

Я очень рад видеть вас после долгого перерыва. Как говорил Шантидева, обладая такой драгоценной человеческой жизнью не привыкать к позитивным состояниям ума – нет самообмана большего, чем этот и нет глупости большей, чем эта. Если в повседневной жизни у вас появляется шанс заработать больше денег, и вы упускаете этот шанс, то говорите: «Какой же я глупец!» Но вы упустили лишь маленький шанс заработать денег. Что касается нашей жизни, то это не только эта жизнь, речь идет о периоде из жизни в жизнь. Что касается нашего богатства, собственности, то лишь в силу мелких факторов, созданных людьми, это богатство обретает ценность. Это не настоящее богатство, оно подобно деньгам в казино. Фишки имеют свою значимость в пределах казино, но если вы выходите из этого помещения, то они становятся бесполезными. Мирские богатство и собственность имеют ценность в силу факторов, которые создали люди, но они ценятся только в этой жизни, это не настоящее богатство. Настоящее богатство – это внутреннее богатство, это благие качества нашего ума.

Так Шантидева говорил, что нам необходимо осваивать и копить позитивные состояния ума, накапливать добродетели, которые являются настоящим богатством – прямыми причинами вашего счастья. Эти добродетели, которые являются настоящим сокровищем, возникают из благих состояний вашего ума. Поэтому главная цель, с которой вы получаете учение – это приучить свой ум к позитивному образу мышления. Если вы привыкнете к такому образу мышления, то даже в этой жизни вы станете счастливы. Окружающие вас люди тоже будут счастливыми. Но если вы пребываете в негативном состоянии ума, то привыкаете к негативному образу мышления и даже в этой жизни вы не будете счастливы. Даже если у вас будет много денег, вы все равно будете несчастны. Вы не только не будете счастливы сами, но вы также не будете давать людям оставаться в покое и в счастливом состоянии ума. Поэтому главная цель, с которой вы получаете учение – это приучить свой ум к позитивному образу мышления. В вашей жизни во время медитации или вне ее основную часть времени пребывайте с позитивным образом мышления. Это ваша практика.

Когда вы встречаетесь с трудностями или когда вы счастливы, все время сохраняйте позитивное состояние ума. В трудные времена позитивные состояния ума – это то, что вас поддерживает больше всего. Никогда не обвиняйте других и не загрязняйте этим свой ум еще больше. Это наша человеческая слабость. Вы усугубляете свои проблемы, когда обвиняете других и делаете свой ум еще более омраченным. Поэтому в любые трудные времена помните учение, сохраняйте позитивный настрой и желайте другим счастья.

Не просто освоить, привыкнуть к позитивным состояниям ума. Для этого вам требуется целостная философия. Если у вас нет философии, то когда вы счастливы, вы пребываете с позитивными состояниями ума, а когда у вас возникают проблемы, позитивный настрой сразу же исчезает. Поэтому получать учение по философии снова и снова очень важно для того, чтобы сделать свой ум более здоровым.

Главная цель получения буддийского учения – это сделать свой ум безупречно здоровым. Для этого требуется полный лечебный курс. Вы не могли, с безначальных времен и по сей день излечить свой ум полностью. Лишь однажды получив учение, невозможно добиться безупречно здорового состояния ума, поэтому вам очень важно напоминать себе, что необходимо получать учение снова и снова непрерывно из жизни в жизнь.

В этот раз в Калмыкии я решил передать учение по необычной Гуру-йоге. Это особое, сущностное наставление, которое лама Цонкапа передал Энсапе. В былые времена это учение передавалось изустно и поэтому эта линия преемственности называется «Линия преемственности из уст в ухо». В этот раз я открыто передаю вам это учение, чтобы вы могли его практиковать. Просто получить отпечаток этого учения будет очень большим

сокровищем в вашем уме. Эта необычная Гуру-йога содержит целостное учение, все наставления сутры и тантры. Поэтому она называется «Союз блаженства и пустоты, необычная Гуру-йога». Эти наставления я вам передам в той же традиции, в которой их передавали мастера прошлых времен.

Итак, с чистой мотивацией получайте это учение, думая о том, насколько вам повезло, что вы обладаете драгоценной человеческой жизнью, и сейчас вам посчастливилось получать учение по необычной Гуру-йоге, учение ламы Цонкапы. Пусть благодаря получению этого учения вы сможете как можно скорее достичь состояния будды ради блага всех живых существ. Итак, вам следует получать это учение с альтруистической мотивацией и с чистым видением. Визуализируйте это помещение как мандалу Манджушри, а вашего Духовного Наставника в облике Манджушри. Тогда получение этого учения станет вам очень полезно. Также очень важна вера.

