

Итак, как я говорю вам все время, слушайте Учение с правильной мотивацией. Мы с вами начали говорить о том, как вверить себя Духовному Наставнику. И эта тема объясняется в двух частях: «Что делать во время сессии» и «Что делать после сессии». Первая часть «Что делать во время сессии» имеет три пункта: подготовительная практика, собственно практика, затем завершение или заключение. Подготовительная (предварительная) практика очень важна, потому что то, насколько сильна будет собственно ваша практика, зависит от того, насколько качественно вы к ней подготовились. Подготовительную практику можно уподобить развитию стратегии. Если у вас нет стратегии, то, какой бы практикой вы ни занимались, она не будет эффективна, поэтому для эффективности практики стратегия очень важна.

Например, если вы хотите построить дом, то в начале очень важно сделать проект этого дома, составить план строительства. Если у вас есть план, и вы действуете точно по плану, то тогда, если вы один раз копнете лопатой, это будет очень эффективно. Если же у вас нет такого плана, то вы можете хоть целый день копать лопатой землю, и никакого толка от этого не будет. Если медитацию сравнить с копанием земли лопатой, то иногда в России, в Америке, в Европе люди сразу же, когда они слышат про медитацию, тут же начинают рыть землю лопатой, совершенно не зная, как медитировать. Это все равно, что люди, не знающие как строить дом, просто выбирают какое-то место и начинают рыть там землю лопатой, думая, что так они построят дом.

Многие мастера говорили: «Не надо сразу же садиться в медитацию. Сначала нужно узнать, что такое медитация, в чем состоит цель медитации и как медитировать. Вот только после этого можно приступить к медитации». Медитация приносит невероятно благие результаты, но вы должны знать, что это такое, зачем это надо и как этим заниматься. За любой медитацией стоит философия. Заниматься медитацией без философии – это опасно. Также опасно как вести самолет без математических расчетов. То есть, математические расчеты должны стоять за полетами на самолете, за ведением самолета. Точно также, за медитацией должна стоять философия. И для медитации также философия очень важна. С правильной философией, чтобы вы ни делали, любое ваше действие будет эффективно. Не думайте, что философия – для интеллектуалов, для того, чтоб стать ученым, а для йогина философия не нужна, ему нужна одна только медитация. Вот такое мнение является очень большим заблуждением. Лама Цонкапа сказал: «Я пишу это глубинное Учение Ламрим для тех йогин, которые хотят медитировать, а не для тех, кто хочет стать учеными». В этих словах заключен глубокий смысл. Для тех людей, которые действительно хотят медитировать, знание философии крайне необходимо. А если человек просто хочет стать профессором, ученым, то ему такая философия большой пользы не принесет.

Теперь, что касается подготовительных практик, то их различают шесть практик, шесть подготовок.

Первая подготовка – это подготовка места проведения ретрита: уборка в доме и установка алтаря. Я вам уже объяснил эту тему.

Вторая подготовка – это расстановка подношений на алтаре. Позавчера я вам объяснил, каким образом вы должны ставить на алтарь лучшую часть пищи и прочего. В качестве подношения обычно берется лучшая часть пищи и прочего. Например, каждое утро, когда вы готовите себе чай, вы должны, первым делом, налить этого чая в чашечку и поставить на алтарь. При этом вы должны подумать: «Я не могу делать все время обширные подношения Буддам и Бодхисаттвам, Божествам, поэтому я сейчас подношу этот чай с тем, чтобы вот это мое подношение стало причиной того, чтобы жизнь за жизнью я встречался с

Учением Будды и помогал живым существам». Тогда ваше подношение чая станет мощной практикой.

Также я вам уже объяснял, что очень важно ставить на алтарь семь чашечек для подношения воды. Особенно важно подобные подношения делать во время проведения ретрита. Существует семь чашечек для подношения. Либо это ритуальные чашечки, металлические, которые вы можете купить, либо вы можете купить просто семь красивых чашечек. Необязательно, чтобы они были традиционными. Например, вы можете ставить на алтарь семь маленьких хрустальных рюмок. В тибетском обществе любят такие чашечки делать из серебра, серебряные чашечки. Нет ни одной тибетской семьи, которая бы каждое утро не делала подношения воды на свой домашний алтарь, поэтому такая традиция должна установиться и в Бурятии. Если вы будете делать такое подношение воды каждый день на свой алтарь, то ваш дом совершенно изменится, вы это сразу почувствуете. У вас в доме появится какая-то необычная высокая энергия, потому что атмосфера будет очень хорошая, и вам будет хотеться быть дома. У вас не будет большого желания ходить в какие-то храмы. Тибетцы, например, редко посещают храмы, потому что им достаточно их дома. Они только по праздникам посещают храмы, а в основном они молятся у себя дома, потому что их дом и так как храм.

