

Вначале, как обычно, породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, сделать его здоровым. Для этой цели наиболее мощным методом является развитие однонаправленного сосредоточения, но одной этой техники недостаточно, вам необходимо создать множество причин для того чтобы сделать свой ум здоровым и избавить его от болезни омрачений.

Поэтому вам необходимо сочетать такие методы укрощения ума как аналитическая медитация и однонаправленное сосредоточение. Наряду с этим очень важно получать учение в течение длительного времени, а также накапливать заслуги и очищать негативную карму, – вначале это самое главное. Если вы всю жизнь занимаетесь только тем, что очищаете негативную карму и накапливаете заслуги, то, как говорил Дигнага, это неэффективно, но вначале очень важно. Поэтому очищайте негативную карму и накапливайте заслуги для того чтобы эффективно практиковать аналитические медитации и однонаправленное сосредоточение. Однако вы не должны ограничиваться только практикой аналитических медитаций и развития однонаправленной концентрации, то есть использовать только эти учения недостаточно, очень важно научиться использовать наитончайший ум и наитончайшую энергию, что объясняется в Тантрах. Это необходимо для того чтобы вы могли создавать прямые причины достижения тела истины будды и тела формы будды, чтобы вы смогли достичь состояния будды очень быстро ради блага всех живых существ. Этот метод указал Лама Цонкапа, и это союз Сутры и Тантры. Этот путь, указанный ламой Цонкапой, очень эффективен и надежен, и вам нужно иметь твердую уверенность: «Это мой путь, я пойду именно этой дорогой».

В буддизме существует множество мастеров, которые могут указывать вам путь по-разному. Некоторые мастера укажут вам путь Сутры, и всю свою жизнь вы будете практиковать только Сутру, но тогда вам потребуется много времени для достижения состояния будды. Некоторые мастера делают основной упор на практику нравственности, на учение о четырех благородных истинах для достижения собственного освобождения. Это хорошо, но не очень эффективно, поскольку это неполная практика. А некоторые мастера сразу укажут вам путь Тантры без такой основы, как Сутра.

Ваджрапани задали вопрос: «Чья практика более эффективна: того человека, который практикует только Сутру, или того, кто практикует только Тантру?» Ваджрапани ответил, что практика человека, который практикует только Сутру, более эффективна по сравнению с человеком, который практикует только Тантру – его способ лучше, потому что так он сможет освободиться от сансары. Если же человек не практикует Сутру, а только Тантру, то он не сможет освободиться от сансары, потому что у него нет отречения, бодхичитты и мудрости, познающей пустоту. Как только вы обретаете эти три основы пути, с этого момента практикуйте Тантру и тогда это будет настоящая практика Тантры.

Некоторые мастера, например, мастера Дзен, сразу же объясняют практику ясного света, но это неэффективно. Ученики и так ленивы, а это учение делает их еще более ленивыми. Вам не нужно ничего делать, просто смотрите в свой ум и будьте естественными, потому что вы – практики высокого уровня. Другие люди более низкого уровня практикуют Сутру, а вы практики высокого уровня. В результате у вас возрастает высокомерие, и ваше эго также становится больше. Не только мастера Дзен, но и некоторые тибетские мастера передают подобный подход к практике Махамудры и Дзогчена. В подлинных текстах по Дзогчену говорится, что это учение не должно передаваться тем, кто не подходит для него, у кого нет основы. В действительности это учение мастер не должен передавать одновременно более чем трем ученикам. Мастер медитирует в горах. У него есть три ученика с хорошей базовой подготовкой, которым он дает прямые инструкции к ясному свету. При этом духовный наставник, исходя из собственного опыта и зная предрасположенности своего ученика, показывает ему особые техники, чтобы тот мог испытать ясный свет. Мастер должен при

этом знать техники, которые подходят к разным ситуациям, к индивидуальным предрасположенностям учеников, иначе используемые техники не будут эффективны, а если техника полезна, то даже простые наставления могут стать очень эффективными.

Однажды Марпа написал письмо и отдал его Миларепе, сказав: «Пока не открывай это письмо. В будущем, когда возникнут проблемы, открой его и прочитай наставления, они будут для тебя очень полезны». Техника в положенное время очень полезна, а в противном случае, если бы Марпа произнес эти наставления в самом начале, в них не было бы ничего особенного. Миларепа медитировал длительное время и однажды почувствовал, что его тело стало слабым, а ум не очень ясным. Он почувствовал трудности в практике и вспомнил, что Марпа ему советовал, когда возникнут проблемы, прочитать письмо. Там было написано: «В этом письме я передаю тебе сущностные наставления». Миларепа открыл письмо и прочитал эти наставления. Что же написал Марпа? Он написал: «Ешь здоровую еду». Это сущностные наставления. Миларепа немедленно спустился вниз и поел супа с мясом. Когда он вернулся, его тело стало более здоровым, а ум – более ясным, и он сразу же почувствовал прогресс в медитации.

