

Итак, я очень рад всех вас здесь, сегодня видеть. Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Когда вы получаете учение по необычной Гуру-йоге союза блаженства и пустоты, вам недостаточно породить мотивацию только избавиться себя от болезни омрачений. Вам также необходима альтруистическая мотивация. Вашим умом должно сильно двигать сострадание, у вас не должно быть эгоистичного ума. То есть, не надо думать так: «Я – особый человек. И я хотел бы сделать себя особым через практику тантры». Это подход иллюзий, эгоистичный подход. Вам нужно видеть, как живые существа страдают. Все живые существа страдают из-за того, что они больны болезнью омрачений. Их омрачения – это самый главный создатель проблем для них самих. Если мы не поможем им избавиться от омрачений, то они не смогут избавиться от страданий. Лучший способ помочь живым существам – это помочь им избавиться от самого главного создателя их проблем – омрачений. Вы очень ясно можете увидеть – если у живых существ очень сильна болезнь омрачений, то они сами страдают от этого еще больше. Поэтому думайте так: «Чтобы помочь им избавиться от этого создателя проблем – от омрачений, пусть я смогу достичь состояния будды. Если я сам не избавлюсь от омрачений, то, как я смогу помочь другим избавиться от омрачений? Если я буду избавляться от омрачений, и на это у меня уйдет очень много времени, это означает, что и живые существа также будут страдать еще очень долго. Поэтому, чтобы избавить живых существ от страданий как можно скорее, пусть я смогу достичь состояния будды как можно скорее!

Такая альтруистическая мотивация – это правильный подход к практике тантры. С таким альтруистическим подходом думайте: «С этой целью сегодня я получаю учение по необычной Гуру-йоге». Такая мотивация очень важна. Также визуализируйте это помещение не обычным помещением, а мандалой вашего Духовного Наставника. Если вы визуализируете это помещение как мандалу вашего Духовного Наставника, тогда даже то, что вы просто здесь находитесь, станет очень хорошей защитой в вашей жизни. Для вас нет более безопасного места в мире, чем мандала вашего Духовного Наставника. Также визуализируйте Духовного Наставника в облике Манджушри. Старайтесь видеть своего Духовного Наставника и Манджушри едиными, и молитесь: «Пожалуйста, оставайтесь моим Духовным Наставником из жизни в жизнь». Если у вас есть такая чистая преданность Учителю, тогда даже если вы ленивы – это не очень опасно. В том, чтобы быть ленивым, нет большой опасности. И в том, чтобы быть немного хулиганом, тоже нет большой опасности.

По-настоящему опасно – это если вы нарушите преданность Учителю. Это большая опасность. Вторая большая опасность – если вы не контролируете свои омрачения. Если ваши омрачения вам диктуют, тогда это очень опасно. Если вы на сто процентов стали рабом своих омрачений, это очень опасно. Мы на шестьдесят-семьдесят процентов являемся рабами своих омрачений. Это не так опасно. Но быть стопроцентным рабом своих омрачений – это очень опасно. Когда вы становитесь на сто процентов рабом своих омрачений, вы становитесь очень сильно ненормальным человеком, сумасшедшим. Помните об этом совете. Не позволяйте себе на сто процентов стать рабом своих омрачений. Все время помните о причине, сущности и функции ваших омрачений. Это самый худший яд. Нет ничего более худшего, чем эти омрачения. И с этими омрачениями вам надо быть очень осторожными.

Итак, каждый день вспоминайте, что создатель наших проблем – это наши омрачения, и безупречное счастье – это ум, полностью свободный от омрачений. «Пусть я смогу обрести ум, полностью свободный от омрачений», – это мои любимые строки, я всегда их произношу. Это очень полезно. Каждое утро напоминайте себе, что создатель всех моих проблем и создатель проблем для всех живых существ – это омрачения. А ум, свободный от омрачений, – это безупречное счастье. «Да смогу я достичь такого драгоценного состояния ума, полностью свободного от омрачений». Это называется отречением. Благодаря этим

коротким строкам вы можете почувствовать какое-то отречение, переживать его каждое утро. Каждый день вспоминайте о причине, сущности и функции ваших омрачений, и не позволяйте омрачениям появиться в вашем уме. Никогда не думайте так, что другие сделали по отношению к вам то-то и то-то. Они больше были добры по отношению к вам. В отношении всех других существ – может быть, они совершали какие-то ошибки, но эти ошибки также возникали из-за их омрачений. Эти омрачения в первую очередь причиняли вред им, и далее также заставляли их причинять вред вам. Это недостатки их омрачений, а не недостатки этих людей. Омрачения не являются природой этих живых существ. Это неестественные для них действия. Они возникают из-за ложного состояния ума. Их любовь и сострадание возникает из достоверных состояний ума. Поэтому есть больше оснований помнить об их доброте.

