

Итак, я очень рад всех вас видеть сегодня. Как обычно породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией сделать свой ум здоровым. А также думайте: «Ради блага всех живых существ пусть я как можно скорее достигну состояния будды». С такой мотивацией получайте учение. Если с такой мотивацией, в которой не присутствуют восемь мирских дхарм, вы получаете учение, то само получение учения становится для вас практикой Дхармы. Что бы вы ни делали, становится это практикой Дхармы или нет, зависит от вашей мотивации. Если с нейтральной мотивацией вы практикуете Дхарму, то накапливаете нейтральную карму. Если с негативной мотивацией, с восемью мирскими дхармами вы практикуете Дхарму, то это становится негативной практикой. А с позитивной мотивацией, какую бы практику вы ни выполняли, это становится практикой Дхармы. Вы создаете причины счастья. Причины счастья – это позитивная карма. Позитивная карма возникает благодаря позитивной мотивации. Поэтому, даже если вы медитируете на ясный свет, но при этом у вас нейтральная мотивация, то вы накапливаете нейтральную карму. Если вы медитируете на ясный свет или выполняете какие-то высокие тантрические практики, вам необходима махаянская мотивация: мотивация бодхичитты. Тогда это станет махаянской практикой. Поэтому мотивация очень важна.

Как я говорил вам в прошлый раз, сделайте себя подходящим учеником для получения такого невероятного учения – по необычной гуру-йоге. Те четыре качества – я вам их уже объяснил, сейчас повторять не буду – если у вас нет этих качеств, постарайтесь породить их. Вначале постарайтесь понять, что представляют собой четыре качества подходящего ученика и сделайте себя подходящим учеником. Я со своей стороны могу сказать вам, что не имею всех качеств духовного наставника. И я также должен со своей стороны стараться сделать себя более подходящим, более квалифицированным духовным наставником. Вы со своей стороны старайтесь сделать себя хорошими учениками, а я буду стараться сделать себя хорошим учителем. Тогда будет хороший результат. Кхедруб Ринпоче говорил о том, что когда встречаются квалифицированный ученик и квалифицированный учитель, тогда состояние будды, достижение его – это все равно, что из глины слепить статую, и это также находится в ваших руках.

Поэтому я всегда вам советую: сделайте себя подходящими учениками, скромными, непредвзятыми. Породите искреннее желание развивать свой ум. Обретите определенный уровень отречения, некоторое понимание четырех благородных истин. Поймите, что до тех пор, пока ваш ум страдает от болезни омрачений, все по природе будет страданием. Скажите себе: «В настоящий момент я неизлечимо больной человек. С безначальных времен и по сей день я не мог излечиться от болезни омрачений, поэтому я неизлечимо болен. Я безнадежный раб – раб, который не может освободиться от рабства. С безначальных времен и по сей день мы рабы наших омрачений. Я узник, который никогда не освобождается из тюрьмы, узник омрачений. Я турист, который никогда не достигает нужной цели – это моя ситуация. Сейчас, именно в это время я хочу излечиться от своей неизлечимой болезни. На этот раз я хотел бы освободиться из этой тюрьмы, из которой я не мог освободиться до сих пор. На этот раз я хотел бы достичь места назначения – освобождения, которого я никогда не достигал».

С такой мотивацией получайте учение и практикуйте Дхарму. Тогда у вас появится такое же желание получить учение по теории пустоты, как у человека, которого сильно мучает жажда, когда он думает о воде. И тогда необычная гуру-йога станет для вас не просто водой, а нектаром. Это нектар, который не только устраняет вашу жажду, но также лечит ваше тело, делает ваше тело здоровым. Это нектар, который излечивает ваш ум и делает его очень здоровым. Нет лекарства, которое превосходило бы эту необычную гуру-йогу, союз блаженства и пустоты. В это учение входит вся сущность сутры и тантры. Даже если вы

просто получите это учение, не понимая его, то это все равно оставит невероятные отпечатки в вашем уме. Благодаря этим отпечаткам однажды вы поймете смысл этого учения. Тогда в вашей жизни произойдут феноменальные перемены. Поэтому если кто-то из вас сюда пришел случайно, вам невероятно повезло.

А теперь что касается необычной гуру-йоги – союза блаженства и пустоты. Для того чтобы получить такое учение, очень важно визуализировать своего Духовного Наставника не просто обычным человеком. Очень важно получать такое учение с чистым видением. Визуализируйте своего Духовного Наставника в облике Манджушри. Вам не нужно при этом говорить: мой Духовный Наставник – Манджушри, с вами могут не согласиться. Это ваше личное дело, и никому об этом не говорите. Я вижу своего Духовного Наставника в облике божества, но я никогда не говорю другим людям, что мой Духовный Наставник – божество. Это ваше индивидуальное дело, и вам не нужно об этом никому говорить, доказывать кому-то. Докажите это себе. Для вас нет другого выбора, все, что вам нужно – это видеть своего Духовного Наставника единым с божеством, неотделимым от божества. Для вас в этом только преимущества. Здесь трудно сказать, является ли ваш Духовный Наставник в действительности буддой или нет. Но если вы будете видеть его божеством, то для вас в этом одни лишь преимущества. Во многих коренных текстах по тантре говорится, что если ученики видят своего Учителя единым с божеством, то все будды и божества входят в тело их Духовного Наставника, принимают от них подношения и благословляют их. Поэтому даже если ваш Духовный Наставник не будда, не божество, но вы видите его буддой, то для вас нет никакой опасности, но одни лишь преимущества.

