

Внешняя и внутренняя Калачакра: Краткий обзор первых двух глав Калачакра-тантры

Это версия для печати страницы: http://www.berzinarchives.com/web/ru/archives/advanced/kalachakra/external_internal_alternative_kalachakras/external_internal_kalachakra_tantra.html

Александр Берзин
Грац, Австрия 18 мая 2001 г.

Калачакра-тантра включает в себя пять глав: первая посвящена внешним циклам времени, вторая - внутренним и три последние главы - *иным* циклам. Рассмотрим две первые главы, как они представлены в *Краткой Калачакра тантре*, и комментарии к ней - "*Безупречное сияние*".

Глава первая

О тех, кому адресовано учение, и метод сокращенной подачи текста

Глава о внешней Калачакре начинается с описания того, как Будда давал учение тантры Сучандре, королю царства Шамбала. Во всем этом тексте очень важную роль играет символизм. Например, царь Сучандра является воплощением Ваджрапани. Ваджрапани - это медитативный образ будды (тиб. *йидам*), обычно символизирующий могущество [всех будд]. Во многих текстах Ваджрапани также отождествляется с совершенным ухом и совершенным слухом. Поэтому в некоторых практиках медитации мы визуализируем Ваджрапани в наших ушах. То обстоятельство, что Будда учил этому тексту эманацию Ваджрапани, говорит о том, что учение нужно слушать с очищенным восприятием (очищенной способностью слушания). Способность к этому у каждого из нас есть, и она заключена в нашей природе будды.

Царь Манджушри Яшас написал *Краткую Калачакра-тантру* спустя семь поколений после того, как его предок, царь Сучандра, составил *Коренную Калачакра-тантру* по учениям, услышанным им от Будды. После объяснения происхождения коренной тантры царь Манджушри Яшас представляет оглавление и объясняет метод сокращения тантры.

Примечательно то, что восемьдесят один раздел коренной тантры сокращен до тридцати двух пунктов. Легко уловить символизм этого. Просветленное тело будды обладает восьмьюдесятью прекрасными признаками (малые признаки) и самим телом как целым. Эти

восемьдесят признаков могут быть сжаты в тридцать два великих признака. Поэтому оба текста параллельны и самой своей структурой представляют просветленное тело будды.

Структура вселенной и частиц

Поскольку царь Сучандра принес учение Калачакры в Шамбалу, далее в тексте говорится об этой особенной земле и ее месте в бесчисленных вселенных мироздания. Начинается текст с описания циклов, через которые проходит каждая вселенная. Все-таки термин "Калачакра" означает "цикл времени". Существуют пустые периоды, за которыми следуют периоды становления, расцвета и гибели. Циклы повторяются, им нет начала и конца.

Там же говорится об атомах, или частицах. Это частицы пяти элементов: земли, воды, огня, ветра и пространства. Они существуют во всех индийских философских системах, как буддийских, так и индуистских. Калачакра же уникальна в своем утверждении частиц пространства. В отличие от частиц элементов, которые Будда описал в учении *абхидхармы* (сферы знания), частицы в Калачакре последовательно уменьшаются, подобно частицам и субчастицам. Более того, хотя Калачакра добавляет шестой элемент, глубокую осознанность, он не является разновидностью частиц.

Заметьте, что "общеиндийские" элементы значительно отличаются от китайского набора из пяти элементов (земля, вода, дерево, огонь и металл). Элементы в индийской системе являются состояниями материи, тогда как китайские - различными движениями энергии.

Текст уделяет особое внимание описанию мельчайших из существующих в природе частиц, частиц пространства. Это одна из излюбленных тем Его Святейшества Далай-ламы, которую он часто обсуждает с астрофизиками, так как соотношение между частицей пространства и формированием вселенной напоминает современные теории черных дыр и большого взрыва.

Элементы и частицы - это часто упоминаемая тема в учении и практике Калачакры. Из-за заблуждений мы проецируем фантазии реально или материально существующих вещей на частицы и атомы: как если бы наш ум соединял точки и дорисовывал их в некий образ. Накладывая свои проекции, мы рисуем, например, "человеческое существо", а затем "ты, идиот" на одних лишь атомах. Чтобы избавиться от проблем и их причин, нам нужно понять соотношения между умом, частицами, проекциями и видимостями. Учение Калачакры глубоко рассматривает эту тему.

