

Я очень рад вас видеть. Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, сделать его более здоровым. Для того чтобы породить правильную мотивацию Андрей сейчас прочитает «Послание, напоминающее о ежедневной практике», которое я недавно написал. Я надеюсь, что это поможет вам породить правильную мотивацию, почувствуйте, что я говорю вам эти слова на русском языке.

Итак, как я вам говорил, каждую утреннюю сессию будет передаваться учение о том, как развить бодхичитту, а в течение дневных сессий будут передаваться наставления о том, как развить шаматху. Оба этих учения будут основаны на Среднем Ламриме, который является комментарием опыта.

Итак, что касается развития шаматхи, эта тема объясняется в трех главах: первая глава – благоприятные условия для развития шаматхи; вторая глава – как непосредственно развивать шаматху; третья глава – критерии развития шаматхи.

Первая глава – благоприятные условия для развития шаматхи. Как я вам объяснял вчера, различают шесть благоприятных условий. Из них одно внешнее, и пять внутренних благоприятных условий. Их нужно помнить наизусть, это очень важно. Атиша в «Светильнике по пути к просветлению» говорит о том, что если из этих шести условий вы упустите хотя бы одно, то, даже медитируя тысячу лет, вы не сможете развить шаматху. Вчера я объяснил вам шесть благоприятных условий, и с этого момента постарайтесь породить пять внутренних благоприятных условий. Если вы в повседневной жизни будете развивать эти пять благоприятных условий, которые здесь описаны, то ваша повседневная жизнь будет становиться значимой, и вы будете становиться все счастливее.

Первое благоприятное условие – внешнее (благоприятное место для медитации). Второе (внутреннее) условие – это иметь меньше желаний. Желания подобны соленой воде, чем больше вы ее пьете, тем сильнее вас мучает жажда. Старайтесь понять философию: учение по четырем благородным истинам, и поймите, что настоящий объект счастья – это ум, свободный от омрачений. Поэтому не старайтесь достичь чего-то во внешнем мире. Как только вы обретете ясную убежденность в четырех благородных истинах, естественным образом ваших желаний станет меньше. Вы поймете, что если обретете какой-то внешний объект, то он не сможет уменьшить ваши проблемы, а наоборот, будет создавать другие. Поэтому я всегда говорю, что когда у вас нет мужа или жены, то вы имеете от этого небольшие страдания. А если у вас есть муж или жена, то они создают другие страдания. Проблем они не решают. Если у вас нет детей, то вы страдаете и читаете молитвы: «Пусть у меня будут дети». Дети появляются, но приходят другие страдания. Если вы понимаете, что все живые существа – наши дети, то необязательно, есть у вас ребенок, или нет, вы будете счастливы.

Если у вас меньше желаний, то естественным образом вы становитесь счастливее, и у вас нет причин для депрессии. Например, некоторые женщины сильно страдают от того, что у них нет мужей, а мужчины страдают от того, что у них нет жен. Но не все испытывают эти страдания. Люди, которые думают, что обретя мужа или жену, станут счастливы, страдают из-за этого желания, если у них нет мужа или жены. А тем, у кого нет такого желания, – им хорошо!

Что касается ваших мирских проблем, то они во многом связаны с вашими желаниями. Если желаний становится меньше, то естественным образом у вас становится меньше проблем. Это я могу вас сказать с уверенностью на сто процентов. Сейчас в двадцать первом веке в Европе, Америке, и в России тоже, – везде, есть много вещей, но у людей больше депрессии, они больше страдают, чем раньше. Мой ответ – потому что желаний много. Из-за этих

желаний возникают проблемы. Вроде холодильник есть, одежда есть, пять-десять пар туфель есть, но все равно мало. Это дурацкий ум сам себе проблемы создает.

Эти шесть благоприятных условий полезны не только для развития шаматхи, но и для вашей повседневной жизни, для того чтобы вы обрели здоровую жизнь.

Третье благоприятное условие – удовлетворенность. Оно очень важно. Что бы у вас ни было, довольствуйтесь этим. Даже если у вас нет одежды, у вас есть драгоценная человеческая жизнь. Думайте: «Я обладаю драгоценной человеческой жизнью и поэтому очень счастлив. Пока она у меня есть, я очень счастлив. Даже если у меня нет одежды, ничего страшного, у меня есть человеческая жизнь, я живой». Пока вы не умерли, вы очень удачливы. После смерти я не знаю, может быть, для вас начнется кошмар. Поэтому, пока вы живы, говорите: «Слава Богу, я еще живой».

Итак, думайте о непостоянстве и смерти, это очень важно для развития удовлетворенности. Вы родились ни с чем, у вас ничего не было. Когда вы умрете, то уйдете с пустыми руками, ничего с собой не возьмете. Поэтому сейчас думайте: «У меня все есть, мне достаточно». Когда вы так думаете, вы понимаете: «Я пришел с пустыми руками, у меня ничего не было. Потом я умру, уйду, и после меня так много вещей останется!» Если у вас есть пять рубашек, то это очень много. Так думайте. Итак, я все это объяснял вам вчера, сейчас я повторять это не буду, мы продолжим.

Я говорю об этом, потому что вы можете забыть, но это очень полезно. Однако, если я буду постоянно повторять, то мы не закончим это учение, но если я не буду повторять, то вы его забываете, а если буду повторять, то мы не сможем закончить. Я не знаю, как мне поступить. Я прошу вас, не забывайте учение, которое я вам даю, вспоминайте его снова и снова. Тогда вы его не забудете.