Не думайте, что сущностные наставления – это что-то очень сложное или тайное. Сущностные наставления – это те, которые в вашей конкретной ситуации произведут очень большие изменения. Каждый раз, когда я даю вам учение, я передаю вам сущностные наставления, но иногда вы их не понимаете. С их помощью, когда вы идете в неверном направлении, я пытаюсь уберечь вас от этого, а это и есть сущностные наставления. Иногда вы становитесь слишком духовными, и я спасаю вас от этой крайности, иногда вы перевозбуждены, и тогда я опускаю вас на землю, иногда вы становитесь немного сухими, и я помогаю вам испытать эмоции – все это сущностные наставления. Сущностные наставления Духовного Наставника, которые даются в положенное время, меняют ваш образ мышления, делают его более здоровым, и вы должны понимать, что вам очень повезло получать такие сущностные наставления.

В моем случае каждый раз, когда я слушаю учение от Его Святейшества Далай-ламы, я всегда получаю несколько сущностных наставлений. У меня в это время возникает ощущение, что он учит меня напрямую. Если вы искренне хотите практиковать учение для того чтобы изменить свой ум с очень сильной верой в вашего Духовного Наставника, то при получении наставлений у вас возникает ощущение, что он учит вас напрямую, что он дает учение только вам. Если вы по-настоящему искренне стремитесь развивать свой ум, получаете учение со скромным состоянием ума, с чистой мотивацией и с сильной верой, то даже если вы находитесь в окружении многих тысяч людей, Духовный Наставник будет учить вас напрямую, потому что среди этой многотысячной толпы очень мало кто имеет такую чистую мотивацию. Тогда божества и защитники Дхармы также помогут вам понять учение более глубоко. В буддизме есть вера в божеств, вера во внешнюю силу. Внешняя сила существует, – она не самая главная, но она тоже может вам помочь. Есть внешняя сила, которая может оказать на вас негативное влияние, но есть и такая, которая может повлиять на вас позитивно. Настоящий источник ваших страданий – это не внешняя сила. Настоящий источник страданий находится внутри вас, в вашем уме, а внешняя сила может стать условием вашего продвижения в правильном или неправильном направлении.

Настоящий источник счастья также находится внутри вас, а не снаружи. Что касается движения вашего ума в правильном направлении, то вы должны больше полагаться на Дхарму – на благие качества вашего ума. Дхарма является настоящим источником вашего счастья, а защитники Дхармы могут на вас повлиять и помочь увеличить ваши благие качества, но они не являются основным источником вашего счастья. Однако вы не должны что-либо игнорировать. Иногда, когда у людей появляется понимание того, что внутренние

благие качества – это самое главное, они начинают думать, что им не нужны защитники Дхармы, что они всего смогут достичь сами, но это тоже крайность, потому что в некоторых ситуациях защитники Дхармы и благословение божеств играют очень важную роль. Поэтому ничего из этого не игнорируйте. Однако не впадайте и в другую крайность, считая, что божества и защитники Дхармы всемогущи, и каждый день вы молитесь, чтобы кто-то снаружи избавил вас от болезни омрачения, – это другая крайность.

Поэтому срединный путь очень важен. Все время помните об этом. Золотая середина очень важна в любой области. Постоянно проверяйте, находитесь вы в середине или нет, потому что вы можете свернуть немного вправо или немного влево. Поэтому важно все время возвращать себя на срединный путь. Небольшие крайности есть у всех до тех пор, пока люди не научатся выполнять практику безупречно. Вы знаете, где находитесь, и поэтому постарайтесь спасти себя от этих крайностей и тогда вы быстро добьетесь прогресса. Это мое сущностное наставление для вас. Не забывайте его. Используйте его, как Миларепа, который, выполняя наказ своего Учителя, сразу же спустился с гор и поел здоровой пищи. Так и вы выполняйте то, что я вам говорю. Очень важно находиться в середине и также важно быть счастливым и не слишком себя толкать, но никогда себя не толкать – это тоже неправильно. Вам нужно немного себя подталкивать, когда вы ленитесь, но толкайте себя не слишком сильно. Семидесяти процентам своих учеников я бы сказал, что им нужно немножко себя подталкивать, потому что вы вообще себя не толкаете, а тридцати процентам учеников я бы советовал немного расслабиться.

Итак, вернемся к учению. Второй основной заголовок: как развивать шаматху. Он объясняется в двух частях. Это подготовительные практики и непосредственно сама практика. В отношении подготовки я вам уже объяснил, что это шесть подготовительных практик, которые объясняются в Ламриме, их нужно практиковать: очищать негативную карму и накапливать заслуги. Если это возможно, сделайте сто тысяч простираний, сто тысяч практик прибежища, сто тысяч раз начитайте мантру Ваджрасаттвы и Гуру-йоги. Не обязательно начитывать по сто тысяч, сделайте как можно больше эти четыре практики нёндро. Эти практики нёндро очень важны для того чтобы сделать вашу медитацию на шаматху эффективной. Если вы развиваете шаматху с недостатком заслуг, то существует опасность сойти с ума. Если слабый человек тренируется в беге, то он может заболеть. Точно так же и с умом, если нам не хватает заслуг, то ум очень слаб и интенсивно медитировать на шаматху для него невозможно. Итак, без правильной подготовки не занимайтесь интенсивным развитием шаматхи, это для вас бесполезно и может быть даже опасно. Вы, русские люди, будьте очень осторожны, иногда вы хотите заниматься высокими практиками, не имея достаточной подготовки, но в этом случае практика не принесет вам пользы и может быть даже опасной для вас.