Как делать подношения чашечек с водой. После того как вы помыли и почистили эти семь чашечек, вы их ставите, одна на другую, на алтаре. Сначала наливаете воду в первую чашечку. Затем вы отливаете воду из чашечки, но так, чтобы у нее на дне немножко оставалась вода, и ставите на алтарь. Нельзя на алтарь ставить совершенно пустые чашечки. И так ставите семь чашечек на алтарь. Нельзя, чтобы чашечки касались друг друга, потому что это плохой знак. Также нельзя, чтобы они стояли очень далеко друг от друга. Расстояние между чашечками должно быть таким, чтобы между ними могло пройти рисовое зерно. В общем, на расстоянии рисового зернышка друг от друга, но не более того. Когда вы наливаете в них воду, то воды должно быть ни мало, ни слишком много, то есть она не должна переливаться через края, доходить до самых краев, но ее не должно быть и мало. Затем, после того как вы налили воду в чашечки, если у вас есть павлинье перо или какая-то травинка, вы должны макнуть ее в воду в чашечках, затем разбрызгать над алтарем, в особенности побрызгать эти чашечки для подношений, с мантрой ОМ РАМ ЯМ КХАМ ОМ А ХУМ. Это мантра очищения подношений. Тем самым вы все это очищаете и трансформируете в нектар. Если вы хотите благословить подношения согласно тантре Ямантаки – АРГАМ, ПАДЬЯМ, ... – то можете благословить их и так, разницы нет. Можете произнести также и эти мантры.

Третья подготовка. Здесь вы садитесь на удобную подушку, на удобное сиденье в семичленной позе Вайрочаны. Перед проведением ретрита по Гуру-йоге вы должны, в первую очередь, подготовить удобное сиденье, где вы будете медитировать. Сиденье должно быть немножко опущено впереди и немножко приподнято сзади. На полу под сиденьем вы должны нарисовать свастику. Практики высокого уровня обычно рисуют двойную ваджру под своими сиденьями, но для нас это очень рано делать. Нам, на начальном этапе, достаточно нарисовать свастику. Свастика – это символ стабильности. Затем под сиденье надо также положить траву куша, может быть, две травинки куша. Трава куша обладает свойством умиротворения всего загрязненного. Различают разные виды загрязнения: земли, воздуха и так далее. Эти загрязнения иногда могут оказывать воздействие на ваш ум во время ретрита. Например, без всякой причины вам вдруг перестает хотеться медитировать. Это также действие загрязнений. Поэтому трава куша под вашей подушкой будет защищать вас от этого воздействия.

Затем, вам следует медитировать, сидя в семичленной позе Вайрочаны. Вы должны знать, в первую очередь, в какой позе вам следует медитировать. Знать положение тела в медитации очень важно. Значит, первая часть – это поза Вайрочаны – заключается в том, что нужно скрестить ноги. Если вы не можете сидеть в полной позе лотоса, то достаточно сесть в позу полулотос. В полулотосе сидеть гораздо проще. А люди, у которых проблема с ногами и тому подобное, и они не могут сидеть даже в полулотосе, они могут сидеть в позе Будды Майтрейи. То есть, как обычно на стуле, только сиденье даже на стуле должно быть приподнято сзади. Либо вы можете сделать себе специальный такой стульчик, не очень высокий. Так, чтобы вы могли прятать под ним ноги. То есть, ноги вы задвигаете под себя, сидя на этом стульчике.

Вторая часть позы – это руки. Правую ладонь вы должны положить на левую и соединить большие пальцы рук. Когда вы так соединяете ладони и большие пальцы, то вы замыкаете циркуляцию энергии в своем теле, и она начинает циркулировать более равномерно по телу, и ваша медитация становится более эффективной, ум более ясен и так далее. Я не очень-то верю в циркуляцию энергии и тому подобное, но я на своем опыте знаю, что такая поза очень полезна. Что символизирует такое положение рук? Правая рука символизирует метод, а левая – мудрость. Когда они соединяются, то это символизирует союз метода и мудрости. Поэтому, самое главное для вас – соединив руки, подумать: «Я занимаюсь медитацией с таким положением рук, который символизирует союз метода и мудрости». И думать так будет более полезно, чем размышлять о всяких циркуляциях энергии, когда вы сидите и думаете: «Да, у меня из большого пальца правой руки энергия в большой палец левой перешла. В прошлый раз этого мне не удалось добиться, а теперь вот она у меня туда перешла, и я чувствую, что из-за этого у меня энергия по телу гораздо быстрее движется». А потом еще, чего доброго, начнете людей лечить своим большим пальцем и говорить, что у вас энергия исходит из большого пальца на руке. Может быть, конечно, какая-то польза в этом есть, но все это вторично. Духовный практик не должен обращать на это слишком много внимания. Духовные практики знают, конечно, про энергию и так далее, но они не слишком-то делают на этом большой акцент, тем самым они хотят показать, что это все вторично, что на этом не следует заострять основное внимание. Да, рукой можно, может быть, и лечить и так далее, но это не главное.