Наставления по необычной Гуру-йоге излагаются в трех главах. Первое – для развития веры в учение указывается источник этого учения. Второе – раскрывается величие этого учения. Третье – это непосредственно сами наставления о том, как выполнять практику.

Теперь, первое. Для того чтобы породить веру в учение, указывается источник этого учения. Вам нужно понимать, что какое бы буддийское учение вы ни получали, необходимо, чтобы оно восходило к самому корню, то есть к Будде. Лама Цонкапа говорил о том, что, каким бы «особенным» ни называли мастера свое учение, но если оно при этом не восходит к коренному источнику, то это не является Словом Будды, это не подлинное учение. В Тибете нет такого понятия, как «тибетский буддизм». Тот буддизм, который распространился в Тибете, перешел от великих махасиддхов Индии – от махасиддхов монастыря Наланда. Туда учение в свою очередь пришло от Будды Шакьямуни. В Калмыкии тоже нет калмыцкого буддизма. Тот буддизм, который распространился в Калмыкии, перешел от ламы Цонкапы – это традиция ламы Цонкапы, которая дошла до нас из монастыря Наланды. Традиция монастыря Наланды – это учение, которое пришло от Будды Шакьямуни.

Это то, о чем часто говорит Его Святейшество Далай-лама XIV. В противном случае какие-то люди могут сказать, что у нас в Калмыкии свой собственный калмыцкий буддизм. Они могут начать передавать странное учение, называя его «калмыцким буддизмом» и это может быть очень опасно. Так, вам нужно в этом случае сказать, что не существует «калмыцкого буддизма», наша традиция – это традиция ламы Цонкапы, традиция, пришедшая из монастыря Наланды – это учение Будды Шакьямуни. Это целостная традиция всей сутры и тантры, которую установил в Тибете лама Цонкапа. Эта же самая традиция была также установлена и в Калмыкии.

Далее, эта необычная Гуру-йога имеет две линии передачи. Это длинная и короткая линии. Длинная линия передачи этого учения по необычной Гуру-йоге восходит к Будде Шакьямуни, который передавал его в облике Будды Ваджрадхары. Так, от Будды Ваджрадхары это учение перешло к махасиддхам Индии. От них это учение перешло к Наропе, Тилопе. Это длинная линия преемственности. От Наропы, Тилопы это учение перешло к тибетским мастерам, к ламе Цонкапе.

Короткая линия передачи этой необычной Гуру-йоги: это учение лама Цонкапа получил напрямую от Манджушри. Когда лама Цонкапа обрел прямое видение божества Манджушри, он видел его также ясно, как один человек видит другого. Здесь лама Цонкапа задал Манджушри вопрос: «Какой самый лучший способ достижения состояния будды для человека за одну жизнь?» Манджушри на это ответил: «Чтобы достичь состояния будды необходимо обрести Дхармакаю и Рупакаю». Рупакаю и Дхармакаю не могут возникнуть без

причины. Причина их возникновения – не только накопление заслуг и мудрости. Это общая причина. Вам необходимо создать прямую причину обретения Дхармакаи и прямую причину обретения Рупакаи. Вам нужно понимать, что Дхармакайя – это святой ум будды, а Рупакайя – это святое тело будды. Манджушри говорил о том, что такая прямая причина не объясняется в сутрах и в отношении нее объяснения даются только в тантрах, и то не во всех четырех классах, а только в махаануттарайога-тантре.

Итак, Манджушри говорил, что прямая причина Дхармакаи – это ясный свет по сути, а Рупакаи – это чистое иллюзорное тело. Для того чтобы обрести ясный свет по сути и чистое иллюзорное тело вначале нужно обрести ясный свет по подобию и нечистое иллюзорное тело. Для их обретения необходимо собрать энергию ветра в центральном канале и пережить ясный свет. Не получив тантрического посвящения достичь такой реализации невозможно. Чтобы получить тантрическое посвящение, вам необходима особая квалификация. Можно говорить о максимальной и минимальной квалификациях.