Поэтому визуализируйте меня в облике Манджушри. А этот дом, это помещение – не обычное помещение. Это мандала Манджушри. Когда вы получаете учение, думайте, что вы не просто получаете учение. Вы получаете передачу практики необычной гуру-йоги. Во время получения этого учения визуализируйте, как из сердца Манджушри – вашего Духовного Наставника, исходит желтый свет и благословляет вас на достижение всех реализаций, начиная от преданности Учителю и заканчивая союзом ясного света и иллюзорного тела. Что касается всех этих реализаций, то без благословения Духовного Наставника на их достижение потребуется очень длительное время. Каждый раз, когда вы получаете учение, визуализируйте желтый свет, который исходит из сердца вашего Духовного Наставника и благословляет вас на достижение реализаций. Тогда в будущем вам будет гораздо легче достичь всех этих реализаций. Это один из секретов того, как достичь реализаций.

Также вы получаете благословение на развитие шаматхи, при этом обращаясь с просьбой: «Пожалуйста, благословите меня на развитие шаматхи. После развития шаматхи пусть я смогу развить отречение, бодхичитту и мудрость, познающую пустоту – три основы пути». Тогда тантра будет в ваших руках, и вы сможете достичь реализаций ясного света и иллюзорного тела. Вам не потребуется слишком много наставлений. Два-три наставления – и вы сможете достичь этой реализации. Но это самое главное, чего у нас нет. Поэтому мы не добиваемся прогресса. Сначала нет реализации шаматхи, далее – нет отречения, бодхичитты и мудрости понимания пустоты. Поэтому, какое бы мы ни получили посвящение, какой бы медитацией ни занимались, даже медитацией на ясный свет, реализаций не будет, потому что нет основы. Мастера Кадампа говорят, что мы застряли именно на этом месте.

Что касается комментария на необычную гуру-йогу, то в прошлый раз мы с вами дошли до главы, в которой объясняется непосредственно сама практика: что делается во время сессии и что делается в перерывах между сессиями. Здесь первая глава: «Что делается во время сессии» объясняется в трех подзаголовках. Это подготовка, непосредственно сессия и

завершение. В отношении подготовки мы говорили, что существует два вида подготовки: это обычная подготовка и необычная подготовка.

Сейчас мы говорим о первой, обычной подготовке. Обычная подготовка объясняется в двух главах: первая – проверка мотивации, вторая – принятие прибежища и развитие бодхичитты. В главе о проверке мотивации вначале объясняются качества места, которое подходит для медитации.

Я подробно объяснил, что место, обладающее пятью характеристиками, – это самое лучшее место для медитации. Также я объяснил, что дом, в котором вы медитируете, должен быть очень чистым. В нем должен быть правильно установлен алтарь. На алтаре не должно быть слишком много всего, различных изображений и так далее. Расставьте несколько изображений и фотографий в правильном порядке: в середине установите изображение Будды, по бокам – изображения ваших Духовных Учителей, далее – изображения божеств. По краям должны стоять изображения защитников Дхармы. Если у вас много духовных учителей, то поставьте на алтарь изображения двух или трех коренных Духовных Наставников. Не ставьте много изображений. Думайте, что все остальные – это аспекты ваших коренных Духовных Учителей. Или вы можете поставить изображение только одного своего Учителя. Думайте так: «Остальные учителя – это эманации моего коренного Учителя». Итак, на алтаре должно быть изображение вашего коренного Духовного Наставника. В отношении расстановки чашечек с подношениями я вам также говорил, что эти чашечки не нужно ставить слишком далеко друг от друга, и также не слишком близко друг к другу.

Я вам объяснил, каким должно быть сиденье для медитации, как правильно сесть в семичленную позу для медитации. Все эти технические подробности знать очень важно. Только теории, только общего воззрения не достаточно. Также очень важна техника. В любой области общий план очень важен, но для того, чтобы реализовать этот общий план, также очень важной является техника. Техника должна быть очень подробной. То есть вы ничего не упускаете, и тогда сможете осуществить это.

Здесь можно сказать, что в буддизме говорится о трех областях, трех аспектах. Один из аспектов буддизма – это наука, процесс открытия реальности феноменов. Далее, следующий аспект – это философия. В науке нет философии. Здесь отдельно речь идет о философии. С пониманием реальности, основываясь на этой реальности, необходимо обрести философию для собственного развития. Философия – это представление основы, пути и результата – каким образом можно достичь такого безупречного результата. Это философия. Итак, один из аспектов буддизма – это философия.

Далее, третий аспект – это буддийская практика. Это больше напоминает религию. Здесь объясняются все техники, с помощью которых достигается этот результат.

С точки зрения философии объясняются основа, путь и результат. Здесь говорится, что возможно достичь такого безупречного результата. Это то, что относится к философии. Вы это анализируете и порождаете стопроцентную убежденность в этом. А чтобы этого достичь, вам необходима техника, и здесь по субботам дается учение, больше имеющее отношение к практике.

Те слушатели, которые не являются буддистами, могут получать учение по буддийской науке и по философии. А что касается вот этого третьего технического учения – это, как бы, не ваше дело. Можете не получать этого учения. Его Святейшество Далай-лама все время говорит в этом отношении, что для того чтобы выполнять буддийскую практику, необходимо быть буддистом, верить в Будду, Дхарму и Сангху. А в противном случае вам

не обязательно получать такое учение. Вы можете практиковать свою религию – это лучший способ.

