

Итак, я очень рад всех вас здесь сегодня видеть, на второй день учений в Иркутске. Очень важно, чтобы вы со своей стороны породили правильную мотивацию, я также разовью правильную мотивацию. Очень важно нам с обеих сторон развить мотивацию, связанную с развитием ума. Я со своей стороны должен заботиться о том, чтобы помочь вам в развитии ума, и вам также очень важно породить мотивацию развивать свой ум. В нашей жизни мы очень много усилий прилагаем к физическому развитию, к материальному развитию, но при этом не приложили достаточных усилий для развития ума, и это наша большая ошибка.

Что касается развития чего-то физического, вашего тела или чего-то материального, сколько бы вы ни прикладывали усилий, какого бы развития вы ни достигли, в конце все это рухнет, такова природа. В конце ваше тело состарится, и чего бы материального вы ни обрели, в конце концов, это расстанется с вами. Поэтому прикладывать слишком много усилий к тому, чтобы накопить побольше богатства или сделать свое тело красивым – это неумно. Но если вы не прикладываете вообще никаких усилий в этих направлениях, то это тоже ошибка. Нам необходимы деньги для выживания, необходимо здоровое тело для долгой жизни. Но вам нужно понимать, что, в конце концов, все это рухнет, все это ненадежно, не полагайтесь на это. Это совет, который давал Будда, это не мой совет. Почему в наши дни многие люди испытывают депрессию? В Европе, в Америке, в России так много людей испытывают депрессию, почему? Потому что они слишком сильно полагаются на что-то материальное, на свое тело, – все это ненадежно, подобно пузырьку на воде. И когда все это разрушается, исчезает, то у них возникает депрессия. Некоторые люди даже кончают жизнь самоубийством. Это дебютная ошибка, которая возникает из-за того, что мы принимаем какие-то материальные объекты или свое тело как нечто самое важное в нашей жизни, и это ошибка.

Вам нужно понимать, что в вашей жизни самое важное – это ментальное развитие, а почему? Потому что, если вы его добываетесь, оно никогда не приходит в упадок, вы можете развиваться до безграничности. Даже если вы умрете, ваш ум продолжит существовать, и ваше ментальное развитие также продолжится. Итак, это нечто прочное, – это первое, поэтому вы никогда не будете испытывать депрессии, на свои благие качества ума вы все время можете полагаться. Поскольку это качества ума, то они просто так не исчезнут. В дополнение к этому, они могут развиваться до безграничности. Буддийские философы прошлых времен говорили о том, что, сколько бы вы ни развивали свое тело, у этого развития будет определенный предел, вы не сможете превзойти этот предел. Об этом написал текст великий ученый прошлых времен Дигнага несколько сотен лет назад. Также это относится к материальным объектам, сколько бы вы их ни развивали, у этого развития будет определенный предел, и вы не сможете как-то превысить этот предел. Он говорил, что причина этого в том, что у всех материальных объектов, а также у вашего тела основа ненадежна. Это похоже на дом из льда: до тех пор, пока температура воздуха низкая, холодно, этот дом выглядит очень красивым, но как только температура повысится, этот дом растает. Это одна из причин мирового экономического кризиса, она состоит в том, что основа ненадежна. Чуть-чуть ситуация меняется – начинается кризис. Чуть-чуть температура повышается – ледяной дом сразу становится водой. Все одинаково.

Мы очень ясно можем это видеть, поэтому, зачем же нам слишком много усилий прикладывать к материальному развитию?

Далее следующая причина. Дигнага говорил о том, что если вы развиваете благие качества своего ума, то это развитие может происходить до безграничности, и он отвечал на вопрос, почему это так. Потому что в первую очередь это нечто очень надежное, ум очень надежен. И далее вторая причина состоит в том, что если вы развиваете свой ум, и до какой-то степени его развили, то вам не требуется каких-то дополнительных усилий для того, чтобы далее развивать его, он будет развиваться сам собой. Поэтому эти качества могут

развиваться до безграничности. Так он доказал что любовь, сострадание могут развиваться до безграничности.

Для того чтобы развивать свой ум Будда передавал учение и представил его в виде трех категорий, эти категории называются тремя корзинами учения. Первая – это корзина учения нравственной дисциплины. Вторая корзина учения касается концентрации. И третья – это корзина учения мудрости.

Почему Будда передал учение, представив его в виде трех корзин учения для развития ума? Это для вас полезно, и поэтому я посчитал, что сегодня было бы хорошо сделать упор на эти темы, поскольку они практически применимы в вашей повседневной жизни. В настоящий момент в нашем уме негативные состояния порождаются спонтанно, а позитивные состояния ума развить очень трудно, и поэтому наши тело, речь и ум вовлекаются в нечто негативное спонтанно, нам очень трудно как-то приступить к позитивным действиям. Если вы просите свою речь начитывать мантры, то через десять минут вы говорите: я устал. Если же вы попросите свой ум говорить что-то плохое о других людях, то он не устанет даже за два часа, потому что негативные состояния возникают спонтанно, а два часа мантры читать: ой-ей-ей, как это долго!

Будда говорил, что это происходит не из-за того, что мы плохие по природе, Будда говорил, что, наоборот, наша природа очень чистая, мы обладаем природой будды. И в этом высокий оптимизм. Если врач говорит: у вас есть такая-то болезнь, но эта болезнь не является вашей природой, ее можно вылечить, вы скажете: о, как хорошо! Сначала вы расстраиваетесь из-за болезни, но когда врач говорит, что эта болезнь не находится в природе вашего тела, что ее можно вылечить, вы радуетесь: о, как хорошо, я хочу вылечить болезнь!

Поэтому, каким бы плохим характером вы ни обладали, он не находится в природе вашего ума, вы можете его изменить, устранить, все это возникает из-за стечения определенных причин и условий, вы можете изменить эти причины и условия. Если вы измените те факторы, из-за которых возникают негативные состояния ума, то негативные состояния возникнуть не смогут, даже если вы скажете себе: разозлился, то не сможете разозлиться. Для бодхисаттвы самое трудное – это разозлиться. А терпение для них – это очень легко. Это происходит не из-за того, что у них ум какой-то особенный по природе. До тренировки они были такими же, как и мы: легко злились, и им было очень трудно терпеть из-за того, что в их уме присутствовали соответствующие факторы. Далее посредством тренировки они устранили эти факторы и позже, даже если они как-то захотели бы разозлиться, они уже не могут разозлиться.