Поэтому каждый день вспоминайте о доброте живых существ – это очень важно. Также вам нужно выработать у себя такую привычку – помнить всякую небольшую доброту, совершенную по отношению к вам в этой жизни. Это ваша тренировка. Старайтесь помнить обо всей доброте, которую проявили по отношению к вам другие люди даже в этой жизни. Также порождайте такое драгоценное чувство: «Как я могу отблагодарить их за их доброту?» Это очень здоровое состояние ума. В настоящий момент для вас нет более высокой практики, чем эта. Потому что в настоящий момент ваш ум очень болен. У вас очень сильна злопамятность, и очень плохая память в отношении того хорошего, что по отношению к вам делали другие люди. Вы забываете даже доброту своих родителей. Как же вы можете помнить о доброте других живых существ? Вы принимаете доброту родителей как должное. Они должны так поступать, и вы никогда не задумываетесь о том, как же вам отблагодарить их за их доброту. Моя самая первая ответственность состоит в том, чтобы отблагодарить моих родителей за их доброту. И это первый смысл моей жизни. Это один из смыслов вашей жизни – в том, чтоб отблагодарить своих родителей за их доброту. Вы так не думаете. Даже если родители болеют, умирают, для вас это неважно. Для вас самое главное – это жениться или выйти замуж, купить красивую большую трехкомнатную квартиру, затем – дачу, машину. И это очень недостойный смысл жизни.

Первый уровень смысла жизни – это желать отблагодарить всех тех, кто сделал что-то хорошее по отношению к вам. Второй смысл жизни – это полностью избавить свой ум от омрачений. Это настоящий смысл жизни. И третье – для того чтобы приносить благо живым существам, пусть я смогу достичь состояния будды. Тогда из жизни в жизнь я буду являться источником счастья для всех живых существ. Для того чтобы обрести такой высочайший смысл жизни, в первую очередь вам необходимо обрести первый смысл жизни, то есть желание отблагодарить людей за все то хорошее, что они сделали по отношению к вам. В этом вам нужно натренироваться. Тогда у вас в уме появится достаточно прочная доброта, определенная стабильность в доброте. Итак, это мои небольшие советы для вас перед учением. Итак, с таким добрым состоянием ума получайте учение.

А теперь непосредственно наставления по необычной Гуру-йоге, которая является союзом блаженства и пустоты. Это объясняется в двух главах. Первая – это что необходимо делать во время сессии. Вторая – что необходимо делать в перерывах между сессиями. Теперь первый заголовок – что необходимо делать во время сессии, он объясняется в трех подзаголовках: подготовительная практика, сама практика и заключительная практика. Первое – это подготовительная практика, она объясняется в двух главах: общие подготовительные практики и особые подготовительные практики. Первое из них – общие подготовительные практики объясняются в двух главах: порождение правильной мотивации и принятие прибежища, и порождение бодхичитты. Это подготовительные практики. Теперь первое – порождение правильной мотивации – объясняется в двух главах. Первое –

объясняется подходящее место и поза для медитации, и второе – как породить правильную мотивацию.

И теперь первое – это место, в котором следует медитировать. Как я говорил вам в прошлый раз, в настоящий момент наш ум сильно охвачен омрачениями, хотя вы не хотите этих омрачений. Я знаю, что вы все знаете, что омрачения – очень плохие. Здесь можно привести такой пример. Существует два вида алкоголиков. Один вид алкоголиков никогда не думает, что алкоголь – это плохо. Они думают, что это самый лучший способ получать удовольствие в жизни. Такой алкоголик никогда не избавится от алкоголизма. А второй вид алкоголиков – это те, кто слышали много хороших советов от других людей и знают, что алкоголь – это нехорошо. И они хотят остановиться, перестать употреблять алкоголь. Но из-за привычки не могут остановиться. И вы с точки зрения омрачений – вот такие алкоголики второго вида. Мы в нашем мире все страдаем от такого алкоголизма по отношению к омрачениям. Мы полностью зависим от омрачений, так же как и алкоголики. С безначальных времен и по сей день, мы пьем этот алкоголь омрачений. Это хроническая привычка, хроническая зависимость от алкоголя наших омрачений. В нашем мире большинство людей подобны алкоголикам первого уровня. Они никогда не считают омрачения опасными. Они их используют и думают: «Мне недостаточно омрачений. Мне нужно сделать свои омрачения еще сильнее». Некоторые люди, когда злятся, думают: «Я сегодня еще недостаточно разозлился. Вот если бы я еще сильнее разозлился, я мог бы его побить». Вот такие люди тоже есть. Это настоящая беда. Вы немного лучше, чем эти люди. Вы алкоголики, но алкоголики второго вида. Я сейчас говорю не о водке, а об алкоголе омрачений. Для вас практически невозможно прожить ни одного дня, не породив какое-то омрачение. И это означает, что у вас есть такое пристрастие – вы как алкоголики по отношению к омрачениям.

