

Как обычно, установите в потоке своего сознания правильную мотивацию. Теперь мы переходим к нашей теме «Двенадцатичленная цепь взаимозависимости». Говоря о двенадцатичленной цепи взаимозависимости, Васубандху охарактеризовал ее следующим образом: «Из двенадцати звеньев данной цепи первое, восьмое и девятое звенья являются омрачениями. Второе и десятое – это карма. Все остальное – это страдания».

Первое звено – это неведение, которое является омрачением. Восьмое – это влечение, которое тоже является омрачением, потому что это есть привязанность. Девятое – цепляние, то есть сильная привязанность также является омрачением. Первое, восьмое и девятое звенья цепи являются омрачениями. Вы должны знать эти звенья двенадцатичленной цепи взаимозависимости наизусть.

Первое звено – это неведение. Второе – карма, кармические деяния. Третье – сознание, то есть сознание с отпечатками. Четвертое – имя и форма. Пятое – органы чувств. Шестое – контакт. Седьмое – ощущение. Восьмое – влечение. Девятое – цепляние. Десятое – существование. Одиннадцатое – рождение. Двенадцатое – старение и смерть.

Среди этих звеньев цепи, что является благородной истиной источника страданий? Какие звенья цепи? Вы должны понимать, что существует два вида благородной истины источника страданий: первый – это омрачения, второй – кармические отпечатки. Обычно говорится «карма», что означает «карма и кармические отпечатки».

Омрачений благородной истины источника страданий три, поэтому и говорится: «Из трех возникает два». Три – это неведение, влечение и цепляние: первое, восьмое и девятое звенья. Это омрачения, которые являются источником ваших страданий, поэтому они и называются омрачения благородной истины источника страданий. Источник страданий – это источник ваших страданий. Мы же думаем, что источник наших страданий находится где-то вне нас, но на самом деле источник наших страданий находится внутри нас.

Кармический источник страданий состоит из двух: второе и десятое звенья – кармическое деяние и существование. Остальные семь – это благородная истина страданий. Теперь вы более точно все знаете.

Теперь, медитация о двенадцатичленной цепи взаимозависимости в обратном порядке. Как заниматься последовательной медитацией на двенадцатичленную цепь взаимозависимости, я вам уже рассказал. В сжатой форме медитация основана на формуле: «Из трех возникает два, из двух – семь, из семи – снова три, и так далее». Таким образом, мы находимся в круговороте сансары. Согласно этой схеме вы и занимаетесь медитацией.

Нагарджуна сказал: «До тех пор пока существует цепляние за тело, за форму, есть цепляние за «я». Там, где есть цепляние за «я», там будет возникать кармический отпечаток, который является вторым звеном двенадцатичленной цепи взаимозависимости. Из-за этого кармического отпечатка будет возникать перерождение, и таким образом, происходит бесчисленное количество перерождений под контролем омрачений».

Чандракирти сказал: «Сначала будет цепляние за «я». Из-за того, что будет цепляние за «я», будет цепляние за феномены, для того чтобы использовать эти феномены для «я». Как колесо водяной мельницы постоянно крутится под воздействием воды, так будет происходить постоянный круговорот в сансаре. Сострадательные существа, испытывающие сострадание к тем, кто находится в таком круговороте, я выражаю вам свое благоговение и поклоняюсь вам!»

Поэтому Дже Ринпоче говорит: «Те, кто стремится вырваться из этого круговорота, пусть даже ценой своей собственной жизни, потерей собственности и славы, должны быть готовы к тому, чтобы потерять все это. Стоит пожертвовать всем этим ради того, чтобы найти такое учение, которое является противоядием от этого цикла перерождений и поможет освободиться из этого круговорота!»