Что касается причин нашего негативного поведения, то они состоят в том, что наш ум очень привык к негативному образу мышления. Мы медитируем на что-то негативное. Из-за того, что мы привыкли к негативному образу мышления, у нас возникает вредоносное поведение на уровне речи, на уровне тела, на уровне ума. В начале вы расстраиваете других людей, далее сами также становитесь несчастными. Будда говорил в отношении этих негативных действий тела, речи и ума, что они не исчезают бесследно, а каждое из этих действий оставляет отпечаток в вашем уме. Этот отпечаток называется кармическим отпечатком. Это нечто очень интересное, то, что открыл Будда: весь ваш будущий опыт, все ваше счастье и страдание возникают в силу проявлений этих кармических отпечатков. Из отпечатков позитивной кармы происходит все хорошее, а из отпечатков негативной кармы возникает что-то плохое, страдание, это как семена для вашего будущего. Что касается нашей мировой системы, то Будда говорил, что это проявление отпечатков коллективной кармы всех живых существ, которые рождаются в этом мире. Все, что мы переживаем в нашей жизни, как говорится в школе Читтаматра, очень сильно связано с проявлением кармы. Так, вредоносное поведение – это источник отпечатков негативной кармы. Чтобы придерживаться правильного поведения, дается учение о нравственности, об этике. Но только этого учения по нравственности недостаточно, вам также необходимо понимать, откуда приходят эти негативные эмоции, каким образом их остановить. Эти негативные эмоции возникают из-за привычки к негативному образу мышления. Итак, что вам нужно

делать? Вам нужно изменить эти факторы. То есть, то, что вам нужно сделать, это нечто противоположное, вам нужно приучить себя к позитивному образу мышления. Если вы приучаете себя к позитивному образу мышления, то это то, что называется «медитация». Это нечто позитивное. Настоящая медитация, то, о чем говорил Будда, – это привыкание к позитивному образу мышления. По-тибетски «медитация» звучит как «гом». «Гом» означает привыкание или освоение, речь идет о привыкании к позитивному образу мышления или пребывании на каком-то одном объекте, однонаправленной концентрации. Это то, что называется «медитация». Когда в повседневной жизни вы мыслите позитивно, то это тоже медитация.

Что касается медитации, то различают аналитическую медитацию и однонаправленную концентрацию. Чтобы эффективно выполнять аналитическую медитацию, вам необходима третья категория учения – это корзина мудрости. В этом учении Будда очень подробно объяснил, в чем состоит абсолютная природа феноменов, и какова относительная природа феноменов. Все эти темы очень полезны для аналитической медитации. Поэтому эти три вида учения: тренировка в нравственности, тренировка в сосредоточении, тренировка в мудрости очень сильно взаимосвязаны. Чтобы развивать ваш ум, эти три тренировки совершенно необходимы.

Чтобы тренироваться в концентрации, в качестве основы вам необходимо уже пройти до какой-то степени тренировку в нравственности, в этике. Первый уровень этики – это не вредить другим. Возьмите себя в качестве примера и не вредите другим. Это очень важная буддийская этика. Далее второй уровень этики – это этика накопления заслуг. Это развитие ума, создание большего количества отпечатков позитивной кармы, это тоже этика. Третий уровень этики – это в дополнение к непричинению вреда другим, в дополнение к развитию самого себя вам также необходимо помогать другим. В первую очередь не вредите, но одного лишь непричинения вреда для вас недостаточно, вам необходимо также развивать себя, иначе вы никогда не добьетесь прогресса. Когда вы спите, то никому не вредите, вы только спите, но лучше от этого не будет. Вы говорите: о, я никому не вредил. Конечно, вы спите, никому не вредите, но прогресса нет.

Поэтому второй уровень этики – это определенная дисциплина, когда вы говорите: я проснусь в такое-то время, сделаю то-то и то-то, – это относится к развитию нравственности, к дисциплине. Этика накопления заслуг также связана с обязательствами, вы решаете каждый день выполнять такое-то количество определенной практики. Это тоже этика. Если, например, вы целый месяц занимаетесь очень интенсивной практикой, а затем вообще перестаете делать практику, то это неэффективно. Брюс Ли говорил: «Я не боюсь сотни ударов в различные части своего тела. Я боюсь, когда один удар наносится в одно и то же место постоянно». И точно также говорят ваши омрачения. Ваши омрачения говорят: «Я не боюсь, если ты выполняешь очень много разнообразных практик или занимаешься слишком интенсивной практикой в течение одного месяца, мы этого не боимся. Мы боимся, когда ты занимаешься какой-то одной, конкретной практикой постоянно». Итак, это то, что говорят ваши омрачения, они боятся этого, и нужно понимать, что вам необходимо делать то, что не нравится вашим омрачениям.

Поэтому каждый день выполнять практику, соблюдать обязательства, – это очень важно. Вам нужно иметь такие обязательства, что каждый день в течение тридцати минут или в течение часа вы будете выполнять такую-то и такую-то практику, и вы должны делать это постоянно. Если вы читаете «Сутру сердца», то вам нужно делать это каждый день, до самой смерти читайте «Сутру сердца» и это будет иметь эффект. В нашей тибетской традиции некоторые люди каждый день читают только «Сутру сердца». Кто-то каждый день до самой смерти выполняет практику Ямантаки. Тогда во время смерти эти люди ведут себя совсем по-другому. Если они начинают выполнять одну практику, то никогда ее не отпускают, до конца жизни. Как поступаете вы, русские люди? Одну практику начинаете, потом другой учитель приезжает и говорит: «О, у меня есть особая практика: если днем делаете медитацию, то днем станете буддой. Ночью делаете медитацию – ночью станете буддой».

Вы говорите: «О, как хорошо! Моя практика – такой длинный, долгий путь, я хочу быстро стать буддой, этим буду заниматься». Но результата нет. Потом другой учитель говорит: «О, у меня есть другой, еще более легкий путь», – и вы опять бросаете прежнюю практику. Так никогда прогресса не будет. Это ошибка. Поэтому, какую практику вы начинаете, эту практику надо делать до конца. Какого Учителя вы держитесь, этот Учитель должен быть у вас до конца. Отношение к Учителю не должно быть подобно приобретению телевизора, когда вы говорите: «О, это старый телевизор, до свидания, сейчас я нашел новый телевизор». Это ошибка. Как отношение к родителям: «Эта мама – старая мама, я не хочу ее, я хочу новую, молодую маму». Так не бывает. Маму нельзя заменить. До конца жизни у вас будет одна мама. Учитель тоже так: как мама и папа, до конца жизни. Из жизни в жизнь свой Учитель – как папа и мама. Это мой совет вам. Для меня разницы нет, считаете вы меня Учителем или нет, но для вас менять Учителя – это очень плохо. Никогда прогресса не будет.

