

Я рад всех вас сегодня здесь видеть. Итак, как обычно, развеите правильную мотивацию. Получайте это учение с мотивацией сделать свой ум более здоровым, более укрощенным.

Вчера мы говорили о трех внешних и трех внутренних благоприятных условиях для развития шаматхи. Для ретрита эти шесть благоприятных условий очень важны. Если вы создадите их, ваша концентрация будет улучшаться гораздо быстрее. А при отсутствии хотя бы одного из этих условий ум можно сравнить с полем, которое не поливают водой, поэтому на нем ничего не растет. Эти шесть благоприятных условий подобны воде, удобрениям и устранению камней с участка земли, благодаря чему на поле вы можете вырастить урожай. Они также напоминают ограду. При этом каждое условие в развитии шаматхи играет свою роль.

Сейчас я вам еще раз напомню три внешних благоприятных условия. Первое – это подходящее место, то есть тихое место, в котором вашей жизни не угрожает опасность. Второе внешнее благоприятное условие – это благословенное место. Я вам говорил, что у благословенного места есть два преимущества: с одной стороны, вредоносные духи там не смогут вам помешать, а с другой стороны, все духи – хранители местности будут помогать вам в достижении реализаций. Третье внешнее благоприятное условие – это место, в котором вы легко можете найти себе еду, все удобства для вашей медитации: лекарства и так далее.

Далее напомню три внутренних условия, которые важны не только для медитации, но и для повседневной жизни. В нашей жизни такие негативные эмоции, как гнев, зависть и прочие, возникают легко, спонтанно, потому что у нас отсутствуют эти три внутренних благоприятных условия. Зато мы имеем три противоположности этих условий, то есть благоприятные условия для возникновения и развития негативных эмоций.

Так, вместо удовлетворенности ваш ум *всегда переполнен желаниями*, хочет чего-то большего. Это первое условие для негативных эмоций. Чем больше объектов вы желаете, тем чаще вам не будет хватать того, что у вас уже есть. Так вы очень легко можете стать наглецом и эгоистом, имеющим грубый характер. Маленькие дети вначале не бывают наглыми, но потихоньку у них развивается желание обладать все большим количеством объектов. Они не испытывают удовлетворенности и потому становятся наглыми. Итак, из-за отсутствия удовлетворенности негативные эмоции возникают очень просто. Наоборот, будучи удовлетворенным, что бы вы ни имели, вы с этим будете счастливы, и это станет благоприятным условием для того, чтобы ваш ум успокоился и чтобы в нем легко возникли позитивные эмоции.

Второе внутреннее благоприятное условие – не вести слишком много видов деятельности. Мы же имеем обратное условие – интересуемся сразу всем. *Нас занимают не только свои дела, но также чужие*. «Что делает сосед? Брат что делает?» Вас беспокоит даже то, что происходит в Москве: «Зачем этот человек поехал в Москву?» Это не ваше дело. Из-за этого порождается множество негативных эмоций. Итак, важно, чтобы ваш ум был сфокусирован на том, чем вы занимаетесь, что связано с вашей жизнью, а также с принесением блага другим. Тогда естественным образом у вас в уме станет меньше концептуальных мыслей. Чем бы вы ни занимались, вы будете делать это эффективно. Также, сосредоточившись на одном или двум делах, вы сможете осуществить цели этой жизни. А если вы разбрасываетесь на всевозможные многочисленные задачи, то даже желаний этой жизни вы реализовать не сумеете. Когда бизнесмены хватаются одновременно за несколько дел, в результате они не достигают успеха ни в одном. Итак, очень важно не вести слишком много разных видов деятельности.

Какая бы идея у вас ни возникла, не надо сразу бросаться ее осуществлять, подумайте: «Правильная ли это идея? Полезна ли она? Будет ли результат от ее реализации? Способен ли я осуществить ее?» Если вы хватаетесь за идею и сразу, не обдумав, начинаете бегать, как таракан, то результата вы не добьетесь.

В прошлый раз я рассказывал вам историю о довольно богатом человеке, который однажды лежал под деревом, и тогда в его голове зародилась мысль: «Я недостаточно богат. Вот если бы я стал самым богатым человеком в деревне, тогда я был бы счастлив». Когда человек остается в одиночестве, у него появляется много мыслей. Он сразу подумал: «Что мне надо сделать, чтобы стать самым богатым? Надо вырубить все деревья, потом посеять зерно, получить богатый урожай и выгодно его продать». Как только эта мысль пришла, он тут же занял топор у своего соседа и начал рубить деревья. Он срубил несколько деревьев, но к вечеру устал и пошел возвращать топор, а сосед в это время ужинал. Пришлось оставить топор возле его двери. В тот же вечер топор украли. На следующее утро пришел сосед и начал требовать обратно свой топор. Человек ответил, что оставил его около двери. Они стали ругаться. Потом пришла жена этого человека и тоже принялась его бранить.