Например, в аптеке какое-то дорогостоящее лекарство не обязательно может быть для вас полезным, а если вы приходите в аптеку и просите сильнодействующее лекарство, которого нет в открытой продаже, то это очень опасно. Подобно этому техники высокого уровня могут быть опасными, и по этой причине тантра является тайным учением – так же как из соображений здравомыслия в аптеке не продают без рецепта сильнодействующие лекарства. Если что-то держится втайне, то это еще не значит, что оно будет хорошо для вас. Вы должны понимать – если учение не дается открыто, это означает, что оно не подходит для всех. Поэтому нужно правильно подготовить свой ум с помощью подготовительных практик и тогда все более и более высокие практики станут для вас подходящими. Также важно выполнять аналитические медитации на Ламрим, они тоже создадут в вашем уме хорошую основу для более высоких практик. Поэтому вначале делайте основной упор на очищение негативной кармы и накопление заслуг. В этом вам помогут четыре практики Нёндро. Также

развивайте благие качества вашего ума и уменьшайте некоторые грубые омрачения с помощью аналитических медитаций.

Выполняя аналитические медитации на Ламрим, вы можете увидеть результаты напрямую. Вы увидите, что благодаря этой медитации в вашем уме порождаются определенные благие качества и подумаете: «Пять лет назад у меня не было таких-то качеств, а сейчас они у меня появились. Учение Будды – не просто пустые слова, я вижу его результат – возрастание благих качеств моего ума. Пять лет назад у меня был такой сильный гнев, сильная привязанность, зависть – сейчас они становятся все меньше и меньше». Даже если вы встречаетесь с негативными условиями, то у вас не возникает сильного гнева и привязанности – это результат аналитических медитаций на Ламрим, невероятный результат. Медитации на Ламрим вам необходимо выполнять вплоть до достижения состояния будды. Не говорите, что вы закончили аналитические медитации и теперь вам необходимо выполнять более высокие практики – аналитические медитации, практики для очищения кармы и накопления заслуг вам необходимо осуществлять вплоть до достижения состояния будды. Даже если у вас есть прямое познание пустоты, вам все равно необходимо очищать негативную карму и накапливать заслуги для достижения более высоких реализаций.

В отношении аналитических медитаций вы должны понимать, что, после развития шаматхи они становятся уже випашьяной. Когда вы обретете союз шаматхи и випашьяны, вы достигнете очень высокого уровня и станете настоящими йогинами. Далее, с практикой Тантры ваша випашьяна станет еще более тонкой, то есть у вас будет задействован наитончайший ум, напрямую познающий пустоту, и это называется реализацией махамудры, ясного света. Это еще более тонкая випашьяна. Когда ваш наитончайший ум напрямую познает пустоту, то в следующий миг в нем пропадают все омрачения. Вам нужно понимать, что все эти практики нельзя уподоблять ступеням лестницы, то есть, когда вы ступаете на вторую ступень, первая вам уже не нужна, а когда ступаете на третью, вам не нужна вторая. Эти практики подобны многоэтажному дому с фундаментом: второй этаж не может существовать без первого и т. д. Здесь все очень сильно взаимосвязано и отбрасывать нечего. Поэтому мастера Кадампа говорили, что все наставления Будды предназначены для того чтобы один человек мог достичь состояния будды, и здесь нельзя отбросить ни одного наставления. Только в этом случае человек сможет развить свой ум безупречно. Поэтому не думайте: «Это практика Хинаяны – мне она не нужна, это практика другой традиции – мне она тоже не нужна». Все наставления Будды и все практики, которые он передал, необходимы, чтобы один человек достиг состояния будды.

Поэтому я никогда не говорю, что практика Дзен не нужна, – она полезна, но в подходящее время. Все эти практики крайне необходимы. Практики Хинаяны очень полезны в самом начале. Поэтому если вначале вы найдете хинаянского мастера и будете получать у него учение, то я буду этому рад, потому что вы разовьете чистую нравственность, у вас будет меньше привязанности к сансаре, вы породите отречение, то есть у вас будет хорошая основа. Если после этого вы придете за наставлениями ко мне, то я буду смотреть на вас, как на одного из самых подходящих учеников, которому можно передавать учение Махаяны. А если ко мне за учением приходят те, кто начал свой духовный путь с получения тантрических посвящений, то таким ученикам мне помочь очень трудно. Я честно говорю. Такие ученики получают разные посвящения, потом наставления по шести йогам Наропы, Махамудре, Дзогчену или Дзен, но когда они приходят ко мне, мне тяжело им помогать. Меня не интересует количество учеников, приезжающих на мои учения. Для меня главное – помочь тем, кто сюда приезжает, но таким ученикам я не могу помочь. Я на собственном опыте это исследовал и могу сказать, что наиболее подходящий ученик – тот, кто вначале получил учение от мастера Хинаяны. Некоторые мои ученики в России пришли ко мне

после получения учения Рериха – агни-йоги. В нем тоже хорошая основа – доброта. Они больше говорят о доброте, поэтому таким людям мне легко помогать, но когда ум летает – это очень трудно.