Поэтому, к какой бы практике вы ни приступили, от этой практики никогда не отказывайтесь. Постоянно занимайтесь этой практикой, и однажды вы увидите результат. К примеру, капли воды очень легкие, но если они все время, постоянно, непрерывно падают в одно и то же место на камне, то они пробивают дыру в этом камне. Почему же мы, люди, имея такой острый ум, не сможем достичь результата? Занимайтесь одной практикой постоянно, и на сто процентов результат будет. Капля воды слабая, мягкая, а человеческий ум очень острый, сильный, вы можете сильной практикой заниматься. Дырку сделать не так трудно. Почему для вас так трудно достичь результата? Это не потому, что ум не очень сильный, ум сильный. Вы не можете заниматься постоянно, у вас не хватает терпения, вы ленивы. Это ошибка.

Сейчас я россиянин, я могу вас критиковать, как россиянин, это не проблема. Раньше я вел себя чуть-чуть дипломатично, потому что я не был россиянином, я тибетец. Я думал, наверное, вы будете обижаться, это тибетская дипломатия. Сейчас дипломатии нет, дипломатия закончилась. Я, мое тело, сейчас на сто процентов русский, в нем нет ничего тибетского. Я ем русский хлеб, русскую картошку, поэтому в моем теле все русское, ничего тибетского нет. Итак, теперь дипломатии нет, как в семье папа и мама все говорят прямо, для вас полезно, когда я говорю прямо, без дипломатии.

Поэтому я даю вам совет в отношении вашей практики, в особенности это касается тех людей, которые ездили на Байкал, в этом году многие люди съездили на Байкал, получили посвящение. Из Иркутска многие приехали на Байкал и получили посвящение Ямантаки, я хотел бы вам сказать, что вам очень важно каждый день выполнять эту практику, практику Ямантаки, и тогда в момент смерти это совершенно точно будет иметь определенный эффект. Даже до смерти, в вашей повседневной жизни вы сможете заметить определенный результат. Это нравственность накопления заслуг, когда вы придерживаетесь такой самодисциплины, что каждый день выполняете определенное количество практики.

Что касается сутр Будды, то сутры Будды очень обширны, и вам нужно каждый день читать одну сутру, это коренной текст, Слово Будды. Сутры Будды очень длинные, поэтому мой для вас совет: каждый день читайте «Сутру сердца». Я «Сутру сердца» постоянно читаю, в юности «Сутру сердца» читал, и до смерти буду читать. Когда мне было семнадцать лет, я получил посвящение Ямантаки, и до конца, до смерти буду заниматься этой практикой. Весь день все время заниматься я не могу – я ленивый, но у меня каждый день отведено время для практики, я занимаюсь, а потом спокойно сижу. У меня нет сожалений, я не страдаю – у меня впустую не проходит ни одного дня. Практика заканчивается, – я так счастлив, потом чай пью, телевизор смотрю. Я, так же как и вы, смотрю телевизор, футбол, но в свое время я занимаюсь практикой. Тогда и телевизор смотреть приятно. Если вы каждое утро встаете и смотрите телевизор, то это неинтересно. Постоянно смотреть телевизор неинтересно. Своими делами заниматься, практику закончить, потом вместе пить чай, смотреть телевизор, – это разумно, это баланс.

Вообще не смотреть телевизор – тоже неправильно, вы должны знать, что происходит в мире. Некоторые говорят: телевизор смотреть нельзя, это нельзя, то нельзя – это тоже неправильно. Этот совет вам не подходит. Вы, русские, телевизор обязательно должны смотреть. Если вам сказать: вообще не смотрите телевизор – это вам не подходит. Потому что наши привычки резко менять нельзя. Человеку, который живет в деревне, всю жизнь не видел телевизора, ему от этого не будет ничего страшного, но если мне так скажут, я не буду слушать, потому что требование резко изменить характер – это психологическое давление. Психология это знает, это правда, у меня есть свой опыт. Это неправильно. Но постоянно смотреть телевизор – это тупо. Делайте свои дела, а потом для расслабления смотрите телевизор, там многому можно научиться, это тоже аналитическая медитация.

Когда вы смотрите телевизор, это как медитация на Ламрим. Непостоянство и смерть – а, вижу. Страдания сансары – о, это страдания сансары. Специально смотрите такие сериалы, как «Санта-Барбара»: о, омрачения как играют! Омрачение зависти – о, это так и есть. Омрачение привязанности – так и есть. О, у этой женщины омрачение гнева, у нее лицо красное, она кричит, – о, это омрачения, как жалко! Этим омрачениям нет конца. «Санта-барбаре» сколько лет, но она все еще продолжается. Омрачениям, зависти конца нет. Скажите режиссеру «Санта-Барбары»: «Теперь дайте кому-нибудь характер (роль) мудрости, познающей пустоту, кому-то роль бодхичитты, кому-то роль практика медитации». Тогда «Санта-барбара» закончится. Все, омрачений нет. Медитация, мудрость, постигающая пустоту, – все пустота. Ничего страшного, крика нет, все тихо сидят, телевизор смотрят.

Почему «Дом-2» так популярен? Потому что там омрачения, все кричат. Люди говорят: как интересно смотреть! А если показать фильм буддийский или другой религии о настоящих духовных людях, то они друг другу говорят: здравствуйте, уважают друг друга, сидят, медитируют, тогда все скажут: это неинтересно! Персонажи занимаются своими делами, потом чай пьют, угощают друг друга, уступают друг другу. Все, закончилось! Споров нет, друг друга уважают. Все, сюжет закончился. В «Доме-2» что происходит? Участники критикуют друг друга, а люди думают: как интересно смотреть! О, это сансара. Поэтому, когда я смотрю «Дом-2», для меня это очень хорошее учение, я думаю: почему люди этого не понимают? Все это учение. У меня получается медитация на Ламрим, когда я смотрю такие сериалы. Это как зеркало омрачений. Я так поступаю. Вы что делаете? Вы смотрите – это чужие люди, они так плохо говорят, а я-то святой. Я вижу это как мое зеркало. Раньше я так жил. Я думаю о том, как прекратить мои страдания. Все, так я жить не хочу, не хочу так думать. Тогда внутри появляется готовность: я так не хочу! Это медитация. Вроде я смотрю телевизор, но у меня идет медитация. Такую медитацию я не хочу вам запрещать, поэтому обязательно смотрите телевизор!