Это учение по необычной гуру-йоге – техническое учение, объясняющее, каким образом достигаются все эти реализации. Поэтому для того чтобы получить такое учение, вам не достаточно быть практикующими Махаяну. Вам также необходимо иметь посвящение. Тогда вы будете подходящими сосудами для получения такого учения. И я здесь говорил вам о четвертой квалификации, четвертом качестве. Это то, что вам необходимо иметь посвящение. Или, как минимум, вам необходимо получить благословение Тары. На этот раз я дал вам такое разрешение. А если у вас нет посвящения, то вы можете получать это учение, но не можете практиковать все аспекты этого учения. В частности не можете визуализировать себя божеством. Поэтому техническое учение очень важно. Если вы упустите какие-то отдельные моменты в технике, то вам потребуется очень длительное время для достижения реализаций. Даже в отношении аналитической медитации, если вы упустите хотя бы один пункт, то вам потребуется очень длительное время для достижения реализаций.

Есть история об одном йогине, который медитировал в горах на прибежище. Он достиг реализаций, но ему потребовалось очень много времени для этого. Однажды он встретился с комментарием на Ламрим, написанным Третьим Далай-ламой. Когда этот йогин читал комментарий Третьего Далай-ламы к практике прибежища, он увидел строки, в которых говорится: «Представьте, что вы умерли и на следующий день родились в аду. Представьте, какие страдания вы переживаете в этот момент. Сможете ли вы вытерпеть такие страдания?» Он прочитал это положение, представил себя переродившемся в аду, и у него потекли слезы, волоски на теле поднялись дыбом. Тогда у него появились причины прибежища. Одна из причин прибежища – это страх, страх перед низшими мирами. У нас нет по-настоящему такого страха. У нас есть множество таких страхов, которых не должно быть. Это глупые страхи, а те страхи, которые должны быть, – у нас их нет. Это большая ошибка.

Существует множество подобных примеров. Такие наставления называются сущностными наставлениями. Они затрагивают ваш ум. Даже если вы читаете комментарий на Ламрим, но его написали разные мастера, вам стоит прочитать эти комментарии. Они будут затрагивать ваш ум. Не думайте, что это одно и то же, что вы это уже знаете. Потому что каждый учитель, как шеф-повар, готовит особую «пищу», с особым вкусом.

Что касается учителей, у которых нет опыта, которые сами не медитировали, просто знают слова учения, то их учение будет очень сухим. Оно не повлияет на вас. Здесь есть также опасность, что у вас появится невосприимчивость к Дхарме. Вы слышите и знаете большое количество разных слов, но ни в одном из положений у вас нет убежденности – ни в одном из пунктов, а есть убежденность только в омрачениях. Вы уверены в том, что с помощью омрачений вы можете решить свои проблемы, можете достичь реализаций также и в духовной области, используя соперничество и так далее. Это было бы очень большой ошибкой.

А когда у Духовного Наставника есть определенный опыт, есть определенный уровень постижения учения, то ровно настолько, в соответствии с этим уровнем его учение будет полезно для вас. Если у Духовного Наставника есть свежая бодхичитта, то тогда, даже если Учитель объясняет одно положение – то, как страдают живые существа, вы, слушая его, не можете сдерживать слез. Чем глубже его собственный опыт, тем более эффективным это учение становится для вас. Поэтому получить во всех подробностях все эти наставления очень важно.

Итак, мы закончили рассмотрение правильной позы, расстановки алтаря и так далее. И сейчас, когда вы сели в правильную позу, в первую очередь вам необходимо провести девятикратную дыхательную йогу. Поскольку вы являетесь практикующими сутру и тантру, то вам девятикратную дыхательную йогу необходимо выполнять каждый день. Здоровье к вам придет само как побочное следствие. Вам не нужно будет особо заботиться о здоровье тела. Девятикратная дыхательная йога предназначена в основном для того, чтобы устранить загрязненный ветер, который пребывает в вашем теле. Вам нужно понимать, что различают два вида энергий ветра. Это грубый ветер и тонкий ветер. Грубый загрязненный ветер – это причина ваших болезней. А тонкий загрязненный ветер поддерживает омрачения, функционирует как основа ваших омрачений.

В сутрах говорится, что корень сансары – это омрачения, в особенности неведение. А если в тантре вы зададите вопрос: «Каков корень сансары?» Один из тибетских мастеров Кунда Ринпоче, очень высокий мастер, когда был молод, встречался с несколькими духовными учителями и спрашивал: «Каков корень сансары?» Большинство из них говорили: «Это омрачения, в особенности неведение». Однако он не довольствовался этим ответом. Однажды он встретил йогина, который медитировал в горах. Кунда Ринпоче был уникальным учеником, практиком тантры, и поэтому он пытался найти тантрические объяснения. Итак, он встретился с этим йогиним, медитирующим в горах, и задал ему вопрос: «В чем корень сансары?» Этот йогин без каких либо колебаний сказал: «Загрязненный ветер, энергия ветра – это корень сансары». Когда Кунда Ринпоче услышал эти слова, у него из глаз потекли слезы и волосы на теле встали дыбом. Он понял, что именно в этом корень сансары, и ему необходимо устранить загрязненную энергию ветра, которая поддерживает все омрачения.

Поэтому с точки зрения тантры корнем сансары является не только неведение, но и загрязненная энергия ветра, которая является основой, поддерживающей неведение. С такой точки зрения девятикратная дыхательная йога становится противоядием от корня сансары. Это не прямое, а косвенное противоядие. Поэтому, если каждый день с таким пониманием философии вы выполняете девятикратную дыхательную йогу, то каждый день вы устраняете корень сансары. Но только одного лишь этого недостаточно. Вам также необходима мудрость, познающая пустоту. Поэтому нет противоречий между объяснениями, которые даются в сутрах и объяснениями, которые даются в тантрах. В тантрах это говорится в дополнение к сутрам. То есть вам потребуется очень много времени для устранения неведения, если вы не устраните энергию ветра, который является основой неведения.

