

Я очень рад всех вас видеть здесь в субботу на учении по необычной Гуру-йоге. Это учение по Гуру-йоге, которое является союзом блаженства и пустоты, передается исключительно ученикам, то есть не всем. Я не могу сказать кому-то: «Приходите», а кому-то: «Не приходите». Для тех, кто имеет хорошую подготовку, это учение будет более полезным, а если у вас нет хорошей подготовки, то учение останется просто впечатком, но если это впечатление учения по тантре, то это очень хорошо. В наши дни тантра уже не является тайным учением, ее уже широко распространяют во всем мире, зачем же держать всё это в тайне? А иногда бывает, что некоторые мастера передают учение по тантре неправильно, и если мастера будут хранить правильное учение в тайне, то это может быть даже опасно. Поэтому в соответствии с ситуацией нет выбора – приходится немного более открыто передавать учение по тантре.

Итак, то, что я хотел сказать: те, кто получал посвящение, визуализируйте все в точном соответствии с тем, как я вам буду объяснять, а если кто-то не получал посвящений, то им не нужно выполнять определенных визуализаций. Но вы можете выполнять практику необычной Гуру-йоги, то есть читать общую часть этой практики и, если вы будете это делать, то в будущем это станет для вас очень хорошей подготовкой. Когда вы получите посвящение, тогда вы сможете полностью выполнять эту практику. Что же касается того учения, которое я передавал вам длительное время, то я готовил вас к учению по тантре. Вам нужно понимать, что из тысячи Будд, которые придут в наш мир, лишь некоторые будут передавать учение по тантре и поэтому учение по тантре является более редким, чем появление Будды в нашем мире. Поэтому, даже просто получение учения по тантре для вас – это нечто очень благотворное, но если вы будете выполнять практику в неправильном порядке, то это может быть опасно. Если у вас есть хорошие лекарства, то это очень хорошо, но, если вы принимаете эти лекарства в неправильном порядке, то это может привести к побочным эффектам.

В отношении учения по тантре, читать любой первый попавшийся текст по тантре и сразу же выполнять практику – это очень опасно. Это все равно, что прийти в аптеку, взять самые опасные лекарства и принимать их. Тогда это для вас очень опасно. То есть здесь необходим правильный диагноз, и принимать лекарство также необходимо в правильной последовательности. В любой области механизмы очень похожи, и вам нужно использовать здравомыслие. То есть в отношении здоровья вашего тела принять лишь одно-два лекарства так, чтобы сразу же вылечиться – это невозможно. И точно также, касательно здоровья вашего ума, выполнить одну-две медитативные техники и сразу же обрести безупречно здоровый ум – это тоже невозможно. Это иллюзия. Вы умные, но иногда в духовной области вы можете очень легко потеряться. Так не поступайте, а используйте свое здравомыслие. Поэтому Будда говорил: «Не принимайте все то, что я говорю просто на веру из-за того, что это сказал Будда, а исследуйте это учение так же, как кузнец исследует золото». В буддизме и в науке подходы очень похожи – здесь осуществляется поиск истины. Истина очень важна, более важна, чем догма. Истина более важна, чем просто то, что говорится в буддийской доктрине. Буддийскую доктрину необходимо исследовать и, если она истинная, то тогда принимайте ее, не признавайте просто на веру. Это в наши дни очень важно.

А теперь, что касается практики необычной Гуру-йоги. Я начинал передавать этот комментарий в прошлый раз, и мы сейчас подошли к моменту касательно того, как выполнять непосредственно саму практику. Это объясняется в двух подзаголовках: первый – это что необходимо делать во время сессии, и второй – что необходимо делать после сессии. Что необходимо делать во время сессии – объясняется в трех подзаголовках. Первое – подготовка, второе – сама практика и третье – это заключение, завершение.

Подготовительная практика объясняется в двух подзаголовках: общая подготовка и особая подготовительная практика. Мы подробно рассматривали общую подготовительную практику. Здесь первое – это установление правильной мотивации и второе – это принятие прибежища и порождение бодхичитты.

Здесь первое – это порождение правильной мотивации. И в первую очередь необходимо знать о том месте, в котором вам необходимо медитировать. Чтобы породить правильную мотивацию, чтобы практиковать Дхарму, в первую очередь вам необходимо знать, какое место является подходящим для практики Дхармы. Если вы практикуете в неправильном месте, то это дебютная ошибка. Из-за неправильного места, даже если вы будете очень сильно стараться, вы не получите результата. Если вы выбрали неподходящее место и прилагаете большие усилия, то эти усилия не приведут к хорошим результатам, и вам сложно будет продолжать практику, возникнут трудности.

В связи с этим выполнять ретриты в городе, там, где есть телевизоры, телефоны – это неправильная стратегия. Например, на один день вы перестанете смотреть телевизор, но затем на следующий день вы немного посмотрите новости, а потом будете смотреть все больше и не сможете продолжать практику. В результате вместо медитаций вы будете смотреть передачи по телевизору: «Дом-2», новости. И при этом смотреть телевизор вам будет очень интересно. Если у вас есть Wi-Fi, интернет, то вместо ретрита вы просто уйдете в этот Wi-Fi. Включите ночью интернет, не будете спать до двух часов ночи, потом утром не сможете встать и в результате потеряете все сессии из-за такой дебютной ошибки. Когда что-то не нужно, оно становится очень интересным. Когда вы находитесь в ретрите, то даже если вы чуть-чуть посмотрите интернет, вам будет приятно. Это ошибка: потом еще чуть-чуть, еще чуть-чуть, а потом не сможете остановиться. Все эти отвлекающие объекты становятся препятствием к выполнению ретрита. У вас возникает соблазн и, когда у вас появляются соблазны, вы уже не можете продолжать практику. У меня есть такой опыт.