Человек не выдержал и убежал в лес. Там он увидел медитирующего Будду, который выглядел таким спокойным и умиротворенным, что человек невольно подумал: «Какой он счастливый!» Как только он так подумал, Будда кивнул головой: «Да, я счастлив». Тогда он спросил у Будды: «Почему ты так счастлив, а я нет?» Будда ответил: «Потому что я не хочу стать самым богатым человеком. А раз я не стремлюсь стать самым богатым, мне не приходится рубить деревья. Поскольку мне не нужно рубить деревья, я не занимал топор у соседа. А так как я не занимал топор, я его не потерял. Раз я его не потерял, мне не пришлось ругаться с соседом. А так как у меня нет жены, то она меня не ругала. Поэтому я счастлив».

Это не простая история. В ней описан полный механизм решения ваших проблем. Подумайте, почему иногда ваш ум бывает несчастным? Потому что, как только неправильная идея приходит вам в голову, вы сразу же начинаете ее осуществлять, не исследовав. Проверьте, и вы увидите, что большинство ваших проблем появляется именно из-за этого.

В России есть хорошая поговорка: «Семь раз отмерь, один раз отрежь». Это замечательный совет. Подумайте над ним серьезно – это принесет вам пользу. О чем здесь говорится? Вовсе не о том, как резать ткань, а о том, как принимать решения. Сначала семь раз подумайте, а потом сделайте выбор. Иногда стоит подумать даже больше, чем семь раз. Десять раз подумайте, а когда решение будет принято, идите вперед и доводите дело до конца.

Третье внутреннее благоприятное условие – это нравственное поведение. Соблюдая в чистоте нравственность, вы сможете совершенствовать свою концентрацию гораздо быстрее. Здесь речь идет не только о медитации на шаматху. Если в повседневной жизни практиковать чистое нравственное поведение, ваш ум будет становиться все более спокойным и здоровым, и тогда само по себе в нем появится умиротворение. *Наш ум становится нездоровым именно из-за отсутствия этики, нравственности.*

Например, когда человек страдает от язвы, для него очень важно принимать лекарства, но самое главное – соблюдать диету. Если он начнет питаться правильно, тогда лекарства, которые он принимает, будут эффективны. Если даже просто соблюдать диету, без лекарств, только от этого язва может уменьшиться. Точно так же язва нашего ума болит сильнее из-за несоблюдения нравственности. Нравственное поведение подобно диете.

Какая польза от лекарств, если больной язвой продолжает питаться острой и жирной пищей? Но человек, который придерживается диеты и при этом принимает лекарства, будет выздоравливать с каждым днем.

Болезнь нашего ума усугубляется из-за множества нездоровых, неэтичных, безнравственных и вредоносных действий. Вы должны понимать, что нравственность подобна правильному питанию нашего ума.

Различают три вида нравственности. Первый вид называется *нравственность непричинения вреда другим*. В повседневной жизни также очень важно никогда не вредить другим и не позволять своему уму обдумывать нездоровые мысли. Как только возникает нездоровая мысль, вы должны сказать: «Стоп! Я не хочу так думать». Если вы научитесь останавливать такие мысли, то день ото дня вы будете становиться счастливее.

Существует множество видов нездорового мышления. Не вспоминайте о том, как вас кто-то обидел или отказался вам помогать. Здоровое мышление – это когда вы думаете: «Этот человек мне однажды помог, а другой человек сделал для меня такое-то хорошее дело», «Муж мне такой подарок сделал», «Жена все время обо мне заботится». Если размышлять так, у вас всегда будут хорошие отношения в семье и с другими людьми. Вы же обычно так не думаете. Все хорошее вы забываете, помните только о том, что плохого сделали вам люди, как они вам не помогли. Из-за такого нездорового мышления ум становится больным, и тогда даже одно маленькое слово способно вызвать у вас гнев. Вы несчастливы сами и расстраиваете окружающих. Эти наставления – не просто религиозная проповедь, это наука об уме, настоящая психология.

В повседневной жизни не допускайте никаких нездоровых мыслей. Когда вы видите, например, соседей, думайте о том, как им не хватает счастья. У них всегда много проблем в жизни, они постоянно загружены работой. Счастье приходит к ним лишь на короткое время, потом снова возникают проблемы. Всем им так не хватает счастья! Пусть будут счастливы мои соседи, родственники и все остальные люди. Богаты они или бедны – у всех больной ум. В сансаре, где существа страдают от болезни омрачений, невозможно обрести счастье.

Взрачивайте сострадание не только к людям, но и ко всем живым существам в сансаре. «Пусть никто не страдает, пусть все избавятся от болезни ума, слушая учение Будды, пусть их ум станет здоровым, и они обретут счастье». Когда вы думаете таким образом, ваше мышление становится очень здоровым. В этом случае вы не сможете отказаться от любви и сострадания даже под страхом смерти, потому что у этих чувств есть основа. «Все живые существа страдают, им не хватает счастья – как же я могу их не любить? Пусть даже меня убьют, я не могу перестать любить». Достоверную работу мысли не может остановить даже направленный на вас пистолет. Мы все одинаково способны так думать, это могут не только святые.

Если мы смотрим глазами Дхармы, тогда все люди становятся для нас объектами любви и сострадания и никто не может стать объектом гнева. Если же смотреть глазами гнева, тогда вследствие неправильного взгляда объектами гнева будут даже отец и мать. Итак, каждый раз смотрите на всех глазами любви и сострадания, тогда здоровые мысли начнут появляться сами собой. Такой буддийской практикой вы можете заниматься в повседневной жизни. Она не мешает вашей деятельности. Тогда вы начнете чувствовать, что день ото дня ваш ум становится все сильнее и сильнее.