Вначале я расскажу вам о максимальной квалификации, но вам необходима, как минимум, минимальная квалификация. Максимальная квалификация для получения тантрического посвящения – это спонтанная бодхичитта и спонтанное отречение, а также концептуальное познание пустоты. Это максимальная квалификация. Когда с этим вы получаете тантрическое посвящение, то вы получаете полное посвящение. Когда Его Святейшество Далай-лама передает посвящение, он говорит, что немногие люди получают полное посвящение, а остальные получают только благословение, потому что лишь немногие обладают такой квалификацией. Если у вас есть какой-то уровень, например, десять процентов чувства отречения, десять процентов чувства бодхичитты и какой-то уровень понимания пустоты, то на десять процентов вы получите посвящение. Что касается получения посвящения, то оно не зависит от того, насколько близко вы находитесь к мастеру. Это не обязательно. Вы можете находиться очень далеко, но, имея всю необходимую квалификацию, вы получите полное посвящение. Для посвящения также нет необходимости, чтобы сосудом прикоснулись к вашей голове. Даже если этого не произойдет, но вы обладаете всей квалификацией, то вы получите подлинное посвящение.

Самое главное во время посвящения – это правильная подготовка ума. Скажите себе: «У меня нет стопроцентной квалификации, но я буду стараться развить ее на пятнадцать или двадцать процентов». В это время развейте очень сильное отречение, бодхичитту и помните, что все пустота, и вы получите посвящение.

В момент посвящения, даже если у вас очень хорошее отречение, но ваш ум блуждает, то вы его не получите. Отречение – это во многом забота о вашем благополучии. Если человек заботится о здоровье своего тела – это тоже забота о благополучии. Это мудрый человек. Что касается отречения, то это забота не только о теле, это забота о состоянии ума. Что касается самого слова «отречение», оно не означает, что вы от чего-то отрекаетесь, это значит, что вы оставляете жизнь под контролем омрачений. Это то, от чего вы отрекаетесь, и причина состоит в том, что вы хотите обрести здоровый ум. Это называется отречением. Что касается этого чувства – отречения, если вы желаете всем живым существам обрести такое здоровое состояние ума, то это называется бодхичиттой. «Я приведу всех живых существ к такому здоровому состоянию ума, и для этого я хотел бы достичь состояния будды», – это называется бодхичиттой.

Это не слова Манджушри. Я сейчас давал вам объяснение в отношении уровней посвящения. Манджушри говорил о том, что посвящение зависит от квалификации. Корень всех квалификаций – это преданность Учителю. С сильной преданностью к Учителю, когда вы обретае три аспекта пути – это отречение, бодхичитту и мудрость, познающую пустоту

– вы можете получить безупречное посвящение. Когда, получив посвящение, вы собираете энергии ветра в центральном канале, вы переживаете ясный свет.

Что касается ясного света, то здесь также различают ясный свет по подобию и ясный свет по сути, а в отношении иллюзорного тела различают нечистое иллюзорное тело и чистое иллюзорное тело. Как только вы обретаете ясный свет по сути и чистое иллюзорное тело они становятся прямыми причинами обретения Дхармакаи и Рупакаи. Когда вы соберете все эти причины, то в следующий же миг вы достигнете состояния будды. Для того чтобы таким образом достичь состояния будды за одну жизнь Манджушри говорил ламе Цонкапе о необходимости опоры на трех божеств: тантра Гухьясамаджа – отцовская тантра, тантра Чакрасамвара – материнская тантра и тантра Ямантака – это недвойственная тантра. Чтобы достичь состояния будды за одну жизнь необходимо объединить практику этих трех божеств махануттарайога-тантры.

Вы не должны полагаться на любого защитника Дхармы, это не правильно. Вам необходимо полагаться на защитника Дхармы, соответствующего вашей практике. Его Святейшество Далай-лама предупреждает, что нельзя полагаться на мирского защитника. В Калмыкии никогда не было слышно о скандалах, связанных с Шугденом, и в будущем такого тоже не должно происходить.

Итак, Манджушри говорил ламе Цонкапе, что необходимо полагаться на надмирских защитников Дхармы, но не на всех, а только на тех, которые соответствуют вашей практике. На начальном уровне практики вашим защитником Дхармы должен быть Каларупа. Когда вы делаете упор на развитие среднего уровня практики, то есть порождение отречения, вашим защитником Дхармы должен быть Намсарай, потому что в этот период, когда вы выполняете практику, Намсарай берет на себя ответственность помогать вам и вам также нужно полагаться на него. Когда вы делаете упор на порождение бодхичитты (а это высший уровень практики с точки зрения Ламрима), то в этот момент вашим защитником Дхармы должен быть шестирукий Махакала. Так, защитник Дхармы должен соответствовать вашей практике.