Далее, практиковать в уединенном месте, где не живут буддийские духи местности, – это также опасно, необходимо выбирать место, в котором пребывают буддийские духи местности. В местах, где обитает большинство буддийских духов местности, эти духи связаны обещанием помогать тем, кто занимается духовными буддийскими практиками. В большинстве местностей у духов таких обетов нет, поэтому, когда они увидят вас одного практикующим, так как у вас немного заслуг, они легко могут вам навредить. Поэтому у людей, которые делают странные практики в горах, голова становится ненормальной – странные вещи видят, странные вещи слышат. Почему такое происходит? Потому что они занимаются медитацией в неправильном месте. Если есть место, в котором пребывают очень опасные злые духи, то в этом месте не медитируйте, потому что в настоящий момент вы слабые. Когда вы станете йогином, тогда другое дело. Пока вы не йогини. Пока у вас нет достаточно заслуг. Не ведите себя как йогини, не говорите: «Я не боюсь!» Так не надо. Если вы не защищены и говорите: «Я не боюсь!» то вы глупы. Когда вы полностью готовы, вот тогда бояться – это неправильно. Слишком бояться не надо, но надо быть осторожным. Зачем самому идти в такое место? Что касается места, в котором кто-то нарушал самаю, то это тоже нехорошее место. Оно содержит определенное загрязнение, мешающее развитию вашего ума.

Итак, все это упоминается в текстах, также говорится о том, что если в определенном месте практикуют люди, которые в чистоте держат обеты, у них чиста преданность Учителю, то это очень подходящее место для практики. Далее, что касается подходящего места, что по этому поводу говорится в коренном тексте по тантре Гухьясамаджи? Там говорится, что место должно быть очень красивым, где растет много деревьев, много цветов и так далее. Уединенное место вблизи гор. Это место, в котором накапливаются все сиддхи. В таком

месте вы очень легко обретете сиддхи и поэтому такое место очень важно. В коренном тексте «Ваджрные четки» говорится: «Место, в котором есть вода, цветы, деревья, уединенное место, недалеко от гор, или в горах, в этом месте приходят все сиддхи, и поэтому с усилием, с энтузиазмом пребывайте, практикуйте в таком месте». Также здесь говорится, что в уединенном месте, где собираются божества, в тишине, где царит покой, там практик без препятствий будет прогрессировать. У нас уже есть такое уединенное место на Байкале. Я это место выбирал в соответствии с коренными тантрическими текстами. Все критерии, о которых в них упоминается, здесь присутствуют. Это уединенное место, рядом с водой (озеро Байкал), также там растут деревья, цветы, недалеко от гор.

Здесь далее говорится о месте с пятью благоприятными условиями. Я вам об этом уже говорил. Повторять не нужно. Также, что касается того места, где вы медитируете, очень важно по четырем сторонам света расставить четыре белых камня или повесить хадаки и визуализировать защитников Дхармы. Или перед своей дверью поставить один белый камень, или повесить рядом с дверью хадак также в качестве защитника Дхармы, или повесить хадак над дверью у вас в доме. Туда надо поставить либо белый камень, либо повесить хадак, трансформировать его в защитника Дхармы и попросить его защищать вас во время практики.

Далее, как вам нужно подготовить алтарь во время ретрита? В центре алтаря должна стоять статуя Будды, либо изображение Будды. Будда является источником всего учения, которое мы получаем, поэтому его изображение должно быть в центре. Справа – божество Манджушри – божество мудрости, слева – лама Цонкапа, как источник нашего подлинного учения. Далее изображения ваших учителей и также защитников Дхармы. Также положите на алтарь тексты.

Далее говорится о том, как вам подготовить сиденье для медитации. Под сиденьем в первую очередь вы рисуете свастику. Обычно люди, которые имеют высокое развитие ума, под сиденьем рисуют перекрещенные ваджры. В настоящий момент ваша йога божества не является сильной и поэтому для вас сидеть на перекрещенных ваджрах – это все равно, что сидеть на святых объектах. Это очень тяжелая негативная карма. Здесь нужно быть очень осторожными.

Что касается тантрических атрибутов, если вы наступаете на них, или переступаете через них без выполнения правильной йоги божества, то это очень тяжелая негативная карма. А йога божества – это нелегко. Это союз глубинности и ясности. Аспект явленности – мудрости, познающей пустоту, является в облике божества, и без обретения постижения пустоты йогу божества практиковать невозможно. Я слышал, что некоторые люди танцуют, стоя на мандале, и говорят, что это ваджрные танцы. С этим вам нужно быть очень осторожными. Я могу сказать с уверенностью на сто процентов, что это создание причин рождения в аду. Также я слышал, что некоторые люди занимаются сексом во имя тантры, говорят, что это практика карма-мудры. Но здесь, если у вас нет полного контроля над всеми каплями, то это тоже очень опасно. Это создание причин рождения в аду. Если вы занимаетесь сексом, то просто можете сказать, что это обычный секс, и не говорите, что вы практикуете тантру. Это очень опасно. Использование секретов тайной практики тантры для получения простых удовольствий – это тоже создание очень тяжелых причин рождения в аду. Я говорю вам это ради вашего блага. Для меня, занимаетесь вы этим или нет, разницы нет, но я говорю это для вашего блага. Если тантра станет слишком популярной, то возникнет такая опасность, поэтому я вам об этом говорю. Привязанность должна быть привнесена на путь с помощью мудрости, познающей пустоту. Поэтому карма-мудра – это практика для тех, кто достиг очень высоких реализаций. Я не монах, у меня есть жена, и я не выполняю практику карма-мудры. Вам это тоже нужно понимать. Я не практикую карма-

мудру. Поэтому не думайте: «У Геше-ла есть жена. Геше-ла выполняет практику карма-мудры и я тоже буду практиковать карма-мудру». Это очень опасно. Тогда мы все вместе отправимся в ад.

Практику тантры нужно выполнять после обретения очень хорошего фундамента в виде отречения, бодхичитты, мудрости, познающей пустоту, и в дополнение к этому, чтобы практиковать карма-мудру, вам также нужно обрести контроль над своими каплями. У Далай-ламы VI было множество супруг, он был по-настоящему подлинным практиком тантры, но люди в Тибете были очень консервативны, и они начали активно его критиковать. Люди не смотрели на свои ошибки, но критиковали Далай-ламу VI: «У Далай-ламы много супруг, он такой-сякой». Люди внутреннего круга Далай-ламы VI тоже его критиковали. Тогда он сказал им: «Не беспокойтесь, у меня есть контроль. Посмотрите». С крыши Поталы он стал мочиться вниз, и еще до того, как его моча коснулась земли, он втянул ее обратно. Он показывал, что у него есть контроль. Но невежественные люди слишком сильно верили в видимость событий и поэтому они не позволили ему продолжить выполнение своей миссии. Далай-лама VI имел такую миссию: одна из его супруг была дакиней, она носила его ребенка, и этот ребенок, если бы он родился, был призван защитить Тибет от вторжения Китая. Далай-лама VI предвидел будущее. Он знал, что в будущем такое произойдет. Но что сделали люди? Они выгнали Далай-ламу VI, арестовали его супругу и убили ее. Когда они разрезали ей живот, то увидели там ребенка, который находился в позе медитации. Это был Ваджрапани, который планировал защитить Тибет от вторжения Китая.