Второй вид нравственности – это *нравственность накопления заслуг*. Когда вы обещаете, что каждый день вы будете делать такую-то практику, это называется нравственностью накопления заслуг. Если вы в течение одного дня выполняете слишком много практики, а потом вообще не практикуете, то вы не достигнете результата, прогресса у вас не будет. Поэтому важно пообещать себе каждый день читать сто мантр ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. Это займет у вас не больше минуты. Также пообещайте себе каждый день в течение десяти минут заниматься духовной практикой: читать молитву и так далее. Это и будет для вас нравственностью накопления заслуг.

Вначале побольше спите. Во время сна вы лучше соблюдаете нравственность непричинения вреда. Например, если у мамы очень грубый характер, когда она спит, стоит ребенку зашуметь, как отец просит его вести себя тише: «Не буди ее, пусть она поспит. Когда она спит, в доме спокойно». Точно так же, если у вас грубый характер, то для вас лучше побольше спать и не слишком много заниматься всякой деятельностью. Дело в том, что, будучи активным, вы совершаете много ошибок.

Позже, когда вы станете безвредным, будет не время спать. Тогда вы должны проявлять активность. И тогда вы уже начинаете осуществлять второй вид нравственности – даете себе обещание каждый день заниматься определенной практикой.

Третий вид нравственности – это *нравственность помощи другим*. Если вы не придерживаетесь этого вида нравственности, то для вас существует опасность впасть в крайность стремления лишь к собственному освобождению. Чем бы вы ни занимались, вы посвящаете это благу всех живых существ. Это не значит, что вы сразу выходите на улицу и начинаете всем помогать. Это означает, например, прочитать мантру и посвятить заслуги от этого счастью всех существ. Так вы посвящаете заслуги от выполнения всех ваших практик. Это называется нравственностью помощи другим.

Практикуя нравственность помощи другим, вы даете обет помогать всякому, кто нуждается в вашей помощи. Вы должны быть готовы помочь – в этом и заключается ваша практика. Если у вас есть кусок хлеба, а рядом стоит голодный человек и просит у вас хлеб, отдайте ему половину. Если можете, отдайте хлеб целиком, если это невозможно – отдайте половину. А если сложно даже это, отломите хотя бы кусочек хлеба и отдайте. Вы должны вести себя в соответствии с вашим потенциалом.

Итак, это шесть благоприятных условий, которые очень полезны для развития шаматхи. Из них три внутренних условия также полезны для вашей повседневной жизни, потому что с их помощью вы делаете свой ум более здоровым. Не забывайте о них и каждый день их создавайте.

Три внутренних условия: обобщение

Я вам еще раз повторю эти три внутренних благоприятных условия. Первое – довольствуйтесь тем, что имеете. Чтобы вы ни обрели, какой бы подарок вам ни сделали люди, всегда говорите: «Большое спасибо!» Это очень здоровый образ мышления. Даже если подарок очень дешевый, все равно скажите: «Большое спасибо!» Не надо выказывать недовольство: «Фу, он дешевый, я не хочу». Всегда помните о доброте других, тогда ваш ум естественным образом станет здоровым. Как только нездоровая мысль возникает, останавливайте ее: «Нет, не надо так думать». Очень важно помнить об этом, тогда ваша жизнь всегда будет счастливой. Даже если у вас всего одна какая-то одежда, довольствуйтесь ею: «Слава богу, мое тело в тепле».

Второе внутреннее благоприятное условие – не вести слишком много видов деятельности. Чем бы вы ни занимались, сначала подумайте, а затем примитесь за дело. А как вы поступаете? Вы сразу делаете все, что приходит вам на ум, а потом начинаете сомневаться, правильно вы поступили или нет. Это как с тканью: сначала вы отрезаете кусок, а затем меряете – правильно ли отрезали. Сначала семь или десять раз измерьте, а потом один раз отрежьте. Итак, сначала подумайте, а затем выберете один или два дела и ведите их эффективно. Эффективная работа гораздо важнее, чем выполнение слишком большого количества разной работы. Один или два хороших плана гораздо лучше множества планов и проектов. Поэтому в России говорят: лучше синица в руках, чем журавль в небе. То есть реалистичный план, который вы способны реализовать, гораздо лучше, чем множество грандиозных планов, которые вам не по плечу. Все это – золотые советы.

Третье внутреннее благоприятное условие – это соблюдение чистой нравственности, то есть правильное поведение. Здесь вы не позволяете своему уму порождать нездоровые мысли, всегда придерживаясь здорового образа мышления. Это само по себе становится практикой Дхармы. Вы будете счастливы, и также счастливы будут окружающие. Эта тема закончена.

Второе основное положение объясняет, как правильно сидеть в позе медитации и как обнаружить объект медитации. Что касается позы для медитации, здесь существует множество вариантов, лучший из которых – семичленная поза Вайрочаны.