Спина должна быть у вас прямая. Позвоночник должен быть прямым. Потому что, если вы выпрямляете спину, то ваша концентрация улучшается. Если ваши каналы прямые, то праны (энергии ветра) циркулируют по ним гораздо лучше, и, соответственно, гораздо лучше будет ваше состояние ума. Плечи должны быть расправлены и тоже должны быть прямыми и не должны перекашиваться ни в одну, ни в другую сторону. Сначала не надо медитировать, сначала научитесь хотя бы правильно сидеть в позе медитации. И это будет очень хорошей подготовкой к медитации. Когда мастера кунг-фу, учат своих учеников, они сначала их не учат собственно вступать в бой с противником. Они не говорят: «Иди и дерись». Сначала они учат их различным движениям рук. Например, одно движение они разрабатывают и тренируют очень долгое время. Поэтому вы можете каждый день, например, заниматься дыхательной медитацией, но при этом обращать внимание на свою позу и проверять, правильно ли вы сидите. То есть, дыхательная медитация и поза медитации объединены в одну тему, поэтому можно и совершенствовать свою позу и, одновременно, заниматься дыхательной медитацией. Голова у вас должна быть немножко наклонена вперед. С прямым телом, с прямым позвоночником, руки сложены в том жесте, который я показал, голова немножко наклонена, но не вжав голову в плечи. Это очень некрасивая и очень напряженная поза. В Москве некоторые так сидят. Так тоже нельзя медитировать. А некоторые зажмуриваются. Это тоже неправильно. Если вы неправильно сидите в позе для медитации, как вы можете выполнять саму медитацию, которая гораздо сложнее, чем поза медитации. Самое легкое – это научиться сидеть в позе медитации, даже

маленькие дети на это способны. Некоторые маленькие дети сидят в позе медитации очень красиво, им удобно, и у них получается это легко.

Очень важно, чтобы ум был полностью привязан к объекту медитации, он удерживался на объекте медитации, а тело было расслаблено. Вот эти два фактора обязательно нужно соблюдать, но это очень нелегко. Когда наш ум сосредоточен, наше тело автоматически напрягается, это как бы естественная реакция тела. Поэтому сначала научите себя при сосредоточении ума, расслаблять тело. Это очень важно. Ум сильно сосредоточен, а тело просто расслаблено в это время. А у нас какая реакция? Например, когда мы смотрим футбольный матч по телевизору между Россией и Бельгией, то наш ум сосредоточен на игре и, одновременно, тело напрягается. Вы рефлекторно сжимаете кулаки. Иногда, если у вас в руке был стакан, вы его можете даже разбить. Да, это естественно, это характерно для нашего тела. У всех такая реакция, но мы должны эту реакцию изменить, потому что для медитации это плохо.

Если люди не знают, как осуществить этот первый стратегический ход, то медитация станет препятствием для их тела. Потому что, что произойдет в этом случае? Если человек интенсивно медитирует, и при этом у него тело напряжено сильно, то у него в организме возникнут энергетические блоки, и у него разовьется болезнь лунга или болезнь ветра. Какие признаки болезни ветра? Они состоят в том, что человек становится все более и более напряженным, все более нелюдимым и не может уже нормально общаться с людьми и пугается громких звуков. То есть, каждый раз, услышав громкий звук, он начинает напрягаться. А в уме у него возникает беспричинная депрессия и такое ощущение, что сознание все время поднимается вверх, как-будто накатывает куда-то сюда. И он становится очень мнительным и подозрительным: «Может быть, они про меня плохо думают. Может быть, другие там про меня плохо говорят». Это очень опасно, потому что это предпосылки к сумасшествию. Поэтому незнание, как медитировать и в каком положении тела медитировать, является препятствием для здоровья тела.

Не забывайте этот совет. Каждый раз перед медитацией напоминайте себе: «Тело расслаблено, ум сосредоточен». Читайте это, как мантру. Перед тем как сесть и начать практику, три раза повторите про себя: «Тело расслаблено, ум сосредоточен». И это будет очень полезно. Это будет своего рода напоминанием, потому что иначе вы забудете об этом. Сейчас я об этом говорю, а вы довольно быстро об этом забудете. И тогда во время медитации вы будете напрягаться. Каждый раз перед медитацией говорите про себя: «Тело расслаблено, ум сосредоточен», и тогда это осознание у вас продержится в течение всей сессии медитации. И в этом случае, после медитации, вы не будете чувствовать физической усталости, а будете чувствовать радость.