Теперь, каким образом медитировать в обратной последовательности. Во-первых, необходимо положиться на подлинного Учителя – Духовного Наставника традиции Махаяны. Также необходимо понять теорию пустоты концептуально, то есть теоретически. Когда же вы будете заниматься медитацией на пустотность, цепляние за истинное существование будет остановлено. Сначала через концептуальное понимание, затем благодаря прямому постижению пустоты цепляние за истинное существование будет остановлено и неведение будет прекращено! Неведение является вторичным сознанием, а не первичным. Первичное сознание невозможно остановить, тогда, как вторичное сознание можно остановить, потому что оно возникает из концептуальных мыслей. Когда неведение прекратится, и вторичное сознание будет остановлено, не будет разделения на друзей и врагов, кармические деяния и омрачения автоматически прекратятся. Здесь имеется в виду загрязненная карма. Когда неведение будет остановлено, сознание с новыми кармическими отпечатками будет остановлено само по себе. Здесь не говорится о том, что вообще сознание будет прекращено, так как сознание является третьим звеном двенадцатичленной цепи взаимозависимости, и о том, что прекратится сознание со старыми кармическими отпечатками. Речь идет о том, что сознание с новыми кармическими отпечатками будет остановлено.

Когда есть такое прекращение, не возникает имени и формы под контролем омрачений. Когда нет имени и формы, значит, нет органов чувств. Здесь говорится об основе органов чувств под контролем омрачений. Имя и форма под контролем омрачений прекращаются, но имя и форма под контролем сострадания, без омрачений, не прекращаются и могут принять новое рождение. Перерождение будет возникать под вашим собственным контролем, так называемое контролируемое перерождение. Существование имени и формы под контролем омрачений прекращается, так как это природа страданий. Имя и форма, которые мы приобретаем осмысленно, то есть под своим собственным контролем, без кармических отпечатков – это уже не природа страданий, потому что даже Будда может принимать контролируемые перерождения, то есть будет проявляться Нирманакая Будды.

Двенадцатичленная цепь взаимозависимого происхождения не говорит о том, что вы полностью прекращаете существование. Неконтролируемые перерождения, имя и форма, которые вы обретае под контролем омрачений, – это прекращается. А имя и форма, которые вы обретае по своему собственному выбору, под влиянием незагрязненных, чистых кармических отпечатков, – это продолжается. Когда прекращают существовать имя и форма, полученные под контролем омрачений и отрицательных кармических отпечатков, перестает существовать основа для органов чувств, прекращаются контакт и ощущения. Когда есть прекращение ощущения, тогда нет влечения, а там, где нет влечения, нет и цепляния. Из-за прекращения цепляния перестает возникать существование, таким образом, возникает прекращение рождения и, следовательно, возникает прекращение старения и смерти. Таким образом, когда возникает прекращение страдания и источника страдания, это и называется нирваной.

Теперь вторая – необычная практика. Эта практика объясняется в двух разделах. Первый раздел – первая практика, – каким образом возвращать шаматху. Второй – каким образом возвращать випашьяну.

Здесь Манджушри объясняет, каким образом возвращать шаматху на основе трех объектов медитации. Раньше я никогда не давал это учение, теперь я даю его вам. Эта техника развития шаматхи выполняется на основе святого тела божества, на основе святой речи божества и на основе святого ума божества. Это особенная техника, с помощью которой можно гораздо легче и быстрее достигнуть шаматхи. Сама техника, как развить шаматху, остается прежней, но если раньше я объяснял вам обычные правила: пять ошибок медитации, применение восьми противоядий, девять стадий, шесть сил, – вся эта основа остается, но сверх этого добавляется еще уникальный объект медитации.

Что касается святого тела божества, каким образом вы должны заниматься медитацией? Вы представляете себя в облике божества – белого Манджушри. Затем на своей голове вы визуализируете своего Духовного Учителя в облике Вайрочаны. Перед собой, на уровне лба, на расстоянии вытянутой руки, размером с большой палец – божество синего цвета Акшобхья. Все очень просто! Вы представляете себя в облике белого Манджушри. На голове белого Манджушри, то есть на вашей голове – ваш Духовный Наставник в облике белого Вайрочаны. В сердце белого Вайрочаны на лунном диске – слог ОМ. Если не можете визуализировать тибетский слог ОМ, то можете представить русские буквы. Напротив вас, на уровне лба, размером с большой палец, божество синего цвета Акшобхья. Очень важный момент в этой практике тантры – на уровне своего межбровья визуализируйте белую каплю.

Раньше в Индии мастера визуализировали ОМ на санскрите, затем уже тибетские мастера стали визуализировать ОМ на тибетском. Почему бы вам не визуализировать ОМ на русском!