Поэтому очень важным является лечение. Иначе, какое бы драгоценное учение я ни передавал вам, оно не будет для вас эффективным, если вы не устраняете привычку, зависимость от омрачений. Для того чтобы устранить эту зависимость от своих омрачений, очень важно следовать совету, который давал Васубандху – держаться на расстоянии от шести условий порождения омрачений. Я сам это практикую. Это очень полезно. Это более практично, чем наставления, которые даются в шести йогах Наропы. Там очень хорошие наставления, но они пока не подходят вам. Пока вам это не полезно. Я знаю там даже очень тонкие техники, но пока мне они не полезны, потому что я живу в Улан-Удэ. В шести йогах Наропы говорится о том, как купить что-то в Америке. Это хорошо, но это далеко. В будущем, когда я буду в Америке, тогда это будет мне полезно. То, что объясняет Васубандху, это как советы для тех, кто живет в Улан-Удэ. Там объяснения, как купить хорошие, дешевые вещи в Улан-Удэ, это полезно. Это очень практично. Благодаря этому, сразу же вы можете обрести определенный результат, определенную пользу.

Одна из ошибок людей в России состоит в том, что люди не получают учение, которое для них подходит, которое для них полезно. Они получают такое учение, которое для них интересно, а не то, которое для них полезно. И далее они теряются в этих своих интересах, и начинают думать, что они очень особые люди. Но в действительности они являются алкоголиками первого вида, то есть, не думают о том, что омрачения очень опасны. Они никогда не думают, что их омрачения очень опасны. У них никогда не появляется желания освободиться от этой зависимости к омрачениям. То есть желание полностью избавиться от этих омрачений, такое драгоценное желание отречения никогда не появляется в их уме. У них просто мирская мотивация: «Я хочу быть особым, я хочу, чтобы у меня были очень хорошие ощущения». Тогда это детский образ практики. У них нет ни единой капли сострадания, но при этом они хотят практиковать тантру. Они стараются использовать одну или две каких-то странных техники, всю свою жизнь тратят на то, чтобы освоить эти

техники. При этом их ум остается таким же, как раньше, даже это становится все больше и больше. И здесь ошибка заключается не в учении. Это не ошибка учителя, а ошибка учеников, которые не знают, каким образом правильно практиковать. Поэтому вам нужно получать такое учение, которое для вас практично и полезно на вашем уровне.

Я вновь напоминаю вам эти шесть условий, я не хотел бы, чтобы вы их забыли. Потому что эти шесть условий связаны с тем местом, в котором вы должны медитировать. Итак, первое – это нездоровый, больной образ мышления: «Он сделал то-то, она сделала то-то, он – мой друг, она – мой враг». То есть деление между людьми – испытывать сильную привязанность к своим друзьям и слишком сильную ненависть по отношению к врагам. Вам необходимо избавиться от всех этих детских концепций, от нездорового образа мышления, помня о драгоценных словах Будды. Любое рождение заканчивается смертью. Я могу умереть в любой момент, может быть, завтра. Зачем проводить различия между живыми существами? Зачем же помнить об их ошибках и удерживать обиду на них? Любая встреча заканчивается расставанием. Скоро или я с ними расстанусь, или они со мной расстанутся. Зачем же их делить? Мы как гости – лишь на несколько дней находимся вместе, а затем расстанемся, как говорил Кунда Ринпоче. Это очень ясно. Несколько лет назад моим переводчиком был Борис Дондоков. Сейчас он уже не со мной. И точно также вы все расстанетесь со мной. Однажды и Андрея здесь не будет. Будет какой-то другой переводчик. Или, может быть, здесь не будет меня, а будут переводить какого-то другого учителя. Кто знает? Все это реальность.

Поэтому пока вы живете вместе, живите в гармонии, не проводите различий, делений. Как только вы поймете, что вы вместе лишь на короткое время, вам очень легко будет принимать поражение на себя и отдавать другим свою победу. Это одна из самых величайших практик. В первую очередь выполняйте эту практику: принимайте поражение на себя и отдавайте победу другим. Не защищайте себя. Даже если вас критикуют, обвиняют в том, чего вы не делали, говорите просто: «Да-да, я неправ». И все закончилось. К Геше Потове одна женщина принесла ребенка и сказала: «Геше Потова – это ваш ребенок. Заберите его». Он сказал: «Хорошо». Потом она сказала: «О, извините, это не ваш ребенок, я была права» – «Тогда забирай». Он не говорил: «Кошмар, как ты можешь». Он согласился. Поэтому очень важно знать, что то, кем вы являетесь, это важно, а что о вас говорят, думают другие – это неважно. И это очень важно! Я живу в соответствии с этим. И если вы – мои ученики, то я хотел бы, чтобы и вы тоже жили в соответствии с этим. Я очень счастливый человек. И я тоже немножко хулиган. Я не являюсь таким очень формальным, дисциплинированным практиком. Я не очень дисциплинированный. Но в отношении направления я никогда не совершаю ошибок. И вы – мои ученики. Мы все должны быть счастливы, но при этом не совершайте ошибки с направлением. А если вы немного получаете удовольствия – это не страшно. Это как есть чипсы – не хорошо, но и не очень опасно. Вначале не бойтесь чипсов и таких мелочей, а вначале бойтесь настоящего яда. Иногда я вижу, что вы очень сильно боитесь съесть чипсы или сделать что-то такое очень мелкое, но опасный яд принять вы совершенно не боитесь – делаете это, совершенно не задумываясь. Это как обычно: «Чипсы – о, это опасно! Я буду толстым, у меня будет болеть живот» и далее миллион объяснений, а яд – это не опасно.