Поэтому Его Святейшество Далай-лама говорит очень четко, что в тибетском буддизме есть одна слабость: с одной стороны тибетский буддизм – это целостное, великое учение, но одна из слабостей состоит в том, что мы часто передаем открыто учение Тантры. В будущем это может принести вред, это правда. Мой духовный наставник Пэнанг Ринпоче был очень строг в отношении Тантры, он всегда говорил, что вначале самое главное – создать хорошую основу. Я с ним провел много лет и ни разу он не дал мне посвящение. Он говорил: «Зачем получать посвящение? Развивай основу». Однажды он сказал мне нечто интересное: «Породи бодхичитту, и если она у тебя есть, то даже во сне к тебе будут приходить божества и давать посвящения». Это очень интересный момент. Когда вы становитесь подходящими сосудами для посвящения, то не беспокойтесь, потому что божества сами к вам придут и дадут вам настоящее посвящение. Если у вас есть бодхичитта, то даже если вы скажете: «Я не хочу получать посвящение», то божества скажут, что вы подходите для посвящения, и придут к вам. Существует множество историй о великих мастерах прошлого: медитируя в горах, они развивали бодхичитту и после этого получали посвящение напрямую от божеств. Поэтому поймите, что в Махаяне вашей коренной практикой является бодхичитта, а не ясный свет, а корень бодхичитты – это доброе сердце.

В коренных текстах Будда говорит, что везде, где есть корень, ветви и листья появятся сами. Везде, где есть ментальное сознание, все остальные виды сознания появятся сами. Точно так же везде, где есть великое сострадание, все благие качества и реализации Махаяны проявятся сами. В настоящий момент у вас нет великого сострадания. Оно от вас очень далеко, вам даже маленькое сострадание породить очень трудно. Вы не видите, как страдают другие люди, вы этого не замечаете. Вы видите только свои страдания и не видите страданий других людей, но как человек, который не видит страданий других людей, сможет породить великое сострадание? Великое сострадание вы порождаете не тогда, когда видите напрямую страдания других существ, а когда с помощью логики вы осознаете страдания всех существ, в особенности страдания существ в аду, и тогда на основе логики вы порождаете великое сострадание. А породив великое сострадание, вы постоянно хотите что-то делать, чтобы принести благо живым существам. Это великое сострадание само будет очищать вас от негативной кармы. Оно само позволит вам также накопить высокие заслуги.

Вспомните жизнеописание Асанги: в чем была основная причина, основной секрет того, что он не мог увидеть Будду Майтрею? Асанга в течение двенадцати лет очень интенсивно медитировал, чтобы увидеть Будду Майтрею, но не добивался успеха. А секрет был в том, – и Будда Майтрея это знал, – что у Асанги не было великого сострадания, и поэтому его практики очищения негативной кармы и накопления заслуг были очень слабы. Человек, который хочет построить дом голыми руками, не сможет этого сделать. Сейчас можно использовать для строительства мощные машины, которые за секунду переносят с места на место тяжелые грузы – они подобны великому состраданию. С особым оборудованием можно очень быстро что-то построить – это подобно силе великого сострадания.

Без великого сострадания, что бы вы ни делали, пусть даже вы занимаетесь практикой очищения в течение трех лет, – она не будет иметь силы. Подобно маленькому ребенку, который неумело убирается в доме, ваши действия не будут эффективными, а после порождения великого сострадания вы становитесь взрослым, опытным человеком. Поэтому Будда Майтрея явился в образе собаки, у которой разлагалась половина тела, чтобы Асанга породил великое сострадание. Наполовину сгнившее тело этой собаки было покрыто насекомыми, и Асанга породил великое сострадание под влиянием особого благословения,

которое исходило от Будды Майтреи. Он породил такое великое сострадание, что совершенно забыл о себе. У него не осталось никакого эго, это было великое сострадание без эго, и ему не составило труда отрезать кусок своей плоти и пересадить туда насекомых, чтобы они не умерли. Кроме того, из сострадания он решил пересаживать насекомых своим языком, чтобы не причинять им вреда. Когда он, закрыв глаза, наклонился над собакой, чтобы снять насекомых, то не ощутил тела собаки. Он открыл глаза и увидел перед собой Будду Майтрею.