Для не буддистов метод избавления от сансары – это закрытие своих пяти органов чувств. Буддисты говорят о том, что это неправильно. Если вы каким-то образом закрываете свои пять органов чувств, то какое-то время у вас перестают возникать омрачения. Но это не пресечение омрачений, они просто не возникают какое-то время. В буддизме говорится, что если бы, закрыв пять органов чувств, мы развивали свой ум, то к настоящему моменту мы бы все уже достигли очень высокого развития. Потому что за сутки мы спим больше восьми часов. Мы могли бы восемь часов развивать свой ум. Восемь часов все органы чувств закрыты, но ничего особенного нет. Кто-то двенадцать часов спит, но ничего не развивает, еще тупее становится. Поэтому телевизор не смотреть, все закрыть – в этом пользы нет.

Вам, наоборот, нужно открыть свои глаза, раскрыть уши, анализировать: что правильно, а что неправильно. Поэтому буддийские мастера никогда не говорят: не смотри этого, не смотри того, это нельзя, то нельзя, все нельзя. Тогда как жить дальше? Такая этика мне не нравится. Это была бы не этика, а просто как самоистязание, это неправильно. Вам нужен срединный путь.

Теперь, что касается медитации. После того, как я уеду из Иркутска, я хотел бы, чтобы здесь мои ученики три раза в неделю собирались в центре. Если я не буду с вами строг, то вы

никогда не добьетесь развития, не добьетесь прогресса. Сейчас пришло время дать вам определенную практику, я хотел бы быть строже с вами. Итак, каждую неделю, в первую очередь в понедельник, собирайтесь вместе, скажите себе, что я буду приходить на эту встречу, потому что вначале вам в одиночку развиваться очень трудно, но в группе это делать гораздо легче. Со своими братьями и сестрами по Дхарме, поддерживая друг друга, вы становитесь немного более активными. Итак, по понедельникам проводите аналитические медитации по темам Ламрима, по основным положениям, и после медитации обсуждайте эти главные темы Ламрима. Даже если вы ничего не знаете о Ламримае, это не страшно, просто приходите на эти занятия, кто-то будет зачитывать эти положения, а вы старайтесь думать над ними. Ведущий расскажет тему. Сначала тема: преданность Учителю. Ведущий расскажет главную тему, вы подумаете со своей стороны, и это называется аналитическая медитация. Первый, второй раз так думаете, анализируете: это правильный пункт, тогда придут хорошие мысли. Если вы думаете над неправильным пунктом, то приходят неправильные мысли. Все темы Ламрима – это лекарство. Вы чуть-чуть думаете – сразу лицо сияет, лицо счастливое, ум будет спокоен. Это лечение ума. Итак, вы проводите медитацию на темы Ламрима, потом, когда медитация закончилась, вы сидите вместе, чай пьете. Кто-то говорит: «Я эту тему не понял. В чем смысл?» Друзья говорят ему: «О, я думаю, наверное, это так, так». Он отвечает: «А-а-а, да, да, да». Потом другой человек говорит: «Я так-то думаю, это правильно?» Они говорят: «Не-не-не, это неправильно, это должно быть так-то, надо так думать». Он говорит: «О, спасибо». Вот так идет прогресс. Когда вы начинаете медитировать, сразу слушание учения у вас меняется – вкус другой. Здесь присутствует много учеников. Я даю одинаковое учение, но те, кто давно слушает учение, для них оно имеет совсем другой вкус. Для новых учеников половина учения имеет смысл, а половина не имеет никакого смысла, потому что основы не хватает. Кто-то совсем новый думает: «Что это за ерунду тибетский лама говорит? Это совсем не так, должно быть совсем по-другому». Потому что основы нет. Он только об этой жизни думает, как сделать себя сразу, быстро счастливым. У меня таких учеников нет. Он думает: «Я сюда приду, учитель мне что-то расскажет, и завтра моих проблем не будет». Так не бывает. Поэтому если я так не скажу, он подумает: «О, это неинтересно». Потому что основы нет.

Далее, каждую среду занимайтесь развитием шаматхи, медитацией на шаматху. Это медитация, связанная с развитием однонаправленной концентрации. Проверьте, улучшается ваша концентрация, хотя бы немного, или нет. Если вы сделаете свою концентрацию немного лучше, то ваш ум станет очень счастливым. Когда вы сами на своем опыте видите результат – это очень сильное вдохновение. «Да, я на своем опыте увидел результат, о, если продолжать, это обязательно даст полный хороший результат». Если вы вообще медитацией не занимаетесь, только слушаете учение, тогда вы будете просто говорить что-то, как попугай, произносить какие-то слова, но внутри у вас не будет никаких чувств. «О, в буддийской философии так, так. Прасангика Мадхьямака так говорит, так. Тантра такая-то» – здесь чувств нет. Пустые слова, прогресса не будет, это опасно. Поэтому в среду занимайтесь развитием однонаправленной концентрации, медитацией на шаматху, и после этих занятий обсуждайте объекты медитации, какие у вас возникают трудности. Так вы в группе, коллективно, обретете определенный опыт и после этого сможете заниматься этим также индивидуально.

Далее каждую субботу те, кто получил посвящение Ямантаки, вместе собирайтесь для того, чтобы выполнить практику обширной садханы Ямантаки. Таким образом, в Иркутске в течение недели вы выполните полностью практику всей сутры и тантры. Итак, это мой для вас совет.

То, что я сегодня здесь сказал вам, я хотел бы, чтобы Андрей также записал это, и это будет относиться ко всем моим центрам, всем моим ученикам в России. Иногда хорошо попросить учеников выполнять интенсивную практику. Это преданность Учителю. Преданность Учителю не в том, когда Учитель говорит: «Я учитель, дайте мне ваши деньги», и вы принесете мне деньги. Это не преданность Учителю. Учитель не должен говорить так.

Учитель должен строго говорить ученикам: «Так, так, так, теперь ты занимайся». И вы поступаете так, как сказал Учитель. Это называется преданностью Учителю.

Итак, это моя к вам просьба, выполняйте это в качестве вашей практики преданности Учителю. Я знаю, что по субботам вы не захотите ехать в центр, потому что захотите, скажем, отправиться куда-нибудь на пикник, но скажите себе: «Это моя практика преданности Учителю, я буду следовать этому. Пусть мой друг обижается. Я так решил, до двух часов я не могу, а после двух часов могу к нему приехать. Такое-то время я занимаюсь практикой, а потом приеду».

Теперь, что касается этих трех практик, в этот раз я хотел бы вам передать учение о том, каким образом развивать однонаправленную концентрацию, шаматху. Я вам передам учение в такой сжатой форме, чтобы вы поняли, каким образом для вас развивать однонаправленную концентрацию в повседневной жизни, живя в городе. Это не будут полные наставления о развитии шаматхи, а будут наставления о том, каким образом добиться какого-то определенного уровня концентрации. Для этого я вам также объясню, каким образом преобразовать те обстоятельства, в которых вы находитесь, все условия вокруг вас в городе в то, чтобы они помогали вам развивать шаматху, трансформировать их в развитие однонаправленной концентрации. Тогда, даже живя в городе, вы сможете развить какой-то уровень однонаправленной концентрации. Некоторые люди думают, что в большом городе невозможно развить концентрацию, но это неправильно. Развить шаматху очень трудно, но добиться какого-то уровня концентрации для вас, живя в городе, возможно.