В противном случае, когда медитация закончится, вы вздохнете с облегчением, потому что ваше тело все затечет, спина будет болеть. Почему? Потому что вы будете очень напрягать свое тело во время медитации. Вы скажете: «Слава Богу, закончил». Вы должны заканчивать медитацию, когда у вас радостное состояние ума, и вам хочется еще медитировать, но вы прекращаете и говорите: «Достаточно, в следующий раз продолжу», хотя на самом деле с удовольствием бы продолжали медитировать. Это совет моего Учителя, это очень важный совет. Если вы медитируете до упора, два, три часа сидите, пока уже совсем не выдохнетесь, а потом с облегчением: «Ой, наконец-то, всё, я закончил», то вам в следующий раз медитировать не захочется. Это чисто психологический прием. Этот подход, как говорил мой Учитель, подобен подходу марафонца во время марафонской дистанции. В начале он может бежать быстрее, но он себя сдерживает для того, чтобы сберечь свои силы и говорит себе: «Помедленнее, помедленнее», потому что бережет силы, потому что дистанция длинная.

В Европе и в России, и вы тоже медитируете так: вначале бежите очень быстро, пока не выдохнетесь, а потом говорите: «Слава Богу», останавливаетесь и ложитесь посреди дистанции и уже бежать никуда не можете. Это ошибка. Очень важно, чтобы медитация была медленной, но непрерывной. Эта техника очень важна. Медленно, но непрерывно. В Бурятии говорят: «Потихонечку, потихонечку, помедленнее, помедленнее, но я сделаю всё». Это и есть буддийский совет. На самом деле, этот совет предназначен для медитации, но буряты используют его для решения повседневных проблем. Это все хорошо, но этот совет предназначен не для повседневных проблем, а для духовной практики. Хотя вы можете использовать его и в повседневной жизни, потому что там механизм тот же самый. И то же самое применяется и в шахматах. В шахматах вы тоже должны, ход за ходом, постепенно наращивать свою стратегию, завоевывать центральную позицию на доске, и тогда у вас есть возможность победить, а если вы сходу хотите мат поставить, то это не получится. Детский мат тут невозможен.

В России люди пытаются заниматься духовной практикой по принципу детского мата: сразу же съесть ферзя, сразу стать Буддой. Но это невозможно. Наш противник очень силен. Наш противник – это омрачения, которыми мы страдаем с безначальных времен. И он очень силен, хитер и победить его трудно. Наше себялюбие очень хитрое. Оно использует вашу духовную практику для того, чтобы еще больше укрепиться. Себялюбие будет нашептывать вам: «Молодец! Теперь ты стал йогиним. Ты стал очень продвинутым, большим йогиним, поэтому не делай эти практики низкого уровня они – не для тебя, а для тупых людей, у которых нет никаких способностей. А ты должен заниматься продвинутыми практиками». Тогда ваше себялюбие с этим соглашается, и вы начинаете пробовать какие-то практики высокого уровня, которые только вскармливают, подпитывают ваше эго.

Итак, вернемся к положению тела. Что касается вашего рта в это время, то он не должен быть ни полностью закрыт, ни совершенно разинут. Если вы будете медитировать, разинув рот, то туда залетят комары, и вы будете откашливаться всю сессию, вместо того, чтобы медитировать. Но и полностью закрывать рот тоже нельзя. Рот должен быть чуть-чуть полуоткрыт, то есть находиться в своем естественном положении. Не сильно открыт, чуть-чуть, чтобы комар не залетел. В Курумкане очень много комаров. Глаза ваши должны быть полузакрыты, но не полностью закрыты. Вначале вам будет трудно медитировать с полузакрытыми глазами, потому что это будет мешать вашему сосредоточению, но постепенно это будет для вас все легче и легче. Глаза полузакрыты, но не надо смотреть через эти полузакрытые глаза. Никуда не смотрите. Просто наполовину закройте глаза, и все. Вы можете зрачки закатить вверх, тогда вам будет гораздо проще, потому что вы ничего не увидите. Если вначале вы будете прикладывать какие-то усилия для этого, то позже ваши глаза сами в естественном состоянии будут так находиться. Это очень удобно.

Таково положение тела. Марпа-лоцава очень хвалил позу Вайрочаны. Он говорил: «В Тибете очень многие люди занимаются разнообразными медитациями, применяя различные техники, но все эти техники не могут сравниться с одной лишь моей семичленной позой. Она, сама по себе, есть прекрасная техника. Сама по себе эта семичленная поза является очень мощной техникой». При этой семичленной позе ваш язык должен быть прислонен к верхнему нёбу. В чем заключается цель этого? Она состоит в том, чтобы во время длительной медитации во рту не скапливалось слишком много слюны.

И вот, сидя в такой семичленной позе, вы занимаетесь дыхательной медитацией. Такой медитацией вы должны заниматься ежедневно в качестве подготовки. Утром, когда проснетесь, сразу же сядьте в позу медитации и займитесь дыхательной медитацией, еще

до того, как сделать свои ежедневные практики. Когда вы просыпаетесь, не просыпайтесь как собаки или как свиньи, которые сразу же несутся что-нибудь поесть. Вы должны всё-таки чем-то отличаться от собак и свиней. И собаки, и свиньи, и вы едите, конечно, не можете обойтись без пищи, но вы должны немножко по-разному кушать. Вы должны сказать: «Собаки едят сразу же, без медитации, а я, человек, должен сначала помедитировать, а потом поесть. Вот в чем разница между нами». В противном случае, если кто-нибудь спросит: «Чем вы в своем поведении отличаетесь от собак?», то вам придется сказать: «Ну, в принципе, ничем». И собаки, и люди просыпаются одинаково, одинаково начинают сразу же искать что-нибудь поесть, проснувшись. Потом мы едим, потом ложимся спать.