Важно понимать, что, когда вы порождаете великое сострадание, это такая великая сила, что, даже отрезав кусок собственной плоти, вы не почувствуете боли. Например, если люди очень сильно захвачены игрой в футбол, то падая, в азарте они не чувствуют боли, но это – ничто по сравнению с великим состраданием. В этом случае, даже если вы отрежете себе руку, то боли не будет. Не бойтесь: когда вы породите великое сострадание, для вас это не составит труда, но вначале не совершайте таких действий, вначале породите великое сострадание, тогда для вас все это не будет проблемой.

Читая жизнеописание Асанги, анализируйте его подобно ученым, тогда вы поймете, что основной секрет реализаций – это великое сострадание. Поэтому великое сострадание, о котором говорит Будда, очень важно. Если с великим состраданием вы обретете мудрость, познающую пустоту, то это будет очень мощной реализацией, это будет союзом великого сострадания и мудрости. В некоторых текстах говорится о союзе бодхичитты и мудрости, познающей пустоту, а в других говорится о союзе великого сострадания и мудрости, познающей пустоту. Великое сострадание – это основная причина бодхичитты, и поэтому в некоторых текстах оно упоминается вместо бодхичитты.

А теперь вернемся к теме, – это подготовка к развитию шаматхи. Если вы развиваете шаматху с великим состраданием, то день ото дня вы будете прогрессировать. Вы также должны понимать, что если вы развиваете шаматху с эгоистичным умом, то это очень большое препятствие в практике. Основное препятствие в вашей духовной практике – это ваше эго. Если с эгоистичным умом вы практикуете тантру или ясный свет, то это потеря времени. Ваше эго будет становиться все больше и больше, а это очень опасно. Это означает, что драгоценная Дхарма превращается в яд, потому что ваше эго становится все больше. Каждый раз, когда вы выполнили практику, проверяйте, правильно вы ее выполнили или нет, то есть если ваше эго после практики становится больше, то скажите себе, что вы неправильно принимаете лекарство Дхармы.

Теперь приступим к объяснению самой практики. Она объясняется в двух частях. Первая часть – поза тела для медитации. Вторая часть – последовательность медитации. Лама Цонкапа написал «Средний Ламрим» на основе собственного опыта развития шаматхи, поэтому этот текст известен как опытный комментарий. После получения таких наставлений вам также нужно стараться практиковать эти наставления и развить сильную мотивацию рано или поздно обязательно практиковать в соответствии с этими наставлениями.

Итак, первая часть. В отношении позы для медитации Лама Цонкапа говорит, что, как объясняется в «Стадиях медитации», вам необходимо сесть на удобное сиденье и принять восьмичленную позу Вайрочаны. Ваше сиденье для медитации – квадратное, деревянное, сверху на нем нарисуйте свастику. В действительности практики Тантры высокого уровня на своем сиденье рисуют перекрещенную ваджру, но для вас это слишком рано, поэтому на своем сиденье нарисуйте свастику, которая символизирует стабильность. Вы должны понимать, что сейчас вам не нужно сидеть на рисунке перекрещенной ваджры, даже перешагивание через него для вас будет накоплением негативной кармы. Также наступать на рисунок мандалы, танцевать на ней – это очень опасно, будьте осторожны. Танцы на

важдре или мандале – для вас это слишком рано, не делайте этого. Говорить «Я практикую кармамудру, у меня есть супруга, я божество» – для вас это слишком рано, будьте осторожны. Если, не имея правильного фундамента, вы будете так поступать, то вместо того чтобы продвинуться вверх, вы упадете в низшие миры. Также пить водку, говоря, что это нектар, – это очень опасно, не делайте этого. Из-за такого плохого поведения тибетских буддистов практики Хинаяны говорят, что тибетский буддизм не является подлинным, и у практиков Хинаяны есть на это определенное основание: есть люди, которые пьют водку и спят с женщинами, утверждая, что это их духовные супруги, ведут себя странно, танцуют на мандале – на том, перед чем практикующие Хинаяны делают простирания. Это приводит буддизм в упадок, и это слабость тибетского буддизма. Она возникает из-за некоторых тибетских мастеров, а не потому, что это характерно для всего тибетского буддизма. В настоящих учениях Ньингма, Гелуг, Сакья и Кагью все это строго запрещено. Вы должны понимать, что это отдельные мастера преподносят учение неправильно, и не нужно ассоциировать этих учителей с какой-то конкретной школой, потому что источник учения в этих школах очень чист. Даже отдельных мастеров школ Ньингма, Гелуг, Кагью и Сакья не нужно ассоциировать со всей школой.