То, что вам необходимо сделать в вашем городе, в первую очередь это развить внимательность. Внимательность – это главная сила, которая помогает вам развивать концентрацию. Поэтому мой для вас совет: в повседневной жизни вам не требуется сидеть как-то в строгой позе, но все время развивайте внимательность. Моя посуда, в процессе приготовления пищи, или убирая что-то, вы все время можете развивать внимательность. Внимание можно развивать. Внимание – это самая главная причина концентрации. Через внимание придет концентрация. Это главная причина развития концентрации. Если вы сидите, не имея внимания, то тело будет просто уставать. Поэтому даже вне медитации каждый день развивайте внимание все сильнее и сильнее. Потом ваша память будет хорошей. Когда ваша память будет хорошей, концентрация будет развиваться быстро. Поэтому, когда вы готовите еду, не думайте о том, кто и что кому-то сказал, это неправильно. Думайте только о том, чтобы приготовить вкусную еду. Только это думайте. Внимание направляйте на то, что вы делаете, на то, например, что вы ножом режете картошку. Только это думаете. Это внимание. Если вы думаете о чем-то другом, то можете порезать пальцы. Это неправильно. Когда моете тарелки, тоже развиваете внимание, думаете: «Я мою тарелки, я очищаю клеши, очищаю омрачения». Это тоже практика.

Во времена Будды один ученик имел очень плохую память. Он не мог выполнять ни одну практику. Поэтому однажды Шарипутра сказал: «Ты не можешь стать монахом, потому что у тебя плохая память, ты ничего не можешь выучить». Он сидел и плакал. Будда с помощью ясновидения увидел его, пошел к нему и спросил: «Почему ты плачешь?» Он сказал: «Я хочу стать монахом, но у меня такая плохая память, такой тупой ум, поэтому Шарипутра сказал, что я не могу стать монахом». Будда сказал: «Как мог Шарипутра сказать, что ты не можешь стать монахом?! Ты можешь стать монахом». Будда дал ему учение. Он сказал: «Тебе не нужно слишком много учиться, то, что тебе нужно делать, это убираться в монастыре. Также чисти обувь монахам. Когда ты будешь чистить обувь, думай так: очищая грязь, я очищаю омрачения. Произноси только эти слова». Он не мог запомнить даже этих слов. Будда сказал: «Ну, не страшно, один из монахов тебе поможет». Назавтра утром, когда он очищал грязь, он думал: «Я очищаю омрачения, очищаю омрачения». Потом он забыл, что надо говорить. Один монах ему помогал, он говорил: «Я очищаю грязь, очищаю омрачения», – вот так делай». Он так делал, делал, а потом память стала хорошей, он это думал однонаправленно, не отвлекался ни на что, и его память развивалась. Мозг – это не

сознание. Бывает так, что какая-то часть мозга имеет дефект. Когда память развивается, мозг тоже меняется. Когда развивается ум, мозг меняется, неврологи тоже так говорят. Поэтому, если в нашем мозгу есть дефект, то это можно изменить, развивать хорошие качества ума, все это можно. Поэтому неврологи, многие ученые говорят: наше состояние ума сильно влияет на тело. Если состояние ума хорошее, доброе, то тело становится другим. Ум влияет на тело, меняет его.

Позже этот монах достиг очень высоких реализаций. Поэтому, даже когда вы что-то моете, например, моете посуду, говорите так: «Отмывая грязь, я отмываю омрачения», – это тоже очень хорошая практика. Постоянно так говорите. Если ваша память плохая, запишите эти слова на бумаге. Тогда дома вы будете больше времени уделять уборке, все это буддийская практика. Что вам мешает? Делайте свой дом чистым, убирайте всю грязь, и думайте: это омрачения. Делать дом чистым – это очень важно.

Для буддийского практика очень важна чистота, потому что когда вы выполняете практику, к вам домой приходят божества, поэтому чистота в доме так важна. Это очень важно. Поэтому моя мама утром вставала, и сразу начинала чистить дом: на кухне, везде. У нас дома так не было, что вчера ночью кушали, и гора тарелок осталась, такого не было, всегда чисто. Вроде мы бедно жили, но дом был чистым. Это так счастливо, когда чистый дом! Дом не обязательно должен быть богатым, чистый, уютный дом – это счастливо. Запах в доме хороший, водки нет, пива нет, никто не курит, не пьет. Это как храм. Ваш дом – это ваш личный маленький храм. Вот так чистоту держать – это ваша практика.

Также в отношении внимательности, что касается любых объектов, которые вы берете, вам нужно все время возвращать их, класть их на какое-то одно и то же место. Это тоже развитие внимательности. Это систематичность вашего ума. Ум создает систему. Сейчас у вас бардак. Сюда бросил, туда. Это бардак. Ключи надо класть на свое место, кошелек на свое место, документы на свое место. Когда нужны документы, где документы? Я не знаю. Все должно быть на своем месте. Когда нужен документ – сразу находите. Это ответственность жены. Когда домашние ничего не знают, не могут найти, это говорит о том, что у жены голова ненормальная, в ней бардак. Извините, женщины. Мужчины – одинаково, помогать надо. Это общая семья, все надо делать вместе, систематично. Алтарь должен находиться на месте алтаря. Туфли, ботинки поставьте на место. У всего свое место. Потом всегда вы сможете быстро найти любую вещь, вы ее возьмете там, где положили. Создайте такую систему, научите также своих детей, это тоже образование. Это тоже внимание, развитие концентрации, поскольку поможет вам развить внимательность.

Далее, когда вы кушаете, много не думайте. В это время кушайте, думайте: какая вкусная еда. О делах не думайте. Если во время еды вы думаете о делах, то они от этого лучше не станут, будет только хуже. Когда вы много думаете о делах, хуже становится. Например, я вижу в «Санта-Барбаре» или в другом кино: женщина идет в магазин; сначала она одну вещь выбирает, потом другую, третью, сомневается в своем выборе, и, в конце концов, покупает худший вариант. Слишком много думать об одной маленькой, мелкой вещи – это неправильно. Вы считаете одну маленькую вещь очень серьезной, это ошибка. Когда время кушать, вы думаете об одежде или о чем-то еще. Это привязанность. Скажите себе: «Это привязанность, все, я кушать буду. Не хочу думать и говорить о мирских вещах, не хочу, я буду вкусную еду кушать. Что там? Работа, работа, сейчас я хочу счастливо сидеть, чуть-чуть сансарического счастья я тоже хочу. О, я буду вкусно кушать».