А теперь я расскажу вам, каким образом заниматься концентрацией. Манджушри говорит: «Когда наш ум начинает концентрироваться на одном объекте и пытается удержаться в сосредоточенности на одном объекте долгое время, этот объект очень быстро исчезает. Наш ум настолько привык прыгать с одного объекта на другой, что нам очень сложно удержать его на одном объекте в течение долгого времени». Поэтому, для того чтобы развить концентрацию, нам нужен очень действенный метод. Такой метод, с помощью которого можно было бы достигнуть растворения ветра в центральном канале. Когда ветер медленно входит в центральный канал, движение ветров в правом и левом канале приостанавливается, и концептуальные мысли автоматически сами прекращаются. Почему тантрические методы эффективны для быстрого достижения шаматхи? Потому что с помощью тантрических техник можно не только обуздать свой ум, но и достигнуть контроля над энергией ветра, который является основой для возникновения концептуальных мыслей. Ведь концептуальные мысли не могут возникнуть без энергии ветра. Когда вы почти спите или выходите из сна, и кто-то в этот момент спрашивает вас о чем-то, разговаривает с вами, в этот момент концептуальные мысли возникают у вас с трудом, что бы вам ни говорили, вы будете отвечать: «Да, да, да...», потому что в этот момент ветер естественным образом растворился в центральном канале, и нет причины для возникновения концептуальных мыслей. Но когда кто-нибудь брызнет на вас водой и разбудит, в этот момент энергия ветра снова возникнет, и вы опомнитесь и скажете: «Нет, нет, нет!» До того, как вы проснетесь, вам говорили: «Я все твои деньги заберу». Вы говорили: «Да, да, да...». Вам говорили: «Я часы твои заберу!» Вы отвечали: «Да...».

Эта визуализация очень легкая. Хотя на самом деле, она не такая уж и легкая, но я говорю вам это, чтобы вдохновить вас! Манджушри говорит: «Какой бы визуализацией, развитием сосредоточенности или концентрацией вы ни занимались, делайте это с очень сильным состраданием. Делайте все с любовью и состраданием, это поможет вам быстрее продвинуться вперед!» Если у вас очень сильная привязанность к достижениям, и вы

говорите себе: «Я сейчас достигну шаматхи, стану особым человеком, научусь летать!» – то это очень опасно, тогда лучше не заниматься практикой.

Сначала вы должны подумать о том, как страдают другие живые существа в сансаре, как им не хватает счастья: «Для того чтобы освободить их от страданий, привести их к совершенному счастью, я достигну развития шаматхи. С помощью шаматхи я смогу реализовать все свои возможности, и затем жизнь за жизнью буду помогать всем живым существам!» – вот так вы должны думать.

С такой мотивацией визуализируйте себя в облике Манджушри. Затем на своей голове вы представляете своего Духовного Наставника, который постоянно благословляет вас («дарующий благословение»), в облике белого Вайрочаны, в сердце которого слог ОМ. Напротив вас Будда Акшобхья синего цвета, размером с большой палец.

Сначала сосредоточьтесь на белой капле на уровне вашего межбровья. На уровне межбровья находятся так называемые «врата» в центральный канал. Когда вы концентрируетесь на этом месте, движения энергии ветра постепенно будет становиться все меньше и меньше. Время концентрации на этом месте не должно быть больше, чем на одну-две минуты. Тибетски подсчет времени ведется таким образом: время концентрации не должно превышать времени, требующегося для начитывания мантры ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ сто раз. Это количество начитываний как раз соответствует одной-двум минутам.

Если вы слишком долго будете концентрироваться на этой точке, то это будет бесполезно, потому что вы потеряете концентрацию. Поэтому после одной-двух минут концентрации на белой капле вы должны перенести свою концентрацию, как бы освежить свою внимательность, на синего Акшобхью. Когда вы сфокусируетесь на Акшобхье, вы не должны потерять концентрацию на белой капле. То есть, когда вы переносите свое внимание с одного объекта на другой, предыдущий объект концентрации не должен исчезнуть из вашего поля зрения. Даже если вы не можете четко визуализировать божество Акшобхью синего цвета, визуализируйте образ синего божества размером с большой палец. И затем удерживайте концентрацию на нем в течение одной-двух минут.