Поэтому вам нужно всегда помнить о силе объекта – если вы даже просто наступите на изображение тантрических символов, например ваджры, то имея и так мало заслуг, вы можете этим поступком значительно их уменьшить. В настоящий момент вы не можете понять это с помощью логики, потому что это лежит за ее гранью. Если вы наступите на статую Будды, то накопите негативную карму, и ваши заслуги истощатся из-за силы объекта, а если перед статуей Будды вы сложите руки, сделаете подношение воды, то накопите заслуги также в силу объекта. Поэтому в буддизме, как и в науке, признается существование очень весомых объектов. Ученые знают силу такого объекта, как взорвавшийся реактор в Чернобыле, и они знают, что если находиться рядом, то обретешь загрязнение в силу этого объекта. Радиация – сила, невидимая для глаз, негативно воздействует на организм. Определенные опасные болезни – это также весомый объект, с ними вам нужно быть осторожными. Также и в духовной области есть определенные очень весомые объекты, с которыми вам нужно быть очень осторожными. Поэтому не кладите свои духовные книги на пол, не сидите на них, – это весомые объекты, будьте с ними осторожны.

Итак, у вас на сиденье нарисована свастика, спереди сиденье чуть опущено вниз, а сзади немного приподнято. Основная причина здесь состоит в том, что если ваше сиденье будет приподнято сзади, то ваш позвоночник будет ровным и тогда в вашем уме будет меньше притупленности. Вначале состояние вашего ума очень сильно зависит также и от позы вашего тела. Я проводил эксперимент во время медитации в горах. Я думал, что медитация – это состояние ума, почему же так важна поза тела? Это мой ленивый ум так рассуждал. Зачем такая поза, если я люблю лежать? Я подумал, что смогу медитировать лежа. Это было зимой, было холодно и мне не хотелось сидеть в медитативной позе, поэтому я решил одну сессию провести лежа. Итак, я лег и постарался развить концентрацию, но через пять минут заснул и проспал всю сессию. Если это происходит один раз, может быть, это совпадение, но если это происходит много раз, то вывод очевиден. Дело в том, что когда нет концептуальных мыслей, и вы лежите, то у вас быстро наступает сонное состояние. После этого я проснулся, сел в правильную позу, сосредоточился, концептуальных мыслей становилось все меньше и меньше, но я не засыпал. В такой позе заснуть очень трудно, в особенности, если сиденье приподнято сзади. А если у вас сиденье сзади низкое, и вы склоните свою голову, то так вы тоже быстро заснете. Поэтому то, что на основе собственного опыта говорит Лама Цонкапа, это правда.

Здесь говорится о восьмичленной позе, но в действительности это семичленная поза и плюс к ней дыхательная йога. Я это много раз объяснял раньше и поэтому подробно объяснять не буду. Семичленная поза – это первое: скрещенные ноги, второе – ваша правая ладонь лежит поверх левой, и большие пальцы соединены. Ваша левая рука символизирует мудрость, а правая – метод. Когда вы соединяете большие пальцы, то это является символом союза метода и мудрости. Каждый раз, когда движется ваша правая рука, старайтесь вспоминать о великом сострадании, о бодхичитте, а если движется ваша левая рука, то старайтесь вспоминать о мудрости, познающей пустоту. Каждый день вы совершаете движение своими руками, и эти движения должны напоминать вам о бодхичитте и мудрости, познающей пустоту. Зачем вы совершаете движения руками? Это метод устранить страдания и обрести счастье. Это напоминание для вас, что лучший метод избавиться от страдания и обрести счастье – бодхичитта и мудрость, познающая пустоту, доброта и великое сострадание. Скажите себе, что это лучший метод обрести счастье и избавиться от страдания. Ваша правая рука символизирует великое сострадание, а левая рука символизирует мудрость, познающую пустоту. Из этих двух великое сострадание и бодхичитта являются более важными, они создают прямые причины достижения состояния будды. Чандракирти очень высоко ценил великое сострадание.

Каждый день напоминайте себе: «Если ты хочешь счастья для себя, – породил великое сострадание. Если ты хочешь помогать другим, – породил великое сострадание. Если ты хочешь временного счастья, – породил великое сострадание. Если ты хочешь долгосрочного счастья, – породил великое сострадание. Если ты хочешь накопить великие заслуги, – породил великое сострадание. Если ты хочешь очистить тяжелую негативную карму за короткое время, – породил великое сострадание. Если ты хочешь сделать свою жизнь значимой, – породил великое сострадание. Если ты хочешь сделать свою жизнь источником счастья всех живых существ, – породил великое сострадание». Говорите себе так и вы поймете ценность великого сострадания. Тогда вы будете видеть всех страдающих существ, как драгоценность, исполняющую желания. Благодаря им, вы порождаете больше сострадания, больше любви, практикуете щедрость, терпение – все это вы сможете породить в зависимости от них. Это главная практика Махаяны. Без этого практика Тантры – просто ХУМ и ПХЭТ, и здесь самое существенное – это бодхичитта. Итак, если движение ваших рук напоминает вам о методе и мудрости, то каждый ваш день становится значимым. В особенности во время медитации, когда вы соединяете руки, если это напоминает вам о союзе метода и мудрости, то вся ваша сессия становится эффективной.