Итак, первое – не допускайте такого нездорового мышления: «Он такой-то, она такая-то». Устраните это, и так вы по-настоящему будете счастливы. Я это делаю не потому, что я хороший человек. Мне это принесет больше счастья. Я не очень хороший практик, но я понял – это мне полезно. Если не пускать ненормальные мысли, то ум становится нормальным, а если пускаешь ненормальные мысли, то ум становится ненормальным. Так ты сам себе плохо делаешь. Я так поступаю не потому, что я – святой человек, но я чуть-чуть умный. Я вижу это очень ясно, как шахматист. Это правильный ход, это мне выгодно,

полезно, и никому от этого тоже нет вреда. Это и другим тоже полезно. Это всем полезно. Это хороший ход. Ход, который мне полезен, а другим не полезен, – это тоже неправильно. А это – мне полезно, и другим людям тоже полезно, Как хорошо! Я хочу сделать такой ход. Итак, не допускайте такого нездорового, больного образа мышления в своем уме. И это настоящее счастье! Я хотел бы, чтобы вы выполняли эту практику. Как только такие мысли возникают, сразу же говорите: «Стоп-стоп-стоп! Я не хочу так думать! Это больной образ мыслей. Я устал так думать. С безначальных времен и по сей день я так думал. И какой результат? Сейчас я не хочу так думать. Я хочу думать как бодхисаттва».

А теперь я скажу вам, как думает бодхисаттва. Это строки, которые я написал, может быть, вы их помните, а, может быть, уже и забыли. Сейчас Андрей прочитает их, и вы постарайтесь запомнить эти строки. Они очень полезны для вашей повседневной практики. Для вас это большая удача, потому что эти строки написаны вашим Духовным Наставником. И если вы их запомните, то они будут для вас очень полезны. Вы можете читать их как мантру вашего Духовного Наставника, потому что он написал эти слова. И это по-настоящему укротит ваш ум. Это гораздо более драгоценно, чем какая-то мантра, смысла которой вы не знаете. В некоторых текстах по тренировке ума говорится, что произносить эти строки учения «лоджонг» полезнее, чем читать мантры:

«Смотрите, как смотрит бодхисаттва.
 Чувствуйте, как чувствует бодхисаттва.
 Думайте, как думает бодхисаттва.
 Тогда вы всегда будете счастливы.

Бодхисаттва всегда видит хорошее в других.
 Бодхисаттва всегда чувствует сострадание к другим.
 Бодхисаттва всегда думает о счастье других.
 Вот секрет того, почему бодхисаттва всегда счастлив».

Вот такие мысли вам необходимы. Это здоровый образ мышления. Секрет счастья бодхисаттвы состоит в том, что он всегда видит хорошее в других людях. Он всегда чувствует сострадание к другим. Потому что он все время думает о том, как страдают другие. Он все время думает о счастье других, потому что он знает, что живым существам не хватает счастья. И это секрет того, почему они всегда счастливы. Мы думаем противоположным образом. Когда мы смотрим на других, мы видим только недостатки других: он такой-то, она такая-то. Так вы не найдете ни одного хорошего человека даже в буддийском центре. Если вы не найдете ни одного хорошего человека в буддийском центре, тогда, наверное, для вас в Бурятии не найдется вообще ни одного хорошего человека. Тогда все плохие, и хороший только один – это вы. Это очень нездоровый образ мышления. А здоровый образ мышления – это все время видеть хорошее в других, все время помнить об их достоинствах, об их доброте. Все время помните об их доброте и думайте, как же вы можете отблагодарить их за доброту. И это очень здоровый образ мышления. Такой человек, куда бы он ни пошел, всегда будет счастлив. «Он мне так сказал, а она мне так-то сказала. Он такой-то, она такая-то», – такой человек никогда и нигде не будет счастливым.