Для того чтобы научиться сидеть в семичленной позе, сначала вам необходимо подготовить правильное *сидение для медитации*. Оно должно быть немного приподнято сзади. Самое простое – это когда у вас плоское горизонтальное сидение, а под себя вы подкладываете маленькую подушечку для того, чтобы спина была ровная. Ваша задняя часть будет чуть выше – в таком положении вы гораздо лучше сможете концентрироваться.

Вы сидите со скрещенными ногами. Если вам сложно сидеть так, вам нужно выполнять *йогу для растяжения ног*. Это очень простые упражнения.

*Первое упражнение:* вы соединяете ступни ног вместе, подтягиваете их к себе поближе, а колени начинаете разводить и локтями оттягивать вниз. Таким образом, вы растянете мышцы, и в будущем вам будет гораздо проще сидеть со скрещенными ногами.

*Второе упражнение:* вы сидите, также соединив ступни, ваши колени разведены в стороны, и вы начинаете делать наклоны вперед. Эти упражнения йоги вы можете выполнять, например, когда смотрите телевизор, это очень хорошая подготовка. Если вы правильно растянете свои ноги, тогда, сидя в позе лотоса, вы не будете мучиться от боли в ногах.

Йогу необходимо выполнять для духовных целей, а не просто ради хорошего здоровья. Для здоровья существует множество различных видов йоги, разных упражнений, а у этой йоги основная цель – духовное развитие. Поэтому в буддизме существует йога, но на ней не делается слишком большой упор. Вы знаете, что ваши предки в Туве не говорили о йоге так много, потому что некоторые виды йоги больше вредят, чем помогают.

В Индии йога очень популярна, ею занимается слишком много людей. Сначала она кажется им полезной, но со временем начинает приносить вред, потому что люди чересчур ею увлекаются. Поэтому не взлетайте от слова «йога». Йога подобна соли – если вы добавите ее немного, пища будет вкусной. Но выполнять слишком много йоги – это как сыпать слишком много соли. Разве такая пища может стать вкусной?

Ритуалы тоже подобны соли. Немного ритуалов – как немного соли – добавляют вкус. Но если вы подолгу и каждый день звоните в колокольчик, бьете в дамару, никому не давая спать, блюдо вашей практики станет пересоленным. Не делайте слишком много ритуалов, хорошо? Дважды в месяц вы проводите цог. Во время цога вы можете звонить в колокольчик, держать ваджру. В прошлые времена, великие мастера не демонстрировали свои ваджру и колокольчик, они их скрывали. Колокольчик и ваджра существуют вовсе не для того, чтобы показывать другим, что вы практик тантры. Итак, во всем вы должны знать меру.

Вернемся к семичленной позе. Ваша спина должна быть ровной. Если вы держите тело прямо, то вам гораздо проще будет сконцентрироваться. В шести йогах Наропы говорится, что в нашем теле есть три канала. Они располагаются вдоль позвоночника и поднимаются вверх к макушке. По ним циркулирует энергия ветра, и, если они прямые, то эта циркуляция гораздо лучше. От этого зависит и концентрация, поэтому вначале поза для медитации очень важна. Наклонившись вперед, вы очень быстро засыпаете. Позвоночник должен быть ровным, плечи также следует держать прямыми. А голову вы немного опускаете вперед, но не сильно, иначе заснете. Если голова будет высоко поднята, у вас возникнет блуждание ума.

Вы закрываете глаза, но не полностью. Оставив их слегка приоткрытыми, вы заводите зрачки вверх, за веки. Рот должен быть также слегка приоткрыт, так, чтобы воздух мог проходить внутрь. Чтобы во время длительной медитации рот вас не отвлекал, язык должен слегка касаться верхнего нёба. Тогда у вас во рту всегда будет влага. А если язык не касается нёба, то во рту быстро пересохнет. Вначале это не имеет для вас большой важности, но в будущем, когда вы сможете медитировать в течение двух – трех часов и для вас это время будет проходить как один миг, тогда правильное положение рта поможет вам не отвлекаться от медитации.

Когда вы разовьете шаматху, тогда два или три часа медитации действительно будут пробегать для вас как один миг. Это возможно, у всех есть такой потенциал. Все это вопрос знания техники и тренировки. Когда я впервые увидел человека, который очень быстро печатал, не глядя на клавиши, я подумал, что это чудеса. Потом я понял, что это лишь техника и тренировка. Сначала изучаешь технику печати, потом тренируешься – и все. Так печатать может научиться любой, у кого есть пальцы, даже бабушка или дедушка. Точно так же, если у вас есть ум, вы можете научиться медитировать. Это также вопрос сначала – знания техники, а далее – тренировки.

Вы должны осознать, что нет никакого знания, которое мы бы не смогли понять, и нет никакого навыка, который мы не смогли бы натренировать. Конечно, кто-то поймет чуть быстрее, а кому-то понадобится для этого длительный период времени, но в конце концов понять смогут все. Человек, который медленно усваивает новое знание, в результате, однако, достигает крепкого и стабильного понимания. Тот же, кто понимает быстро, также быстро это забывает. Как видите, дедушки и бабушки понимают медленно, зато, поняв, помнят долго. А это лучше, чем быстро понять и быстро забыть. Поэтому, бабушки и дедушки, не падайте духом. Ваш ум более надежен, его можно сравнить с черепахой. А ум молодого поколения подобен кролику.