Даже в отношении приема пищи, когда вы что-то жууете, то жуйте долго, скажем, пятьдесят или шестьдесят раз. У меня это не получается, но вы, пожалуйста, так делайте, хорошо? Когда я кушаю, это слишком вкусно, я не могу долго жевать. Но это неправильно, я тоже должен так делать. Надо больше жевать. Когда слишком вкусно, я не могу так делать, у меня это не получается. Если у вас получится, я вам сорадуюсь. Тем не менее, жевать как можно больше – это очень полезно для вашего здоровья. Не получается – это не страшно, но сохраняйте внимательность. Толкать себя не надо. Стараться нужно, но если получается, – хорошо, а не получается – ничего, просто кушайте спокойно. Двадцать – двадцать пять раз

достаточно жевать, пятьдесят не обязательно. Я один раз посчитал, потом думаю: а, все потом вкус потеряет, и я делаю, сколько захочу.

Тем не менее, важна внимательность. Внимательно кушайте, много не думайте. Когда ум много не думает, только о еде, то еда становится вкусной. Это очень интересно. Вы попробуйте. Вы думаете о еде, и ваш язык становится таким очень острым, язык понимает разный вкус. Вы иногда кушаете наспех. Зачем так кушать? Быстро кушать, – все, мне пора, я опоздал. Это неправильно. Китайцы и японцы умеют кушать, они спокойно кушают. Это тоже хорошо. У всех есть свои хорошие качества, их надо беречь. Быстро кушать – это неправильно.

Далее, что бы вы ни делали, каким бы делом ни занимались, также сохраняйте внимательность к этому вашему делу, и вы сможете сделать его более эффективно. Смотрите, когда вы кушаете, вы думаете: о, мне это надо делать, это надо делать. Когда время пришло делать это, вы думаете: о, еда такая вкусная. Все наоборот, это неправильно. Когда кушаете, только кушайте, думайте о еде, потом чем-то занимаетесь – этим и занимайтесь. У вас нет дисциплины. Что вы делаете? Вы смотрите в другую сторону. Руками делаете одно, а смотрите на другое, это неправильно. Так ваша работа будет неэффективной. Когда вы работаете, концентрируйтесь на этой работе. Это развивает дисциплину. Это поможет вам развить внимательность. Так вы получаете простой, но аутентичный, полезный, настоящий результат. Весь прогресс приходит через простой результат. В конце концов, все вещи – простые. Вы думаете: наши проблемы решаются очень сложными методами, но, в конце концов, вы придете к очень простым вещам, это самое эффективное. Лечение тела, в конце концов, приходит к очень простым вещам. Вы делаете очень много чего-то сложного, проблемы решаете сложно. Но, в конце концов, все решения просты. Поэтому никогда не смотрите на простые вещи сверху вниз. Это очень важно. Некоторые болезни даже сон может вылечить. Простой сон может лечить некоторые болезни. Если вы делаете эти простые вещи эффективно, вовремя, тогда результат быстро придет. Вы делаете неправильно, поэтому результат не получается.

Итак, в отношении работы я вам рассказал, а теперь хотел дать советы в отношении ваших передвижений здесь и там. В традиции Тхеравады говорят о медитации на ходьбу. Это очень хорошая медитация, простая. В традиции Тхеравады мне нравится то, что они не говорят слишком громких слов. Я это уважаю. Они учат просто, очень тихо, но эффективно. Иногда в тибетском буддизме слишком много говорят о тантре, Ваджраяне, ясном свете, такие громкие слова, а эффективные простые вещи упускают, это ошибка. Сначала выполняйте простые вещи, потом тантра будет эффективной. Если вы пропускаете простые вещи, это похоже на то, как начинающие русские бизнесмены говорят о глобальных проектах, а эффективные технические вещи пропускают, говорят слова о большом бизнесе, маленького не хотят: сначала Москва, потом Европа, потом глобализация, такие большие проекты, а по-настоящему маленьким киоском не могут заниматься. Это ошибка. Таких русских мужчин много, они говорят глобальные, красивые слова, а по-настоящему не могут получить прибыль от одного маленького киоска. Это ошибка. Поэтому всегда надо начинать с простого. Хиньянская традиция, Тхеравада должна быть нашим примером. Далай-лама говорил о том, как они моральной практикой занимаются, очень чисто. Я их уважаю. Они точно наши братья, берите с них пример, как хорошо! Вы не для Махаяны, вы ради себя хотите нирваны, говорите красивые слова о благе всех живых существ, но не занимаетесь практикой искренне. Скажите себе: «О, мне стыдно! Я не настоящий практик Махаяны, я просто любитель Махаяны. Махаяна от меня далеко. Я не могу нормально заниматься простой практикой нравственности, как могу я называть себя практиком Махаяны?» Вот как надо делать. Простые вещи не пропускайте, это мой совет. Поэтому когда вы идете, сосредоточьтесь только лишь на своей ходьбе, и не думайте в этот момент слишком много.

Также не суйте свой нос в чьи-либо дела, это было бы большой ошибкой. Это не ваше дело. Не соперничайте с другими людьми, это ваша ошибка. Смотрите внутрь себя и старайтесь сделать себя немного лучше, чем вы были до этого. Не сравнивайте себя с кем-либо другим,

а сравнивайте себя с собой же самым вчерашним и старайтесь сделать себя сегодня немного лучше. Это золотой совет. Для меня этот совет очень полезен. Поэтому мне неинтересно, что люди делают. Мне неинтересно, потому что мой соперник – это вчерашний «я». О, вчерашний «я» так хорошо сделал, сегодня я должен сделать еще лучше! Мой соперник – это вчерашний «я», и если я вчера занимался практикой, то сегодня я думаю, что мне нужно выполнить практику немного лучше. Это мой соперник. Тогда идет прогресс. Тогда вам не будет интересно, как там у других людей, потому что ваш соперник здесь, это я сам. Тогда всегда будет прогресс. Вас должно интересовать: где у вас слабое место, где у вас хорошее место, потому что соперник соперничает сам с собой. Вы соперничаете сами с собой, и поэтому естественным образом сразу же у вас появляется интерес к тому, каковы ваши слабые места, и каковы ваши сильные стороны. Если вы соперничаете с другими людьми, то автоматически интерес у вас проявляется к тому, какие у них слабости и какие у них сильные стороны. Чем они занимаются сейчас, что они думают? Зачем это надо? Это чужие дела, в них вообще лезть не надо. У вас должен быть маленький нос. Нос надо подрубить, тогда ваше внимание лучше будет. Смотрите только внутрь. Тогда, даже сидя дома, у вас будет счастливая жизнь. Каждый день утром вы открываете глаза, и ваш ум счастливо открывается. Потому что у вас нет соперников, вам неинтересно, что там делают люди, что люди о вас говорят, вам интересно только развитие своего ума. О, это очень счастливый взгляд. Этот результат вы быстро можете получить. Состояние будды от вас очень далеко, пока думайте так: «Пусть через много жизней я стану буддой ради блага всех живых существ. Я знаю, это нелегко».