Теперь перейдем к учению о том, как непосредственно развивать шаматху. Оно объясняется в двух главах: первая глава – подготовительные практики; вторая глава – непосредственно практика.

Лама Цонкапа говорил, что подготовительные практики к развитию шаматхи – это те самые, которые объясняются в Ламриме. О них я вам говорил до этого. Самые главные практики – это те, которые направлены на очищение от негативной кармы и накопление заслуг. Они очень важны для медитации на Ламрим и реализации шаматхи.

В настоящее время в нашем уме очень мало заслуг и очень много отпечатков негативной кармы. Сейчас та почва, на которой вы хотите вырастить дерево шаматхи, является очень сухой. А еще на ней растет множество опасных ядовитых растений. Если вы не подготовите поле своего ума и попытаетесь посадить семя шаматхи, то есть будете стараться медитировать, то таким образом ничего не вырастет. Даже если, как в японской традиции, мастер ударит вас палкой по плечу, это вам ничем не поможет. Если бы это помогало, я бы давно вас побил палкой. Поэтому у меня нет палки. Медитация должна выполняться искусно, а не через силу, без насилия надо собой, иначе вы не захотите медитировать. Если вы знаете, как медитировать искусно, то получаете удовольствие от медитации. И также вы увидите результат. Когда вы очень хорошо будете знать все техники, два часа однонаправленной концентрации для вас пройдут, как одна минута. Некоторые мастера говорят, что вам не нужна техника – просто медитируйте. Это нонсенс. Техника очень важна! Если бы это было не так, то Будда не объяснял бы большое количество техник в сутрах. Все великие мастера прошлого также не объясняли бы техники в подлинных текстах. Достаточно было бы сказать: «Просто медитируйте. Расслабьтесь и ни о чем не

думайте». Тогда зачем давались восемьдесят четыре тысячи томов? «Просто расслабьтесь, сидите и ни о чем не думайте». Не так. Так ничего не получится.

С другой стороны, в «Абхисамаяаланкаре» говорится, что не нужно привязываться к техникам. Все эти техники подобны лодке, на которой вы переплываете на другой берег, а затем оставляете ее. Вам не нужно удерживать лодку. Цепляться нельзя. Есть один очень важный момент, о котором говорится в буддизме: не нужно привязываться даже к Дхарме, это было бы неправильно. Некоторые ученые также говорят, что нельзя привязываться к своим собственным воззрениям в науке, нужно просто открывать реальность. Это очень непредвзятая, мудрая речь.

Итак, для очищения от негативной кармы, для накопления заслуг очень важны четыре практики нёндро. В действительности, существует много различных практик нёндро. Но самые главные эти четыре.

Первая – это практика Прибежища. Это сто тысяч начитываний мантр Прибежища с чувством прибежища и правильными визуализациями. Это поможет вам очиститься от негативной кармы, накопить заслуги, а также закроет для вас врата в низшие миры. В настоящий момент может произойти все, что угодно. Смерть может наступить уже завтра или послезавтра, и если вы умрете и переродитесь в низших мирах, то в этом случае вы не сможете принести благо даже себе. Как же вы сможете приносить благо живым существам? Поэтому практика нёндро Прибежища очень важна. Людям, которые не сделали эту практику, я рекомендую ее сделать. Что касается того, как выполнять эту практику, это я уже объяснял, и эти наставления есть в книгах.

Вторая великая практика нёндро – это практика Ваджрасаттвы для очищения от негативной кармы. Вам необязательно начитывать сто тысяч мантр Ваджрасаттвы, это очень длинная мантра. Вы можете выполнить ретрит в течение двух недель или месяца, основной упор делая на качестве практики, с сильным сожалением о накопленных отпечатках негативной кармы, вам нужно подумать об их последствиях, о страданиях низших миров.

Третья великая практика нёндро – это практика Гуру-йоги. Здесь также нет необходимости начитывать сто тысяч мантр Мигзем. Вы можете начитывать мантру вашего коренного Духовного Наставника, Его Святейшества Далай-ламы и мантру Мигзем. Выполните ретрит в течение двух недель или месяца. Когда вы начитываете мантру вашего коренного Духовного Наставника, Его Святейшества Далай-ламы, то можете думать о том, что мантры всех ваших Учителей входят в эту мантру вашего коренного Духовного Наставника. Вам нужно думать, что из вашего коренного Духовного Наставника эмануруются все стальные ваши Учителя.

Четвертая великая практика нёндро – это подношение мандалы. Если вы не можете сделать отдельный ретрит по подношению мандалы, то каждый день трижды подносите мандалу.

Следующая очень хорошая практика нёндро – это выполнение ста тысяч простираний. Если вы не можете выполнить их все, то можете, пока вы здесь, выполнить как можно большое простираний утром или вечером. Также вам было бы полезно выполнить двухнедельный ретрит по практике простираний. Это также хорошо для очищения от негативной кармы и для накопления заслуг. Я объяснил очень подробно, как нужно выполнять простирания, что вы визуализируете, когда делаете наклоны и когда встаете. Сейчас нет времени объяснять это снова.

Итак, это четыре великие нёндро с простираниями – всего пять практик. Также существуют и другие нёндро, такие как «цаца» и т.д. Все их выполнять необязательно, но эти четыре практики нёндро плюс пятая, то есть всего пять практик, выполнить необходимо.

Итак, здесь объясняется, что вам нужно выполнить эти пять практик нёндро в качестве фундамента, а также медитировать на Ламрим, что важно и в качестве основы для развития шаматхи. Те, кто выполнил практики нёндро, может выполнять аналитические медитации на Ламрим. В течение одной недели вы медитируете на преданность Учителю, далее неделю посвящаете драгоценной человеческой жизни, потом непостоянству и смерти и т.д. до развития бодхичитты. Это в качестве фундамента.