Далее Манджушри говорил, что корнем практики и ее жизненной силой должна быть Гуру-йога. Так, с очень сильной преданностью Учителю накопите высокие заслуги, выполняя практику Гуру-йоги, и таким образом можно будет достичь состояния будды за одну жизнь.

Все эти наставления, которые передавал Манджушри, входят в это учение по необычной Гуру-йоге. Они излагаются здесь обширно, развернуто, а не кратко. Именно такие наставления вы получаете сейчас, и сейчас в вашей жизни происходит что-то невероятное.

Далее, второе – это величие учения. Все преимущества преданности Учителю входят в величие этого учения. Поскольку эта практика необычной Гуру-йоги основана на преданности Учителю, то все преимущества преданности Учителю входят в величие этого учения. Преимущества преданности Учителю – это очень быстрое достижение состояния будды. Если вы очень сильно хотите достичь состояния будды, то крайне важна преданность Учителю.

Второе преимущество – это накопление высоких заслуг за короткое время. Радуй своего Духовного Наставника, вы радуете всех будд. Если вы делаете одно подношение своему Духовному Наставнику, то накапливаете заслуги от подношения всем буддам и божествам. Поэтому здесь есть очень много преимуществ преданности Учителю. В Ламрима объясняется восемь преимуществ. Они включены в преимущества этого учения по необычной Гуру-йоге.

Далее, другой признак величия этой необычной Гуру-йоги. Слушайте внимательно, сейчас я даю вам бриллианты. Будет очень жалко, если хоть одна драгоценность упадет, и потом вы не сможете ее найти. У текста «Ламрим» есть четыре признака величия, и все они также являются признаками величия этого учения. Теперь, каковы эти четыре признака величия.

Первый признак величия учения Ламрим состоит в том, что вы способны увидеть все учение Будды как непротиворечивое. Те, кто не понимает Ламрима, находят в учении Будды противоречия. Поэтому, что касается буддистов, живущих в Тайланде, в Шри-Ланке и других странах, то они считают, что учение Махаяны – это не подлинное учение, что оно противоречит учению Хинаяны. Но в действительности, если вы понимаете Ламрим, то вы видите, что противоречий нет и что, напротив, эти учения находятся в гармонии. До того как в Тибет пришли Атиша и лама Цонкапа, тибетские практики также видели противоречия между сутрой и тантрой. Практикующие тантру считали сутру учением низкого уровня. А те, кто практиковал сутру, говорил, что тантра – это не подлинное учение. Таким образом, они находили противоречия между сутрой и тантрой. Но это происходило из-за того, что они не понимали Ламрим. Если вы обретаете понимание Ламрима, то вы видите, что ни одно из наставлений Будды не противоречит каким-либо другим учениям, наоборот, все наставления находятся в гармонии.

Второй признак величия учения Ламрим. Здесь вы не только не видите противоречий между всеми наставлениями Будды, но также воспринимаете их в качестве руководства для развития ума. Например, если художник хочет написать образ Будды, то для этого требуется множество различных инструментов и оттенков красок. Если вы скажете, что желтый и красный цвета находятся в противоречии, поскольку вы хотели бы использовать только желтый, то это значит, что вы ничего не знаете о мастерстве изобразительного искусства. Для художника нет противоречий между разнообразными цветами, наоборот, все они очень полезны. Они не противоречат друг другу, все они очень подходят для написания красивой картины. Так же необходимы и все инструменты. Если вы видите, что между всеми этими инструментами нет противоречий, это все равно, что вы видите, что отсутствуют противоречия между наставлениями Будды. Если вы знаете, как использовать все эти инструменты, не только между ними для вас нет противоречий, но вы знаете, как их применить, чтобы написать образ Будды. Это подобно тому, что вы знаете, каким образом использовать все наставления Будды для развития вашего ума.

Благодаря этим двум квалификациям художник способен написать очень красивый образ Будды. Точно также благодаря первым двум признакам величия возникает третий признак величия – это очень быстрое обнаружение воззрения Будды. Воззрение Будды – это воззрение Прасангики Мадхьямаки, а также бодхичитта и отречение. Благодаря этому вы можете обрести и развить три основы пути.