Множественные описания вселенной

Общие рассуждения о вселенных приводят нас к описанию мира, в котором мы живем. Каждая из этих вселенных содержит в себе бесчисленные системы миров, каждый из которых включает в себя

несколько континентов и земель. Одна из земель на южном континенте нашей мировой системы - Шамбала. География здесь отличается от той, которую Будда изложил в учениях абхидхармы.

Существенно, что в учениях Будды можно найти два описания вселенной. Это означает, что нельзя указать такой абсолютный способ, которым бы все "на самом деле" существовало и происходило. Мы можем описать вселенную и наш мир разными способами, в зависимости от преследуемых нами целей. Ни один из способов описания, данных Буддой, не был предназначен для навигации. Поэтому здесь нет противоречия с современными описаниями мира и вселенной. Если полезно иметь два описания вселенной, то что тогда мешает нам пользоваться и третьим?

Описание мира, с которым все мы знакомы, предназначено для навигации и прекрасно служит этой цели. Картина мира, предлагаемая Калачакрой, представляет собой структуру и пропорции вселенной, симметричные структуре и пропорциям человеческого тела. В практике Калачакры сам Будда Калачакра и дворец-мандала, где обитают он и другие формы будд, имеют равные пропорции. Такое описание вселенной удобно использовать для понимания параллельности внешних и внутренних формаций, возникающих из кармических импульсов. Таким образом, мы можем медитировать на этой аналогии, чтобы выйти из-под их контроля.

Местонахождение шамбалы

Хотя текст и описывает Шамбалу как мир людей, в котором все условия благоприятствуют практике Калачакры, мы не можем отправиться туда так же, как в обычные географические места этого мира. Как индийские, так и тибетские мастера написали путеводители, объясняющие, как попасть в Шамбалу, но все они согласны с тем, что одного лишь перемещения в пространстве для этого будет недостаточно. Нам нужно повторить миллионы мантр, выполнить массу других практик, и только тогда мы сможем достичь Шамбалы. Помните, что двое индийских мастеров, которые принесли Калачакра-тантру в Индию, физически никогда не достигали царства Шамбалы.

Поэтому Шамбала в действительности является уровнем духовного достижения. Ведь Шамбала дословно означает "источник блаженства" и относится к уму ясного света. Несмотря на это, есть некоторые места на земле, которые могут представлять Шамбалу в нашем мире. Вполне возможно, что область Кабул в Афганистане является одной из таких исторических точек отсчета. При других условиях эта точка отсчета могла бы быть в юго-западном Тибете в области горы Кайлаш. В тексте приведены расчеты для определения продолжительности самого короткого дня в году в зависимости от географической широты местности. Произведя необходимые вычисления, мы обнаружим, что на широте Шамбалы находится гора Кайлаш. Эта гора также зовется "источником блаженства" и является обителью Шивы в индуистской

мифологии. Здесь тесно переплетается множество уровней символизма.

Из вышесказанного следует, что поиск Шамбалы как "духовной Шангрилы" на этой планете - довольно бестолковое времяпрепровождение, и тем не менее процесс этот, наполняя энтузиазмом, распалял воображение многих русских мистиков, включая мадам Блаватскую и Николая Рериха. Так или иначе, необходимо знать, что учение Калачакры достигло Европы уже давно: с появлением монгольских племен в европейской части России.

История Шамбалы и титул "Калки"

Вслед за описанием сакральной топологии нашего мира и местонахождения Шамбалы текст рассказывает об истории Шамбалы: как эта страна подвергалась периодическим нашествиям варваров. На более глубоком уровне здесь идет речь о том, как наш ум ясного света проходит из одной жизни в другую, время от времени наполняясь заблуждениями, препятствующими дальнейшему духовному развитию.

Далее по тексту описывается, как царь собирает всех жителей Шамбалы в мандале Калачакры для преодоления угрозы нашествия. На более глубоком уровне это означает, что нужно собрать все разрозненные энергии тонкого тела в центре сердечной чакры, в земле блаженства, в Шамбале, для того чтобы привести их в гармоничное, уравновешенное состояние.