Нет противоречий между сутрой и тантрой, они находятся в гармонии и поддерживают друг друга. Если вы этого не понимаете, то вам может показаться, что противоречие есть. Ведь в сутрах говорится, что корень сансары – это неведение, извращенное сознание, а в тантрах говорится, что это загрязненная энергия ветра, но здесь не говорится, что только негативный ветер является корнем сансары. Говорится, что он также является корнем сансары в дополнение к неведению.

А что касается неведения, то о нем одинаково говорится и в сутре и в тантре – это корень сансары. Но если говорить о специфическом моменте, то об энергии ветра говорится только в тантре, об этом не идет речи в сутре. Поэтому тантра – уникальная практика. Например, обычный доктор вам скажет, что для устранения болезни вам необходимо устранить общие грубые причины, а тонкие моменты сейчас не имеют значения. Но более опытный врач скажет, что сейчас эти тонкие моменты – не сама болезнь, но в будущем из-за этого болезнь

может опять развиваться, вернуться к вам. Поэтому необходимо устранить также и тонкие моменты. То есть нужно устранить что-то дополнительное.

Ну а очень глупый доктор, нигилист, вырежет все в вашем теле. Нигилизм – это крайность. Этернализм – это устранение чего-то, но не полностью всего. Это две крайности. А Мадхьямика – это срединный путь. Здесь говорится, что вы устраняете все, что необходимо устранить. А то, что не нужно устранить, вы не устраняете. Даже ни одной капли лишнего вы не устраняете, не портите. Это называется «срединный путь». Теорию этого срединного пути вам необходимо обрести. Именно такой срединный подход к практике вам необходимо иметь. Устраните то, что необходимо устранить, и не затрагивайте того, что не должно быть устранено.

Итак, для того чтобы практиковать девятикратную дыхательную йогу, вам нужно сесть в семичленную позу. Также, чтобы выполнять эту практику, вам очень нужно иметь то, что называется «комта». Комта – это пояс для медитации. Вам нужно сделать себе такой пояс, который соответствовал бы размеру вашего тела. Размер должен быть таким: вы этот пояс вешаете на шею, скрещиваете ноги, и ноги должны расслабленно опираться на этот пояс. То есть они не должны быть слишком опущены и не должны быть слишком задраны вверх – так, чтобы ваши колени просто расслабленно опирались на этот пояс. Вот это называется поясом для медитации. Чтобы практиковать шесть йог Наропы, очень важно иметь такой пояс для медитации. Но его также нужно держать в тайне, не показывать другим, говорить о том, что у вас есть такой пояс. Если у вас что-то такое есть – это очень хорошо. Сшейте для себя такой пояс. Даже если вы просто будете видеть его, это будет напоминать вам о медитации, поможет вам увеличить вдохновение к медитации.

Психология вашего ума такова: если у вас есть какие-то особые приспособления для медитации, когда вы видите их, то у вас сразу же естественно возникает желание медитировать – вдохновение к медитации. Такое вдохновение к медитации очень важно. Если вокруг вас много оружия, пистолеты – это наоборот будет вас вдохновлять на то, чтобы выстрелить в кого-то. Тогда вы скажете: «В следующую субботу я отправлюсь в лес на охоту». Потому что все эти приспособления, инструменты вдохновляют вас, влияют на вас. Поэтому очень важно, чтобы у вас дома были такие духовные приспособления: колокольчик, ваджра, духовные тексты, сидение для медитации, пояс для медитации. Даже если это станет вашим хобби, это было бы очень хорошее хобби. Например, если это музыка, то это музыка для медитаций. Это очень хорошее влияние.

В Тибете есть такая поговорка: если вы ведете себя как ненормальный, то постепенно станете ненормальным. А если вы ведете себя как йогин, то даже если вы не йогин, то постепенно станете йогиним. Это очень хорошо. Потому что, если вы так себя ведете, то это вас вдохновляет. Благодаря этому вдохновению однажды вы станете йогиним. Потому что в нашем мире нет ничего такого, чего вы не могли бы достичь, имея вдохновение. Как только у вас появляется вдохновение достичь чего-то, однажды вы сможете этого достичь. Поэтому вдохновение, направленное в правильном направлении, то есть вдохновение стать йогиним, вдохновение стать бодхисаттвой – это очень хорошее вдохновение. Также четок у вас может быть два или три вида. Проявлять интерес к четкам тоже очень хорошо: даже если в этом есть некоторая привязанность, то это хорошая привязанность.

Итак, когда вы выполняете девятикратную дыхательную йогу, руки вы складываете таким образом, что ваши большие пальцы уходят внутрь ладони. Тремя пальцами вы зажимаете большие пальцы, а указательные пальцы у вас остаются расправленными. Подлинную дыхательную йогу вы выполняете через йогу божества. Вам нужно понимать, что если вы выполняете дыхательную йогу без йоги божества, то она имеет для вас меньший эффект. А

если у кого-то из вас нет посвящения, то вы не можете визуализировать себя божеством. Поэтому просто выполняйте девятикратную дыхательную йогу. Остальные, у кого есть посвящение, визуализируйте себя божеством.