Но мы, на самом деле, даже хуже собак, потому что собаки хоть слишком много вреда не приносят своей речью. Когда они злятся, они могут только полаять: «Гав, Гав, Гав». А мы же, люди, очень много злословим, очень много сплетничаем, очень много раздоров вносим своей речью. Наше поведение более вредоносно, чем поведение собак. В худшем случае, собака может укусить, а человек может убить очень много других живых существ. Так что, будьте осторожны. Мы обрели эту Драгоценную человеческую жизнь, но она может превратиться в демона. Если у вас нет правильного мышления, то вы будете думать, обрета Драгоценную человеческую жизнь, что вы – человек, а в действительности будете демоном, от которого будут шараться все животные. Когда дикие звери видят приближающегося человека, они в испуге убегают, потому что воспринимают нас как очень опасных демонов. Раньше, когда практики медитации приходили в лес, то к ним прибегали все дикие звери – обитатели этого леса, приносили им еду, фрукты, потому что их ум был совершенно другим. Тумо Геше Ринпоче, когда он медитировал в лесу, ему прислуживали медведь и большая обезьяна. Они приносили Тумо Геше Ринпоче воду, фрукты. Когда Тумо Геше Ринпоче сидел во время сессии, медитировал, они охраняли его пещеру и никого туда не пускали. А когда Тумо Геше Ринпоче заканчивал свою сессию, они просто отходили в сторону, чтобы люди могли приходить к нему. Когда наш ум станет святым, когда у нас будут мысли только о помощи другим, и вообще исчезнут вредоносные мысли из ума, то дикие звери перестанут нас бояться. Вместо этого они будут подходить очень близко к нам.

Дыхательная медитация – это очень простая медитация. Сначала я вам объясню причину, по которой нам нужно заниматься дыхательной медитацией. Основная причина состоит в том, что, какой бы сильной, мощной медитацией мы ни занимались, если мы начинаем медитировать, когда в уме еще присутствует сильные негативные эмоции, гнев и так далее, то медитация совершенно не будет эффективна. Поэтому предварительно мы должны устранить эти негативные эмоции, негативные состояния из ума и сделать ум нейтральным. А когда ум нейтрален, то его очень легко преобразовать в позитивное состояние. Если одежда грязная, если вы, не постирав ее, попытаете ее перекрасить, то она с трудом поменяет свой цвет. Даже если и поменяет, то цвет будет неравномерный. Поэтому сначала нужно ее выстирать, а потом уже ее можно будет запросто перекрасить без проблем.

Что такое медитация? Медитация это трансформация наших негативных состояний ума в позитивные. Вот это и есть медитация. Медитация – это вовсе не то, что вы, читая мантры, ждете каких-то сиддхи, к вам приходит божество, вас благословляет, дает вам сиддхи. Медитация – не про это. Медитация – это именно практика трансформации негативных состояний ума в позитивные. Для того, чтобы подобная трансформация имело место, сначала вы должны привести свой ум в нейтральное состояние. Это очень важный стратегический ход. Как вы можете избавиться от гнева и зависти, если они уже присутствуют в вашем уме? Как привести ум в нейтральное состояние? Этого добиться очень нелегко. Если вы будете говорить себе: «Не гневайся», то, наоборот, ваш гнев от

этого будет еще больше разгораться. А если вы будете говорить себе: «Не привязывайся», то от этого привязанность будет только возрастать.

Наш ум подобен маленькому упрямому ребенку. Например, маленький ребенок взял в руки острый нож. А если вы будете кричать ему: «Не играй этим ножом!», он будет только больше с ним играть. То есть, это по принципу «действовать наоборот». В чем же заключается самая лучшая техника? Вы должны показать ребенку другую игрушку и сказать ему: «Вот какая интересная игрушка, посмотри сюда». Тогда он отбросит нож в сторону и скажет: «Я хочу это». Точно также мы должны обращаться и с нашим умом. Мы не должны говорить себе: «Ты плохой, у тебя столько омрачений. Ты так неправильно мыслишь, ты не должен гневаться, не должен привязываться». Все это не сработает, не поможет. Вместо этого вы, не ругая себя и не давая никакой оценки себе, просто переключаете свой ум на объект медитации.

В христианстве и в индуизме существуют техники самобичевания, когда нужно говорить себе: «Ты плохой, ты грешник. Этого нельзя и этого нельзя, и этого нельзя». Но это, может быть, и сработает, но не надолго. А позже человек, который живет в таких самоограничениях, просто «взрывается». Я слышал, были какие-то совершенно экстремальные истории про то, как христианские монахи держали себя в такой строгой дисциплине, так во многом себя ограничивали, что не смотрели вообще по сторонам, внушали себе, что женщины безобразны и порочны, и боялись даже на них посмотреть. В конечном итоге, когда у них возникало в сознании непреодолимое желание и привязанности, то они просто отрубали себе руки, ноги и так далее. Потому что техника, которую они применяли, оказалась недостаточной.