Когда соревновались кролик и черепаха, в самом начале черепаха ползла очень медленно, а кролик сразу же бросился вперед. Потом кролик посмотрел по сторонам – черепахи рядом нет, он лег отдыхать и заснул. А пока он спал, черепаха медленно-медленно, как тувинские бабушки и дедушки, добралась до финиша. Вот так черепахи выигрывают соревнования.

Поэтому в буддизме говорится, что ваша практика должна быть похожа не на бег кролика, а на ходьбу черепахи. Это медленное, но последовательное продвижение.

Не следует, как иногда делают молодые, медитировать три дня подряд, а потом три дня ничего не делать. Как может выздороветь больной, который три дня принимает все лекарства подряд, а после этого не принимает их вовсе? Здесь, как и во всем, нужен разумный подход. Неразумно, лишь послушав учение, сразу отбрасывать как ненужную ерунду все мирское и заниматься только духовной практикой. Телевизор выключили, в магазин не ходите. Три дня такой медитации – потом голова становится ненормальной.

Итак, получив это учение, потихоньку начинайте его практиковать: менять свой образ мышления, возвращать здоровые мысли. Выполняйте это шаг за шагом, но непрерывно. Такое медленное, но верное продвижение очень важно. Вначале бежать сломя голову совершенно не обязательно. По духовному пути двигайтесь так, как бегают профессиональные марафонцы: вначале – медленно, а в конце – быстро. Вы же вначале очень торопитесь, а в конце падаете.

Вернемся к теме позы для медитации. Ваша правая ладонь должна лежать поверх левой, а большие пальцы вы соединяете. Правая рука здесь символизирует метод, то есть доброту, сострадание, любовь, бодхичитту. Левая рука символизирует мудрость – понимание абсолютной природы феноменов. Когда вы соединяете руки, это означает единство метода и мудрости. Почему живые существа не могут полностью избавиться от страданий? Потому что у них нет мудрости и метода. Когда мы обретаем эти две вещи, метод становится причиной нашего счастья, а мудрость отбрасывает причины страданий. Реализовав единство метода и мудрости, вы полностью избавляетесь от страданий и обретаete совершенное счастье.

Мудрость устранил все ограничения вашего ума, а метод – бодхичитта, доброта – реализует весь его благой потенциал. Такое состояние ума называется состоянием будды, Пробуждением. Оно не находится где-то снаружи – это ваш ум, лишенный всех ограничений и обладающий полным набором благих качеств. Каждый раз, когда ваша правая рука что-то делает, это должно напоминать вам о методе, о доброте. Когда что-то делает ваша левая рука, постарайтесь в этот момент вспомнить о мудрости, об абсолютной природе феноменов. Помните, что феномены не существуют так, как они проявляются перед вами.

Ваша правая рука – это ваджра. Ваша левая рука – это колокольчик. В сутре нет ваджры и колокольчика. А почему в тантре вы используете эти предметы? Ваджра символизирует метод. Метод в сутре – это доброта, бодхичитта. Метод в тантре – это, кроме бодхичитты, также йога божества, иллюзорное тело. Итак, когда вы держите ваджру, вы должны вспоминать о методе. А когда вы берете в руки колокольчик, вспоминайте о мудрости. В сутре и тантре мудрость одинакова с объективной точки зрения, но с субъективной точки зрения есть различия. В сутре грубый ум познает пустоту, и это называется мудростью. А в тантре пустоту познает наитончайший ум – ясный свет, и, как только это происходит, в тот же миг устраняются все омрачения. Когда грубый ум познает пустоту, как это объясняется в сутрах, такому уму требуется много времени, чтобы полностью устранить все омрачения. Тантра называется быстрым путем, поскольку там есть особая мудрость, а также особый метод, не объясняемый в сутрах. Если с таким пониманием вы держите колокольчик и ваджру, тогда это действительно имеет отношение к практике тантры. В противном случае вы, как актер, просто изображаете практику.

Если вы используете ритуальные инструменты, чтобы зарабатывать на этом деньги, тогда это уже не практика Дхармы, а негативное действие. Во имя тантры вы обманываете людей, наживаясь на этом. Это очень тяжелый проступок, будьте осторожны. Чтобы заработать на проживание, самое лучшее – выполнять обычную, мирскую работу. Если у вас есть руки и ноги, зачем зарабатывать на духовных вещах? Это весьма опасный яд. Продавать духовные книги ради прибыли – это очень тяжелая негативная карма, которая повлияет не только на вас, но и на тех людей, которые будут есть пищу, купленную на выручку от продажи духовной литературы.