Четвертый признак величия – это то, что вы будете спасены от создания тяжелой негативной кармы – оскорбления Дхармы. Если вы не знаете первые три признака величия Ламрима, то есть опасность, что вы накопите тяжелую негативную карму оскорбления Дхармы. Например, вы можете сказать: «Мы, калмыки, буддисты Махаяны, а буддисты Хинаяны – это буддисты низкого уровня. Они плохие». Это очень опасно. Если вы скажете, что в Калмыкии вы – практики Махаяны, практикуете бодхичитту, а отречение вам не требуется – это тоже очень опасно. Без отречения вы не сможете развить бодхичитту. Практика отречения, которая выполняется в традиции Хинаяны, нужна также и нам. Это наша общая практика. Нравственная дисциплина, то, что практикуется в практике Хинаяны, нам, как практикам Махаяны, также совершенно необходима. Это тоже наша общая практика. Итак, никогда не оскорбляйте других, и вы будете защищены от оскорбления Дхармы.

Эти четыре признака величия, которые объясняются в отношении учения Ламрим, также относятся и к этому учению по необычной Гуру-йоге. Это также четыре величия необычной Гуру-йоги, потому что в учении по необычной Гуру-йоге полностью объясняется всё учение Ламрим.

Величие учения лоджонг также входит в признаки величия необычной Гуру-йоги. В признаках величия лоджонга говорится: «Учение лоджонг как солнечный свет. Если свет озаряет все целиком, то тьма страдания полностью исчезает». Учение лоджонг подобно солнцу и даже один такой солнечный луч может устранить тьму страданий. Говорится, что учение лоджонг подобно бриллианту, а другие учения, как скажем, теория пустоты, если вы знаете какую-то часть этого учения, оно не имеет для вас большого смысла. Например, говорится, что одна часть стола – это не стол. Но маленькая часть бриллианта все равно является бриллиантом. Точно также, касательно учения лоджонг, даже если вы понимаете какую-то малую часть этого учения, подобного бриллианту, все равно вы обретаете бриллиант учения лоджонг. Это учение для вас функционирует как бриллиант. Оно может устранить некий уровень страдания вашего ума. Это признаки величия лоджонг.

Что касается величия учения лоджонг, то оно сравнивается с целебным деревом. Если вы полностью используете все листья с целебного дерева, то сможете полностью устранить свою болезнь. Но даже один листочек будет полезен, он устранил какую-то часть вашей болезни. И точно также, если вы поймете все учение лоджонг, то оно полностью устранил все страдания вашего ума, а если вы поймете какую-то часть этого учения, то это понимание также устранил часть ваших страданий. Так, величие учения лоджонг – это также величие этого учения по необычной Гуру-йоге.

Величие тантры, в особенности, учение махаануттарайога-тантры: благодаря ней объясняется, каким образом, посредством использования наитончайшего тела и наитончайшего ума можно очень быстро достичь состояния будды. Это величие очень быстрого достижения состояния будды также относится к учению по необычной Гуру-йоге. Таков второй раздел, в котором объясняется величие учения необычной Гуру-йоги.

Теперь, третья глава – каким образом выполнять непосредственно саму практику. Это объясняется в двух главах: что необходимо делать во время сессии и что делается после сессии. Вы все хотите выполнять ретриты, поэтому для вас очень важны эти наставления в отношении того, что необходимо делать во время сессии и после нее, а в противном случае, ваш ретрит будет глупым. Ваш ретрит будет похож на отбывание срока в тюрьме. Вы будете думать о том, как бы побыстрее закончить его. Вы кому-то уже рассказали о том, что в течение месяца хотите выполнить ретрит, и будете думать, как же начитать все мантры, когда же он закончится. Вам будет стыдно выйти из ретрита раньше, но сидеть и заниматься вы больше не хотите. Именно поэтому очень важно знать, что необходимо делать во время сессии и после нее.

Далее лама Цонкапа объясняет в трех главах, что необходимо делать во время сессии. Итак, выполняйте практику не сверху вниз, а снизу вверх. Не так, что сначала вы пытаетесь как-то заниматься практикой ясного света, затем думаете, что вам необходима бодхичитта, переходите к этой практике, затем думаете, что вам нужно прибежище, и спускаетесь к прибежищу. В этом случае вы спускаетесь сверху вниз, и так на практику у вас уйдет очень много времени.

С самого начала начните с прибежища. После этого перейдите к отречению. Далее необходимо породить бодхичитту и так далее. Все выше и выше. Это традиция, которую

указал лама Цонкапа. Это традиция великих мастеров монастыря Наланда, и Атиша придерживался точно такой же традиции.

Теперь то, что необходимо делать во время сессии, объясняется в трех главах: первое – это предварительные практики нёндро, второе – непосредственно практика и третье – завершающие практики.