Манджушри говорит: «Максимальное время для концентрации на одном объекте – не более ста начитываний мантры ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, минимум – семь-восемь начитываний этой мантры». Получается, минимум – это тридцать секунд. Это очень эффективно! Эта практика – большая драгоценность. Я тоже, когда занимался развитием шаматхи, использовал эту технику. Эта техника невероятно эффективна. Для тех людей, которые действительно интересуются медитацией, для них это действительно бесценное учение. С помощью одной «умелой» техники можно достигнуть прогресса очень быстро. Без наличия таких техник и методик можно провести два-три года в занятиях практикой, но результата не будет. Мой друг из Таиланда рассказал мне, что некоторые тайландские мастера в течение трех-четырёх лет занимались только медитацией на шаматху, но все равно не продвинулись дальше пятого уровня. Не важно, как долго вы занимаетесь медитацией, важно насколько эффективна эта медитация. В Индии современные тибетские мастера говорят, что достигнуть шаматхи возможно за шесть месяцев. Это не очень сложно. Если иметь совершенные, эффективные техники, то достигнуть прогресса можно очень быстро.

Если вы сейчас получаете это учение, это не значит, что вы должны сразу же начать медитировать. В будущем наступит время, когда вы сможете заниматься медитацией. Рано или поздно, в будущем наступит время, когда с помощью данной техники вы сможете развить шаматху. Когда вы уйдете на пенсию, наступит самое подходящее время для занятий медитацией. Для обычных людей, когда они узнают, что их отправляют на пенсию,

это очень печальная новость. Для вас же это очень хорошая новость! Уход на пенсию будет означать, что ваша обыденная деятельность закончилась. Бабушки должны понимать, что после того как вы достигли шестидесяти лет, вы уже не несете никакой ответственности за детей! Наоборот, теперь уже ваши дети несут за вас ответственность! Когда после шестидесяти лет вы уйдете в горы или в другое изолированное место, это будет самое подходящее время для занятий практикой.

Вы же делаете все наоборот! Когда вы молоды, вы постоянно думаете о том, как бы избежать какой-нибудь ответственности. Когда же вам исполняется шестьдесят лет, вы начинаете искать для себя новые обязанности: «Мне надо за этой внучкой ухаживать, за другой ухаживать!» Даже если дети говорят вам: «Мы сами справимся!» Вы им говорите: «Нет, бабушка должна ухаживать за внуками!»

После того как вы концентрировались на синем Акшобхье в течение одной минуты или тридцати секунд, вы переносите концентрацию на слог ОМ, который находится в сердце вашего Учителя в облике белого Вайрочаны у вас на голове. Постарайтесь удержать эту концентрацию в течение одной минуты. Затем вы визуализируете, как из этого слога ОМ исходят лучи белого цвета, а потом снова возвращаете свою концентрацию на уровень лба – на белую каплю.

Затем вы должны будете менять объекты концентрации – образы пяти дхьяни-будд перед собой. Во время второго круга медитации вы представляете, как синий Акшобхья преобразуется в белого Вайрочану. Вы также концентрируетесь на нем в течение одной минуты, а затем ваша концентрация переходит на слог ОМ. Вы возвращаете концентрацию на уровень лба, на белую каплю, а затем меняете образ белого Вайрочаны на божество желтого цвета Ратнасамбхаву. В следующем цикле Ратнасамбхава преобразуется в красного Амитабху. Опять повторяете цикл, и красный Амитабха преобразуется в зеленого Амогасиддхи. Вот такой, достаточно сложный, метод не позволяет вашему уму отвлечься, не дает уму заснуть. Ведь когда постоянно совершаешь одни монотонные действия, ум притупляется, а когда приходится поочередно делать разные вещи, совершать разные действия, ум постоянно находится в сосредоточенности, остается «свежим». Когда вы сидите в позе медитации и все время представляете только одно белое божество, ваш ум заснет, потому что работы для ума нет. Или ваш ум в этот момент находится совсем в другом месте: «О, там еду готовят. Еда, еда!» Когда все время только одного маленького Будду представлять – результата нет. Здесь не так.

Для тех, кто не подготовлен к такой медитации, эта техника будет очень сложна. Для вас же она многообещающая, попытайтесь ее сделать. Еще раз повторю для вас всю технику. Вы в облике белого Манджушри. Ваш Учитель в облике белого Вайрочаны – на голове белого Манджушри, то есть на вашей голове. У вашего Учителя в облике белого Вайрочаны в сердце на лунном диске – белый слог ОМ. В области вашего лба – белая капля.