Однажды йогин медитировал в горах. Одна семья его пригласила в дом, где он прочитал молитву и съел приготовленное для него угощение. Вернувшись, он обнаружил, что в его желудке передвигается слог «А», причиняя ему сильную боль. У него уже давно было прямое видение Манджушри, и он обратился к нему с мольбой. Когда Манджушри явился, йогин спросил: «Почему в моем желудке сейчас перемещается слог «А» и причиняет мне такую боль?» Манджушри ответил: «Сегодня ты посетил очень неблагополучную семью, которая торгует секретными древними текстами по сутре. Они продают эти тексты за большие деньги, а сегодня они купили на эти деньги еды и накормили тебя. Поскольку у тебя очень мало негативной кармы, реакция возникла сразу же. Выполни практику очищения. Для тебя в этом нет ничего страшного – от очистительной практики боль сразу пройдет. А вот члены этой семьи действительно находятся в критической ситуации. Поскольку они накапливают очень много негативной кармы, они не испытывают последствий сразу же. Но после смерти, родившись в аду, они будут долго претерпевать страдания».

Поэтому я говорю вам: будьте очень осторожны со святыми текстами, а также с деньгами, заработанными на объектах веры. Они должны использоваться в дальнейшем для соответствующих целей. Если на такие деньги вы кормите себя или членов вашей семьи, значит, вы кормите их ядом. Поскольку вы этого не знали, я вам сейчас об этом говорю. Если вам не на что жить, лучше попросите людей накормить вас или, на худой конец, украдите немного – это не так страшно. Но попросить – все же гораздо лучше, чем украсть.

Мы говорили о семичленной позе Вайрочаны. Каждый раз, когда вы соединяете руки, это должно напоминать вам о единстве метода и мудрости.

Сев в медитативную позу, затем выполните дыхательную йогу. Я объясню далее, как это делать. Эта йога полезна не только для развития сосредоточения, но также и для вашего здоровья. Каждый день выполняйте йогу дыхания одну или две минуты. Если будете заниматься ежедневно, тогда вы почувствуете ее результат.

Поскольку я вам даю комментарий, основанный на опыте, вам также необходимо практиковать. С этой целью я передаю вам учение столь подробно. Три года назад я давал учение по шаматхе просто для информации. А сейчас я разъясняю эту тему для вашей практики. Поэтому постарайтесь сидеть в правильной позе, тренируйтесь. Дома у вас должно быть сидение для медитации. Это сидение – спортзал для тренировки ума. Если оно очень удобное, у вас будет возникать желание сесть и медитировать. В будущем само это место будет порождать у вас счастливое состояние ума. А когда вы несчастны, у вас сразу же возникнет желание сесть на сидение для медитации. Как только у вас появятся нездоровые мысли, вы будете себя останавливать, сразу садясь на это сидение. От этого ум успокоится, потому что прекратятся все сансарические мысли, как от капли холодной воды сразу спадает, успокаивается кипящее молоко. Когда вы сделаете дыхательную йогу, результат будет еще лучше. А сейчас я вам расскажу, как это делать.

Узнав технику дыхательной йоги, вам нужно практиковать ее, только тогда это принесет вам пользу. Часто мы ведем себя очень странно. Когда мы не знаем, как медитировать, у нас возникает желание медитировать. А, получив учение о медитации, мы уже теряем к ней интерес. Это неправильно. Если вы не знаете, как медитировать, у вас не должно возникать желания этим заняться. Это нездоровый образ мышления. Когда же вы знаете, как медитировать, но не хотите этого делать, это тоже нездорово. Итак, у вас множество нездоровых механизмов мышления.

Когда ваш ум захватили негативные эмоции, вы становитесь очень активными. А когда ваш ум движим позитивными мыслями, вы ленивы, оставляете практику на потом. Наоборот, находясь под влиянием негативных эмоций, вы должны вести себя очень лениво. Например, если в уме возник гнев, скажите: «Не сегодня, потом я все выскажу. Сегодня я устал». Вы же, когда гневаетесь, строчите слова как из пулемета, не откладывая этого на потом. Когда ваш ум пребывает во власти негативных эмоций, в этот момент, как говорил Шантидева, застыньте, подобно дереву, тогда гнев придет и уйдет. В этом случае никто не расстроится. Просто ничего не говорите – и все будут спокойны.

Когда вас охватывают позитивные эмоции, вот тогда ведите себя активно. Просыпайтесь посреди ночи и принимайтесь за практику. Точно так же, как вы делаете, когда привязанность будит вас посреди ночи. Например, привязанность нарушает ваш сон и говорит: «У меня есть такая красивая одежда! Где она?» Вы встаете, включаете свет и начинаете искать эту одежду. Так активно вы ведете себя, когда приходит привязанность. Вы не отмахиваетесь от нее: «Я хочу спать», но сразу начинаете действовать. Не только сами просыпаетесь, но и других людей готовы разбудить ради того, чтобы найти свой объект привязанности.

Итак, когда возникают позитивные эмоции, даже посреди ночи садитесь в семичленную позу и начинайте медитировать. Но не мешайте другим, пускай они спят.

Таким образом, существует множество здоровых и нездоровых подходов, и вам нужно уметь их различать. В Ламриме объясняется, что от преданности Учителю до познания пустоты существует множество нездоровых и здоровых образов мышления, которые вы должны распознавать. В отношении преданности Учителю, видение своего Учителя обыкновенным человеком – это нездоровое мышление, потому что оно основано на вере во внешнюю видимость. А когда вы воспринимаете своего Духовного Наставника неотделимым от божества, это здоровый образ мышления, благодаря которому возвращается вера и уважение. Это объясняется в Ламриме.