Из сферы пустоты вы возникаете в облике божества Ямантаки. Это пустотная видимость, у вас есть понимание того, что все существует номинально, как обозначение мыслью, нет ни одного феномена, который существовал бы со своей стороны без обозначения мыслью. Номинальное существование и существование независимо от обозначения мыслью – это дихотомия. Я и все остальное – любой феномен, который вы исследуете – это просто обозначение, присвоенное мыслью. Поскольку это существует всего лишь как название, то невозможно, чтобы это существовало со стороны объекта, независимо от обозначения мыслью. Это было бы самобытием. Самобытие – это что-то существующее со стороны объекта, независимо от обозначения мыслью.

Итак, у вас должно быть определенное понимание пустоты, и пустотная видимость является в облике божества. Здесь говорится, что аспект пустотности вашей мудрости, познающей пустоту, является в облике божества. Это не так, что ваше тело является в облике божества. Это тело в действительности не существует таким, каким является вам. Оно подобно свету. Вам кажется, что свет существует где-то во внешнем мире, но если вы исследуете, то никакого света там не обнаружите. Это нечто, возникающее в силу взаимозависимости большого количества факторов, как отражение. Ваше тело также возникает взаимозависимо. В действительности ваше тело – это всего лишь название, которое присваивается большому количеству факторов. Кроме этого, вы не сможете найти никакого другого тела.

В квантовой физике говорится то же самое. Когда ученые проводят исследования, то не могут найти ничего, кроме названия. Электрон, протон, нейтрон – все это названия. Конкретного ничего не найти. Что это демонстрирует? Это демонстрирует нам один из аспектов того, что с абсолютной точки зрения ничто не имеет самобытия, но существует как простое название.

У вас может не быть точного понимания пустоты, но с определенным грубым пониманием пустоты вы думаете, что это пустотная видимость является в облике божества. И это становится небольшой йогой божества. Это как детская йога божества. Но все равно это во много раз лучше. Если же вы думаете, что ваше тело – это божество, ваше Я – это божество, то это совсем не йога божества, это совсем неправильно. Это сделало бы ваше эго еще сильнее. А то, что я объясняю вам сейчас, становится некоторым противоядием от вашего цепляния за эго.

Здесь, если речь идет о практике Ямантаки, вы визуализируете себя в облике божества Ямантаки с одной головой и двумя руками. Когда вы визуализируете себя в облике Ямантаки, вам нужно думать, что ваше тело не является таким грубым телом, в котором есть легкие, внутренности и так далее. Вы визуализируете его как бы созданным из света. В нем есть три канала. Среди этих трех каналов центральный – это белый канал. Здесь вы визуализируете каналы в виде трубки. То есть не обязательно они действительно такие, но для этой практики визуализируйте их как трубочки.

Хотя центральный, правый и левый каналы существуют, но они настолько тонкие, что даже если вы проведете операцию, разрежете тело, то не сможете их обнаружить в виде плоти. Но они по-настоящему есть. Когда вы выполняете более высокие практики, когда ветры собираются в центральном канале, вы чувствуете в этот момент боль. Потому что это все-таки как бы плоть, и ветер циркулирует внутри этой плоти. Он собирается в этом канале.

Это нечто очень тонкое, но вы способны почувствовать боль. Когда ветер собирается внутри, вы можете испытывать боль в этот момент. Если, например, очень длительное время ветер собран в центральном канале, то вы можете почувствовать, что это как будто воздушный шарик, который плотно наполнен воздухом и может взорваться. У вас возникает такое ощущение. Хотя это нечто очень тонкое, но, тем не менее, вы испытываете такие ощущения: испытываете боль или ощущение, что у вас что-то там вот-вот взорвется. Поэтому на сто процентов центральный, левый и правый каналы существуют. Вы их не видите, но они существуют. Многие люди переживали такое. А что касается цвета каналов – необязательно они должны быть таких цветов. В практиках разных божеств говорят о разных цветах каналов, в соответствии с практикой соответствующего божества. Цвет здесь просто нечто символическое. Не обязательно сами каналы должны быть таких цветов. Но что касается формы, структуры, то она практически такая. Что касается чакр, то они в точности такие, как объясняются.

Для того чтобы практиковать тантру, очень важно иметь знания о каналах, чакрах, об энергии ветра, о каплях – вот об этих четырех моментах. То есть о трех моментах, потому что чакры и каналы рассматриваются как одно. Способность использовать в практике каналы, чакры и энергию ветра, а также капли – это очень высокие техники, с помощью которых вы можете достичь реализации иллюзорного тела и ясного света. Это очень важные техники. Не думайте, что это просто слова. В шести йогах Наропы объясняется, как все это использовать.

Здесь центральный канал вы визуализируете белого цвета, по форме он напоминает соломинку, из которой вы пьете сок. В тибетской традиции, когда духовный наставник объясняет всевозможные техники, иногда он повторяет объяснение четыре или пять раз, чтобы убедиться, что вы не сделаете ошибку. Например, если вы отправляете своего ребенка в банк, вы объясняете ему все подробно раз пять-шесть, чтобы он не допустил ошибки. Иначе он положит деньги на чей-то чужой счет, и пользы не будет. Вы также выполняете множество практик, но делаете это не очень серьезно. Если бы у меня было ясновидение, то я бы на вас посмотрел и увидел, что вы очень похожи на таких детей, которые отправляются в банк и кладут деньги на чей-то чужой счет, а ваш счет – пустой, на нем нет денег.