Первое нёндро подготовительной практики объясняется в двух главах: общие практики и особые практики нёндро. Первое – общие практики нёндро объясняются в двух главах: это общие практики нёндро для выполнения практики необычной Гуру-йоги. Среди них первое – это порождение правильной мотивации, а второе – это принятие прибежища и развитие бодхичитты.

Здесь первое – порождение правильной мотивации. В качестве основы для порождения правильной мотивации объясняется место, в котором вам следует медитировать. Когда вы выполняете ретрит, то вы не можете выполнять его в любом месте, которое вам понравилось. Вам необходимо учесть, что оно должно соответствовать тем признакам подходящего места, которым учили такие великие мастера как Будда Шакьямуни, Будда Ваджрадхара, также эти признаки излагаются в тантрических текстах.

Что касается подходящего места, то здесь его первое качество – уединенность, там не должно быть шума. Вы не можете выполнять ретрит в городе, где живете, потому что вас окружают всевозможные мобильные телефоны, телевизоры, разговаривающие люди и так далее. В таких условиях невозможно выполнять ретрит. Так, очень важно медитировать в таком месте, где нет телевидения и мобильных телефонов. На пятнадцать дней выключите телефон. Это не проблема. Но если есть какая-то экстренная ситуация, то после сессии включите телефон, проверьте его, напишите сообщение, и, если ответа нет, то после этого выключите.

Это место должно быть не только тихим, но и безопасным. Если это место уединенное, но оно находится недалеко от того места, где протекают какие-то конфликты, это тоже не подходящее место. Земля также не должна вредить вашему здоровью, не должно быть сырости. В этом месте не должны водиться дикие животные, от которых могла бы исходить опасность. Также это место должно быть благословлено великими мастерами прошлого или вашим Духовным Наставником. Тогда оно становится подходящим. Очень важно, чтобы в нем были легкодоступны пища и вода. Итак, это характеристики места, пригодного для выполнения ретрита. Также то место, тот дом, в котором вы проводите ретрит, должен быть очень чистым, потому что, выполняя практику, вы призываете всех будд и всех божеств. Снаружи у вас должен стоять либо белый камень, либо висеть белый хадак над дверью в качестве защитника Дхармы в течение вашего ретрита. Алтарь нужно установить таким образом, что посередине вы ставите изображение Будды Шакьямуни и фотографию вашего Духовного Наставника, изображения божеств, а с двух сторон по краям вы ставите изображения защитников Дхармы. На алтарь вам нужно правильно установить подношения: поставить тарма и так далее.

Ваше сидение для медитации должно быть слегка приподнято сзади, а спереди чуть пониже. Под сидением вам нужно нарисовать свастику. Обычно, если люди практикуют тантру высокого уровня, то под сиденье они кладут перекрещенную ваджру. Для новичков, для тех, кто еще не добился прочности в практике йоги божества, очень важно не класть перекрещенную ваджру, а рисовать свастику. Поверх свастики вы кладете две перекрещенные травинки куша. Эта трава защищает вас от загрязнений, исходящих от

земли. Во время ретрита существует множество препятствий и вам очень важно защищаться от них

Вам следует сесть на это сидение для медитации в семичленную позу Вайрочаны. Сама по себе эта поза является уникальным наставлением. Великий тибетский мастер Марпа говорил: «В Тибете распространено большое количество различных наставлений, но одни лишь мои наставления касательно семичленной позы Вайрочаны превосходят их всех». Эта семичленная поза Вайрочаны очень важна для медитации начального, промежуточного и высшего уровня практики. Все время сохраняйте эту позу медитации, не меняйте ее. Если вы постоянно меняете позы – это плохая привычка. Во время медитации сидите только в одной позе.

Итак, что касается семичленной позы Вайрочаны. Первое. Ваши ноги должны быть перекрещены. Если для вас это возможно, то сядьте в полный лотос, а если не можете, то сядьте в полу-лотос. В полный лотос сесть нелегко, а что касается полу-лотоса, здесь вы просто одну ногу кладете поверх другой. Эта поза очень легкая и комфортная. Итак, это первое в этой позе.

Второе. Спина должна быть ровной. Важно, чтобы ваша спина была прямой, потому что вдоль позвоночника у вас располагаются три канала: центральный, правый и левый, по которым циркулирует энергия, и если ваше тело согнуто или если вы нагибаетесь вперед, то эти каналы не полностью открыты.