Расслабившись, вы сначала концентрируетесь на белой капле. Затем через минуту вы концентрируетесь на синем Акшобхье, размером с большой палец, который находится перед вами. В этот момент не думайте о прошлом или будущем. Не думайте о том, что вы будете делать в будущем, не думайте о том, что вы сделали в прошлом, о том, какой вы великий. Никакой вы не великий! Просто ваш ум сосредотачивается на этом в течение одной минуты. Затем после этого вы концентрируетесь на слоге ОМ в сердце вашего Учителя в течение одной минуты. Затем снова возвращаетесь вниз, концентрируетесь на белой капле, и здесь тоже удерживаете свой ум в течение одной минуты. В этот момент вы можете почувствовать движение энергии ветра в области вашего лба. На это не надо обращать внимания и отвлекаться. Не думайте: «О, сейчас энергия ветра войдет в центральный канал, и я стану

особым». Не стоит обращать внимания на эти ощущения. Просто сосредоточьтесь только на белой капле. Далее синий Акшобхья превращается в белого Вайрочану. После цикла белый Вайрочана преобразуется в желтого Ратнасамбхаву. Не меняйте облик божества, пусть он будет одинаковым, просто меняйте цвет божества. Синий превращается в белый, белый – в желтый, желтый – в красный, красный – в зеленый.

Этой практикой нужно заниматься интенсивно не более пяти дней подряд, по четыре сессии. Одна полная сессия длится два часа, после двадцати минут занятий небольшой отдых. В течение этого небольшого отдыха немного разомнитесь и продолжайте практику. То есть два часа – одна сессия, по двадцать минут – цикл, затем отдых одна-две минуты и снова цикл. Через двадцать минут занятий не бегите сразу в туалет!

Говорится, что когда у вас возникнет боль в коленях, болевые ощущения в спине, не меняйте позу и положение вашего тела, боль сама пройдет. Во время сессии не слишком напрягайтесь, это нехорошо, потому что когда вы слишком напрягаете свое тело, это способствует появлению болезней ветра. Тело должно быть в расслабленном состоянии, ум должен быть сконцентрирован, ум должен удерживать объект медитации.

Когда я смотрю на вас во время того, как вы пытаетесь сосредоточиться на чем-то, я вижу, что ваше тело автоматически начинает напрягаться. Вы должны научиться концентрироваться умом, а расслабляться телом. Ваша концентрация должна быть похожа на хлопковую нить – она мягкая, но крепкая. В наши дни есть гораздо больше подходящих примеров, чем тибетских примеров из прошлого. Это раньше хлопковая нить считалась очень прочной, а теперь, наверное, парашютная стропа – лучший пример, она очень прочная, но гибкая. Ваша сосредоточенность не должна быть похожей на палку, которая кажется прочной, но из-за того, что она не гибкая, ее легко сломать. Парашютной стропой можно все, что угодно привязать, потому что она одновременно и гибкая, и прочная. Размышляйте над этим примером, и тогда вам будет становиться яснее, каким образом нужно заниматься медитацией.

Далее Манджушри объясняет интенсивную практику медитации. Сейчас вы этой практикой не занимаетесь, просто один-два раза в день попробуйте опробовать в качестве эксперимента. На данный момент не занимайтесь интенсивно. Когда вы уйдете в уединение, то тогда можно проводить по четыре сессии в день. Когда вы будете проводить такой ретрит, вы должны прекратить всякие действия тела, речи и ума. Во время такого затворничества даже простираения не надо делать. Потому что в этот момент движения тела будут мешать развитию сосредоточенности ума. В течение всего дня вы стараетесь двигаться как можно медленней, не совершать никаких действий, которые могут помешать вашей концентрации. Даже еда, которую вы принимаете во время данной практики, не должна быть тяжелой, она должна быть легкой. Между сессиями занимайтесь своей обычной практикой, но в очень краткой форме, то есть в этот момент вы направляете все свои усилия только на развитие шаматхи.