Мы, тибетцы, сами совершили ошибку, и поэтому теперь имеют место все эти последствия. Внутри тибетского общества велось слишком много интриг, слишком много делений, борьба за власть. Это ошибка, которую мы совершили в Тибете. Поэтому здесь я бы хотел сказать, что квалифицированные мастера – это исключение. А вы не являетесь квалифицированными мастерами, поэтому будьте осторожны. Я также неквалифицированный мастер и поэтому я тоже не должен говорить: «Я практикую карма-мудру» и так далее. И, кто бы ни сказал вам, что он является высоким профессионалом в практике тантры, будьте очень осторожны. Например, если кто-то скажет вам: «Я большой профессионал в области махамудры, дзогчена, тантры», будьте с ним осторожны. Подлинный мастер такого никогда не скажет. С теми, кто так говорит, будьте осторожны! Его Святейшество Далай-лама XIV – самый высший мастер, но он говорит: «Я мало знаю. Я знаю только теорию. У меня мало опыта». Это настоящий мастер! Мой учитель Пананг Ринпоче – великий мастер, но он всегда говорит: «У меня нет опыта». Я знаю, что он практикует, и когда он дает учение, то дает очень тонкие аспекты, но он всегда говорит: «У меня нет опыта». Посмотрите, например, на Атишу. Он великий мастер, но он всегда говорил: «Я невежественный человек». Это пример! Сейчас, в нашем мире, когда люди чуть-чуть что-то знают, говорят: «Я все знаю». Это самореклама. С этим нужно быть очень осторожным. С любым человеком, который так говорит, будьте осторожны. Они вас поведут по неправильному пути. Поэтому я бы вам хотел сказать: «Будьте с этим осторожны!» Теперь мы вернемся к теме.

Итак, тем, кто не является квалифицированным практиком, для них очень важно под сиденьем нарисовать свастику, она символизирует стабильность. Здесь, если возможно, то сделайте такое сиденье: поставьте деревянный щит, несколько приподнятый от пола, чтобы вы не заболели. На нем нарисуйте свастику. Это называется деревянным сидением для медитации. Дома это не обязательно. Также сверху вы кладете перекрещенные травинки куша. Помните историю жизни Будды, положите перекрещенные две травинки куша и сверху садитесь. Будда, перед тем, как уйти в шестилетнюю медитацию, сел на траву куша и сказал: «До тех пор пока я не укрошу негативные силы в своем уме, я не встану с этой

травы, с этого места. До тех пор пока я полностью не устраню негативные состояния ума и не раскрою весь потенциал своего ума, я не встану с этой травы куша». Итак, помните жизнеописание Будды, и говорите: «Так же, как наш Учитель Будда сидел на этой траве куша, так же и я сажусь на эту траву, и изо всех сил буду стараться укротить свой ум! Не ради обретения каких-то чудес, сиддхи, а, самое главное, для укрощения своего ума, чтобы укротить свой ум и чтобы устранить болезнь омрачений, с этой целью я также сажусь на эту траву куша!» Вы не можете сказать те же слова, которые произнес Будда: «Я буду сидеть до тех пор, пока полностью не устраню все омрачения!» Но вы можете сказать себе: «До тех пор пока я не достигну какой-нибудь победы над своими негативными состояниями ума я не встану с травы куша!» Вот с такой мыслью нужно сидеть! Если с такой мыслью вы будете сидеть, тогда будет прогресс. Если же вы будете просто сидеть, читать мантры, будете смотреть в свой ум, и ваш ум будет видеть ясный свет, а потом вы будете думать, что кто-то даст вам сиддхи, – толку не будет.

Надо поступать, как поступал Будда. Скажите себе: «До тех пор пока не уйдут все омрачения, до тех пор, пока реализации не придут, я с этой травы куша не сойду, как делал Будда. Для меня это так нелегко. Но что я могу? До тех пор, пока я не разовью хотя бы в небольшой степени хорошие качества ума, и не уменьшу хотя бы в небольшой степени негативные состояния ума, я с этой травы куша не встану!» Не должно быть таких мыслей: «Божество будет радоваться и даст мне подарок!» Так не думайте. Когда Будда сидел, он не думал, что божества будут рады, и потом дадут ему подарок. Нет! Будда сказал: «Если не одержу победу над внутренним врагом, я не встану!» С этого нужно брать пример. Выше, чем Будда, в нашем мире существа нет. Поэтому корень всех учений – нужно поступать так, как поступал Будда. Вот так надо поступать! Тибетского буддизма нет, ньингмапинского буддизма нет, гелугпинского буддизма нет, кагьюпинского буддизма нет. Все это учение Будды.

Поэтому с нашим тибетским буддизмом будьте осторожны. Это сектантский подход. Это тоже болезнь Тибета. Раньше это также было. Из-за этого раньше в нашем Тибете было много интриг. Вам здесь этого не нужно: ньингмапинский, кагьюпинский, гелугпинский буддизм. Потом говорят: «Они такой школы, а они такой школы». Это одна плохая, грязная черта тибетцев. Из-за этого в Тибете было много проблем. Этого нам в России не нужно. Нам в России что нужно? Чистое Учение Будды. Что сказал Миларепа, что сказал Марпа, что сказал лама Цонкапа, – корень всех этих учений – это Учение Будды. Что сказал Атиша, что сказал Нагарджуна, – берите их советы, создавайте здесь чистый полный буддизм. Надевать буддийскую шапку не надо: гелугпинскую или кагьюпинскую шапку – этого не надо. Шапку не надевайте, делайте свой ум здоровым через принятие этого лекарства. Вот этот совет я всегда хочу вам давать. Это всегда хочет показать людям и Далай-лама. Я, как его ученик, тоже хочу следовать его пути. Это очень правильно. Сектантский подход – это одна черная черта тибетцев. Кто бы из мастеров ни превращал вас в сектантов, будьте осторожны, потому что он не помогает вам, а просто превращает вас в последователя своей группы. Вы становитесь одним из его инструментов. Потом он скажет вам: «Скажи своим друзьям, что наша школа самая лучшая». Это сектантство. Буддийское сектантство, христианское сектантство, исламское сектантство – все одинаково. Это не настоящий буддизм, не настоящее христианство, не настоящий ислам. Они – позор для буддистов, позор для христиан, позор для исламистов. Исламское сектантство – это позор! Из-за этого, сколько позора сделано исламу? Это не настоящий ислам. Настоящий исламист ведет себя скромно, его никто не замечает. А таких людей весь мир видит. Если во имя религии убивают людей, детей, то это позор для религии. Такой буддийский фанатик – позор для буддистов! Сколько сплетен во имя религии создают: «Они такие-сякие». Потом говорят: «Есть два Кармапы». Таких вещей много. Это позор для буддизма! Никому не нужны такие вещи. С такой решимостью вам нужно практиковать.