Далее, третий момент в этой позе заключается в том, что ваши плечи должны быть расправлены, держите плечи ровно, а четвертый – это то, что ваша голова должна быть слегка наклонена вперед. Если вы задираете голову вверх, то ваш ум начинает блуждать, поэтому вам необходимо слегка наклонить голову вперед. Ну, а если вы слишком сильно нагнете вперед голову, то заснете. Легкий наклон головы вперед также защитит вас от сна. Ваши глаза должны быть прикрыты до половины или чуть больше, зрачками вам не нужно смотреть вниз, вы их поднимаете вверх. Тогда, даже если ваши глаза слегка приоткрыты, вы ничего не видите. Если во время медитации вы полностью закрываете глаза, то это не правильно. По мере тренировки это для вас будет день ото дня все легче и легче.

Ваш рот не должен быть закрыт полностью и не должен быть широко открыт. Вы его слегка приоткрываете, чтобы в ваш рот мог поступать свежий воздух, и в нем не образовывалось плохого запаха. Язык должен слегка касаться верхнего неба. Это поможет предотвратить скопления слюны в вашем рту. Такова семичленная поза и седьмой пункт касается ваших рук. Правую руку вы кладете поверх левой руки и соединяете два больших пальца. Правая рука символизирует метод, а левая – мудрость. Метод – это бодхичитта, а мудрость – это мудрость, познающая пустоту. Так, чтобы достичь состояния будды необходимо их объединить, то есть необходимо обрести союз метода и мудрости, в противном случае вы не сможете достичь состояния будды. Итак, вы соединяете большие пальцы и таким образом выполняете медитацию.

Каждый день, какую бы практику вы ни выполняли, делайте ее в семичленной позе Вайрочаны. Вам необходимо проверять правильность своей позы, начиная с ног. Сначала вы проверяете, правильно ли они лежат. Далее – спина, после этого – плечи, голова, глаза, после этого рот и в конце – руки. В этот момент вы вспоминаете о методе и мудрости. После этого в дополнение к семичленной позе Вайрочаны вы прибавляете дыхание, и это становится восьмым пунктом – дыхательная йога.

Перед любой практикой вам нужно выполнять дыхательную йогу. Различают два ее вида – это грубая и тонкая дыхательная йога. Вначале я объясню вам, что представляет собой грубая дыхательная йога. Она очень полезна для вашего здоровья, и в повседневной жизни вам нужно выполнять ее. Такая йога называется йогой ветра.

Что касается йоги, то различают физическую йогу – йогу тела, далее – йогу ветра и ментальную йогу. Вся практика махаануттарайога-тантры – это ментальная йога. Различают крия-тантру, чарья-тантру, йога-тантру и махаануттарайога-тантру. Йога-тантра делает упор только на уме, так как это йога ума. Махаануттрайога-тантра – это высшая йога-тантра. Это йога ума, ментальная йога.

Тибетский буддизм, буддизм, распространенный в Калмыкии, большой упор делает именно на ментальной, а не на физической йоге. В индуизме же основной упор делается на физической йоге, поэтому там имеется много всевозможных комплексов упражнений. Один индийский махасиддха говорил о том, что практика буддизма сложная, потому что это практика ума. В этой практике то, что необходимо тренировать – это ум. И то, что проводит эту тренировку – это тоже ум. Другие религии имеют больше отношение к вербальной или физической практике. Физическая практика – это упражнения, йога. А что касается вербальной практики, то это начитывание мантр и так далее. Поэтому это легко. Ментальная практика – это очень сложная практика. Укротить ум, сделать его здоровым – это очень трудно. Поэтому среди всех видов йоги махаануттрайога-тантра – ментальная йога – очень сложная.

В буддизме для здоровья тела, для успокоения энергии ветра также объясняется йога ветра. Если вы каждый день будете выполнять ее – выполняйте ее немного – этого будет достаточно для хорошего здоровья. Мой совет вам – не выполняйте слишком много физической йоги, дыхательную же йогу выполняйте каждый день.

Сейчас я расскажу вам, как выполнять дыхательную йогу. В повседневной жизни мы не знаем, как правильно дышать. Наша ошибка заключается в том, что мы дышим поверхностно, делаем частичный вдох и неполный выдох. Это плохо для здоровья. Ученые исследовали этот вопрос и говорят, что для здоровья очень важно делать глубокие вдохи и выдохи, чтобы вдох был таким же полным, как и выдох. Некоторые ученые говорят, что когда вы делаете полный вдох и при этом думаете о том, что кислород наполняет все ваше тело, наполняет мозг, это помогает активировать его. Такое глубокое, полное дыхание очень важно. Так, делайте полный вдох, затем задерживайте дыхание и после этого, когда вам уже становится дискомфортно, делайте выдох и в этот момент выполняйте полный выдох. Думайте о том, что весь углекислый газ, вся энергия, весь ветер вышли из вашего тела.