Что касается мудрости, познающей пустоту, то для вас в настоящий момент это слишком трудно. Эту тему нелегко понять, а медитировать на нее еще труднее. Я получал учение по пустоте много раз, но когда медитировал на пустоту, у меня возникало множество вопросов. Это было нелегко. Безошибочная медитация на пустоту в настоящее время большая редкость. Без шаматхи и випашьяны даже просто безошибочное точное установление объекта отрицания – большая редкость. Кхедруб Ринпоче говорил: «Если вы на собственном опыте очень точно установите объект отрицания, то в следующий же момент можете познать пустоту».

Как только вы познаете пустоту, все ваши концептуальные мысли, видимости, которые в настоящий момент у вас есть, исчезнут. Вы даже испугаетесь, что теряете все. Сейчас наше представление о существовании очень сильно связано с истинным существованием. Когда вы начинаете отвергать самобытие, то в этом случае вам кажется, что ничего не остается, и вы пребываете в небытии. Когда Кхедруб Ринпоче познал пустоту во время получения учения от Ламы Цонкапы, у него возникло ощущение, что он все теряет и у него ничего не остается, то есть было не такое чувство, что он пуст от чего-то другого, а, что он сам пуст. Было чувство, будто бы ничего не осталось. Он так сильно испугался, что схватил себя за одежду и подумал: «Номинально я существую». Поэтому между разговорами и настоящим опытом есть большая разница.

В настоящий момент не пытайтесь медитировать на пустоту, я уверен, что это будет пустой тратой времени. Сейчас постарайтесь точно понять теорию, то, что говорится о воззрениях школ Вайбхашика, Саутрантика, Читтаматра, Мадхьямика. Попробуйте очень точно их разграничить. Итак, это подготовка, и теоретическое понимание пустоты также очень полезно для шаматхи. Тему подготовки я вам объяснил.

Вторая глава – это непосредственно наставление о том, как развить шаматху. Этот пункт объясняется в двух подзаголовках: первый – какая поза вам необходима для медитации; второй – непосредственно объяснение, как развить шаматху.

Итак, поза для медитации. Вообще для медитации есть множество различных поз. Здесь говорится о восьми ветвях позы Вайрочаны – это самая полезная поза для медитации на шаматху. Что касается наставлений по медитации, то Лама Цонкапа получил эти наставления по линии преемственности, идущей от Марпы. Марпа говорил: «В Тибете существует множество различных способов медитации, но если просто говорить о моей позе для медитации, с ней не могут сравниться все другие наставления». В традиции Ламы Цонкапы основная часть тантрических практик перешла по линии Марпы, Миларепы, Тилопы, Наропы. Учение Ламрим – по линии Атиши и мастеров Кадампа. Также Лама Цонкапа почерпнул множество важных наставлений в традициях Сакья и Ньингма.

Вы должны понимать, что традиция Ламы Цонкапы – это объединение всех четырех школ тибетского буддизма, существовавших до этого. Лама Цонкапа исследовал, что все эти наставления восходят к коренным текстам. И на основе этих текстов он давал комментарии. Если какие-то наставления не восходили к коренным текстам, то Лама Цонкапа не использовал их. Здесь Лама Цонкапа говорил, что в отношении того, подлинное учение или нет, чтобы установить это, необходимо отследить, восходит ли учение к коренным текстам. Это точно так же, как и с водой: чтобы понять, чистая вода или нет, надо отследить, стекает ли она со снежных гор. Точно также учение должно восходить к традиции монастыря Наланды, к Учению Будды Шакьямуни.

Итак, здесь идет речь о восьмичленной позе Вайрочаны, я вам это уже объяснял. Сейчас я вкратце повторю. Первое касается ног. Если это возможно, нужно сесть в полный лотос. Если это трудно, то сядьте в полу-лотос. Я сидел в полу-лотосе, это более комфортно, сидеть в полном лотосе очень трудно. Сидение должно быть слегка приподнято сзади, тогда вы сможете сидеть комфортно. Это первый пункт.

Второй пункт касается спины. Она должна быть прямой. Когда вы садитесь в позу для медитации, вам нужно постепенно отследить все эти положения. Вы начинаете снизу: сиденье должно быть слегка приподнято, ноги скрещены, спина прямая. В нашем теле есть три канала, они очень тонкие, их невозможно увидеть, но они совершенно точно есть. Когда вы практикуете, то можете их почувствовать. Когда вы практикуете тантру, то можете почувствовать, что эти каналы есть, что в них может войти энергия ветра и циркулировать там. Также в них вы можете почувствовать боль. Они по-настоящему существуют, я не знаю, можно ли их увидеть, но они есть. Когда ваша спина прямая, эти каналы располагаются ближе к позвоночнику и поэтому в них энергия ветра начинает циркулировать очень гладко. Когда она циркулирует очень гармонично, вам гораздо легче медитировать.