В нашей практике очень важно в начале породить очень правильную мотивацию, в середине все делать безошибочно, и в конце делать посвящение заслуг. Если вы упустите что-то из этого, то вся ваша практика будет совершенно ничем, растворится в пространстве. Поэтому для искреннего, настоящего развития ума вам нужно быть очень осторожными с каждой техникой и не допускать ошибок. Мой Духовный Наставник поступал так же, объясняя мне эти техники, он повторял все раз за разом, и благодаря его повторениям, я тоже понял, что все эти моменты очень важны, что мне нельзя совершить ошибку. Сын, которому папа пять раз сказал, в банке будет очень осторожным, внимательным. А сын, которому папа один раз что-то сказал, тоже скажет: «Ага...», но потом будет сидеть, музыку слушать, а в банке такое сделает, что ничего на счете не останется. Поскольку я каждый раз очень ясно расставляю акценты, повторяю снова и снова, на что нужно сделать упор, я вижу, что мои ученики уже немного осторожны. Я также обрел такое качество благодаря моему Духовному Наставнику. Здесь вся заслуга адресована моему Духовному Наставнику. Поэтому никогда не думайте, что это повторение. Если что-то повторяется, то это очень-очень важно.

Итак, что касается центрального канала, то он начинается у вас между бровями. Ваш центральный канал проходит вот так. (Геше Ла показывает, проводя рукой от переносицы вверх к темени и, далее вниз через затылок к спине). По вашему телу этот канал проходит вдоль спины и опускается на четыре дюйма ниже пупка. Визуализируйте так. Правый канал



красного цвета, а левый канал синего цвета, и начинаются они также в районе лба. Они также имеют форму маленьких трубочек, соломок и проходят вдоль вашего черепа, вдоль центрального канала. В макушке они огибают центральный канал, таким образом, образуя узел в этом месте – чакру. Это называется «чакра». Далее они опускаются вниз и в районе горла также делают один узел, огибают друг друга. Это создает горловую чакру. Далее в сердце опять-таки возникает узел – сердечная чакра. В пупке также есть такой узел – это пупочная чакра. А на четыре дюйма ниже пупка эти ваши правый и левый каналы соединяются друг с другом. Чтобы сделать дыхательную йогу, чтобы выполнять ее эффективно, сначала визуализируйте себя божеством и визуализируйте в своем теле эти три канала и чакры. Визуализируйте это и постарайтесь добиться ясного образа.

Возможно, кто-то из моих учеников может нарисовать такую картинку, чтобы глядя на нее, было проще визуализировать. В наше время это очень просто. Вы можете нарисовать такую картинку, на которой центральный канал будет белым, правый – красным, а левый – синим. Тогда, взглянув на эту картинку, вам будет проще визуализировать. В особенности в наше время, используя компьютерные техники, вы можете сделать даже трехмерное изображение. Кто бы ни взялся за такое, это будет практикой щедрости и даяния Дхармы.

Вам необходимо провести всю эту подготовку, визуализировать себя в облике божества. Кроме того, ваш ум должен быть затронут каким-то уровнем отречения, бодхичитты и мудрости познающей пустоту. Тогда дыхательная йога будет настоящей, это станет настоящей практикой Тантры. В противном случае, если вы не визуализируете себя божеством, если вы не порождаете отречения, не развиваете мудрость, познающую пустоту, не имеете бодхичитты, а просто делаете дыхательные упражнения, то это не становится практикой тантры. Это просто обычная йога.

Индуистская йога – это что-то похожее, но не полностью то же самое. То есть они зажимают ноздри, выполняют определенное дыхание, но техники отличаются. Так же они не выполняют визуализации, у них при этом нет философской основы, и это упражнение становится просто обычной йогой дыхания. И, кроме того, это не сочетается с йогой божества.

Здесь также очень важно правильно сложить руки. Вы зажимаете в ладонь свой большой палец, а указательные пальцы у вас остаются расправленными. И это не то же самое, что сейчас практикуется в Индии. Это настоящая йога, которую практиковали великие мастера: Тилопа, Наропа, Сараха и так далее – все великие махасиддхи, восемьдесят махасиддхов. Они говорили, что все необходимо выполнять именно так. Руки вам необходимо положить на колени.

Технику вам необходимо выполнять в точности так, как о ней говорится. Тогда вы добьетесь результата. Даже позой вашего тела вам не следует пренебрегать. Вы можете подумать: «Ну а зачем мне нужно садиться именно в такую позу? Я просто буду дышать, как мне нравится». Но это негативно повлияет на вашу практику. Вначале я тоже так думал, когда медитировал в горах: «Зачем во время медитации сидеть в строгой позе? Это – состояние ума». Я думал, что могу просто лечь и медитировать, потому что медитация – это состояние ума. «Зачем же нужна семичленная поза? Она не обязательна. Можно просто лечь и медитировать». Так одну сессию из-за лени я выполнил просто лежа. Я лег и подумал, что медитация – это состояние ума, и начал свою сессию лежа, а через пять минут я заснул. Далее, когда я проснулся, сессия уже закончилась. Тогда я понял, что поза очень важна. Хотя медитация – это состояние ума, но поза для медитации очень важна.

Что касается места: уединенное место также является очень важным. Хотя вы можете медитировать в городе, но важно медитировать в уединенном месте. Все то, что говорят великие мастера, по-настоящему имеет большое значение. Поэтому, что касается позы, даже если вы просто согнетесь, то из-за этого у вас сразу возникнет сонливость. Поэтому вам нужно сесть строго с прямой спиной в семичленную позу, сохранить все семь моментов. Тогда даже если вы захотите заснуть, то не сможете. В такой позиции тела уснуть невозможно, а если ляжете, то сразу уснете, даже если не хотите спать. Это инструкция. Поэтому руки очень важно сложить именно так.