Никогда не давите в себе гнев, привязанность, потому что, когда вы в себе это пытаетесь подавить, то, в конечном итоге, вы просто «взорветесь». Когда возникает негативная эмоция, вы должны посмотреть на нее спокойно и сказать: «Ну, конечно, да, это тоже мне принесет какое-то счастье, но вот это вот более интересно. Меня больше интересует это. Это принесет мне маленькое счастье, но то счастье, которое я обрету посредством медитации, посредством шаматхи, просто невероятно. Поэтому я выбираю это». О том же говорят и психологи, когда анализируют особенности человеческой психики. Они говорят, для того чтобы изменить свои привычки и свое поведение, у человека должна быть альтернатива, чтобы он мог это занятие заменить другим. Если у человека нет другой альтернативы, других интересов, и при этом он будет пытаться отказаться от привычных уже ему занятий, то это будет для него очень трудно. Даже если они от этого откажутся, рано или поздно они «взорвутся» и станут еще хуже, чем до этого. Поэтому у человека должна быть альтернатива, должны быть другие интересы, на которые он мог бы переключиться.

Вы должны понимать: когда возникает негативная эмоция, в этом нет ничего плохого. То есть, вы – не плохой, вы не должны себя ругать. Вы должны сказать: «Ну, что в этом такого удивительного, я же в сансаре, чему тут удивляться, вот они и возникают». Но не надо дружить со своими омрачениями. Говорить себе, что я в сансаре, поэтому я должен дружить со своими омрачениями. Это тоже неправильно. Нужно придерживаться срединного пути.

Здесь должна применяться такая техника. Когда у вас возникают омрачения, гнев, привязанность, вы не следуете за ними и не пытаетесь их в себе подавить, просто сосредотачиваетесь на своем дыхании. Просто игнорируете их. Сколько бы у вас не было гнева, какая бы сильная у вас не была привязанность в уме, вы просто игнорируете их. Вы не напрягаетесь из-за этого. А говорите себе спокойно: «Ну, ничего страшного – как

пришла эта эмоция, так она и уйдет. Она, как погода: сегодня идет дождь, потом выглянет солнце – разницы большой нет». Просто концентрируйтесь на своем дыхании, думая: «Сейчас я займусь чем-то более осмысленным – дыхательной медитацией». Вы садитесь в правильную медитативную позу, концентрируетесь на своем дыхании, потом делаете выдох, вдох и считаете про себя: «Один», опять выдох, вдох – «Два». Это очень просто и очень эффективно.

Начните с простых медитативных техник, не надо сразу же бросаться в какие-то сложные медитации. Если вы профессор, то вы профессор в одной области, в медитации же вы опять должны всё начинать с азов. Если вы профессор, например, в области математики и хотите научиться кунг-фу, то вы приходите к учителю и говорите: «Я профессор, поэтому я должен сразу начать с высоких техник». Так он над вами будет смеяться, потому что математика – это же совершенно другая область. Точно так же, нас иногда обманывает наше глупое эго. Вы говорите: «Я умный, поэтому простые практики не для меня». Это большая ошибка. Если я доктор философии и, допустим, хочу заниматься гимнастикой, прихожу в спортзал и говорю: «Мне нужны самые крутые тренажеры, самые сложные техники, потому что я доктор философии». Это же глупо. Самые тяжелые гири, штанги, 100-200 кг сразу поднять хотите. Если вы позанимаетесь таким упражнением, то на следующее утро будете просто полумертвыми.

И то же самое – в медитации. Если я совершу такую ошибку в медитации, значит, я дурак, если вы совершите ошибку эту, значит, вы дураки. Вы должны знать, что существуют разные области, разные сферы. В духовной области вы все одинаковы, все равны, профессор или не профессор – все вы должны начинать с азов. Но с точки зрения прогресса разница будет большая, это я точно говорю. Вам всем нужно начинать с азов, но если у вас высокий интеллект, то профессор будет продвигаться гораздо быстрее, чем человек с низкими умственными способностями. Он будет двигаться медленнее. Таков механизм работы ума. В духовной тренировке интеллектуальные способности играют большую роль. Поэтому люди, которые получили в свое время хорошее образование, научное образование и в других областях имеют высшее образование, у них будет быстрее идти прогресс и в духовной практике. Это так. Но корнем при этом должна являться правильная мотивация. Если медитация не основана на правильной мотивации, то она не принесет пользы. Тогда, какими бы умными они ни были, прогресса не будет. Если корнем является правильная мотивация, и еще сам медитирующий умен, то это очень хорошо. Тогда практика должна быть эффективной.