Каков нездоровый подход к драгоценной человеческой жизни? Вы принимаете это тело, вашу жизнь, как нечто обыденное. Когда вы носите дорогую одежду, эта одежда воспринимается вами как нечто особенное. А в самой вашей жизни как будто ничего особенного нет. Это нездоровое мышление. Чтобы сохранить эту одежду, вы готовы пожертвовать своей жизнью или убить того, кто захочет отнять ее у вас. Здоровое мышление – это когда вы понимаете, что ваша драгоценная человеческая жизнь обладает восемнадцатью характеристиками, которых не имеет большинство людей, а также обитателей других миров сансары. Вы осознаете, какая драгоценность у вас есть, вы понимаете ее значимость и редкость. Не осознавать этого и полагать, что вы можете обрести такую жизнь в любой момент, – это нездоровый образ мышления.

Таким образом, в Ламриме существует подробное объяснение того, что является здоровым образом мышления, а что – нездоровым. Если вы развиваете здоровый подход, описанный в Ламриме, ваш ум становится очень счастливым, и это счастье будет прочным.

Вернемся к теме дыхательной йоги. Итак, вы садитесь в правильную позу и делаете вдох. На вдохе ваше тело наполняет энергия всех будд и бодхисаттв. Затем на какое-то время вы задерживаете дыхание, а после этого делаете выдох, и на выдохе вся негативная энергия, все ваши болезни в виде черного облака выходят через нос. Делайте полный выдох. В наставлениях к этой практике объясняется, что мы обычно дышим неправильно – поверхностно, то есть не делаем полных вдохов и выдохов.

Биологи также утверждают, что, когда мы делаем неполный выдох, часть углекислого газа остается в наших легких. В науке говорится, что полные вдохи, наполняющие кислородом мозг все и ваше тело, делают мозг более активным. Наука, как и буддизм, ищет истину. А те, кто ищет истину, в конце концов приходят к одной правде. Например, в буддизме еще 2500 лет назад говорилось об отсутствии неделимых частиц. Сейчас наука тоже пришла к этому. И некоторые другие теории, о которых буддизм учит уже давно, сейчас ученые открывают и подтверждают.

Итак, дыхательная йога очень полезна. Сделав полный вдох, затем после задержки дыхания – полный выдох, считайте в уме: «один», затем снова вдох – задержка – выдох: «два», и так считайте до двадцати одного раза. Не думайте в этот момент ни о прошлом, ни о будущем. Оставайтесь в настоящем моменте и сосредоточьтесь в этот момент только на дыхании. Ваше тело в семичленной позе остается расслабленным, а ум сосредоточен на вдохах и выдохах. Каждый день занимайтесь такой дыхательной йогой. Это поможет вам развить внимательность и хорошую концентрацию. Также это будет способствовать улучшению вашего здоровья, которое во многом зависит от циркуляции энергии в вашем теле.

Если энергия ветра циркулирует в теле правильно, то все ваши органы начинают работать очень активно, иммунитет укрепляется. Когда ваш ум спокоен, вы спокойно дышите, это развивает вашу иммунную систему. Когда ваш ум начинает волноваться, думать о том, что другие о вас говорят, это нарушает работу иммунной системы. Итак, успокойте свой ум, представляйте свет и нектар в вашем теле, и тогда ваша иммунная система постепенно станет лучше. Но самый лучший способ укрепить ваш иммунитет – это развить любовь.

Если вы чувствуете сильные любовь и сострадание, то, даже находясь в этот момент рядом с больными людьми, вы им помогаете, но сами при этом не заболеваете. Посмотрите, ваши тувинские предки, у которых были сильные любовь, сострадание и доброта, лечили очень опасные болезни, но не заражались ими. Почему? Потому что у них были очень сильные позитивные эмоции. Мать Тереза в Индии всегда помогала больным людям, также не заражаясь от них, потому что ее любовь к людям была очень сильна. Она была во многих опасных местах, но не болела ни одной болезнью, потому что имела сильный иммунитет. Некоторые врачи, которые надевают на лицо специальные маски, тем не менее, заболевают, поскольку не имеют любви. Когда больные приходят к ним, их это боится заразиться. Но, несмотря на все средства – на руках перчатки, на лице маски и толстые очки, – они заболевают, потому что иммунная система слабая. Это все очень ясно, вы можете обнаружить массу таких примеров в прошлом.

Почему те, у кого сильные любовь и сострадание, не заболевают? Потому что у них хороший иммунитет. А какова основная причина сильной иммунной системы? Это любовь, сострадание, доброта. Испытывая такие эмоции, можно избавиться от болезни, даже не прибегая к лекарствам. Есть практика, основанная на дыхании, когда вы с сильным состраданием вдыхаете все болезни живых существ, а на выдохе с любовью отдаете им здоровье и счастье. Такой практикой можно излечить даже тяжелые заболевания мозга.