Начинаем дыхательную йогу. Сначала вы зажимаете свою правую ноздрю. В действительности я раньше объяснял вам девятикратную дыхательную йогу, но в этот раз объясняю ее более подробно для вашей практики. Итак, вы зажимаете свою правую ноздрю и, затем, когда делаете вдох, вдыхаете не слишком резко и не слишком медленно, а умеренно, и делаете полный вдох. Когда вы делаете вдох, вы вдыхаете всю позитивную энергию, все благословение будд и бодхисаттв в виде белого света. Свет проникает в вас через левую ноздрю и благословляет вас. Это настолько мощная энергия благословения, что она выталкивает все загрязнения, которые находятся в вашем левом канале, проталкивая их вниз. В особенности это загрязненная энергия ветра, которая является основой для омрачений, что является корнем сансары. Все это проталкивается вниз и переходит далее в правый канал. Вы сделали вдох и после этого зажали левую ноздрю. Левая рука все время остается у вас на левом колене, а вы зажимаете ноздри правым пальцем. Вы зажали правую ноздрю, сделали полный вдох через левую ноздрю, затем задержка дыхания. Визуализируйте, что все загрязнения у вас опустились в район пупка и перешли в правый канал. Когда вы дальше уже не можете дышать, зажимаете левую ноздрю и делаете резкий выдох через правую ноздрю. В это время все ваши загрязнения из правого канала через правую ноздрю выходят из вас в виде черного дыма. Вы повторяете это трижды. Затем зажимаете левую ноздрю пальцем левой руки и делаете вдох через правую ноздрю. Выполняете ту же визуализацию, что и раньше. Все загрязнения из правого канала переходят в левый канал. Делаете выдох через левую ноздрю, и так далее. Повторяете это три раза. Существует две техники. Вначале я вам объясню эту технику. Вы же выбирайте то, что вам удобнее. Далее вы делаете вдох через обе ноздри, а на выдохе все загрязнения у вас выходят через центральный канал из макушки. Вы также повторяете это трижды. И это становится девятикратной йогой.

В некоторых других текстах объясняется немножко по-другому. Говорится, что вы сначала делаете вдох, скажем, через правую ноздрю. Затем вдох через левую ноздрю, а далее – через обе ноздри.

Этот цикл повторяете трижды.

В комментарии к Ламе Чопе говорится, что сначала вы делаете вдох через левую ноздрю, а выдох через правую ноздрю. Затем делаете вдох через правую ноздрю, а выдох – через левую. Далее делаете вдох обеими ноздрями, затем выдыхаете, загрязнения у вас выходят через центральный канал. И это повторяете трижды. Так это становится девятикратной дыхательной йогой. Кому-то может быть удобнее делать технику таким образом: сначала меняете ноздри, и после этого вдыхаете обеими ноздрями, и повторяете это трижды. А кому-то удобнее сначала сделать три вдоха через одну ноздрю, три – через другую, и три вдоха через обе ноздри. Смысл один и тот же.

После этого вы выполняете тонкую дыхательную йогу: вы устанавливаете свой ум на обнаженном состоянии. Это тоже подготовка. После девятикратной дыхательной йоги вы просто делаете медленный вдох и медленный выдох. В то время, когда вы так спокойно

дышите, медленно делаете вдохи, медленно делаете выдохи – в этот момент у вас не должно быть грубых мыслей. Просто осознавайте свое дыхание. Когда вы начинаете дышать очень тонко, тонко делаете вдохи и выдохи, просто осознавайте свое дыхание. Эта техника объясняется в учении по махамудре традиции Гелуг-Кагью. Это то, что называется установкой ума на обнаженном состоянии. Для этого очень важно не думать о прошлом – прошлое закончено. Будущее еще не наступило. Настоящее – это каждый текущий миг. Итак, единственное, что вы здесь делаете – это дыхание. Вы осознаете свое дыхание. В этот текущий момент все, что вы делаете – это дыхание, и вы осознаете только свое дыхание. Так вы делаете вдохи и выдохи и осознаете только лишь свое дыхание. Даже не считаете его, просто осознаете дыхание.

Дыхательная йога подобна лодке, которая рассекает воду. Та волна, которая уже прошла – это прошлое. Будущая волна еще не накатилась. Между этими волнами вы можете увидеть обнаженные воды океана. С поверхности вы не видите обнаженной воды океана, вы видите только волны грязной воды. А когда проедет лодка, вы сможете, благодаря тому, что она рассекает воду, увидеть до некоторой степени обнаженную воду океана.

Так же как с океаном, дело обстоит с нашим умом. Наш ум подобен океану, и мы не видим обнаженного состояния нашего ума. В махамудре и дзогчене говорится, что в первую очередь вам необходимо пережить обнаженную природу своего ума, но это все еще не будет ясным светом, это очень далеко от ясного света. Обнаженная природа ума все еще не является ясным светом. Ясный свет – это наитончайшее состояние ума, которое существует у нас с безначальных времен и будет существовать вплоть до достижения состояния будды. Это невозможно пережить в грубом состоянии ума. Но когда ум становится все тоньше и тоньше, а затем становится очень тонким, после этого вы уже можете пережить ясный свет. Но даже если здесь у вас возникнет переживание обнаженного ума, это тоже будет очень хорошо. Многие люди не имеют такого переживания обнаженного ума. Но это все еще не является какой-то особой реализацией. Это просто шаг в направлении ясного света.