Поскольку в те времена приверженцы индуизма составляли большую часть населения Кабульского региона, использование привычных им образов и терминов являлось наиболее искусным средством, позволяющим донести до них идею о необходимости сотрудничества. Шамбала, например, появляется еще в *Вишну Пуране* - популярном индуистском трактате того времени. Из десяти *аватаров* (инкарнаций) индуистского божества Вишну десятый, который уничтожит все проявления вырождения и, таким образом, приведет к концу эру упадка (*кали югу*), будет носить титул "Калки". Он родится в Шамбале. Поэтому царь Манджушри Яшас, собравший всех подданных в мандале Калачакры, принял Калки в качестве своего титула. Все последующие правители Шамбалы следовали его примеру и также использовали аналогичный титул.

На санскрите Калки означает "тот, кто прекращает вырождение и зло". В буддийском контексте мы можем понимать это применительно к тому, кто покончил с неосознанностью (неведением) - и деструктивными факторами, проистекающими из него. Тибетский перевод этого термина Ригден означает "держатель каст" - тот, кто объединил и удерживает вместе все касты, или сословия. На внешнем уровне - это объединение различных каст подданных Шамбалы, на более глубоком - сведение воедино энергий-ветров.

Более того, у термина, обозначающего касту, по-тибетски *риг*, также есть и другое значение - природа будды. Собирая энергии-ветра в центральном канале и в источнике блаженства - уме ясного света, Калки реализует природу будды. На внешнем уровне гармоничное объединение всех каст в мандале Калачакры и дарование им посвящения пробуждает в каждом природу будды.

Это отличный пример дидактического подхода, используемого в системе Калачакры. Тексты используют хорошо известную индуистскую терминологию, открывая более глубокую буддийскую интерпретацию их значения.

Вторжение варваров и совет по его предотвращению

Далее текст предсказывает попытки вторжения в Шамбалу в будущем как часть более обширной войны народов. Вычислив дату этого события, мы определяем, что оно должно произойти в 2424 году нашей эры. Царь дает совет, как избежать поражения во время грядущего вторжения: поражение можно предотвратить, сделав знания общедоступными. Этот совет очень хорошо применим и для нашей нынешней ситуации.

В те дни астрология была очень важна. Умудренные *пандиты*, или сведущие эксперты, рассчитывали и составляли таблицы расположений планет. Они говорили: "Вам не нужно изучать математику, вам не нужно учиться, как вычислять движения небесных тел, мы сделаем таблицы с координатами, вам только останется найти их там". Это означало, что никто, кроме них, не мог производить эти вычисления. Таким образом, эти эксперты держали знания под своим контролем. То есть они вполне могли манипулировать числами, и никто бы об этом не узнал. Если мы хотим выиграть сражение, нам надо проконсультироваться с астрологами, чтобы определить наилучшее расположение планет и, следовательно, наилучшее время для начала атаки. Если бы пандиты манипулировали таблицами движения планет, то армии начали бы атаку в неподходящее для этого время и враг одержал бы победу.

Рассмотрим это предостережение в свете сегодняшней ситуации в мире. В наше время многие молодые люди слабы в элементарной арифметике, так как у них есть карманные калькуляторы и компьютеры для того, чтобы производить вычисления. Вполне очевидно, каким образом великие пандиты, т.н. "эксперты", контролируют сложные технологии. Простые люди часто даже не знают, как что работает, как что вычислить, особенно если речь идет о сложных вещах. Если бы диктатор пришел к власти и получил поддержку этих "пандитов высоких технологий", вместе они смогли бы контролировать компьютерные системы, вызвав тем самым много бед, например, путем манипулирования кредитными историями заемщиков и тому подобным.

Из всего этого следует, что очень важно сделать образование универсальным, а технологии и знания общедоступными. Когда большинство людей знакомо со способами расчетов и изготовления вещей, так называемые эксперты столкнутся с трудностями при попытках обвести кого-то вокруг пальца или поставить под свой контроль. На более глубоком уровне выше изложенное следует понимать как необходимость самому знать технические детали духовного пути, а не просто полагаться на некоторых экспертов-"гуру". Это подчеркивает необходимость обучения для достижения стабильного духовного прогресса.

Астрология и необходимость ее изучения

Далее в тексте приводятся математические формулы для расчетов календаря и положений небесных тел. Многие математические выкладки, используемые для расчетов тибетского календаря и тибетской астрономии, на самом деле взяты отсюда. В тексте также произведен детальный лингвистический анализ системы санскритских гласных и согласных, формирующих основу для вычислений дополнительных деталей тибетского календаря и анализа мантр.