Также сиденье должно быть слегка приподнято сзади, а спереди оно слегка опущено. И вам нужно сесть на это сиденье в семичленную позу Вайрочаны. Эту семичленную позу Вайрочаны вам нужно помнить наизусть. Первое – то, что ваша голова должна быть слегка наклонена вперед. Далее, глаза наполовину закрыты. Концентрируйтесь на своем теле, начиная сверху. Проверьте, что голова слегка опущена вниз, затем – глаза наполовину закрыты, рот слегка приоткрыт, язык касается верхнего нёба, плечи расправлены, спина прямая, правая рука лежит поверх левой руки. Ваши большие пальцы касаются друг друга, и ноги у вас перекрещены. Это семичленная поза. Наблюдайте по очереди: голова – первое, глаза – второе, рот – третье, плечи – четвертое, спина – пятое, руки – шестое и перекрещенные ноги – седьмое. Вам также важно узнать у своего Духовного Наставника тому, какие вы имеете преимущества, если сидите в правильной позе, а если сидите в неправильной позе, то какой от этого ущерб. Сидеть в неправильной позе и думать, что медитация – это состояние ума и поза не важна – это тоже ошибка. Когда я медитировал в горах, сначала я думал: «Медитация – это состояние ума. Так зачем всегда сидеть в такой позе? Лежа можно медитировать, так как медитация – это состояние ума». Так думал мой ленивый ум. Потом я лег медитировать в позе льва: «О, как хорошо! Как удобно! Я буду медитировать, лёжа в позе льва!» Я подумал, что очень удобно так медитировать. Я сделал так и через пять минут заснул. Итак, поза очень важна, потому что, если вы ляжете, то в этом случае вы очень быстро уснете. Если вы практикуете йогу сна, то это хорошо, но в начале, когда вы не выполняете йогу сна, а хотите заниматься медитацией, очень важно сидеть в правильной позе. Это я вам могу сказать, опираясь на собственный опыт. Если будете медитировать лежа, то вы легко заснете. Итак, сядьте в правильную позу и вам не будет хотеться спать. Это очень важно.

Далее, что касается положения вашей головы, – если вы слишком высоко задрали голову вверх, то сразу же начинается блуждание ума. Здесь, касательно положения вашего тела, физиология оказывает влияние на психологию. Это взаимосвязанные вещи. Поэтому, когда ваша голова слегка наклонена вперед, то, поскольку в настоящий момент у нас в уме сильно блуждание ума, то это способствует устранению блуждания ума, успокаивает ум. Эти вещи вам надо знать. Они полезны для вас. Также, если во время вашей медитации глаза полностью закрыты – это ошибка. Вначале, если вы полностью закрываете глаза, то вам кажется это удобнее для медитации. Но в долгосрочной перспективе это не будет полезно для медитации. Потому что у нас есть привычка к тому, что наши глаза либо полностью открыты, либо полностью закрыты, а держать их наполовину закрытыми, такой привычки у вас нет, поэтому вам это неудобно. Если вы полностью открываете глаза, то, какое возникает препятствие? Быстро возникает блуждание ума. Если вы полностью закрываете глаза, то наступает притупленность ума, и вы быстро засыпаете. Люди, которые во время медитации полностью закрывают глаза, через пять-десять минут засыпают. Это физиология. Когда ваши глаза закрыты, автоматически ветер в теле движется все медленнее и медленнее, и потом вы автоматически засыпаете. И поэтому на долгосрочную перспективу для длительной медитации важно, чтобы ваши глаза не были полностью открыты и не были полностью закрыты. Они должны быть наполовину приоткрыты, также зрачки вы поднимаете вверх, чтобы ничего не видеть. Это простые вещи, которые знать очень важно, и если вы их не знаете, то, как вы сможете медитировать? Если не знаете таких простых вещей, то, как вы сможете узнать сложные вещи? Если в этих вещах вы ошибаетесь, то в сложных вещах у вас будет еще больше ошибок. Вы, русские люди, иногда стремитесь узнать очень сложные, очень высокие вещи. Это ошибка. С самого начала нужно знать все тонкие нюансы.

Россияне совершают такую же ошибку в бизнесе: когда они говорят о бизнесе, то перечисляют какие-то глобальные планы, но что касается отдельных техник, то этих техник

они не знают. В техниках, в тонких вещах они не осторожны и поэтому совершают ошибки. Они произносят красивые слова о глобальном развитии бизнеса: «Сюда товар должен попасть, потом там товар нужно купить, потом через год так будет, а через три года так будет». Они говорят красивые слова, но даже один небольшой киоск для того чтобы по-настоящему начать развивать бизнес, поставить не могут. Один маленький киоск купить в подходящем месте не могут, а говорят о реализации миллионов тонн товара. Начать бизнес с того, чтобы купить один киоск, потом два-три киоска – так поступать во много раз лучше, чем говорить такие красивые слова. Я вам всегда говорю: «Вы, русские, даже в бизнесе не практичны. Это ошибка». Вам сразу нужен красивый офис, но это не обязательно. Посмотрите на евреев. Я их очень уважаю за то, что они в этих вещах очень просты, скромны. Они любят реальность, а не фантазии. Это очень хорошее качество. Но у них слишком сильное прибежище в деньгах. Это не хорошо: «Деньги, деньги, деньги! Самое главное – деньги!» Это не хорошее качество. Но все равно – это не мое дело. У них много хороших качеств, и за эти хорошие качества их надо уважать.