И второе. Бодхисаттва всегда чувствует сострадание к другим. Вы все время испытываете депрессию. Почему? Основную часть времени у вас депрессия. Почему? Потому что вы в отличие от бодхисаттвы все время думаете о своих собственных страданиях. Не о страдательной природе сансары, а о временных страданиях. Вы очень много думаете о симптомах ваших проблем, и при этом считаете это самой худшей проблемой. Поэтому вы все время так жалуетесь: «У меня нет этого, не хватает этого», и так далее. Это нездоровый образ мышления. Здоровый образ мышления – это подумать о страдательной природе

сансары. И тогда эта проблема сразу же исчезнет, потому что это временная проблема. Или думайте о страданиях живых существ, о том, как они страдают. Вместо того чтобы думать о своих временных страданиях, лучше всего думайте о страдательной природе сансары или о страданиях других живых существ. Это самое лучшее противоядие. Ваш ум сразу же станет более здоровым, потому что вы порождаете здоровый образ мышления. А вы думаете о временных страданиях, и затем думаете, кто причинил вам эти временные страдания, и начинаете говорить: «В том, что у меня возникли эти проблемы, виноват он (или она)». Это болезненное состояние ума. Из-за этого возникают омрачения. Здоровый образ мышления – это думать о шести видах страдания в сансаре, трех видах страдания сансары и восьми видах страданий сансары. Тогда сразу же эти временные страдания, в которых вы обвиняете других людей, исчезнут из вашего ума. Это сделает ваш ум сильнее. Вы подумаете: «Мне нужно избавиться от самого корня всех страданий – болезни омрачений». И это учение по Ламриму, которое вы получаете, должно стать вашим повседневным образом мышления. Вы думаете так, что действительно это настоящее страдание, а вот это временное страдание. До тех пор, пока я рождаюсь под контролем омрачений, я обладаю природой страдания, и все эти страдания будут возникать. Здесь нет никакого шока. То, что должно заболеть, заболит. То, что должно состариться, состарится. То, что должно умереть, умрет. Поэтому в этом не никакого шока. Если мне это не нравится, то для меня самое главное – это не рождаться под контролем омрачений. Мне необходимо устранить омрачения из своего ума, и это моя главная цель. Это то, каким образом вы думаете на темы Ламрима в повседневной жизни. И это называется настоящим пониманием Ламрима. Во время дискуссий вы можете произносить все эти слова, перечислять все это одно за другим, но если вы не думаете таким образом в повседневной жизни, это означает, что вы не имеете настоящего понимания Ламрима. Теперь я не хотел бы в это углубляться, вернемся к нашей теме. Это для вас очень полезно, и поэтому я вам говорю об этом.

Второе – это устраните привычку к нездоровому образу мышления. Для этого вам необходимо приучить себя к позитивному образу мышления. Примите это с сильной решимостью: «Я не позволю своему уму сохранять эту привычку к негативному образу мышления! Я пресеку такое пристрастие!»

Далее – третье. Третье, четвертое и пятое – это три обезьяны Махатмы Ганди. Одна из них закрыла глаза, другая закрыла уши, и третья закрыла рот. Здесь имеется в виду – не смотрите на недостатки других людей. Не смотрите на объекты, которые вызывают у вас омрачения. Когда вы продолжаете смотреть на объекты ваших омрачений, у вас порождаются омрачения. Второе – это касается вашего слушания. Не слушайте слова, которые провоцируют в вас омрачения. Открывайте уши, получайте драгоценное учение, затем закрывайте уши – не слушайте слишком много. Не слушайте такие слова, которые вызывают в вас омрачения. Третье касается вашего рта. Не произносите такие слова, которые увеличивают ваши омрачения и увеличивают омрачения других людей. Такие слова перестаньте произносить. Когда вы открываете рот, произносите такие слова, которые помогают другим людям породить любовь и сострадание, и помогают вам самим также взрастить любовь и сострадание. И это здоровый образ жизни. Это этика.

Далее шестое – нужно держаться на расстоянии от объектов омрачений. Здесь говорится, что в этом случае самое лучшее место – это уединенное место. Как говорили мастера Кадампа, что пока вы живете на своей родине, у вас по отношению к друзьям привязанность течет, как река. По отношению к вашим врагам у вас гнев вспыхивает, как огонь. И в уме отсутствует мудрость различения того, что правильно, а что неправильно. Поэтому покинуть родину – это практика бодхисаттвы. Вы не можете все время пребывать в уединенном месте, но в течение года на один месяц или на несколько месяцев практикуйте в уединенном месте. Это будет очень полезно для развития вашего ума. Вы увидите, что когда

вы так уходите в уединение, вы сразу же становитесь другим человеком. У вас из ума устраняется большое количество концепций в отношении ваших друзей, врагов, ум успокаивается, порождается очень сильная вера в Дхарму. Тогда вы получаете благословение вашего Духовного Наставника, божеств день и ночь. Поэтому уединенное место – это самое лучшее место для развития ума.