Далее медитация. Чтобы развить однонаправленную концентрацию, каждый день вам нужно заниматься дыхательной медитацией. Чтобы заниматься дыхательной медитацией, вам нужно сесть в правильную позу. Сама дыхательная медитация является йогой ветра. В буддизме говорится о физической йоге, йоге ветра и ментальной йоге. Среди этих трех видов йоги ментальная йога – это высшая йога. Поэтому в тантрах говорится о крия-тантре, чарья-тантре, йога-тантре и махаануттарайога-тантре.

Махаануттарайога-тантра означает: самая высочайшая йога ума. Поэтому ментальная йога самая важная, потому что ментальная йога делает ваш ум безупречно здоровым умом. Дыхательная йога помогает вашему физическому здоровью и также помогает вашему уму обрести более хорошую концентрацию. Йога ветра более эффективна, чем физическая йога. Что касается физической йоги, то различают множество всевозможных видов физической йоги, это самый низший уровень йоги, она предназначена только для физического здоровья. В буддизме не дается слишком больших объяснений касательно физической йоги, а больше говорится о дыхательной йоге и йоге ветра. В особенности в тибетском буддизме не делается слишком большого упора на кунг-фу, какой-то физической йоге, дзюдо или карате. Когда я был молодым, однажды я спросил у одного пожилого геше: почему в тибетском буддизме нет такого, как кунг-фу или карате? Он улыбнулся и спросил меня: «А зачем тебе нужно кунг-фу?» Я ему сказал, что кунг-фу очень полезно для самообороны. Он мне ответил, что кунг-фу – это не самая лучшая самооборона. Я спросил: «А почему?» Он мне сказал о том, что, даже если ты знаешь кунг-фу и направляешься в то место, где люди дерутся друг с другом, если они будут кидать в тебя камнями, кунг-фу тебе особо не поможет. Он сказал, что самая лучшая самооборона – это просто не ходить в такие места, где люди дерутся. У меня слов нет. Когда я смотрю китайское кино, там всегда применяется кунг-фу для самозащиты. Я говорю: зачем вставать каждое утро, делать упражнения, если лучше просто не ходить туда, где люди дерутся? У нас есть много других дел, зачем столько сил тратить на эти вещи? О, да, это правильно.

Физической йогой вам не нужно заниматься слишком много, но если вы хотите ею заниматься, то самое лучшее – делать простирания, это лучшая физическая йога. Простирания не только физически очень полезны, поскольку в них присутствуют движения для развития всего тела. Это не только полезно телу, вы также этим накапливаете заслуги. Если вы умеете правильно делать простирания, это огромные заслуги! Зачем утром делать

какие-то упражнения, лучше сделать простирания, заслуги накопить, и телу будет хорошо. Когда я делал сто тысяч простираний, в Дхарамсале во время ретрита, мое тело стало совсем другим, я йогой вообще не занимался. Когда я закончил сто тысяч простираний, без тренировок у меня фигура была очень хорошая. Я вообще не думал о внешности, но когда закончил сто тысяч простираний, посмотрел – я накачал мышцы на животе – шесть кубиков точно. Тело было в очень хорошей форме. Я об этом вообще не думал, оно само по себе пришло. Тогда зачем делать отжимания, платить деньги в спорт-клубе, слушать тренера, как надо делать, что кушать. Это все химический подход, это ненормально. Зачем ходить к тренеру? Утром делайте простирания, если хотите хорошую фигуру, это отличная йога. Простирания делайте, и все будет хорошо. Я также делаю простирания, этого для меня достаточно. Копите заслуги, и с другой стороны здоровое тело будет. Это мой для вас совет. Теперь, чтобы заниматься практикой йоги ветра, дыхательной йогой, вам нужно сесть на свое сидение для медитации, у вас дома вы должны приготовить для себя такое специальное сидение для медитации, это очень важно. Это психологически очень полезно. У меня дома есть свое место для медитации, когда я его вижу, то вспоминаю о практике. Это как зал для тренировки ума, это хорошо. Там своя атмосфера, отличная от других мест в квартире. Поэтому обязательно надо иметь одну квадратную подушку, и еще одну маленькую подушку, вы сзади под себя кладете маленькую подушку, чтобы немножко приподнять себя. Итак, у вас подушка должна быть такая, что одна большая подушка, квадратная, и одну вы также берете – маленькую. Это ваше сидение для медитации, вам оно необходимо. Когда вы садитесь на него, то думайте: «Каждый день мою практику нужно выполнять на этом сидении, это мой тренажерный зал для тренировки ума». Вам надо так вспоминать: «Это мой тренажерный зал для занятий практикой». Самое лучшее, если во время смерти вы будете сидеть на подушке для медитации, умрете в медитации, это самое лучшее во время смерти. Много моих друзей во время смерти сидели на подушке для медитаций, и занимались практикой «Лама Чопа». В конце, когда заканчивали «Лама Чопу», они умирали. Одежду надевали, и потом вот так умирали. Это настоящие герои. Когда мы вместе в горах медитировали, они вели себя очень просто, много слов не говорили, говорили, что даже бодхичитту развить трудно, о тантре ни одного слова не говорили. Тантрой они занимались секретно. Говорили, что делать практику ради блага всех живых существ, – это нелегко, это развивать надо, а когда умирали, то долгое время находились в медитации на ясный свет. Много слов они не говорили, занимались настоящей практикой.

Вы, русские, любите говорить: ясный свет, иллюзорное тело, шесть йог Наропы, одного слова о бодхичитте не говорите, одного слова о прибежище не говорите, а когда умираете – как собака умирает. Это неправильно. Это позор. Надо жить скромно, просто, а внутри сильной практикой заниматься, много болтать не надо. Смотрите, настоящие бизнесмены, они скромные. Тем более, евреи бизнесмены, они говорят: «Прибыли нет, бизнес плохо идет».

Есть такой анекдот о еврее бизнесмене, который все время говорил, что прибыли нет, бизнес плохо идет. Налоговый инспектор его спрашивает: «Тогда откуда у тебя эти деньги?» Он говорит: «Жена мне дает». «А жена, откуда берет?» «Жена берет из ящика». «В ящике деньги откуда?» «Я положил деньги в ящик». «А ты откуда деньги берешь?» «Жена дает».