Итак, вы делаете выдох, вдох, считаете: «Один», выдох, вдох – «Два». Считая вдохи и выдохи, вы сосредотачиваетесь на кончике носа как охранник, стоящий у ворот. Вы как охранник, проверяющий: «Вот сделан выдох, теперь вдох. Снова выдох, снова вдох». И вы проверяете, как воздух вдыхается и выдыхается и делаете подсчет вдохов и выдохов. При этом тело расслаблено, ум сосредоточен, и вы считаете. Просто выдох, просто вдох. Сейчас мы вместе позанимаемся такой медитацией. Занимаясь Ламримом, мы должны медитировать, и мы будем медитировать вместе. Сядьте в позу медитации.

Когда Учения по Ламриму даются подробно, обширно для получения опыта, то Учитель не перескакивает сразу же на другую тему, не пытается в ходе Учения объяснить сразу много разных тем. Сначала он обстоятельно объясняет одну тему для того, чтобы ученики как бы ощутили ее на вкус, потом уже переходит к другой. Это называется комментарий, основанный на опыте. Если же так кратко объяснять: «Ну, вот дыхательная медитация. Делаете вдох, выдох – один, вдох, выдох – два и так до двадцати одного раза. Всё, переходим к другой теме. Теперь о Драгоценной человеческой жизни поговорим. Ну, а в ней есть восемь свобод, десять благих условий. Восемь свобод это следующее



(перечисляете). Кроме того, Драгоценная человеческая жизнь очень редкая, потому что очень редкая». И всё, закончили тему, перешли к другому. Никакого смысла всё это для вас не представляет. Какой смысл в таких наставлениях? Вы должны знать механизм.

Например, не было бы большого смысла, если бы я просто объяснил вам дыхательную медитацию и все. И не объяснил, для чего она нужна, как работает ум, какой его механизм, в чем роль такой медитации. Не объяснил бы вам, что наш ум не может измениться, если его не переключить на другой объект интереса. То есть, я объяснил вам философию, стоящую за этой дыхательной практикой. Только тогда вы сможете, поняв этот механизм, заниматься медитацией с настоящим удовольствием, потому что будете понимать, для чего она нужна, и как работает этот механизм. В тибетском обществе, в тибетских монастырях подобные обнаженные комментарии – это очень большая редкость. Там мастера просто дают общие объяснения, касаемо предмета. Но мой Духовный Наставник Панор Ринпоче, который медитировал в горах тридцать пять лет, был очень добр ко мне и дал мне это Учение, подробно объяснив механизм, стоящий за каждой техникой, объяснив философскую подоплеку каждой техники. И это для меня было очень полезно. И тогда я понял, что философия невероятно важна, без философии медитация – это просто детские игрушки, а не медитация.

Теперь сядьте в ваджрную позу Вайрочаны. Теперь вы отчетливо понимаете, зачем вы выполняете эту дыхательную практику. Вы знаете о той философии, которая стоит за этой практикой. В шахматах мы называем это профилактикой, профилактическими мерами. Когда у вас нет непосредственного противоядия, нужно проводить профилактику, то есть предотвращать появление омрачений. В настоящий момент вы пока не располагаете противоядиями от гнева, зависти и прочих омрачений. Иногда в повседневной жизни, если у вас возникает очень сильный гнев, у вас появляется желание выпить водки или кого-нибудь избить, ум погружается в депрессию, становится несчастным. В этот момент не ходите в магазин, где продают водку. Потому что, если вы напьетесь водки, то на некоторое время вы избавитесь от таких мыслей, но не полностью. Наоборот, они станут еще хуже. Поэтому лучший метод при порождении таких сильных негативных эмоций – это сказать себе: «Хорошо, сейчас я займусь дыхательной медитацией». Если какой-то человек очень сильно вас разозлит, можете сказать ему: «Простите, мне нужно выйти в свою комнату». Но не для того, чтобы там поплакать. Некоторые люди, когда они разгневаны, они вбегают в свою комнату (это для женщин характерно), закрываются там и начинают там плакать. Ну, какой смысл в слезах?

Итак, когда вы разгневаны, в это время лучше вообще молчать, ничего не говорить. Поскольку вы находитесь в полубезумном состоянии, то все ваши слова будут крайне деструктивны. Поэтому и дается такой совет, что на волне эмоции лучше ничего не говорить. Потому что слово – не воробей, вылетит – не поймаешь, и вы уже не сможете его вернуть. Но если вы сдержитесь, ничего не скажете, то это вам не повредит, потому что вы можете то же самое сказать в любое другое время. Поэтому лучше не торопиться с какими-то высказываниями. Иногда вы что-то неправильно поймете, выскажетесь по этому поводу, а потом сожалеете о своих словах и говорите: «Это была ошибка».