Итак, я сейчас расскажу вам, как выполнять дыхательную йогу. Ее нужно делать каждый день. Сядьте в семичленную позу, перед собой визуализируйте Поле заслуг, всех будд и божеств. Когда вы делаете вдох, то вдыхайте позитивную энергию всех будд и божеств. Думайте, что в виде белого света она проникает через ваши ноздри, вместе с этим белым светом вы вдыхаете мощное благословение всех будд и божеств и визуализируйте, что оно наполняет все ваше тело: все ваше тело наполняется светом.

Итак, задержите дыхание и, как говорят ученые, в этот момент подумайте о том, что эта энергия наполняет и активизирует ваш мозг. Это поможет вам стать умнее. Как говорят ученые, у нас работает только три процента нашего мозга, а когда вы дышите таким образом, мозг становится немного активнее.

Когда вы делаете вдох, задерживайте ненадолго дыхание и прислушивайтесь к своему телу. Как только вам становится некомфортно, это сигнал о том, что пора сделать выдох. Когда вы делаете выдох, визуализируйте, что все ваши болезни, все негативные состояния ума, отпечатки негативной кармы, все препятствия в вашей жизни, все это в форме черного облака выходит из вашего носа – вы это выдыхаете. Затем оно растворяется в пространстве и исчезает. Выдох должен быть полным.

Итак, полностью опустошайте свой живот, свои легкие и после этого, когда вы делаете вдох, делайте полный вдох. При этом ваше тело наполняется энергией, светом, вы делаете задержку дыхания, а после этого делаете выдох и считаете до двадцати одного. Вначале хорошо делать семь таких вдохов-выдохов, после этого переходите к четырнадцати и затем к двадцати одному. Эта дыхательная йога также очень полезна для вашего здоровья.

Иногда вы можете чувствовать некое ментальное беспокойство, в Калмыкии и в Бурятии это называют «хи» – проблемы с ветром. Когда поднимается ветер, то даже малейший звук вызывает у вас раздражение. Без какой-либо причины вы легко можете разозлиться. Вы начинаете всех обвинять, злиться. Это проблемы с «хи», то, что у бурят и у калмыков встречается достаточно часто. На следующее утро вы сильно жалеете о сказанном и просите прощения. В этот момент не думайте, что вы плохие. Это ваша болезнь. Есть разные болезни: какие-то болезни вызывают у вас кашель, а другие вызывают злость. Не думайте, что вы очень плохие. Так проявляется ваша болезнь, и если другой человек увидит, что у его партнера проявляется что-то похожее, он должен понять, что это болезнь «хи» – болезнь энергии ветра. Почувствуйте сострадание к этому человеку, не делайте так, чтобы ему было хуже. Не провоцируйте его. Когда поднимается ветер – «хи» – то здесь очень важно продемонстрировать любовь к этому человеку.

Для такой проблемы – болезни ветра – очень полезна дыхательная йога и также полезен калмыцкий бульон. Если люди, жители Калмыкии, не пьют бульон в течение недели, то у них тут же поднимается энергия ветра. Поэтому самое лучшее средство, когда у вашего мужа или жены поднимается энергия ветра, это напоить его этим бульоном, и тогда он сразу успокоится. Нужно думать таким образом: «Это моя болезнь. Я никого не буду обвинять, никто не виноват в моей болезни. Все люди очень добры ко мне». Не всегда ваш муж или жена смогут вас успокоить, вы должны успокоиться сами, контролировать себя.

До свидания. Это мой подарок для вас. Посвящение заслуг.

Люди, приехавшие из Москвы, привезли с собой множество книг, а также привезли буддийский календарь. Эти мои книги, а также буддийский календарь могут быть вам очень полезны. Вы можете приобрести их здесь. Здесь никто не зарабатывает на книгах деньги, продаются они по себестоимости. Если есть какая-то выручка, то она идет на дальнейшее издание следующих книг, а не идет кому-либо в карман. Итак, здесь, пожалуйста, доступны книги, календарь и это будет очень хороший, лучший подарок для ваших друзей или родственников. До свидания.