Я вам расскажу одну историю. Я медитировал в горах. Поскольку я был ленив, то искал оправданий, чтобы не медитировать. Однажды я подумал: «Зачем для медитации нужно сидеть в строгой позе? Ведь медитация – это состояние ума, я могу просто лечь и медитировать лежа. Смотрите, наш ум часто нас обманывает. Вы тоже часто себя обманываете. Когда вам приятно, вы ищите обоснование этому, но, в конце концов, сами делаете себе плохо. Так и я хотел медитировать лежа. Я думал: «Медитация – это состояние ума? Да. Тогда можно медитировать лежа. Правильно, зачем так сидеть? Там болит, здесь болит. Ноги болят. Лежи – и медитируй». Вот такой обман. Я лежал, медитировал и думал: «Хорошо». Вначале было чуть-чуть хорошо. Я подумал: «Я всегда так буду делать». Но потом через две-три минуты я уснул. Если вы ляжете, то сразу уснете и никогда прогресса не достигнете. Вот такое наше эго. Я понял сразу: «Эго, сколько раз ты меня обманывало и сейчас меня обманываешь! Как ты из себя строишь умного: «О, это состояние ума, а не тела». Главная причина – я не хотел терпеть боль, поэтому искал способы обмануть себя. Нет, я никогда не буду спать на медитации! Я два-три раза пробовал, но никогда лучше не было, только хуже и хуже. Потом я стал сидеть в строгой позе, и сразу все стало по-другому. Когда сидите в строгой позе, циркуляция ветров в каналах лучше, и ум лучше концентрируется.

Поэтому из своего опыта я могу сказать, что ваше эго будет вас обманывать все время. С безначальных времен и по сей день оно вас обманывало. И теперь, когда вы встретились с Дхармой, я на сто процентов могу сказать, что оно продолжит это делать. Будьте с этим очень осторожны. Обязательно должен быть Учитель, который будет вас ругать. Если Учитель не ругает, кто вас будет ругать? Иногда препятствия приходят в форме реализаций

и обманывают вас. Поэтому рядом всегда должен быть Учитель, который будет вас ругать, говорить: «Это неправильно».

На самом деле, если вы выполнили небольшую практику и сразу обрели ясновидение, это тоже станет препятствием. Это не реализация, а препятствие для более высоких реализаций в будущем. Также, если при медитации у вас сразу возникают какие-то особые приятные ощущения, то это опасно. Это очень нехорошо. Когда в начале медитации вы говорите: «Здесь болит, тут болит, я не могу концентрироваться, мой ум сразу улетает», то это хорошо. Если вы мне говорите: «О, Геше Ла, у меня вчера на медитации ум такой счастливый был», – я буду бояться этого. В начале тренировки счастья не бывает, наоборот, очень тяжело. Если вы говорите, что вам очень тяжело, трудно, я скажу: «Молодец, вы настоящему чуть-чуть занимались». Если вы говорите: «Мне так счастливо было», – тогда вы ничего не делали, ваш ум летал.

Как-то один монах медитировал в горах, и у него появился очень хороший шанс достичь реализаций. Тогда один вредоносный дух захотел создать для него препятствия и начал думать, какой же самый лучший способ навредить ему: «Если я создам ему проблемы, а он практик тренировки ума, то он начнет практиковать еще более искренне». И вредоносный дух не стал ему вредить, он подумал, что самый лучший способ помешать монаху, – это дать ему какой-то уровень ясновидения. Этот дух помог монаху обрести некоторый уровень ясновидения. Когда к этому монаху приходили люди, он одним говорил, что у них в доме такой-то дух вредит им, другим говорил, что у них проблемы с почками, печенью и т.д. Он просто смотрел на людей и говорил это. Люди начали считать его святым человеком. Как русские экстрасенсы. Потом к нему стало приходиться очень много людей, и он уже не мог медитировать.

Однажды он пришел к своему Духовному Наставнику и сказал: «В настоящий момент я обрел ясновидение и помогаю людям. Они приходят ко мне, и так я помогаю многим людям». Духовный Наставник ничего хорошего на это не ответил. Монах ожидал, что Учитель скажет: «О, молодец, это очень хорошо». Но Духовный Наставник ничего не ответил. Он сказал: «Если ты хочешь послушать меня, то отправляйся в Лхасу и выполни там сто тысяч простираний перед статуей Чжово Ринпоче». Это одна из статуй, которая настоящему является представителем живого Будды.

Итак, монах отправился в Лхасу, но он не был очень рад, а подумал: «Я обладаю ясновидением, зачем мне выполнять сто тысяч простираний?» Итак, он стал делать простиранья, и по мере их выполнения его ясновидение становилось все хуже и хуже. Когда он закончил делать простиранья, у него вообще не осталось никакого ясновидения. После этого монах вернулся к своему Духовному Наставнику и сказал: «Кошмар, теперь, после выполнения ста тысяч простираний у меня нет ясновидения». Духовный Наставник сказал: «О, это очень хорошо, я именно этого и хотел. Без ясновидения у тебя очень хорошие условия для медитации. Отправляйся сейчас в отдаленное место, где тебя никто не знает, и выполняй ту медитацию, которую я тебе поручил».

Эта история очень важна для вас. Временная похвала для вас очень вредна, а критика Духовного Наставника для вас очень полезна. В действительности, у вас нет основы для похвалы, за что мне вас хвалить? Какие у вас есть хорошие вещи? У вас есть омрачения, гнев, привязанность, – все омрачения у вас есть. А какие у вас есть хорошие качества ума? Вы ленивы, как я, мудрости у вас мало, вы быстро все забываете, – хорошего у вас мало. Может быть, здесь есть бодхисаттвы, простите меня. Мои слова относятся не ко всем моим ученикам, а к тем, кто не является бодхисаттвой. Кто такой же, как я.