Здесь говорится о характеристиках такого места, в котором вам необходимо пребывать для практики необычной Гуру-йоги. Здесь приводится цитата из коренного текста «Ваджрные четки». Говорится, что место, в котором следует медитировать йогину или йогине, это место, где растут цветы, деревья, где есть вода. Оно должно быть изолированным от общества, тихим, вблизи гор. Это место накопления сиддхи. Поэтому, приложив усилия, старайтесь пребывать в таком месте. То место, которое мы выбрали на Байкале, имеет все эти характеристики. Далее в этом тексте «Ваджрные четки» говорится, что это место, в котором нет большого количества людей, в нем собираются все даки и дакини. Поэтому в таком месте легко укротить свой ум и достичь сиддхи. Итак, подходящее место – это место, которое обладает пятью характеристиками, и вам необходимо пребывать в таком месте для развития ума. Это место, которое находится вдали от города, но в котором легко доступна еда и убежище. Это место, в котором вашей жизни не грозит опасность. Также это место должно быть благословлено вашим Духовным Наставником. Это такое место, в котором не ведется военных действий, конфликтов. Это характеристики того места, в котором вам следует медитировать.

Теперь, как необходимо подготовить пещеру для медитации или хижину для медитации. В первую очередь, что касается того места, где вы медитируете, у вас над дверью или снаружи, рядом с дверью должен быть установлен символ, который будет символизировать защитника Дхармы. Потому что вы очень слабые практики, у которых мало заслуг и много отпечатков негативной кармы, поэтому вам легко могут причинить вред вредоносные духи. Потому что у вас есть очень много отпечатков негативной кармы, поэтому они легко могут причинить вам вред. Если у вас будет меньше отпечатков негативной кармы, то они не смогут вам навредить. Если у вас не будет омрачений, тогда для них просто невозможно будет вам навредить. В настоящий момент вам навредить очень легко, потому что у вас как бы все тело покрыто ранами, и поэтому если до вас кто-то дотронется в любом месте, то вам сразу же становится больно. Это ваша ситуация. Не думайте так, что я йогин, я не боюсь вредоносных духов. В настоящий момент вы слабые, и поэтому не стоит бояться вредоносных духов, но нужно быть осторожным. Поэтому иметь такую защиту очень важно. Либо вы можете повесить хадак, завязанный пятью или девятью узлами над дверью в том месте, где вы будете медитировать. Породите этот хадак в виде защитника Дхармы. Если есть камень, то можно покрасить камень в белый цвет, и также породить его в качестве защитника Дхармы.

Теперь говорится о том, как вам нужно подготовить алтарь. В центре алтаря должно располагаться изображение Будды и фотография вашего Духовного Наставника. Также изображение Манджушри, ламы Цонкапы, божеств. С двух сторон по краям должны стоять изображения защитников Дхармы. Для того, чтобы символизировать Будду, вы расставляете изображения божеств, для того чтобы символизировать Дхарму, у вас на алтаре должны также лежать тексты, а Сангха – это изображения даков, дакинь и защитников Дхармы, которых вы также устанавливаете на алтарь.

Если вы найдете траву куша в том месте, где вы медитируете, это было бы также очень важно. Помните о том, что наш Учитель Будда две тысячи пятьсот лет назад медитировал на этой траве куша и уничтожил внутреннего врага – омрачения. Скажите себе: «Я буду следовать его примеру. Буду медитировать, сидя на этой траве куша, и уничтожу

внутреннего демона – омрачения, которые вредят мне и вредят другим. Это самый худший демон. Если я не могу уничтожить этого внутреннего врага – свои омрачения, тогда я не являюсь героем, я никчемный практик. С того момента, как я обретаю контроль над омрачениями, устраняю омрачения, я становлюсь настоящим героем. Тогда я являюсь объектом похвалы». Тогда я вам скажу: «Ты молодец!» В настоящий момент вы – не молодцы. В тот момент, когда вы устраните омрачения, даже если я буду вас хвалить, у вас не появится высокомерия. Даже если вы сами себя будете хвалить, у вас не будет появляться высокомерия. Вы будете становиться еще сильнее. В настоящий момент, если вы себя хвалите, или кто-то другой вас хвалит – это очень опасно. Потому что вы хвалите эти свои омрачения, и они становятся больше. Поэтому учителя говорят, что обычных существ не нужно хвалить, а нужно критиковать. Если вы их хвалите, это очень опасно – их омрачения станут больше.