В межсессионный период, когда вы не занимаетесь медитацией, думайте о непостоянстве и смерти. Думайте о том, что конец рождения есть смерть; конец встречи – расставание; конец накопления – истощение; конец высокого положения – падение вниз. Размышляйте об этом, потому что это и есть непостоянная природа феноменов. К чему здесь привязываться? Не привязывайтесь к известности, к репутации – это просто пустой звук! Не привязывайтесь к родственникам, к друзьям, потому что конец любой встречи – это расставание. Не привязывайтесь ни к каким богатствам, деньгам, потому что конец накопления есть истощение. Не привязывайтесь даже к этому телу, потому что конец рождения есть смерть.

В межсессионный период ваш ум должен быть движим любовью и состраданием. Вы должны размышлять о том, насколько живые существа страдают, как им не хватает счастья. Как было бы хорошо, если бы все живые существа избавились от страданий, и все обрели счастье! Пусть я стану источником счастья для всех живых существ! Начитывайте мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ с пожеланием достижения счастья всеми живыми существами.

В межсессионный период не позволяйте никаким другим концептуальным мыслям появляться в вашем уме. Не слушайте разговоры других, потому что это будет мешать вам. В особенности, не пытайтесь узнавать, что происходит в городе, и интересоваться, а что там про вас говорят люди. Все это станет огромным препятствием для вашей практики.

Манджушри говорит: «В межсессионный период не позволяйте концептуальным, дурацким мыслям возникать в вашем уме». Но так как не мыслить невозможно, в это время попытайтесь занять свой ум размышлениями о прибежище, обдумывайте темы мудрости, любви и сострадания, думайте о том, что является наиболее надежным объектом прибежища, каким образом развивать в себе прибежище. Есть много тем для размышлений. Когда вы будете размышлять над этими темами, ваш ум будет становиться все сильнее и сильнее. А во время сессионного периода размышляйте и занимайтесь только сосредоточением и концентрацией на объекте, то есть практикой шаматхи. Тогда прогресс будет очевидным, и вы сможете развить шаматху.

Каким же образом вам заниматься? Во время сессии вы зажигаете небольшой огонь. Некоторые и вовсе никакого огня не разжигают. Когда же сессия заканчивается – огонь затухает. В течение двух-трех часов абсолютно нет никакого огня. Когда сессия снова начинается, появляется немного огня. Огонь возникает у тех, кто хоть что-то умеет, у остальных же и вовсе ничего не возникает. Как же можно вскипятить воду без огня? Ведь шаматха – это огромный котел с водой, как же его можно вскипятить тогда? Для того чтобы такой огонь появился, его нужно поддерживать в межсессионный период, чтобы он не затухал. Этот огонь должен поддерживаться постоянно на протяжении шести месяцев до достижения шаматхи. Если в течение шести месяцев поддерживать огонь сосредоточенности и концентрации без перерыва, то огромный котел воды – шаматхи – сможет закипеть! Почему некоторые люди в течение трех лет зажигают огонь, для того чтобы вскипятить котел шаматхи, но этот огонь не то чтобы вскипятить этот котел, он даже разогреть его не может! В чем же их ошибка? Они просто не знают, как правильно зажечь и поддерживать этот огонь. Для того чтобы разжечь огонь во время практики, которую я вам дал, нужны специальные дрова. Эти дрова – пять объектов для концентрации, с помощью этих дров огонь концентрации может быть невероятно сильным. В тантрической практике есть специальные дрова. Не дрова, в тантре есть специальный уголь. С помощью этого угля огонь может гореть очень долго, потому что этот уголь дает очень хороший жар. Чем более продвинутой техникой вы обладаете, тем быстрее вы можете вскипятить эту воду шаматхи. Если вы будете делать все в точном соответствии, как я вам сказал, как учил вас, и будете усердны в этом, то можете вскипятить воду шаматхи в течение трех-четырех месяцев.

Если однажды вы взрастите в себе шаматху, то будете обладать невероятными способностями. Ваш ум обретет такой покой и счастье, которое не сравнимо с мирским счастьем. Ваш ум станет таким ясным, острым и чистым, что вы сможете анализировать все очень быстро, ваша аналитическая медитация станет очень легкой и эффективной.