Вернемся к теме. Третий пункт – ваши плечи должны быть расправлены. Убедитесь в правильном положении своих ног, спины, плеч. Четвертый пункт – голова. Голова должна быть слегка опущена вперед. Проверьте эти четыре пункта. Вам очень легко будет проверить, снизу вверх: сначала ноги, затем спина, плечи, голова. Пятый пункт – это глаза, они должны быть наполовину закрыты. Шестой пункт – это рот, он легко приоткрыт, не полностью открыт и не полностью закрыт. Язык должен касаться верхнего неба. Это очень важно, потому что, когда вы разовьете определенный уровень концентрации, будет полезно, чтобы у вас не пересыхало во рту. Если вы привыкнете к этому сейчас, тогда вам будет очень удобно во время медитации. Когда вы разовьете определенный уровень концентрации, то два часа будут проходить для вас, как одна минута, и у вас не будет возникать проблем. Итак, вы садитесь в правильную позу, ваш рот слегка приоткрыт, язык касается верхнего неба и благодаря этому у вас во рту есть слюна, которая смачивает ротовую полость. Так у вас не пересыхает во рту.

Седьмой пункт – руки. Правая рука должна лежать поверх левой и большие пальцы должны быть соединены. Правая рука символизирует метод, а левая – мудрость, познающую пустоту. Когда вы соединяете большие пальцы, то должны чувствовать, что это союз метода и мудрости – бодхичитты и мудрости, познающей пустоту. Так, когда вы соединяете руки, вспоминайте о бодхичитте и мудрости, познающей пустоту.

Приступая к медитации, вы вспоминаете о методе: «Для чего я медитирую? Чтобы принести благо живым существам. Это метод. Для этого я бы хотел обрести мудрость, познающую пустоту, чтобы избавиться от омрачений и иметь возможность на практике приносить пользу живым существам». Когда вы соединяете обе руки, это должно вам напоминать о цели вашей медитации – это символ союза метода и мудрости. Цель медитации – приносить благо живым существам. Чтобы это делать, вам необходимо обрести мудрость, познающую пустоту, избавиться свой ум от омрачений и реализовать весь его потенциал. Тогда вы жизнь за жизнью сможете приносить благо живым существам. Цель медитации не в том, чтобы стать особым человеком, об этом все время помните. Ее цель – приносить благо живым существам.

Итак, семичленная поза вместе с дыхательной медитацией – всего получается восемь пунктов.

Есть два вида дыхательной медитации: грубая и тонкая дыхательная йога. Грубая практика – это когда при вдохе вы вдыхаете позитивную энергию всех будд, а при выдохе выдыхаете всю энергию ветра, которая является основой для концептуальных мыслей. Энергия ветра, которая является основой для всех омрачений, также является корнем сансары. В сутрах корень сансары объясняется как неведение и омрачения. В тантре говорится не только об этом состоянии ума, но еще упоминается об энергии ветра, которая является основой для ваших омрачений. Она также является корнем сансары. Так, когда вы делаете вдох, то визуализируйте, что вдыхаете позитивную энергию всех будд, а во время выдоха визуализируйте, что через ваш нос выходит вся негативная энергия ветра, которая поддерживает ваши омрачения. В нашем двадцать первом веке часто бывает, что люди пребывают в плохом настроении, и когда возникает небольшое неблагоприятное условие, у них сразу же появляются омрачения и гнев. Омрачения возникают автоматически. Это не потому, что человек очень плохой, а потому что его негативная энергия очень активна. И эта дыхательная йога очень полезна для того, чтобы успокоить свой ум. Выполняйте эту практику каждый день, и у вас не будет такого плохого настроения. У меня никогда не бывает плохого настроения. Наверное, я правильно делаю такую дыхательную йогу.

Это простая техника. Визуализируйте, что на вдохе вы вдыхаете позитивную энергию всех будд в виде белого света. На выдохе вы концентрируетесь только на вашем дыхании и визуализируете, как вся ваша негативная энергия исходит из вас. Когда вы вдыхаете позитивную энергию всех будд, вы должны знать, что в вашем теле также существует позитивная энергия, которая является основой для позитивных состояний ума. Думайте, что в этот момент эта позитивная энергия становится очень активной. Если говорить об энергии, то это немного абстрактно. Это больше похоже на некие электрические сигналы, которые являются основой для ваших состояний ума, для омрачений.

Мне не разрешается слишком подробно объяснять эти темы, но в тантрах говорится, что когда вы находитесь в плохом настроении, то в этом случае ваша энергия ветра активно циркулирует в правом и левом каналах. Когда энергия собирается в центральном канале, то активной становится только позитивная энергия. Благодаря такой дыхательной технике ваш ум становится очень добрым, потому что в вас циркулирует только позитивная энергия. И как только вы слышите какое-то слово, позитивное состояние ума сразу становится активным.

В разных ситуациях люди реагируют на слова по-разному. В одной ситуации, чего только плохого человеку ни говори, он будет смеяться. А в другой ситуации этот же человек, если услышит что-то чуть-чуть неприятное, сразу начинает злиться: «Зачем ты мне так сказал?» Это нам показывает, что хотя человек находится в одном состоянии ума, эмоции зависят не только от состояния ума, но и от циркуляции энергии ветра.

Итак, применяйте такой искусный метод: сделайте свою позитивную энергию ветра более активной, и тогда во время получения учения у вас будут порождаться сильная вера, сильная решимость, из глаз будут течь слезы.

Техника такая: на вдохе вы вдыхаете в себя позитивную энергию всех будд, она активизирует вашу позитивную энергию, которая является основой для всех позитивных качеств вашего ума. На выдохе вся негативная энергия ветра, которая является основой для негативных состояний ума, выходит у вас через нос. Если вы каждый день будете выполнять эту технику, то я уверен, что ваше настроение изменится, на сто процентов! Потом вы всегда будете улыбаться, смеяться.