Далее о позе для медитации: ваша спина и позвоночник должны быть выпрямлены, голова слегка опущена вниз, глаза слегка приоткрыты, то есть, не полностью закрыты и не полностью открыты, а почти закрыты. Ваш рот тоже не полностью закрыт, но и не полностью открыт – слегка приоткрыт, ваш язык касается верхнего неба, плечи расслаблены. Это семичленная поза Вайрочаны.

Далее вы выполняете дыхательную йогу. Эту йогу вы выполняете следующим образом: ваше дыхание не должно быть грубым, старайтесь сделать его тонким, но при этом делайте полные вдохи и выдохи. В повседневной жизни мы не делаем полных вдохов и выдохов. Мы дышим поверхностно, и наше тело не полностью насыщается кислородом. Ученые это исследовали и подтвердили, что мы не избавляемся от всего углекислого газа, который накапливается в нашем теле, и не насыщаем легкие кислородом в полной мере. Кроме того, ученые говорят, что если делать полные вдохи и думать о том, что кислород насыщает наш мозг, это тоже полезно для здоровья. В прошлые времена в отношении йоги таких исследований не проводилось, просто говорилось, что это полезно для здоровья, а сейчас ученые провели исследования и подтвердили это.

В первую очередь я скажу вам, в чем разница между физическими упражнениями и йогой. Физические упражнения не связаны с концентрацией, с йогой ветра. Все основные техники йоги связаны с концентрацией и лишь немногие – с йогой ветра. Вы можете увидеть, что некоторые физические упражнения и упражнения йоги очень похожи, но йога – это выполнение упражнений с концентрацией, а без концентрации эти упражнения становятся простыми физическими упражнениями. В китайском буддизме, например, есть техника тайчи, это выполнение телесных движений с концентрацией. Вы выполняете движения руками, сосредоточиваясь на этом, это также полезно для развития концентрации и для здоровья. Эта йога полезна, но если вы прилагаете к ней слишком много усилий, то это пустая трата времени, потому что так вы не разовьете свой ум. Развитие ума является более важным.

В отношении тибетских мастеров, в традиции моих Духовных Наставников не делается слишком большой упор на йогу. Потому что, если я вам скажу, что надо выполнять йогу, то у вас на это будет уходить основное время, и вы не будете развивать свой ум. У вас очень мало времени для развития ума, и если я вам буду говорить о йоге, то у вас вообще не останется времени на развитие ума. Если вы хотите выполнять йогу, то вначале самая мощная йога – это дыхательная йога. Она поможет вам развить концентрацию и также благоприятно отразится на вашем здоровье. У тибетских мастеров есть своя йога, и она связана не только с физическим здоровьем, но также и с развитием ума. Если йога выполняется и для здоровья тела и для здоровья ума, тогда она рекомендуется, а только физическая йога не рекомендуется, потому что есть опасность потерять основную цель. Поэтому в Тибете великие буддийские мастера прошлого не практиковали кун-фу.

Однажды, когда я был молод, я разговаривал с одним старым мудрым геше, я у него спросил: «Почему в тибетском буддизме нет кун-фу?» Он очень высокий мастер, очень добрый и спокойный. Когда я учился в Варанаси, мы с ним были близки. Я задавал ему всегда прямые вопросы. На мой вопрос о кун-фу он засмеялся и спросил: «А зачем нужно кун-фу?» Я ответил, что это очень хорошо для самообороны, но он возразил, что для самообороны кун-фу не обязательно. «А что тогда обязательно?» – спросил я. Он ответил: «Не нужно ходить в места, где люди конфликтуют, – это самая лучшая самооборона». Это отличный ответ. «Кроме того, – сказал он, – даже если ты знаешь кун-фу и отправился в место, где люди кидают в тебя камнями, тебе кун-фу не поможет». Это был простой, но очень глубокий ответ. Я понял, что это правда: лучшая самооборона – не ходить в те места, где люди конфликтуют. Даже если вы станете мастером кун-фу, вас все равно могут убить. Я видел в кино, что таких мастеров тоже убивают. Кун-фу – неправильная стратегия.

Поэтому лучшая самооборона – не ходить в опасные места, а самое лучшее для здоровья – это не упражнения, а хорошая диета. Надо есть умеренно, не слишком много и не слишком мало, в положенное время, с учетом времени года – это лучшее лекарство. Зачем делать множество упражнений? Поэтому я хотел бы порекомендовать вам йогу, которая связана не только с вашим физическим здоровьем, но также и с развитием вашего ума. В шести йогах Наропы передается несколько йогических упражнений, с помощью которых вы чистите свои каналы, активируете их. Также там передается йога ветра – йога для того чтобы пережить жар туммо, – это йога, полезная для развития ума. Такую йогу имеет смысл выполнять, потому что она поможет вам достичь высокого развития ума. В противном случае та йога, которую вы делаете, – это просто физические упражнения, которые делают все. Сейчас в Индии множество людей занимаются разными видами йоги, а в Китае очень распространено кун-фу, но очень мало людей, которые выполняли бы упражнения ментальной йоги, развивали свой ум.