По тибетской традиции мой Духовный Наставник всегда ругал меня и никогда не хвалил. Это очень полезно. Я вижу, насколько искусны эти методы. В особенности, Геше Наванг Даргье все время говорил: «Ты глупый, ты ничего не знаешь». Однажды я у него спросил: «В одном из текстов по махамудре говорится то-то и то-то». Он сказал: «О чем ты меня спрашиваешь? О какой махамудре ты можешь говорить? Ты глупец, не понимаешь обычного учения, как ты можешь говорить о махамудре?» Это правильно. В это время у меня были неправильные мысли. Я хотел показать Учителю, что я такой умный, что я даже махамудру знаю. Такой детский ум! Это омрачения. И сразу он так ответил. Как это полезно! Это как бальзам для ума. И я сразу подумал: «Да-да, я неправильно думаю. Спасибо большое!» Мне ни одной минуты не было неприятно. «Правда-правда, еще ругайте. Это тупой ум, он так меня обманывает. Если Вы меня не поругаете, то кто меня поругает?» Я не думал так: «О, Геше Наванг Даргье меня ругает. Наверное, он меня не любит, потому что я бедный. А другого ученика, богатого, он любит, потому что он богатый». Это больной ум – так думать об Учителе. Учитель улыбался им, потому что они пришли один раз, а не потому, что они сделали ему подношение, он не думал о том, что они богатые. Потому что эти богатые люди даже больше страдают. Он это знает. Они пришли один раз, и если он будет им улыбаться, то они еще придут. Не потому, что ему нужны их деньги, а потому, что он сможет им помочь. Мирские люди этого не понимают. Они думают: «Смотри, он улыбается богатым людям». Это больной ум. Так вообще не думайте. Поэтому для обычных учеников ругань очень полезна. Тогда вы очень быстро добьетесь прогресса. Если вас хвалить, то вы сразу же расслабитесь и станете хуже. Это я вижу очень ясно.

Далее, поверх травы куша вы ставите деревянное сиденье для медитации. Это сиденье должно быть сверху слегка приподнято, а снизу опущено. На это сиденье вы садитесь в семичленную позу. С перекрещенными ногами, соединяете руки, два больших пальца соединяете вместе, спина должна быть ровная, плечи расправлены, голова слегка наклонена вперед, глаза наполовину закрыты, рот не полностью закрыт (слегка приоткрыт), и языком вы касаетесь верхнего неба. Это семичленная поза Вайрочаны, которая объясняется во многих коренных текстах по тантре, как самая лучшая поза для медитации. Восьмое – это дыхательная йога. Различают грубую дыхательную йогу и тонкую дыхательную йогу. Когда вы выполняете грубую дыхательную йогу, на вдохе вы вдыхаете в себя все благословение ваших Учителей и всех Будд и Бодхисаттв. И далее, когда делаете выдох, то выдыхаете энергию ветра, которая является основой для ваших омрачений, также выдыхаете все ваши болезни. Итак, это грубая дыхательная йога, когда на вдохе вы получаете благословение, а на выдохе выдыхаете из себя все плохое, все загрязнения. Концентрируйтесь только на этом. Это грубая дыхательная йога. Итак, когда вы делаете вдох, то на вдохе визуализируете, как в виде света в вас проникает все благословение, вся позитивная энергия. При этом вы делаете полный вдох. Далее вы делаете полный выдох, и выдыхаете из себя эту энергию ветра – основу всех ваших омрачений и все ваши болезни.

Один из великих мастеров во время практики интересовался, спрашивал у других учителей, в чем состоит корень сансары. И все эти мастера ему отвечали, что корень сансары – это омрачения, неведение. Но он не довольствовался этим. То есть он понимал, что это так, но что-то там есть еще более этого. Тогда в горах медитировал Кунда Ринпоче. Это его предыдущее воплощение. Он встретился с Кунда Ринпоче и спросил его, в чем корень сансары. И он ему ответил, что корень сансары – это не только неведение, а это также энергия ветра, которая является основой для омрачений. Это тоже корень сансары. До тех пор, пока мы не устраним эту негативную энергию ветра – основу для наших омрачений, мы никогда не сможем устранить омрачения из своего ума. И это объясняется в тантрах, каким образом устранить эту негативную энергию ветра, которая является основой для наших омрачений. Это одно из уникальных особенностей, достоинств тантры. И когда он об этом услышал, у него из глаз потекли слезы. Это его очень сильно затронуло. Он подумал: «Теперь я по-настоящему знаю, в чем состоит корень сансары. Это не только омрачения. Это также энергия ветра, которая является основой для этих омрачений». Такое объясняется только в тантрах, и такого объяснения нет в сутрах.

Итак, когда вы делаете такие вдохи и выдохи, эта дыхательная йога становится немножко противоядием от корня сансары, небольшим противоядием. Когда вы делаете вдох, думайте о том, что вы вдыхаете все благословение Будды и всю позитивную энергию. А когда делаете выдох, представляйте, что выдыхаете эту негативную энергию ветра, которая является основой для ваших омрачений. В результате этого ваши омрачения становятся менее активными. Такую грубую дыхательную йогу вам нужно делать каждый день. Это очень полезно. Не думайте, что это грубая йога, а я хочу заниматься тонкой. Это глупо. Грубая дыхательная йога также очень полезна. Очень полезна. У каждой из них есть своя собственная функция. Функция грубой дыхательной йоги состоит в том, что она успокаивает ваш ум. Кроме этого, вы получаете благословение и устраняете негативную энергию ветра, которая является основой ваших омрачений. Из-за этого ваши омрачения становятся менее активными. Менее активной становится энергия ветра, которая является основой для омрачений. Когда эта энергия слишком активно циркулирует в вашем теле, у вас очень быстро порождаются омрачения.