Итак, вы выполняете тонкую дыхательную йогу, при этом вы не думаете о прошлом, не думаете о будущем. Просто осознаете свое дыхание. Постепенно ваш ум успокоится, обретет умиротворенное состояние. Потому что в этот момент не будет существовать беспокоящих факторов. Когда ум не беспокоят эти беспокоящие факторы, он естественным образом пребывает в покое и в здоровом состоянии. Это называется тонкой дыхательной йогой – установление своего ума на обнаженном состоянии. Это сущностные наставления, и без Духовного Наставника, если вы будете искать такие сущностные наставления, и даже прочитаете множество текстов по сутре и тантре, вы не сможете их найти. Поэтому получать сущностные наставления от своего Духовного Наставника по чистой линии преемственности крайне необходимо. В особенности сущностные наставления линии Венцапы – я могу вам сказать, что они просто невероятны. Это сокровища сущностных наставлений, которые получены по линии преемственности школ Нингма, Кагью, Сакья, а также от великих махасиддхов Индии. Это собрание всех сущностных наставлений. Все важные сущностные наставления Наропы, Тилопы, Марпы, Миларепы, все тантрические сущностные наставления сохранил Лама Цонкапа.

Вам нужно понимать, что традиция Гелуг – это не новая традиция. Это традиция, которая сохранила в себе все сущностные наставления традиции Кадампа, всех четырех тибетских буддийских традиций, и также все сущностные наставления великих махасиддхов Индии.

Вопрос из зала: Мы выдыхаем через ноздри. Как же нам визуализировать, что загрязнения выходят через макушку?

Ответ Геше Ла: Здесь, хотя у вас воздух выходит через ноздри, визуализируйте, что загрязнение выходит через центральный канал в районе вашей макушки. Это очень важно для того чтобы суметь открыть свой центральный канал. Это также очень трудно. Дело в том, что центральный канал в районе макушки как бы заблокирован. Поэтому его очень трудно открыть. Если в момент смерти в силу этого сознание выйдет не через верхнюю часть тела, а через нижнюю, то это станет условием для перерождения в низших мирах. А если сознание выйдет через верхнюю часть тела, то это признак перерождения в высших мирах. Поэтому эта йога также очень полезна для практики «пхова». И, если вы будете ее выполнять, то это станет подготовкой к тому, чтобы в будущем практиковать пхову.

Что касается пховы, то различают пхову йоги ветра и пхову пяти сил Махаяны. Пхову пяти сил Махаяны вы используете как основу, это самая главная пхова, подобная главному двигателю. Если в дополнение к этому вы используете еще один двигатель – дыхательную йогу, то ваша пхова станет более эффективной. Итак, в тантрах объясняются дополнительные техники. Что касается пховы, то она объясняется в сутре. Мудрость, познающая пустоту, также объясняется в сутре. А когда вы обретае постижение пустоты с помощью наитончайшего ума, то это становится дополнительной техникой.

В сутрах также говорится о ментальном теле. Если эту технику вы используете вместе с техникой иллюзорного тела, тогда создать причины состояния будды вы сможете гораздо быстрее. Поэтому все, что объясняется в сутрах, присутствует также и в тантрах. Главный двигатель как бы существует в сутре, и когда в дополнение к этому главному двигателю вы используете тантрический двигатель, тогда ваша практика становится очень эффективной.

Например, концентрация – однонаправленное сосредоточение, шаматха. Она объясняется в сутрах. Это должно стать главным двигателем. Пять ошибок медитации, восемь противоядий, шесть сил, четыре способа вступления в медитацию, девять стадий – самый главный двигатель для развития однонаправленной концентрации – шаматхи. Это вы используете как основу. Далее вы дополняете к этому тантрические техники махамудры, дзогчена, с помощью которых вы сводите ум к ясному свету, и сначала вы обретае более тонкое состояние ума – обнаженный ум. Если все эти уникальные тантрические техники вы сочетаете вместе с техниками сутры, то начинаете практиковать настоящую тантру. То есть у любой практике тантры в действительности основа – это практика сутры.

Поэтому в одном тексте говорится: если практик выполняет только практику сутры и не практикует тантру, то он добьется определенного уровня реализаций. Это похоже на отечественную машину «Жигули». На ней вы будете ехать не очень быстро, но доедете до определенного результата. Но если практиковать только тантру без сутры, тогда никакого прогресса не будет. Подобно тому, как если очень мощный двигатель будет находиться в ваших руках. У вас нет колес, нет машины, у вас только двигатель в руках – конечно, это может быть, невозможно, но если это есть, то этот двигатель не сможет вас продвинуть. Далее этот мастер говорит, что когда сутра и тантра практикуются вместе, то это подобно очень хорошей машине, в которой есть дополнительный ускоритель – очень мощный двигатель. Тогда машина сможет двигаться очень быстро. И очень быстро вы сможете достичь состояния будды. Такой союз сутры и тантры полностью сохранил Лама Цонкапа. Таким образом, этот мастер восхвалял Ламу Цонкапу.

Итак, вам очень повезло получать такие сущностные наставления Ламы Цонкапы. Лама Цонкапа – это Атиша, Гуру Подмасамбхава и сам Будда Шакьямуни. Лама Цонкапа сохранил все Учение Будды, он сохранил его в полноте и в чистоте. Если вы постараетесь где-то в другом месте в мире найти подобные наставления, то не сможете их найти. Поэтому

наставления Ламы Цонокапы – это как очищенное золото. Это о-очень невероятно. Это факт. Я читал тексты всех традиций. Подобного такому учению нет. Я правду говорю.