Теперь, как медитировать на речь божества. Некоторым людям предпочтительнее медитировать на тело божества, другим – на речь божества. Я вам дам все эти практики, а вы выберете ту, которая вам больше всего подходит. Визуализируйте себя в качестве

красного Амитабхи, который является божеством очищения речи. Перед собой в области лба вы визуализируете белый слог ОМ. На вашей голове находится ваш Духовный Учитель в облике белого Вайрочаны, но теперь у него в сердце на лунном диске вместо слога ОМ слог А. Техника такая же, как в предыдущем цикле: вы – как красный Амитбха. Между бровями у вас белая капля, на которой вы сосредоточиваетесь, затем вы переносите концентрацию на белый слог ОМ перед собой, затем переносите концентрацию на красный слог А, который находится в сердце вашего Учителя в облике белого Вайрочаны, а затем снова концентрируетесь на белой капле.

Вы можете выбрать, какую практику – медитацию на тело божества или на его речь – вы хотите делать. Вам не обязательно делать и то и другое. Попробуйте, испытайте все эти практики и выберите ту, которая вам больше подходит. Некоторым легче представить себя красным Амитабхой, некоторым – белым Вайрочаной. Некоторым легче визуализировать перед собой божество, некоторым буквы, слог. У разных людей разные умственные способности. Некоторые люди больше связаны с телом божества, а некоторые с речью божества. Духовный Наставник вам все дает, а вы уже выбирайте то, что легче для вас.

Сегодня проведите опыт и посмотрите, что вам больше подходит. Вы должны почувствовать: «Вот с помощью такой визуализации я действительно смогу достигнуть шаматхи». Цикл такой: концентрация на белой капле в районе вашего межбровья; концентрация на белом слоге ОМ перед собой; концентрация на красном слоге А в сердце вашего Учителя, который находится на вашей голове в облике белого Вайрочаны.

Затем белый слог ОМ преобразуется в красный А – цикл повторяется, затем, красный А преобразуется в синий слог ХУМ. При этом красный слог А, который находится в сердце вашего Учителя никогда не меняется. В медитации на развитие шаматхи с помощью речи божества визуализация немного легче. Белый ОМ преобразуется в красный А, а красный А трансформируется в синий ХУМ, и снова цикл повторяется. Это очень просто!

Когда вы будете заниматься этой эффективной медитацией, результаты появятся уже через пять-шесть дней. Знаком того, что вы достигли определенного успеха, станет ощущение блаженного состояния. Будет возникать ощущение, что все растворяется в пустоте, нет никаких концептуальных мыслей, вы будете испытывать покой и умиротворение. У вас могут возникнуть некоторые видения, в этот момент не привязывайтесь к ним. Не надо думать: «О, я теперь особенный!» На самом деле вы еще никто, потому что у вас все еще нет шаматхи, поэтому не привязывайтесь к видениям. Скажите себе: «Все, что проявляется передо мной, или наоборот, если ничего не проявляется, – это неважно и не имеет значения. Самое главное для меня то, что я буду стремиться к достижению шаматхи». В состоянии полусна или полудремы у вас могут возникать видения животных, странных существ, но на это не стоит обращать внимание. У вас также могут возникать видения Будды и божеств, которые будут давать вам учение, но на это тоже не стоит обращать внимание, потому что это просто игра вашего ума, это опыт, иллюзия. Это следствие того, что ветер постепенно начинает растворяться в центральном канале. Поэтому и возникают такие видения – это не настоящие божества. Поэтому не привязывайтесь к этим видениям и не надо думать, что вы стали особенным. Иногда, находясь в полудреме, вам кажется, что вы бодрствуете, и в этот момент у вас возникает видение даков и дакинь, которые делают вам подношение. Опять же, не надо привязываться к этим видениям. Это не иллюзия – это настоящее. Говорится, что когда возникают такие видения, их надо использовать. То есть если вы увидели дакини, сосредоточьтесь только на ней. Вы можете использовать эти видения для дальнейшего развития своей концентрации. Когда дакини или другие видения исчезнут, не надо думать: «О, что-то я, наверное, не так сделал!» Исчезла, так исчезла – пусть. В такой момент вы снова возвращаете свою концентрацию на слог, на божество или на Учителя и продолжаете

цикл визуализаций. Если вы так будете поступать, то ваша концентрация и сосредоточенность будут постепенно развиваться.

Сегодня попытайтесь провести опыт медитации на тело и речь божества и посмотрите, что вам больше подходит. Что вы увидите – слона, даков, дакинй или бодхисаттв? Я просто шучу! До свидания!