Дыхание должно быть таким: вы делаете полный вдох, затем задерживаете дыхание, потом делаете полный выдох. Это также очень полезно для здоровья. Это дыхательная йога. В буддизме говорится, что дыхательная йога более тонкая, чем физическая. Она оказывает больший эффект и на здоровье и на состояние ума.

Концентрируйтесь на дыхании, считайте до двадцати одного. Делайте вдох, вдыхайте в себя всю позитивную энергию, делайте полный вдох, а потом задерживайте дыхание. Здесь думайте, что при вдохе вся эта энергия распространяется по всему вашему телу, в особенности думайте, что она наполняет ваш мозг и делает его более активным. Нейробиологи говорят, что сейчас мы используем всего три процента нашего мозга. Есть шанс, что выполняя эту технику, вы сделаете ваш мозг более активным. Если он будет работать на пять процентов, то это очень хорошо. Выполняйте эту технику, делайте каждый день двадцать один вдох и выдох. Я делаю это каждый день, это очень полезно. Я не делаю слишком много физической йоги, упражнений, но дыхательную йогу я немножко делаю. Я безнадежен, мое тело уже достаточно толстое и сейчас ему необязательна физическая йога. Если кто-то из вас делает физическую йогу, это очень хорошо, я рекомендую вам ее выполнять, это очень полезно.

Далее, тонкая дыхательная йога. Здесь ваше дыхание должно быть очень тонким, вы не считаете свои вдохи выдохи, не визуализируете позитивные энергии, вообще ничего не визуализируете. Не думайте о прошлом и будущем, пребывайте в настоящем моменте. Прошлое закончилось, ушло в историю. Один миг, предшествующий настоящему моменту, становится уже историей, он не существует. Зачем думать: «Он мне так сказал и так?» Это уже история, этого нет, оно ушло. В зависимости от настоящего, тот момент, который еще не наступил, является будущим, и его еще не существует, произойти может все что угодно – так много вариантов. Ученые говорят, что есть много вариантов будущего. Зачем надо обдумывать много планов? Не придумывайте много планов на будущее, о прошлом тоже много не думайте. Оставайтесь в настоящем моменте, отслеживайте каждый текущий миг – это реальность. В одной хорошей русской песне есть такие слова: «Есть только миг между прошлым и будущим, именно он называется жизнь». Это правда, и это учение, о котором говорится в буддизме. Старайтесь пребывать в этом моменте. Но мы вместо этого не пребываем в нем, а просто поем песни и думаем: «В будущем будет то и это...». Вы летаете, думаете либо о прошлом, либо о будущем. Вы говорите о настоящем, но не живете в нем.

Когда вы действительно находитесь в настоящем моменте, даже если вы не познаете пустоту, это очень близко к тому. Это познание непостоянства, в этом случае большое количество ваших концептуальных мыслей уходит из вашего ума, и он очень успокаивается. Сейчас в нашем уме возникает много волн концептуальных мыслей, возникают всевозможные страхи и ожидания в отношении будущего: «Если это будет, то хорошо, а если то, тогда кошмар». У вас много таких мыслей: «Он мне так сказал, они мне так сказали», – из-за этих мыслей ум спокойным быть не может. Если вы находитесь в настоящем моменте времени, то вам некого делить на друзей и врагов – это очень логично.

Итак, что вы делаете в этом текущем моменте времени? Вы не делаете ничего искусственного, происходит один спонтанный процесс – это дыхание. Поэтому просто осознавайте, что вы делаете. Вы делаете вдох, а затем выдох. Не концентрируйтесь на этом специально, а просто осознавайте свое дыхание: вдох-выдох. Вы делаете просто вдох-выдох, не думаете о прошлом и будущем, концентрируетесь таким образом, и постепенно ваше дыхание будет становиться все тоньше и тоньше.

Если вы выполняете эту технику эффективно, то чувствуете, что у вас в носу что-то открывается, это на сто процентов! Здесь вы совершенно точно услышите звук, похожий на щелчок, у вас что-то приоткрывается в носу и после этого ваше дыхание через обе ноздри становится очень ровным, одинаковым. До этого момента у вас одна ноздря вдыхает воздух полностью, а другая дышит лишь на шестьдесят процентов, у некоторых людей на восемьдесят процентов. Вы можете думать, что дышите ровно, но это не так. Когда что-то в носу открывается, тогда вы дышите ровно на сто процентов. Это описывается в коренном тантрическом тексте, в нем говорится, что это признак того, что ваша энергия ветра постепенно начинает растворяться в центральном канале. Даже если вы просто выполняете дыхательную йогу, все ваши ветры не соберутся полностью в центральном канале, они начнут там собираться понемногу. Чем больше энергии ветра растворится в центральном канале, тем более тонким станет ваш ум. Это на сто процентов так.

Эта техника объясняется в тексте по необычной Гуру-йоге, это очень полезная, подлинная техника. Это одна из техник, с помощью которой можно сделать ум немного более тонким. Но все это еще далеко до ясного света. Это как если вы делите материю, и она становится чуть-чуть тоньше. Но все равно это не субатомные частицы, они хоть и слишком мелкие, чтобы увидеть их глазами, но, тем не менее, все еще далеки от субатомных частиц.

В первую очередь, когда ваше дыхание становится ровным, энергия собирается в центральном канале. Далее наступает момент, когда вы полностью перестаете дышать, и в этот момент вся энергия растворяется в сердечной чакре. В Тибете есть много таких примеров у практикующих мастеров. Они медитировали, у них полностью прекращалось дыхание и останавливалось сердцебиение, они становились как будто мертвыми. Когда останавливается дыхание, то вся энергия ветра, которая является основой для концептуальных мыслей, растворяется в центральном канале. Вместе с этим все концептуальные мысли растворяются в наитончайшем уме. В этот момент ваш ум в самом наитончайшем состоянии пребывает в вашей сердечной чакре, и он может пребывать так длительное время.