Чтобы выполнить астрологические расчеты и в соответствии с ними выбрать лучшее время для начала битвы против полчищ варваров, нужно знать календарь и положения планет. Смысл этого на более глубоком уровне заключается в следующем: если мы собираемся сражаться с нашими беспокоящими эмоциями и омраченными состояниями сознания, нам нужно знать и понимать астрологические циклы, влияющие на наш ум и тонкие энергии. С этим знанием мы можем предпринимать "медитационные атаки" тогда, когда обстоятельства, связанные с кармой, астрологией и энергией, наиболее благоприятны. Хотя мы практикуем для того, чтобы уничтожить свою зависимость от астрологических сил, все же, пока мы не освободились от их влияния, нам нужно учитывать наши астрологические карты и нашу карму.

Технологии военного и мирного времени

Чтобы участвовать в битве, нужно оружие. Поэтому в тексте описаны технологические подробности построения военной техники, к примеру, катапульта. Литература Калачакры сохранила многое из средневековой индийской науки. На более глубоком уровне оружие - это разнообразные буддийские методы, например, любовь, смирение и различающее осознание реальности. Нам нужно знать, как их построить и когда использовать.

Одержав победу в войне, следует приступить к мирному строительству - возведению объектов мирного времени: каруселей, парков, ирригационных систем и тому подобного, чтобы отпраздновать победу и хорошо провести время. Далее следуют инструкции по их проектированию. На внешнем уровне: если мы

победили в войне, нам нужно постараться принести людям счастье и порадовать их с помощью материальных средств. Подобно этому, когда мы выигрываем внутреннюю битву и достигаем просветления, мы должны нести людям радость и счастье, помогая им духовно.

Первая глава заканчивается описанием расцвета буддийских учений, в частности учения Калачакры, которое наступит с приходом новой золотой эры.

Глава вторая

Жизненные циклы

Во второй главе *Краткой Калачакра-тантры* речь идет о внутренних циклах времени, соответствующих внешним. Наиболее грубые циклы - это смерть, промежуточное состояние бардо и перерождение. В связи с этим описываются разные виды перерождений, например, из материнской утробы или из яйца, и различные формы жизни, которые ассоциируются с каждым из пяти элементов.

Затем текст переходит к описанию человеческого рождения и десяти стадий жизненного цикла, начиная от зачатия и кончая смертью. Три стадии описывают развитие зародыша в утробе. Имена этих десяти стадий совпадают с именами десяти инкарнаций Вишну. Последняя из них, Калки, представляет смерть. Калки, как вы помните, означает разрушитель всех проявлений вырождения. На внутреннем уровне смерть приводит к завершению разрушающее влияние перерождения, вызываемое и управляемое силами кармы. На более глубоком уровне медитации эти десять стадий подобны процессу растворения энергий-ветров в сердечной чакре, также состоящему из десяти стадий. Он способствует достижению смерти в состоянии ума ясного света.

Тонкая энергетическая система и четыре тонкие созидательные энергетические капли

Далее в тексте описывается человеческая анатомия, сначала энергетическая система чакр, каналов, энергий-ветров и созидательных энергетических капель. При описании созидательных энергий-капель вводится понятие набора из четырех таких капель - исключительно важного момента в теории и практике Калачакры.

Четыре тонкие капли похожи на энергетические ядра, находящиеся в центрах некоторых чакр вдоль центрального канала. Каждая из них связана с состояниями бодрствования, сна со сновидениями, глубокого сна без сновидений или наивысшими моментами блаженства, соответственно. В разное время кармические ветры в процессе течения через тонкое тело проходят через одну из этих капель. Как будто бы неся с собой кисть, кармические ветры погружают ее то в одну, то в другую каплю и затем рисуют проекции

видимостей на грубых внешних частицах или на тонких внутренних.

Таким образом, время от времени наш ум порождает видимости внешних объектов, внутренних снов, тьму глубокого сна без сновидений и интенсивное переживание мирского удовольствия. Мы упражняемся в медитации с целью прекратить навсегда этот неконтролируемый процесс.