Итак, посмотрите на меня. Глаза вам нужно держать вот таким образом: глаза наполовину закрыты, и зрачки поднимите вверх. Это нелегко, но натренируйтесь. Вначале тренируйтесь только сидеть в правильной позе. Даже, если медитация не получается – ничего. Главное – это сидеть в правильной позе, проверять, в каком положении должна находиться голова и так далее. Это тренировка. Вначале в этих вещах необходимо тренироваться. Это простые вещи, но для вас они не привычны. Наполовину закрытые глаза – сначала только в этом тренироваться, потом – медитировать. Вначале только в этом тренируйтесь. Если даже этого не умеете, как сможете сложные медитации выполнять? Вначале тренируйтесь в этих вещах. Также в отношении вашего рта: он не полностью закрыт и не широко открыт, вы его слегка приоткрываете и языком касаетесь верхнего нёба.

Так, садитесь и перечисляйте все эти семь пунктов в правильной последовательности, говорите себе: «Голова должна быть слегка наклонена вперед, глаза должны быть приоткрыты, рот тоже должен быть слегка приоткрыт». Затем переходите к плечам, спине, проверяйте руки, ноги. Это тоже йога. Это йога семичленной позы Вайрочаны. Даже простое сидение в этой позе очень полезно также и для вашего здоровья. Марпа говорил: «В Тибете многие люди говорят о глубоких наставлениях, но мои наставления о семичленной позе Вайрочаны по глубине не сравнятся с теми наставлениями, о которых говорят другие». Лама Цонкапа также говорил о том, что это по-настоящему особые наставления, потому что это не наставления Марпы, а наставления великих махасиддхов Индии. А те, в свою очередь также перешли от Будды, поэтому это подлинное наставление. Здесь, в отношении рта, причина в том, что если вы слишком широко открываете рот, то в рот могут залетать мухи, и вам придется прерваться во время медитации. Слегка приоткройте рот, чтобы воздух также проникал и в рот. Просто закрывать рот – это неправильно. Когда вы полностью закрываете рот, то во рту образуется плохой запах. А если ваш язык не касается верхнего нёба, то у вас во рту начнет пересыхать. Когда ваш язык касается верхнего нёба, то это не дает вашему рту пересохнуть. Это важно, когда вы медитируете длительное время. Также важно, чтобы рот был слегка приоткрыт, чтобы воздух попадал в рот и во рту не образовывался плохой запах. Это тоже важно во время длительной медитации. Вот эти наставления: если вы поступаете так-то, то какие вы имеете преимущества, если вы этого не делаете, то какие от этого недостатки – это знать тоже очень важно.

Далее – ваши плечи. Если вы плечи немного перекашиваете, то в этом случае у вас в теле циркуляция энергии протекает неправильно и возникнет дисбаланс. Дисбаланс в теле также приведет к дисбалансу в уме. Плечи нужно держать ровно. Поза тела очень важна, поскольку, если вы сидите в правильной позе, то у вас циркуляция энергии в теле приходит в гармонию и вам очень легко развить концентрацию. Это тоже йога. Каждый день так

делайте. Вам пока не надо стремиться выполнять много высоких медитаций. Сядьте в семичленную позу. Подумайте. Далее, когда вы сели правильно в семичленную позу, выполняйте дыхательную йогу. Это очень хорошая йога – йога для тела, йога для энергии ветров.

Далее также говорится, что позвоночник должен быть прямым, ровным. Потому что рядом с вашим позвоночником, вдоль позвоночника располагаются три канала: центральный, правый и левый. Если вы нагибаетесь, то, в этом случае, изгибаются каналы и это также влияет на циркуляцию энергии в ваших каналах. Поэтому ровная спина очень важна. Далее правую руку вы кладете поверх левой, и соединяете два больших пальца. Почему? Вам нужно понимать, что ваша левая рука символизирует мудрость, познающую пустоту, а правая рука символизирует бодхичитту. Итак, все время помните, что правая рука – это бодхичитта, левая рука – мудрость, познающая пустоту и, когда вы делаете что-то своими руками, то все время вспоминайте о бодхичитте и мудрости, познающей пустоту. Очень важно помнить о доброте и о мудрости. Их необходимо объединить вместе. Говорится, что доброта без мудрости слепа, а мудрость без доброты – сухая мудрость, пользы от нее нет. А когда они вместе, то это источник счастья и для вас и для многих живых существ. Поэтому скажите себе: «Я бы хотел объединить метод и мудрость вместе, чтобы они были источником счастья и для меня и для всех живых существ». Итак, с таким пониманием садитесь в медитацию и говорите: «Главная цель моей медитации – это порождение метода и мудрости в моем уме. С этой целью я медитирую». Когда вы кладете правую руку поверх левой, соединяете два больших пальца, это должно напоминать вам о такой мотивации, о союзе метода и мудрости: «Я хотел бы породить этот союз в своем сердце и с этой целью я медитирую».

Далее, ваши ноги перекрещены. Вы можете сидеть либо в полном лотосе, либо в полу лотосе. Есть две позы, и вы можете выбрать ту, которая вам более комфортна. Сидеть просто, как-то обычно – это не эффективно для длительной медитации. Для длительной медитации очень важно сидеть либо в полном лотосе, либо в полу лотосе. Полный лотос – это когда у вас ноги полностью так завязаны, перекрещены, а полу лотос – это когда одна нога лежит на полу, а другая сверху на ней. Если вам это трудно сделать, то, в первую очередь, выполняйте йогу, которая растянет ваши ноги. Все это будет возможно. Эта йога – такое упражнение, когда вы соединяете две ступни, разводите колени в стороны и толкаете их вниз, либо делаете махи ногами, чтобы растянуть ноги. Так вы себя тренируете сидеть в правильной позе лотоса. После этого сделайте следующее упражнение: ступни также соединены, ноги разведены, и вы делаете наклоны вперед. Это также растягивает ваши ноги. Кто еще не растянул свои ноги, выполняйте эти упражнения, а кто уже растянул, им не нужно этого делать. Это будет пустой тратой времени. Если ноги вы уже растянули, но каждый день так делать тоже смысла нет. Поступайте в соответствии со своей ситуацией.