В прошлом учение лоджонг было известно как практика, излечивающая от проказы. Прокаженные выполняли эту практику и полностью излечивались, потому что они развивали сильную любовь и сострадание. А из-за того, что под влиянием позитивных эмоций меняется ваш ум, также меняется биологически ваше тело. Взгляните на разгневанного человека: как его эмоция влияет на тело? С биологической точки зрения у него сразу нарушается ритм циркуляции крови, становится очень резким. Его сердцебиение ускоряется, а это, в свою очередь, сокращает жизненный срок.

Почему черепахи живут долго? Потому что у них очень медленно бьется сердце. Они спокойные, как тувинские бабушки. Тувинские бабушки долго живут по той же причине: они спокойно сидят, читают мантру Мани. Я, конечно, шучу, но в этой шутке есть смысл. У кого сердце работает медленно, тот действительно живет дольше. У кроликов, наоборот, жизнь короткая, потому что она проходит в непрерывном быстром движении.

Любовь и сострадание не убыстряют темп сердцебиения. Когда же человек испытывает гнев, его сердце начинает стучать очень быстро. Это сокращает жизнь и ухудшает состояние здоровья и иммунитет. Сейчас наука подтверждает, что здоровье связано с состоянием ума. Значит, то, что было открыто в буддизме, – правда. Итак, спокойный ум и доброта позитивно влияют на физическое здоровье. В буддизме говорится, что, если вы знаете, как лечиться, вы можете лечить себя сами. Не обязательно принимать лекарства. Но в настоящий момент принимайте лекарства и наряду с этим делайте практику. Я вам сейчас расскажу одну историю.

Один мастер медитировал высоко в горах. Однажды утром к нему пришел его ученик и увидел, что его наставник не дышит. Он подумал, что учитель умер, спустился в деревню и позвал людей. Когда жители деревни поднялись на гору, они увидели, что мастер сидит и пьет чай. Ученик спросил удивленно: «Как так произошло, что вы сейчас сидите и пьете чай? Ведь утром я поднимался сюда и видел, что у вас нет дыхания». Его учитель ответил: «Нет, я медитировал. Утром мое самочувствие было не очень хорошим, затем я растворил все энергии ветра в центральном канале, и ты меня увидел как раз в этот момент. Потом мои энергии ветра сбалансировались, и теперь со здоровьем у меня все в порядке». Как видите, с помощью медитации можно лечить все болезни. Но в настоящий момент вы не знаете этой техники, поэтому вам необходимо также принимать лекарства.

Первый шаг к подобному самоизлечению – это дыхательная йога. В настоящий момент вы не можете растворять энергии ветра в центральном канале, но заниматься этой йогой вы можете. Итак, вы делаете вдох, задерживаете дыхание, делаете выдох, и в этот момент представляете, что выдыхаете все те болезни, которые у вас есть. На вдохе вы вбираете нектар и благословение Будды Медицины, и ваше тело становится здоровым.

Так тренируйтесь каждый день. Это настоящая буддийская йога ветра, которая связана с вашей концентрацией. Но не только с концентрацией, а также с накоплением заслуг. Вы визуализируете перед собой Будду в окружении всех будд, бодхисаттв и божеств. Вдыхая всю их позитивную энергию, вы таким образом накапливаете высокие заслуги. Так, одно это действие приводит к трем результатам: оно полезно для здоровья, улучшает вашу концентрацию и способствует накоплению заслуг. Здесь есть два преимущества для ума и одно – для тела.

Раз вы духовный человек, делайте больший упор на духовное развитие – выполняйте такую йогу, которая приносит больше пользы уму. Для физического развития существует множество методов, для этого есть спортзалы. Итак, с сегодняшнего дня начните выполнять эту йогу. Находясь на природе, вы также можете сесть и делать дыхательную

йогу, это будет очень хорошо. Также следует прибегать к этому упражнению в те моменты, когда ваш ум становится несчастным. Вы не сможете просто остановить порождение нездоровых мыслей. Когда кто-нибудь нарушил покой вашего ума, например грубой речью, вам очень трудно заставить себя не думать. В этот момент самая лучшая техника – это дыхательная йога. Просто сосредоточьтесь на ваших вдохах и выдохах, тогда вы перестанете обдумывать все эти нездоровые вещи.

А позже увидите сами, насколько нездоровыми были ваши гневные мысли. В то время, когда ваш ум захвачен ими, вы этого не замечаете, и вам очень сложно перестать подпитывать свой гнев. В этот момент думайте, что прошлое уже закончилось, будущее еще не наступило, а настоящее – это каждый текущий миг. Кто-то сказал вам что-то неприятное, но сейчас этого нет. Как только прозвучало слово «дурак», в следующий момент оно уже исчезло, но вы цепляетесь за него и говорите: «Он сказал, что я дурак». Он это сказал тогда, и «тогда» уже закончилось, но вы начинаете вспоминать: «До этого он говорил то-то, десять лет назад он сказал то-то. Как так можно?» Потом ум достигает реализации гнева, и ваше лицо становится красным, глаза наливаются кровью, сердце стучит. Тогда внутри вашего тела начинается дискотека, включается музыка. Ваше сердце задает быстрый и жесткий ритм, и танцевать начинает вся ваша кровь. А вслед за ней пускается в пляс ваше тело – вы начинаете драться. Язык тоже становится активным. Это дискотека сансары.