Соотношение между умом и видимостями

Несмотря на описание кармических ветров, создающих видимости, Калачакра не является системой субъективного идеализма. Она не заявляет, что все существует только в наших головах. Если бы все было так, зачем нам нужно было бы развивать сострадание? Никого бы тогда не существовало, кроме нас самих. Буддийский взгляд на мир не имеет ничего общего с солипсизмом.

То, что создает наш ум посредством ветров кармы, - это познаваемые видимости. Если я сижу здесь и смотрю на вас, а затем передвинусь в другое место и посмотрю опять, познаваемая видимость вас, созданная и воспринимаемая моим умом, будет уже другой. Видимости зависят от угла зрения и от расстояния, с которого я смотрю. Например, все в этой комнате могут смотреть на переводчика или на меня, но каждый человек видит разные познаваемые видимости, так как все смотрят с разных точек зрения.

В дополнение к простому восприятию визуальных образов мы проецируем на них вторичные видимости, которые, как мы воображаем, мы тоже видим и переживаем. Например, мы проецируем видимость кого-то как самого прекрасного человека в мире или как самого ужасного. Такие иллюзорные познаваемые видимости также создаются умом и "вырисовываются" ветрами кармы.

Калачакра утверждает, что существует материальный мир, тонкие частицы которого возникают из источников, отличных от нашего познания видимостей, нарисованных на них. Тем не менее, мы не можем сказать, что материальный мир существует полностью независимо от нашего ума. Это происходит по той причине, что на все происходящее на материальном плане, например, в окружающей среде, влияет поведение воспринимающего субъекта, его намерение и так далее. Если мы решим срубить все деревья, это повлияет на материальное окружение, не так ли? Подобно этому умы и кармические действия тех, кто жил раньше, повлияли на формирование нашей вселенной и типы форм жизни, развившиеся в ней.

Причина, по которой мы обсуждаем материальный мир подобным образом - как подверженный влиянию нашего ума, - состоит в том, что абсолютно все, о чем мы когда-либо говорили, это то, что мы испытываем; а то, что мы испытываем, конечно же, зависит от нашего ума. Если мы желаем изменить то, что дается нам в переживаниях,

нам нужно изменить наши намерения и поведение. Нам следует "изменить свой ум".

Реальность

Если тот способ, которым все существует, зависит от нашего ума, то, естественно, возникают вопросы: "Что есть реальность? Как вещи существуют на самом деле?" Чтобы понять, как все существует, Будда учил, что нужно сначала опровергнуть и исключить те невозможные способы бытия, которыми вещи *не* существуют.

Мы часто слышим термин *пустотность*. Более аккуратный и, возможно, более полезный перевод - *отсутствие*. Это отсутствие невозможных способов существования. Обыкновенно мы полагаем, что вещи существуют всеми видами невозможных способов. Например, вообразите, что этот человек - самый замечательный человек в мире, а тот - монстр. Мы не просто воображаем это, мы воспринимаем людей такими и чувствуем, что это и есть реальность. Мы чувствуем, что это действительно верно. На более фундаментальном уровне мы воображаем, что вещи существуют только и именно так, как мы их видим теперь перед собой, что, конечно же, является весьма ограниченным воззрением.

Все это - невозможные способы существования. Отсутствует все то, что мы воспринимаем в качестве атрибутов чего-то *реального*, или *истинного*. Это то, что подразумевается под пустотностью, - абсолютное отсутствие. Никто не существует как *истинный* монстр. Нет такого способа существования; он абсолютно ложен, отсутствует. Это то, чем реальность не является; она не существует ни одним из этих невозможных способов.

Когда мы исключили все те способы, которыми вещи не существуют, мы остались с тем, как они существуют на самом деле. Все, что есть в бесконечном пространстве и бесконечном времени, возникает и существует взаимозависимо, в связи со всем остальным. Всегда, когда мы стараемся узнать о чем-то, не принимая во внимание абсолютно все, мы приходим к заблуждению. Например, чтобы понять, кем является некий человек обусловленно (этот человек - доктор), и понять его поведение, которое мы наблюдаем, нам нужно понять абсолютно все, что на него влияет. Нам надо принять во внимание не только его личную ситуацию, семью, здоровье и тому подобное, а также всю историю, эволюцию и так далее. *Все* влияет на то, кем сейчас является данный человек и как он действует, не правда ли?