В Бурятии вы говорите об энергии «хи». Что такое «хи»? Когда у вас очень активная негативная энергия ветра, то у вас быстро проявляется гнев. Если вы выпьете бульона, то эта энергия успокаивается. Тогда ваш ум побеспокоить уже не так легко, он в более спокойном состоянии. Это все возникает в силу элементов. В Европе люди также говорят о том, что хотя они знают учение, но все равно у них иногда без причины возникает плохое настроение, быстро проявляется гнев. Почему это происходит? Причина в том, что энергия ветра, которая является основой для омрачений, циркулирует очень активно. Тогда даже маленькое плохое слово вас сразу же легко расстраивает. А если вас кто-то начнет провоцировать, то вы очень быстро становитесь сумасшедшим. Поэтому такая дыхательная йога, и также выпить бульона – это очень полезно для того чтобы успокоить ваш ум, и чтобы сделать эту негативную энергию ветра, которая является основой для ваших омрачений, менее активной.

А в чем цель тонкой дыхательной йоги? Вам нужно знать функции этих практик, цель практик. Тогда вы будете понимать эти практики. Когда вы выполняете тонкую дыхательную йогу, вы не визуализируете в этом случае свет, энергию и так далее. Вы просто пребываете, не думая о прошлом и не думая о будущем. Сначала вы просто остаетесь в настоящем моменте.

Скажите себе, что один миг до настоящего момента – это прошлое, история. Вновь это уже не возникнет, это прошло. А миг, который последует за текущим мигом, это будущее. Оно

еще не наступило. Поэтому тоже сейчас не существует. Сейчас есть только настоящий момент времени. Итак, оставайтесь в этом настоящем моменте. Не теряйтесь в прошлом, не думайте слишком много о будущем. Пребывайте только в настоящем моменте, осознавайте настоящий момент. А что вы делаете в настоящий момент времени? Что вы делаете спонтанно, без усилий? Это ваше дыхание, вы дышите. Вы спонтанно делаете вдохи и выдохи, без каких-либо усилий, это происходит автоматически. Итак, осознавайте эти свои спонтанные действия. Просто осознавайте свои вдохи, осознавайте свои выдохи. Не считайте при этом, а просто сосредоточьтесь и осознавайте дыхание. Тогда постепенно ваш ум начнет становиться все тоньше и тоньше.

Вы не только остановите большое количество грубых концептуальных мыслей, но также благодаря этой технике, ваш ум будет становиться все тоньше и тоньше. Эта техника очень полезна, потому что благодаря ее практике, в будущем у вас появится шанс пережить ясный свет. Необычная Гуру-йога, союз блаженства и пустоты – это основополагающая практика для практики махамудры. Поэтому здесь объясняются такие техники, с помощью которых в будущем вы по-настоящему сможете практиковать махамудру. Итак, оставайтесь в настоящем моменте и осознавайте этот настоящий момент, не думая о прошлом и будущем. Вы осознаете свои спонтанные действия – дыхание, вдохи и выдохи. Так ваш ум будет становиться все тоньше и тоньше. Это техника, которая объясняется в разделе, что делать во время медитации, и не говорится о том, что вам так нужно поступать в повседневной жизни. Если вы себя будете так вести в повседневной жизни, то это очень глупо. Если в спортзале тренер скажет вам, что вам нужно взять в руки гантели и начать делать упражнения, если вы также будете выполнять эти упражнения, когда едете за рулем автомобиля, то это очень глупо – вы можете попасть в аварию. Иногда люди, когда слышат наставления, то они считают, что всю свою жизнь им нужно поступать именно так, в соответствии с наставлениями. Они не думают о том, когда им следует так поступать, а когда не следует так поступать.

Признак того, что ваш ум становится все тоньше и тоньше, будет состоять в том, что дыхание через ваш нос станет ровным. Вначале, когда вы дышите, то у вас одна ноздря немного сужена, заблокирована, другая – полностью открыта. Но когда вы начинаете делать эту тонкую дыхательную йогу, вы ощущаете, как будто у вас что-то приоткрывается в этой более узкой ноздре. И через обе ноздри вы начинаете дышать одинаково. И когда вы пребываете, выполняя эту технику, не думая о прошлом, не думая о будущем, то в этом случае ваше дыхание будет становиться все тоньше и тоньше, и это признак того, что ваш ум также становится все тоньше и тоньше. Это дыхание будет настолько тонким, что вы не будете чувствовать воздуха, как он втягивается вашим носом и как выходит. И вы не будете слышать звука вашего дыхания. Вам будет казаться, что ваше дыхание становится все меньше и меньше, все более тонким. А когда ваши энергии ветра полностью растворятся в центральном канале, в этом случае дыхание останавливается. Но вы не умираете при этом.