Далее – дыхательная йога. Так, вначале вы садитесь в правильную позу, проверяете все пункты того, что вы сидите в правильной позе, после этого переходите к дыхательной йоге. Вы делаете глубокий вдох и на вдохе визуализируете, что в себя вы вдыхаете всю позитивную энергию всех будд и божеств. Далее, после этого вы задерживаете дыхание, затем делаете медленно полный выдох и визуализируете, что выдыхаете из себя в виде черного облака все ваши негативные состояния ума, болезни, все загрязнения. Когда вы делаете выдох, то визуализируете, что вы выдыхаете всю свою депрессию, негативные состояния ума, негативную энергию, которая является основой для негативных состояний ума. Все это негативное, все болезни выходят из вас. Далее сделайте медленный вдох. Визуализируйте, что вдыхаете всю позитивную энергию в виде белого света. Она наполняет все ваше тело, мозг, все органы. Ученые открыли, что когда вы делаете полный вдох и задерживаете дыхание, то ваш мозг наполняется кислородом. Это также полезно для вашего

здоровья. Об этом буддизм давно говорил. Вдыхаете, потом немного задерживаете дыхание – это очень полезно, так как все ваше тело насыщается кислородом. Затем делаете выдох. Когда вы делаете выдох, то полностью выдыхаете воздух. Это очень полезно для здоровья. Говорится, что если вы занимаетесь сотней различных физических йог, то это хорошо, но, если вы выполняете одну дыхательную йогу, то это более эффективно. Когда йога связана с более тонким уровнем, то она еще более эффективна. Если вы выполняете сотню дыхательных йог – это хорошо, но, если вы выполните одну ментальную йогу, то это будет более эффективно. Поэтому в буддизме основной упор делается даже не на дыхательную йогу, а на ментальную йогу.

Практика тантры – это ментальная йога – Махаануттарайога-тантра. Махаануттарайога-тантра – это великая, самая высшая йога. Махаануттарайога-тантра – это тантра Гухьясамаджа, тантра Ямантака, тантра Чакрасамвара. Это самая высшая йога. Она трансформирует наши обычные тело, речь и ум в святые тело, речь и ум. Это результат такой высшей йоги. В Тибете мастера не делают слишком большой упор на физическую йогу, потому что люди могут потеряться в физической йоге. Всю жизнь вы будете делать физическую йогу, например, кунг-фу. Эти упражнения пришли тоже из тантры, но если вы делаете слишком большой упор на кунг-фу, то встаете утром, кричите: «Вау, вау!» – но ум при этом не развиваете. Поэтому вам, как последователям тибетского буддизма, в особенности, традиции ламы Цонкапы, очень важно не делать слишком большого упора на внешнюю йогу. Выполняйте ее, но не расценивайте ее, как нечто очень важное.

Что касается внутренней йоги – развития ума, то это очень важно. Слишком много дыхательной йоги также не выполняйте. Ее нужно выполнять чуть-чуть. Как соль. Слишком много соли портит еду. Ритуалы тоже подобны соли. Слишком много ритуалов испортит вас. В некоторых тибетских монастырях проводится слишком много ритуалов. Монахи всю жизнь проводят в проведении ритуалов, а ум не развивают. Ритуалы они знают, но в жизни ведут себя как обычные люди. Они все время читают, читают ритуалы, как христианские монахи в монастыре, знают все ритуалы, но образ мыслей у них иногда даже хуже, чем у обычных людей. Они быстро злятся, говорят: «Наш храм самый лучший!» Возникает духовная конкуренция. Это из-за слишком сильного упора на ритуалы. Это тоже ошибка. Мы смотрим на эти ошибки не для того, чтобы их критиковать, а для того, чтобы мы сами не повторяли этих ошибок. Поэтому, когда вы видите ошибки других людей, то учитесь на этих ошибках, сами их не совершайте, но не говорите, что эти люди плохие. Из-за этих ошибок не развивайте неуважения к ним. Если вы увидели у кого-то ошибку, то говорите: «Я так никогда не поступлю», то есть для вас это должно стать очень хорошим учением. Тогда замечать недостатки других – это хорошо. Поэтому говорится, что мудрые люди учатся и у мудрых и у глупых людей. У мудрых они учатся тому, что стоит делать, а у глупых учатся тому, чего не следует делать. Вы можете научиться и у тех и у других.

Итак, выполняйте такую дыхательную йогу. Делайте полный вдох, задержку дыхания, полный выдох. Повторяйте это семь раз или двадцать один раз, но не больше, чем двадцать один раз. Весь день так делать – это пустая трата времени. Это надо знать. Слишком много делать дыхательную йогу нельзя. Также, когда вы делаете вдох, если у вас есть какая-то болезнь: болезнь сердца, легких, или болезнь каких-то других органов, то визуализируйте, что от Будды Медицины исходит особое лекарство от этой болезни в виде света. Когда вы вдыхаете этот свет, он исцеляет вашу болезнь, и на выдохе визуализируйте, как вся эта болезнь из вас выходит. Это очень мощное альтернативное средство для лечения вашей болезни.

Я хотел бы, чтобы вы подходили к этому вопросу как ученые, чтобы делали эксперименты. Например, диагностируйте свою болезнь или состояние вашего тела. Проверьте его и не

принимайте никаких лекарств. Если ситуация критичная, тогда вам нужно пить лекарства, но, если ситуация не такая уж критическая, то проделайте такой эксперимент. В течение одной недели выполняйте дыхательную йогу и затем проверьте свое тело. У вас должны произойти какие-то изменения. На сто процентов. Что мне нравится в ученых? С двумя братьями близнецами они проделали такой эксперимент. Один близнец покупал и ел чипсы, лапшу «Доширак». Другой брат покупал курицу и готовил ее дома. У них бюджет был одинаковый. Вначале здоровье их было одинаковым. В течение одной недели они так питались в качестве эксперимента, и в конце недели в их телах появилась небольшая разница. Через две недели разница в их здоровье была очень большой. Близнецы одинаковые, но ели разную пищу. Один из братьев, который ел плохую пищу, во время бега быстро уставал. Второй брат, который ел здоровую пищу, во время бега не уставал. Такой эффект на их тела, на их здоровье был оказан пищей. Никаких других причин не было. Бюджет у них был одинаковый. Но один брат ел чипсы, а другой – покупал курицу, муку, сам себе готовил здоровую еду. У того, кто ел здоровую пищу, здоровье было лучше. Это научно доказано.