Даже если мы говорим кому-то всего одно слово, например, "привет" тому, кого мы встретили на улице, последствия этого действия будут бесконечны. Оно влияет на все. Если, например, этот человек обрадовался и улыбнулся, это повлияет на его действия в течение всего дальнейшего дня. Это, в свою очередь, будет влиять на каждого, с кем он встретится в этот день, что, в свою очередь, повлияет на поведение этих людей. Поведенческая цепь причины и следствия

продолжается до бесконечности. Это реальность. Если мы думаем, что мы можем сказать что-то кому-то и сказанное нами не приведет ни к каким последствиям, за исключением тех, которые мы наблюдаем в тот же самый момент, мы заблуждаемся относительно реальности. Это также один из невозможных способов ее существования.

Циклы дыхания

После обсуждения тонкой анатомии, четырех тонких созидательных энергетических капель и соотношения их с видимостями текст переходит к описыванию грубой анатомии. В частности, рассматриваются циклы дыхания и способ, посредством которого дыхание проходит по грубому и тонкому телам.

Это весьма сложный и скрупулезный анализ. В тексте описываются циклы, которыми дыхание перемещается от преимущественного прохождения через одну из ноздрей к другой и через определенные энергетические каналы в чакрах к другим каналам. Когда дыхание проходит преимущественно через одну ноздрю, сила его течения и часть ноздри, через которую оно движется, также проходит через определенные циклы. Осознавая циклы дыхания и то место в цикле "биоритма", в котором мы или кто-то другой в данное время находится, мы можем определить наилучший момент, чтобы предпринять какое-то действие. Когда мы приобретем достаточный опыт, мы сможем даже читать чужие мысли.

Некоторые положения тибетской медицинской системы, касающиеся дыхания и анатомии тонкой энергетической системы, взяты из материала этой главы. Также появились некоторые комментарии на эту главу, написанные с позиции ее медицинского применения. Так, будда в образе Калачакры стал, если можно употребить здесь западный термин, кем-то вроде "святого заступника" тибетской науки: медицины, математики, астрономии, астрологии и науки составления календарей.

Алхимия и приготовление драгоценных пилюль

Чтобы излечить тело от болезни и сбалансировать энергии, нужны разнообразные лекарства, как пилюли, так и благовония. Поэтому в тексте приводятся формулы и процедуры для приготовления некоторых их разновидностей. Ингредиентами для этих лекарств являются травы, металлы, минералы и животные продукты. В тибетской медицине по этим инструкциям до сих пор готовятся так называемые "драгоценные пилюли" и исцеляющие благовония. Существует несколько разновидностей драгоценных пилюль, которые доказали свою эффективность против таких болезней, как рак и гепатит.

Текст предсказывает появление в будущем страшных болезней и предлагает формулы и процедуры, по которым можно будет приготовить драгоценные пилюли для их лечения. Некоторые из этих

заболеваний похожи по описаниям на лучевую болезнь, отравление токсинами и СПИД. Следуя инструкциям Калачакра-тантры, тибетские доктора изготовили эти драгоценные пилюли и успешно применяли их для лечения этих современных болезней.

В процедуру приготовления драгоценных пилюль входит очищение или детоксикация субстанций, которые в обычном виде токсичны, например ртути. Эти процедуры описываются в терминах алхимии: превращение простых металлов в медицинские субстанции. На более глубоком уровне алхимический процесс отождествляется с превращением токсичных тонких энергий тела, например страстного желания, в то, что можно использовать на пути к просветлению - вершине духовного здоровья.

Последние три главы текста

Материал, рассмотренный в первых двух главах *Краткой Калачакра-тантры*, весьма объемный. Текст сохраняет свою энциклопедичность и представляет материал таким образом, что мы можем следовать духовному пути по аналогии с его положениями. Следуя этому пути иных циклов времени, мы сможем преодолеть свою зависимость от сил внешних и внутренних циклов и принести пользу и радость каждому живому существу.

Последние три главы текста рассматривают иные циклы времени. В третьей главе речь идет о посвящении. Собственно практика медитации Калачакры имеет две стадии. В четвертой главе говорится о первой из этих двух стадий - стадии зарождения, в которой мы работаем с силами своего воображения. Пятая глава выделяет вторую стадию - стадию завершения, когда все завершено, чтобы вызвать изменения в системе тонких энергий посредством сложных медитативных техник. Последняя глава также описывает достижение просветления посредством этой практики.