Вы другие, чуть-чуть деньги есть – сразу дорогую машину покупаете, костюм, и так далее, восемьдесят процентов капитала тратите, двадцать процентов остается. На эти двадцать процентов, как можно заниматься бизнесом? Это ошибка. Сразу красивый офис, самые последние компьютеры, все последнее, а бизнеса нет. Потом – банкрот. Надо всегда начинать с простого. Это мой совет вам.

Итак, садитесь на сидение для медитации и приступайте к дыхательной медитации. Примите семичленную позу Вайрочаны, вы ее знаете. Проверяйте позу сверху вниз. Голова слегка наклонена вперед. Глаза наполовину прикрыты, рот также наполовину прикрыт, язык касается верхнего неба, плечи расправлены, спина ровная, правая ладонь лежит поверх

левой ладони, и большие пальцы соприкасаются. Ноги у вас скрещены в полный лотос или в неполный лотос, это не важно. Это называется семичленная поза Вайрочаны.

Далее, когда вы занимаетесь дыхательной медитацией, различают грубую дыхательную медитацию и тонкую дыхательную медитацию. Выполняйте и ту и другую. Грубая дыхательная медитация полезна также для здоровья. Что вы делаете? Когда вы делаете вдох, то вдыхайте в себя всю позитивную энергию всех будд и божеств. Она заполняет вас в виде света, все ваше тело наполняет свет и энергия. Этот свет и энергия устраняет все ваши болезни, думайте об этом. И устраняет все негативные силы, все препятствия, все устраняется. Когда свет и энергия касается вашего тела, то думайте о том, что у вас устраняется вся энергия ветра, которая является основой для негативных состояний ума.

Основа негативных состояний ума – их энергия ветра становится слабой, негативных эмоций меньше. Когда она активна, негативные эмоции также очень активны. Смотрите, некоторые люди говорят: «У меня плохое настроение». Одно плохое слово сказали – сразу злятся. Это не плохое настроение, это потому, что ветер, энергия, которая в основе гнева, становится активной. Когда она активна, то человек ищет причины злиться. Как собака: сидит, а чуть-чуть услышит неправильное слово, сразу злится. Потому что активна энергия ветра – основа гнева. Когда энергия ветра, которая находится в основе гнева, спит или становится слабой, то человек даже не заметит, когда ему говорят что-то неприятное, потому что эта энергия ветра становится слабой, поэтому он не злится. Поэтому человек иногда злится от одного какого-то слова, а иногда, что бы ему не говорили, только смеется. Это зависит от настроения. Что такое настроение? Это ветер.

Поэтому в тантрах говорится, что корнем сансары являются не только негативные состояния ума, но также и энергия ветра, которая является основой омрачений, это тоже корень сансары. Итак, делайте вдох и на вдохе думайте, что вся энергия ветра, которая является основой ваших негативных эмоций, становится слабой. Далее, когда вы делаете выдох, все ваши болезни, энергия ветра, которая является основой ваших омрачений, – все это выходит из вас в виде черного облака. Делайте полный выдох. Это называется йога ветра, дыхательная йога. Делайте это снова и снова. Повторяйте сто раз, тридцать раз или двадцать один, сколько можете, тогда будет эффект.

Делайте полный вдох, далее задерживайте дыхание, после этого делайте полный глубокий выдох, повторяйте это, скажем, двадцать один раз. Когда вы делаете задержку дыхания, в этот момент думайте о том, что позитивная энергия всех будд и божеств заполняет ваше тело, в особенности, она наполняет ваш мозг, ваш мозг становится очень активным, думайте об этом, это очень полезно. Как говорят буддийские книги, а также научные исследования, мы, люди, дышим неправильно. Наше дыхание неполное, нам надо делать полный вдох, потом задержать дыхание, в это время кислород из воздуха поступает в мозг, это полезно. Также полезно делать полный выдох.

Итак, делайте это двадцать один раз, не торопитесь, делайте медленно полный вдох, задерживайте дыхание, далее выдыхайте, и не думайте ни о чем в этот момент, только о дыхании. Это дыхательная йога, она очень полезна не только для вашего физического тела, но также для вашей концентрации. Она также поможет вам в развитии внимательности. Если вы сразу же постараетесь как-то сосредоточиться на одном объекте и медитировать на нем, вы не сможете медитировать, потому что вы слишком привыкли думать сразу о разных вещах. Если я сразу скажу: медитируйте на один объект, то это для вас невозможно, потому что ваш ум привык блуждать, поэтому полезна дыхательная йога. Вы думаете только о дыхании, приходят все позитивные энергии, благословение, тело наполняется, очищается. Вы визуализируете, как дыхание движется по одному из каналов, только по одному этому каналу. Собака, которая много бегаёт, если она вообще не сможет бегать, она умрет. Оставьте для вашего ума один канал: давай бегай по нему, туда-сюда не надо. Он бегаёт, а потом становится спокойным и даже вообще не хочет бегать, остается на одном объекте. Это такая техника.

Итак, дыхательная медитация очень полезна для развития однонаправленной концентрации, не перескакивайте сразу же к развитию однонаправленной концентрации, вначале обретите определенную стабильность в дыхательной медитации, йоге ветра. Не думайте, что это какая-то слишком простая техника, это очень полезная техника. Я говорю: все простое очень полезно.

Далее вторая дыхательная йога – это тонкая дыхательная йога. Это то, что объясняется в учениях по махамудре. Когда вы занимаетесь тонкой дыхательной йогой, в это время вы не думаете о благословении, об энергии, а осознаете только лишь свое дыхание. Вначале займитесь обычной дыхательной йогой, а затем перейдите к тонкой дыхательной йоге. Когда вы немного расслабите свой ум, после этого перейдите к тонкой дыхательной йоге. Во время тонкой дыхательной йоги вы ничего не визуализируете, вы просто осознаете одно действие – это дыхание. Вы совершаете в это время только одно действие – это дыхание. Здесь вы просто осознаете свое дыхание и больше ни о чем не думаете, делаете вдохи и выдохи, не думаете о прошлом, не думаете о будущем, пребываете только в настоящем моменте, а что вы делаете в настоящий момент, – это просто дышите. Просто осознавайте это свое дыхание. Не давайте своему уму как-то уходить в прошлое или в будущее. Скажите себе: мне нужно сохранять внимательность по отношению к текущему действию, то есть к дыханию. Завтра утром выполните эту практику, дыхательную йогу, грубую и тонкую дыхательную йогу.