Будда говорил, что нужно себе доказывать вот таким образом. Не нужно слепо верить. Докажите себе научно и вы будете знать на сто процентов, что это так. Это универсальный факт, а не просто потому, что так сказал Будда. Любой человек, если сделает так, получит такой результат. Будда говорил, что так надо исследовать. Вот таково истинное учение. Вам нужно проводить такие исследования. Будда об этом сам говорил. Через две недели, если вы, делая дыхательную йогу, не получите никаких результатов, скажите дыхательной йоге: «До свидания!» Зачем тогда ее делать? Зачем надо тратить деньги? У нас и так мало времени. Зачем нам нужны неправильные техники? Я скажу: «Правильно. На сегодня дыхательная йога не полезна. Наверно, раньше она была более полезной». Мы не должны говорить, что она совсем не полезна: «Наверное, раньше она подходила, но сейчас от нее пользы нет». Нам нужно в нашей ситуации то, что эффективно. Я всегда люблю реальные вещи. Если что-то реально эффективно, тогда я с уважением отношусь к этому. Пустые, красивые слова о «большом-большом результате» я устал слушать, я много этого слышал. В любой сфере, даже в мирской сфере я от таких вещей устал. В духовной сфере от таких больших, красивых слов, где я не вижу ни одного результата, я тоже устал. Сейчас пришло такое время, когда нам нужен реальный, настоящий практический результат, который мы можем увидеть. Я этого хочу для своих учеников. Это то, что касается дыхательной йоги.

Далее, следующее. Это называется тонкой дыхательной йогой. Тонкая дыхательная йога выполняется следующим образом: вы ни на чем не концентрируетесь, только на своем дыхании. Просто делайте вдохи и выдохи и наблюдайте за состоянием своего ума, о чем вы думаете. Не создавайте искусственно никакой мотивации, посмотрите в настоящий момент, о чем думает ваш ум. Вы увидите, что ваш ум сильно охвачен делами этой жизни. Вроде красиво говорит, но внутри он занят делами этой жизни: «Если это у меня будет, то я буду счастлив, это мне надо закончить», и так далее. Этот ум думает только о делах этой жизни. Далее вы говорите: «Это состояние ума, которое с безначальных времен и по сей день вращает меня в сансаре». Это очень узкое недальновидное состояние ума, которое думает только о временном счастье. О долгосрочном вообще не думает. Как собака, которая думает только о мясе. У человека, который не видит дальше своего носа, всегда будут проблемы. Тогда, как он может думать о своем хорошем будущем? Вам надо себя поругать: «Из-за этого я страдаю».

Затем вы делаете выдох. В этом тексте объясняется, что во время выдоха вы выдыхаете из себя все дела этой жизни, то, что мы называем восемью мирскими дхармами. Это, если мы радуемся похвале а, услышав немного критики, расстраиваемся. Если получаем какое-то небольшое богатство, то очень радуемся, а если становимся немного беднее, то сразу же

расстраиваемся. Если у нас небольшое временное счастье, то мы очень рады, а если небольшие временные страдания, то мы оказываемся в депрессии. Также мы очень радуемся славе и репутации, а из-за отсутствия славы и репутации сильно расстраиваемся. Эти восемь мирских дхарм возникают из-за потери в одних лишь делах этой жизни.

Когда вы все это выдохнули из себя, то в этот момент скажите: «Любое рождение заканчивается смертью». Это драгоценное учение Будды о четырех завершениях. Первое, напоминайте себе: «Любое рождение заканчивается смертью. Я на сто процентов умру. Когда именно это произойдет, я точно не знаю. Это может произойти в любой момент. Однажды я умру. Это на сто процентов так. Но смерть – это не конец жизни, это начало новой жизни». У вас глаза откроются. Если у вас есть мозги, то глаза сразу откроются, вы сразу подумаете: «Я не должен потеряться только в этой жизни». Сразу для вас откроется перспектива. Тогда это учение Будды станет для вас драгоценным. Вот так надо развиваться. Это техника.

В Ламримае дается общее философское учение. Такие техники передаются только от учителя к ученику. Раньше такие техники большой публике не передавались. Тому, кто посредством Ламрима был хорошо подготовлен к получению такого учения, для них эти техники были очень эффективными. Они называются «сущностные инструкции». Для тех, кто готов, эти техники были очень эффективны. Эти техники для всех людей не даются. Это очень эффективные техники. Когда вы примените эти техники, то у вас сразу будет прогресс. Потом вы скажете: «Какие интересные техники! Как это полезно!» Потому что вы получаете быстрый результат. Посмотрите на китайское кунг-фу. Люди развиваются до определенного момента, но дальше не развиваются. Потом они начинают искать секретные техники. Они находят тексты с техниками, и сразу достигают прогресса. Одну-две техники используют и сразу достигают прогресса. Бывает так, что посредством техник достигается прогресс. Без техник прогресса не будет. Если будете просто так сидеть, смотреть в свой ум без техники, то будете как раньше, прогресса не достигнете. Развиваться не будете. Орел, который сидит на земле, раскинув крылья, никогда не научится летать. Как может возникнуть результат? Это надо знать. Техники очень важны до достижения высоких реализаций. А после того, как вы достигли высоких реализаций, то вам техники больше не нужны.

В буддизме приводится пример с лодкой. Если вы на лодке переплываете на другой берег, то после этого вам не нужно привязываться к этой лодке. Вы говорите этой лодке: «До свидания». Если люди услышали эти слова еще до того, как переехали на другой берег и говорят лодке: «До свидания», то это глупо. «А, этот мастер сказал лодке «до свидания», мне тоже техники не нужны», – это глупо. У мастера другая ситуация. Сейчас ему техники не нужны, так как он достаточно развился. Вы ничего не развили, поэтому вам техники нужны. Бизнесмен, у которого все документы готовы, говорит: «Мне сейчас с документами работать не надо. Для меня сейчас самое главное – бизнес». Вы это услышали и тоже говорите, что вам документы не нужны. Но без документов как вы будете работать? Вы должны знать свою ситуацию, где вы находитесь. Вот такими глупыми не надо быть.

