ясно видит закон причины и следствия, свои заслуги и омрачения

24. Чистые света элементов — элементы пространство, ветер, огонь, вода и земля проявляются как белый, зеленый, красный, голубой и желтый света. Из этих светов проявляются явления тела Дзоку (Самбхогакайи). Далее из-за неузнавания собственной природы, они становятся грубыми элементами и проявляются как внешние явления и объекты.

25. «Рушен» (практика разделения Сансары и Нирваны) - практика направленная на то, чтобы разделить ум и природу ума.

- обретается божественное видение, способное видеть чистые и нечистые миры, обители божеств и ады

- распознав эти три видения как свои проявления, практик распознает. Что находится в Бардо ясного света

- распознав свое сознание как Будду, происходит самопроявление Трех тел: из пустоты проявляется Дхармакайя, из ясности проявляется Самбхогакайя, из их нераздельности — Нирманакайя

- распознает Три тела как свои собственные и звук, свет и лучи становятся Тремя телами.

Шесть памятований:

- звук, свет и лучи умерший распознает как ум

- постигает, что он в Бардо

- постигает, что его осознанность без опоры на тело

- вспоминает наставления, которые он получал

- вспоминает, что его сознание это Будда

- постигает, что все проявления это игра его собственной просветленной природы

На самом деле все явления бардо — это изначально чистое пространство Дхармакайи, так же как и все миры Сансары (в том числе и пространство адов), поскольку им не от куда больше возникнуть и негде пребывать. Явления в бардо могут изменяться намеренно, и если практикующий занимался практикой трансформации сновидений, то он может изменять видения бардо. Практик видит страдания в мирах Сансары и некоторые Чистые земли, он может выбирать себе подходящее рождение.

В это время умершему легко дать наставления, потому что он сразу оказывается там, о чем он подумает, и с другой стороны, он может легко омрачиться. У многих вообще нет этих видений, но у всех проявляются последовательно сутки белого света, сутки зеленого, сутки красного и сутки желтого света. Если человек не практиковал, даже если у него и будут видения мирных и гневных божеств, то пользы это ему не принесет.

Третье бардо - бардо существования

У существа возникает тело бардо, и хотя на самом деле органов чувств нет, но существо воспринимает все так, как будто они есть. Умерший идет, как правило, туда, где жил до этого. Он видит свое тело, своих родственников и сильно страдает. В это время он видит мысли людей. Если есть лама, который обладает состраданием, то умерший может получить дары и получить наставления. Многие существа, не обладающие телом, могут видеть наше сознание и то, что мы визуализируем умом, поэтому им можно сделать подношение или взаимодействовать с ними. Визуализация, сопровождаемая неделанием (*мачупа*) становится пустой формой пустоты^{*26} и таким образом умершему можно дать введение в природу ума.

Явления в бардо не такие плотные как реальность, но плотнее, чем сновидения. Когда существо не понимает, что умерло и дальше пытается жить в бардо, то таким образом и получают демоны.

На самом деле у существ очень много скрытых кармических следов, и в бардо может проявиться все, что угодно. Поэтому очень важно, чтобы живые родственники создавали заслуги — и тогда для умерших проявляются высокие миры и лучшие условия для перерождений.

У людей с добродетельным умом ясное пространство открывается сверху, у людей с недобродетельным умом — снизу и существо идет в соответствии со своими видениями. Далее существо ищет родителей, с которыми у него есть связь. Если заслуг мало, то оно не может попасть в семью людей с большими способностями. Существо не видит родителей, оно видит место жительства — дворец, дом, пещеру и т.д. Но как место жительства оно видит только тех родителей, с которыми у него есть связь. Сначала существо видит отца, и на самом деле существо приходит на макушку отца и спускается по каналу в сперму, которую видит как место, где можно отдохнуть. Но часто зачатия не получается из-за того, что заслуги отца и матери не совпадают.

Когда происходит зачатие и образуется эмбрион, то сознание воспринимает все с различными страданиями. Зародыш очень остро

26. «Пустая форма пустоты» - обозначение того, как практикующий Дзогчен воспринимает явления, и таким образом дается один из способов введения в Дзогчен — введение в энергию цал.

воспринимает все явления: если мать переест, это воспринимается так, как будто давят горы, если голодна — как будто его выкинули с страшное место и т.д. В момент родов ребенок чувствует боль, как будто ему отдирают мясо от костей, когда кладут на пеленку — боль как будто положили на острые шипы.

Но тот, кто знает *мачупа*, не страдает даже в матке матери. Практики Тантры видят *белое и красное тигле* как троны божеств^{*27} и могут трансформировать видения. В этом бардо уже нельзя освободиться при помощи практики, но практика помогает не испытывать страданий.

С первым вздохом бардо заканчивается. Асуры, люди, животные и голодные духи рождаются из матки. Дэвы и существа ада рождаются чудесным образом^{*28}.

27. «Трон божества» — часто божества визуализируется на лотосе, дисках солнца и луны, троне, который стоит на восьми львах или нечто подобное.

28. Чудесное рождение — существо проявляется без соития родителей и его не должна вынашивать мать.