Однажды ученик пришел к Учителю, когда тот выполнял медитацию и увидел, что Учитель не дышит. Он проверил сердцебиение, дыхания не было, пульса не было. И ученик решил, что Учитель умер. Он плача пошел в деревню и говорил всем: «Наш Учитель умер». Тогда все пошли к Учителю с хадаками, все думали о том, что надо делать кремацию. Но когда они пришли, Учитель сидел и пил чай. Ученик тогда сказал: «Я думал, вы умерли». Учитель ответил: «Зачем мне умирать? Пока рано». «Но у вас дыхания не было, сердце не билось». «А, это я медитацию выполнял».

Такое действительно происходит, и когда ваше дыхание будет останавливаться, не бойтесь этого, позвольте ему остановиться. Вы не умрете, не беспокойтесь. Но, чтобы такое произошло, потребуется очень много времени. Я не уверен, что с вашей ленью вы достигнете такого уровня. Я рассчитываю с точки зрения математической теории вероятности, и если учитывать в настоящей ситуации вашу лень, то вероятность очень мала. На это способны все, каждый из вас сможет это сделать, если вы изменитесь, если выработаете настоящий энтузиазм и будете практиковать каждый день систематически, а не один-два дня. Вам нужно решить для себя: «Каждый день я хочу продвигаться чуть выше и выше».

Это как люди, которые занимаются прыжками в высоту. Они постепенно перемещают планку все выше и выше. Тренер очень строго следит: «Сегодня ты так прыгнул, завтра должен еще выше». Вот так они тренируются и очень высоко прыгают. Почему мы не можем? От того, что они так высоко прыгают, какая польза? Потом им только хуже будет. Дигнага говорил, что в отношении физической тренировки, в конце все это деградирует, здесь есть предел, потому что физическое тело – это ненадежный объект. Они прилагают такие большие усилия для тренировки тела, которое очень ненадежно. Спортсмен прыгает, получает золотую медаль, его снимают, он становится звездой, ради чего все это? Наша цель – тренироваться ради блага всех живых существ, ради своего счастья жизнь за жизнью, ради этого стоит тренироваться.

Думайте так: «Люди даже ради маленького результата так сильно тренируются, а у меня такая большая цель – благо всех живых существ, почему я не могу тренироваться так же?» Мой вам совет, что касается доброты, каждый день вы должны думать: «Я хочу каждый день становиться все добрее и добрее». На этом вам нужно делать сильный упор. Я сам выполняю такую практику, и вы ее делайте. Становитесь все более добрыми и уменьшайте омрачения. Все меньше и меньше полагайтесь на них, думайте: «У меня есть такая-то плохая черта, я сделаю ее меньше». Это самое главное.

Мы закончили рассматривать позу и дыхательную йогу. Теперь разберем второй подзаголовок: каким образом развивать шаматху. Завтра выполните обе дыхательные йоги, на это не уйдет много времени. Выработайте привычку каждый день выполнять обе эти дыхательные йоги. Техника тонкой дыхательной йоги очень полезна для того, чтобы делать

свой ум более тонким. Когда ум становится тоньше и тоньше, его отпечатки становятся более крепкими. Когда ваш ум становится все тоньше и тоньше, то те эмоции, которые возникают из него, становятся более надежными. Эмоции, возникающие в грубом уме, ненадежны. Поэтому выполнять аналитические медитации с таким тонким умом очень полезно.

В некоторых текстах объясняется, каким образом выполнять аналитические медитации, используя тонкий ум. В этот момент вы не можете делать грубые аналитические медитации, но для этого вам нужно знать все пункты наизусть, и тогда вы сможете выполнить тонкую аналитическую медитацию. И она называется не аналитической медитацией, а отражающей, или рефлексивной.

Когда вы пребываете в состоянии такого тонкого ума, ваша память становится все хуже и хуже. В этом случае вы не сможете хорошо помнить, поэтому вам до этого нужно наизусть выучить все эти пункты. Когда вы выполняете грубую аналитическую медитацию, то и ум ваш становится грубым, поэтому вам необходимо медитировать, как маленькая рыбка, которая плывет в воде. Если вы знаете, как искусно выполнять такую рефлексивную медитацию, то те слова, которые я зачитывал, очень полезны для нее. Здесь, если вы помните все пункты наизусть, то пребываете в тонком состоянии ума, не думаете о прошлом и будущем, пребываете в настоящем моменте. Вы можете произносить эти слова, этот стих и вспоминать эти положения. Это окажет очень большой эффект на ваш ум.

После того, как вы выйдете из состояния медитации и увидите какое-то живое существо, у вас сразу же возникнет чувство любви. Это сильно трогает внутри. Какое бы живое существо вы ни увидели, вы сразу подумаете: «Это моя мать, живое существо, как она страдает! Пусть она освободится от страданий и будет счастлива. Что я могу сделать, чтобы сделать счастливым это существо?» Такие мысли будут возникать гораздо легче. Если ваша рефлексивная медитация станет эффективной, то, как только будут возникать омрачения, вы сразу же будете видеть их как яд, как нечто очень опасное, вредоносное. И вместо того чтобы их использовать, вы захотите от них избавиться. Для вас это полезно и также связано с нашей темой.

Итак, вторая глава – непосредственно как развивать шаматху. Она объясняется в двух подзаголовках. Первая – это связующая тема, а вторая – как непосредственно развивать шаматху.