Если вас интересует развитие ума, но вы увлечетесь развитием своего тела, то для вас это будет очень большой потерей. Поэтому я не очень рекомендую йогу. Я не говорю, что йога чем-то нехороша. В отношении физических упражнений делайте простираия, – это тоже очень хорошая йога. Лучшая физическая йога – это простираия. Выполняйте простираия – это одновременно и физическое упражнение и накопление высоких заслуг. Если вы правильно будете делать простираия, то это избавит вас от всевозможных болезней, устраним проблемы и сделает ваше тело здоровым. Вместо йоги я бы рекомендовал вам каждый день делать простираия: сто, тысячу – сколько вы хотите. Каждый день делайте по сто простираий, и это будет очень хорошей физической йогой и накоплением очень высоких заслуг, кроме того это позволит вам очистить большое количество негативной кармы.

Итак, от одного действия вы накапливаете заслуги и получаете благословение Будды, – это очень хорошо. Кроме того, тем, кто хочет практиковать шаматху, я советую выполнять простираия, – это также хорошая подготовка для шаматхи. Если вы хотите снизить вес, то лучший способ похудеть – выполнять простираия. А худые люди, если вы хотите набрать вес, мышечную массу, а не жир, тогда выполняйте простираия, и это сделает ваше тело крепким. Я делал сто тысяч простираий, и я могу вам сказать, что если вы худой человек, то это поможет вам набрать вес – ваше тело станет сильнее, а если вы толстый, то простираия сожгут жир. Таким образом, лишняя часть вашего тела исчезнет, а необходимая станет крепче. Поэтому не нужно учить множество упражнений йоги, лучше выполните сто тысяч простираий. Вам не обязательно смотреть на картинки, изображающие, как индийские мастера выполняли те или иные упражнения, делайте простираия, и это поможет устранить все ваши болезни. Это очень искусное упражнение для тела, потому что при его выполнении вы тренируете все тело. Это одно упражнение для всего тела.

Ученые исследовали спортсменов, занимающихся бегом, и пришли к выводу, что бег в целом хорош для здоровья, но он порождает проблемы с суставами. То есть, какие бы внешние упражнения вы ни делали, будет определенный побочный эффект. А какое упражнение они считают самым лучшим? Это буддийское обхождение ступ и буддийское простираие. Они говорят, что ходить по утрам – это очень хорошо. Так тибетцы рано утром обходят вокруг ступ. Вы знаете ступу в Бодхгае – каждое утро люди ходят вокруг нее. Это хорошо и для ума, и для тела. Этих двух упражнений достаточно для вашего здоровья. Ваше тело сейчас в хорошем состоянии, при этом ваш жизненный ресурс – сорок или пятьдесят лет (машина вашего тела рассчитана примерно на этот срок). Если вы не будете жить дольше этого срока, зачем делать такой упор на развитии тела? А вот здоровье вашего ума очень слабое, ваш ум гораздо слабее тела, но ум будет оставаться с вами миллионы и миллионы лет. Если ваше тело страдает даже пятью болезнями – это не так важно, ведь оно будет жить, всего лишь, сорок или пятьдесят лет, а потом все равно умрет. Когда врач сообщает мне о моих болезнях, мне не страшно – мне их придется терпеть максимум пятьдесят лет. Но когда мне говорят, что мой ум болен десятью болезнями, то это причиняет мне дискомфорт. Сколько болезней есть в вашем уме, а вы не ощущаете от этого неудобства! Когда врачи говорят вам, что у вас есть такие-то болезни, вы хотите их поскорее вылечить. Я вам уже не один раз сказал, что ваш ум болен и не одной, а несколькими болезнями, но вы этого не понимаете. Это не мудро и недальновидно.

Даже если вы полностью излечите тело, то проживете не дольше сорока или пятидесяти лет. Какую пользу принесет вашему телу физическая йога? Оно может стать очень гибким, красивым, но все равно вы, спустя какое-то время умрете, какой смысл в этих упражнениях? Используйте логику. Я не против чего-либо или кого-либо. Я говорю объективно. Ваш ум будет продолжать существовать миллионы и миллионы лет, и его здоровье является очень

важным. Если вы поймете, что здоровье ума для вас очень важно, то не будете слишком интересоваться этой йогой. Я не запрещаю вам делать йогу. Выполняйте ее, но не слишком много. Не теряйтесь в этом.

Вот заниматься развитием ума очень важно. Если вы сделаете хоть одну болезнь омрачений немного меньше, то вы должны быть очень счастливы, потому что ваш ум будет продолжаться миллионы лет. Если вы развили одно хорошее качество ума, то должны этому очень радоваться. А какая практика позволяет вам вначале избавиться от одного омрачения и добавить одно благое качество ума? Это только аналитические медитации на Ламрим. Вначале нет более высокой практики и для вас, чем аналитические медитации на Ламрим. Вы на собственном опыте можете увидеть, что у вас одной негативной эмоцией становится меньше и одним достоинством в уме становится больше.