Я слышал, что некоторые люди, которые стараются практиковать дзогчен, говорят о том, что техники использовать не нужно, нужно быть просто естественными и это очень сбивает с толку, уводит от практики. Что касается развития шаматхи, то здесь также, когда вы достигаете восьмой стадии, то после этого уже не применяйте противоядия. Здесь применение противоядия было бы ошибкой. Использование техник на этой стадии тоже было бы ошибочным. Просто будьте естественными. Например, когда орел парит высоко в небе, если он использует свои крылья в качестве техники для того, чтобы лететь выше, то это станет препятствием. Поэтому он полностью расслабляет свои крылья и просто парит спонтанно. А если, находясь на земле, не достигнув первой и второй стадии концентрации, вы расслабляетесь, то так вы ничего не достигнете. Вы будете подобны орлу, который на

земле расправил крылья и говорит, что нужно расслабиться: «Я – будда. Надо расслабиться». Так вы никогда буддой не станете.

Я говорю вам о том, что вы не будды. У вас есть потенциал будды. Если вы будда, то, как же у будды могут быть страдания? Как будда может быть таким глупым, как вы? Например, если не знать, что может произойти завтра, зачем же тогда принимать прибежище в Будде? Поэтому вы на сто процентов не будда. Здесь есть логическое противоречие. У вас есть потенциал будды, но вы не являетесь буддой. Например, у студента есть потенциал стать профессором, но он не является профессором. У вас у всех есть потенциал стать президентами России, но вы не президенты России. Пока один президент России – Владимир Путин. Остальные – потенциальные президенты. Итак, помните эти четыре строки: любое рождение заканчивается смертью; любая встреча заканчивается расставанием; любой взлет заканчивается падением; любое накопление заканчивается растратой. Эти четыре строки как четыре капли воды, которые помогают вам успокоить кипящее молоко вашего ума. Молоко вашего ума закипает от мирских мыслей. Эти четыре капли воды попадают в кипящее молоко вашего ума и ваш ум успокаивается изнутри. Потом мирских мыслей станет меньше.

Затем, что вы делаете? Вы делаете медленные вдохи, медленные выдохи, не думаете ни о прошлом, ни о будущем, а просто осознаете свое дыхание. Вы остаетесь в настоящем моменте. А что вы делаете в настоящий момент? Это просто вдохи и выдохи. Просто осознавайте эти вдохи, выдохи, и даже не считайте их. Старайтесь делать свой ум все тоньше и тоньше, без каких-либо грубых мыслей. Когда вы не создаете никаких грубых мыслей и остаетесь просто в настоящем моменте, в этом случае у вас ум становится все тоньше и тоньше. Это происходит автоматически. Это очень хорошая техника для того, чтобы пережить тонкий ум. Ясный свет все равно еще очень далеко. Если вы переживете такое немного более тонкое состояние ума, то это будет очень эффективно. Оставайтесь в этом немного более тонком состоянии ума – это очень мощное состояние ума для порождения высокой концентрации. Ясный свет обладает невероятной силой. Даже такое более тонкое состояние ума невероятно эффективно для развития концентрации. Наука знает, что самую тонкую ядерную энергию получить нелегко. Даже субатомная энергия, если вы ее используете, в ней заключена огромная энергия. Вначале учитесь использовать тонкий ум, а потом уже самый тонкий. Если говорить о наитончайших частицах, о субатомных частицах, то вначале научитесь использовать тонкую материю. Далее вы переходите на все более тонкие уровни и в конце научитесь использовать субатомные частицы. Вы не сможете использовать их сразу же. Говорить об этом легко, но по-настоящему сделать это нелегко. Наука тоже знает, что самые тонкие атомные энергии получить нелегко. Если будете тереть друг о друга два камня, то не получите атомную энергию. Люди, которые не знают науку, будут думать, что атомную энергию получить легко, потерев друг о друга два камня. Например, тибетцы, которые не знают науку, будут думать, что так можно получить атомную энергию. Вот точно также и вы думаете.

В России, где буддийскую философию не знают, если кто-то придет и скажет, что можно легко пережить ясный свет, просто смотря в свой ум, так же легко, как получить атомную энергию, потерев друг о друга два камня, вы должны знать, что это обман. Так не бывает. Если бы все было так просто, то у всех тибетцев были бы реализации ясного света и все стали бы буддами. Даже у тибетцев нет шаматхи. Что сказал Его Святейшество Далай-лама? Нет примера, что этот человек развил шаматху или тот человек развил шаматху. Это стало редкостью. Реализации ясного света далеко. Даже реализации шаматхи у кого есть? Это слова Его Святейшества Далай-ламы. Это не мои слова. Поэтому, если кто-то из тибетцев скажет: «Хотите легко породить иллюзорное тело, ясный свет?» Вы говорите: «Не надо». Его Святейшество Далай-лама всегда говорит правду. Даже у тибетцев такой реализации

нет. Этот духовный бизнес приходит в Россию. Я хочу защитить русских людей от такого обмана. Поэтому использовать ясный свет для познания тонкой природы ума – это очень трудно. Вначале используйте эту технику, которая излагается в текстах по махамудре и старайтесь пережить все более и более тонкие виды ума. Это все еще не является практикой махамудры. Это техники, с помощью которых достигаются реализации махамудры.

Итак, выполняйте эту практику. Не думайте о прошлом, не думайте о будущем, просто оставайтесь в настоящем моменте и осознавайте свое дыхание. И это тоже не выполняйте слишком долго, потому что это будет пустой тратой времени. Пяти минут достаточно. Не нужно сидеть долго, нужно сидеть эффективно. Какая польза будет от того, что вы будете долго сидеть? Три часа так будете сидеть, какая польза будет от этого? Не будет никакого результата. Поэтому Атиша дал такой совет: «Сколько бы вы ни взбивали воду, масла не получите. Чтобы получить масло, нужно молоко отречения». Но, если у вас есть чуть-чуть отречения, как например, в молоке, в котором двадцать пять процентов молока и семьдесят пять процентов воды, и вы будете взбивать это молоко, то вы все равно масла получите чуть-чуть. Если мотивация будет чище, как если бы содержание молока было бы больше, то, когда взобьете это молоко, вы получите масло. Медитация похожа на это. Вначале нужно молоко. Потом вы взбиваете его, и будет результат.