Что касается связующей темы, то здесь Лама Цонкапа говорит о том, как важно знать пять ошибок медитации. Вы не просто должны их знать, но определить их. Вам также необходимо знать восемь противоядий от этих ошибок и как их применять. Еще вам нужно очень хорошо знать девять стадий медитации и критерии достижения каждой из них, как вы перемещаетесь с первой стадии на вторую и далее. Также важно знать шесть сил и как вы прогрессируете в практике в зависимости от них. Вы должны знать четыре способа вступления в медитацию, как приступать к медитации в начале, в середине и в конце, когда вы уже почти развили шаматху.

Эти наставления были переданы в «Абхисамаяланкаре» Буддой Майтреей, также их передавали Камалашила, Шантипа и другие мастера. Камалашила говорил об этом в тексте «Стадии медитации», а Шантипа в другом тексте. Это подлинные индийские мастера, и их объяснения должны стать основой.

Лама Цонкапа здесь говорит о том, что общее учение о пяти ошибках медитации, восьми противоядиях и т.д. дается в Обширном Ламриме, это должно стать основой. Далее

необходим Средний Ламрим, в котором объясняется то, каким образом технически развить шаматху.

Это была связующая тема. А теперь непосредственно, как развить шаматху. Здесь первый подзаголовок – каким образом породить безошибочную концентрацию. Для шаматхи очень важна концентрация. Если вы знаете, как развить безошибочную концентрацию, то вы становитесь очень близки к шаматхе. Шаматха возникает благодаря развитию очень высокого уровня концентрации. Чтобы развить концентрацию, вам нужно знать, как обрести безошибочную, чистую концентрацию. Итак, это первый подзаголовок: каким образом породить чистую безошибочную концентрацию.

Второй подзаголовок – каким образом прогрессировать, продвигаясь от первой стадии ко второй и так до девятой, в зависимости от этой чистой безошибочной концентрации. Как вы прогрессируете.

Таковы два подзаголовка. Что касается стадий, то здесь рассматриваются стадии с первой по девятую. После девятой стадии это уже шаматха. Чтобы пройти по этим девяти стадиям, в первую очередь вам необходимо знать, каков критерий вступления на первую стадию. Здесь упор делается на достижении первой стадии: как посредством развития чистой концентрации вступить на первую стадию. Ваша медитация должна быть сосредоточена на достижении первой стадии, здесь не думайте о пути подготовки, пути видения, махамудре и т.д. То есть вы вырабатываете практический подход, вы думаете о первой стадии. Не задумывайтесь: «Является ли мой ум ясным светом или нет. Вчера ясный свет был белым, а сегодня он немного красноватый, вчера были такие ощущения...» Ничего такого не надо. Полный упор делайте на первой стадии. Думайте так: «Первую стадию я хочу на сто процентов». Потом развивайте концентрацию. Вам здесь нужно знать критерий достижения первой стадии.

Критерий такой. Вы достигаете первой стадии, когда в течение одной минуты можете концентрироваться без отвлечений. Но это должен быть не единичный случай, а происходить постоянно, стабильно. Один раз у вас получилось и вы думаете: «О, я достиг первой стадии». Не так. То есть каждый раз вы способны пребывать в концентрации минимум одну минуту. Если даже кто-то кричит, это вас не отвлекает, вы пребываете на объекте медитации. Даже если кто-то вас толкает, вы сохраняете концентрацию. Я просто шучу. Если кто-то закричит, я уверен, что это помешает.

Я знаю, что в самом начале, спустя несколько секунд ваш ум начнет блуждать. В одной минуте шестьдесят секунд. Чтобы в течение этого времени ваш ум вообще не блуждал и пребывал на одном объекте, – это очень нелегко. Вначале кажется, что это так долго! Но с помощью техник вы совершенно точно сможете этого достичь. Как только вы достигнете первой стадии, вы почувствуете: «Буддийские реализации возможны, я достиг первой стадии». Тогда вы будете практичны, вы уже чего-то достигнете.

В течение одной минуты вы можете оставаться в чистой концентрации. Это намного лучше, чем болтать: «Тантра, ясный свет, иллюзорное тело, шесть йог Наропы...» Здесь ничего нет – пустые слова. Люди, которые об этом говорят, похожи на бизнесменов, у которых нет фундамента, но они говорят: «Я хочу открыть нефтяной бизнес, газовый бизнес», а в кармане денег нет.

В буддизме вы должны быть очень практичными и не болтать впустую. Буддийской практикой вам нужно заниматься, как евреи – они очень практичные. Они всегда говорят: «У меня ничего нет, прибыли мало». А потом они получают все больше и больше прибыли.

Другие люди, у которых прибыли нет, покупают машину, когда у них появляется чуть-чуть денег, чтобы показать другим: «Я богатый». Евреи богатые, но говорят: «Нет, я не богатый». Вот так надо. В каждой нации есть что-то хорошее. Это качество я очень ценю в евреях, они очень практичны. Они вообще не болтают. Их спрашивают: «Как ваш бизнес?» Они отвечают: «А, маленький бизнес, на хлеб хватает».

Буддийской практикой занимайтесь так же: чуть-чуть занимайтесь, много не болтайте: «Я занимаюсь махамудрой, делаю шесть йог Наропы, сейчас я занимаюсь дзогченем, я видел ясный свет». Это болтовня, такого вообще не надо говорить. Чуть-чуть медитируйте, даже если прогресс есть, говорите: «Ничего не получается, даже первая стадия не получается» и оставайтесь спокойными.