Итак, вместо того, чтобы сразу спонтанно реагировать, закройте дверь, сядьте в позу медитации и займитесь дыхательной медитацией. И не надо шокироваться, какую бы новость вы не узнали, что бы с вами не произошло, скажите себе: «В сансаре еще не то бывает, ничего удивительного в этом нет. До тех пор, пока у меня есть корень омрачения – неведение, будут возникать и сами омрачения, так что, ничего в этом нет удивительного. Это моя болезнь. Я должен вылечиться от нее. Пока не могу. Но однажды я, несомненно, вылечусь от этой болезни». И вы пребываете в спокойствии. «Хорошо, – говорите вы себе

далее, – сейчас я не буду думать об этом, а буду думать только о своем дыхании». Отчего углубляется ваша депрессия? От того, что вы снова и снова обдумываете одно и то же. Это большая ошибка. Итак, вы просто садитесь в позу медитации, полузакрыв глаза, и занимаетесь дыхательной медитацией. Давайте так и сделаем.

Не следуйте за своими концепциями, не создавайте новых концепций. И не пытайтесь пресечь свои концепции, задавить их. Пребывайте в естественном состоянии. Просто считайте вдохи и выдохи. Плечи должны быть расправлены, прямые, правая ладонь должна лежать на левой, большие пальцы соединены, голова немножко наклонена вперед, глаза полузакрываются. Так, я не буду медитировать, я буду следить за вами. Голова должна быть немного наклонена. Немножко наклоните голову. Глаза полузакрываются. Некоторые из вас напряжены. Расслабьтесь. Тело должно быть расслабленным. Скажите себе мысленно: «Тело расслаблено, ум сосредоточен». А теперь просто сосредоточьтесь на своем дыхании. Медленно выдыхаете. Вы также можете визуализировать, что, когда вы делаете выдох, вся ваша негативная карма, омрачения выходят из вас в форме черного облака. А когда вы делаете вдох, вы должны представить себе, что все благословения Будд и божеств входят в вас в виде белого света и заполняют ваше тело. Сосредоточившись на этом, вы опять делаете медленный выдох, медленный вдох и считаете «один». Затем опять выдох, вдох, считаете «два». Если вы потеряли счет, то начните с самого начала. Попробуйте держать такое сосредоточение до двадцати одного раза. Начали сначала.

Если вы двадцать один раз способны вдыхать и выдыхать, ни о чем другом вообще не думая, то есть, ни одной другой концепции у вас в этот момент не промелькнуло в уме, значит, вы уже находитесь на первом уровне подготовки к шаматхе. Может быть, если сравнить это с шахматами, то это как четвертый разряд, еще не мастер. Затем постепенно третий, второй, ну, и потом уже до первой стадии шаматхи. В шаматхе девять стадий: первая, вторая... А это – подготовка к шаматхе. После этого вы уже можете продвигаться по стадиям шаматхи. Я вам потом объясню, в чем заключается различие между этими девятью стадиями шаматхи, и как вы можете продвигаться от подготовительной концентрации по этим стадиям шаматхи. Вот в этом заключается буддийская медитация, она должна идти поэтапно, а не то, что пришло божество, благословило.

Вопрос: А дышать носом?

Ответ: Дышать носом, не через рот. Если у вас нос забит хронически, конечно, это исключение, тогда можете через рот. Либо воткните в ноздри такие трубочки и через них дышите. Попросите Ларису, она акупунктурой полечит ваш нос.

Вопросы есть?

Вопрос: А дыхание глубокое или поверхностное?

Ответ: Дыхание не должно быть сильно глубоким, то есть, вы не должны напрягаться, делая вдох и выдох, потому что это также отвлечет вас от сосредоточения. Оно должно быть мягким, естественным. Не быстро, но и не слишком медленно. Примерно с такой скоростью. При этом вы расслаблены, никаких специальных усилий не делаете. Дыхание должно быть естественным и, самое главное, что вы должны считать свои вдохи и выдохи.

Вопрос: Дыхание должно быть грудное или брюшное?

Ответ: То, что для вас более естественно. Если для вас более естественно грудное, то грудное, если брюшное, то брюшное. Для некоторых людей естественно дышать животом, зависит от человека.

Вопрос: Про позу было сказано, что либо в позе лотоса, либо полулотоса, либо в позе Майтреи, а просто скрестив ноги можно сидеть?

Ответ: Просто скрестив ноги, это и есть полулотос. Просто одну ногу кладете на другую, как обычно. Скрестив ноги, одна нога лежит на другой. Попробуйте сидеть так, чтобы одна нога лежала на другой. Это гораздо более удобно, чем просто со скрещенными ногами сидеть.

А свастика вот так рисуется. Геше-ла говорит, что он не очень хорошо знает, в какую сторону должна свастика поворачиваться. Но не как у Гитлера, по крайней мере, в противоположную сторону. Вот так вот. Когда вы рисуете свастику, вы либо слева направо начинаете, либо справа налево ее рисовать, а здесь нужно слева направо, потом вниз, потом опять слева направо, и вот так, все просто. Снизу вверх, потом направо, потом опять снизу вверх и слева направо.