

Я рад всех вас видеть сегодня – в мой третий день учений в Омске. Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Получайте учение с шестью осознаниями, в особенности, с первым – осознанием себя страдающим от болезни омрачений. Думайте: «Чтобы излечиться от болезни омрачений, мне необходимо получать учение, Дхарму, не просто как интеллектуальную информацию, а как лекарство, наставление, которое необходимо применять в повседневной жизни». Это учение придумал не я. Великие мастера прошлого достигали реализаций и, исходя из собственного опыта, передавали учение другим. Сейчас я даю вам именно это учение.

Итак, ваше счастье и страдание никто не создавал. Это результат действий ваших тела, речи и ума. Страдания, от которых вы хотите избавиться, сами по себе не уйдут. Вам необходимо применять противоядие, иначе ваши страдания будут бесконечны. Подлинное бесконечное счастье, которое вы хотите обрести, само по себе тоже не возникнет, и никто вам его не подарит. Счастье сильно зависит от определенных факторов и причин, создайте их, тогда вы будете счастливы. Ваш ум станет здоровым, и вы будете жить мирной жизнью. Обретя собственное счастье, вы также станете источником счастья для других людей. Поэтому так необходимо создавать причины и условия для счастья и устранять причины и условия страданий. Здесь недостаточно лишь общей информации, вам необходимо подробное учение о том, как это делать.

Последние несколько дней я объяснял, что переживаемые вами страдания являются результатом негативных состояний вашего ума. В настоящий момент в вашем уме действует следующий механизм: негативные состояния порождаются спонтанно, а позитивные возникают с большим трудом. Из-за этого вы создаете больше причин страданий, а потому и страдаете больше. Как я говорил вчера, причиной этого механизма, в силу которого негативные состояния ума порождаются спонтанно, являются три фактора. Первый – это отсутствие у вас самодисциплины. Как ребенок в лесу, который ест все плоды, какие только может найти, и из-за этого страдает, точно так же и вы делаете все, что приходит вам на ум. Из-за такого отсутствия контроля над действиями тела, речи и ума у вас спонтанно возникают негативные состояния ума, в результате чего ваши омрачения преумножаются. Под воздействием алкоголя вы еще больше теряете контроль над телом, речью и умом, совершаете много странных действий и в результате становитесь несчастными.

Чтобы устранить эти факторы, как я объяснял вчера, необходимы самодисциплина и нравственность. Существует три вида нравственности. Если вы в повседневной жизни будете их придерживаться, то, хотя и не избавитесь полностью от омрачений, тем не менее их сразу же станет меньше, потому что один из факторов будет устранен из вашего ума. Поэтому самодисциплина и нравственность – это первая буддийская практика. Когда Будда передавал учение по троичной тренировке, в первую очередь он давал учение о тренировке нравственности. Далее, на основе нравственности необходимо развивать концентрацию. Достигнув высокого уровня концентрации, надо медитировать на абсолютную природу феноменов. Это тренировка мудрости. Поэтому троичная тренировка так важна для того чтобы избавиться от болезни омрачений.

Второй фактор, из-за которого в вашем уме спонтанно порождаются негативные эмоции, – это привычка к негативному состоянию ума. Для устранения этой привычки необходима медитация. Третий фактор – это отсутствие мудрости. Из-за этого ваш ум не знает, что такое абсолютная реальность и относительная реальность, каковы причины счастья и причины страдания. Шантидева говорил: «Живые существа, хотя и не хотят страдать, из-за неведения гонятся за причинами страдания. Хотя живые существа хотят счастья, из-за неведения они отбрасывают причины счастья, как яд. Поэтому живые существа страдают». Таким образом, главная причина всех страданий – это неведение: незнание собственной абсолютной

природы и того, каким образом создавать причины счастья. Чтобы устранить этот фактор, необходимо с помощью высокого уровня концентрации развивать мудрость. Когда вы напрямую познаете абсолютную природу феноменов, омрачения постепенно исчезнут из вашего ума.

Однако все это общая информация, одного этого недостаточно для достижения результата. Вам необходимо знать, как развить концентрацию высокого уровня – шаматху. Без шаматхи невозможно медитировать на мудрость, практиковать випашьяну – особое проникновение в суть вещей. Чтобы развивать шаматху, вначале вам необходима полная информация о том, что такое шаматха и как ее достичь, без этого не приступайте к медитации. Все мастера прошлого, достигшие шаматхи, основываясь на собственном опыте, говорили, что для развития шаматхи необходимы шесть благоприятных условий. Вы должны знать, что они собой представляют. Если вы упустите хотя бы одно из этих условий, то можете медитировать хоть тысячу лет, но шаматхи не достигните. Это ясно отмечено в коренном тексте, написанном Атишей.

Буддизм научен. Если вы делаете химический опыт, но при этом у вас не хватает одного из компонентов, вы не сможете достигнуть необходимого результата. Точно так же, если в уме отсутствует хотя бы одна причина, даже если вы, закрыв все окна и двери, день и ночь будете сидеть в строгой позе для медитации, читать молитвы, отказывая себе в еде, эффекта не будет. Это общий механизм, как для науки, так и для развития ума. Что делают мудрые буддийские практики? Сначала они собирают вместе все причины – читают книги, размышляют, а только потом медитируют. Если вы все правильно сделали, тогда, даже если будете медитировать совсем недолго, сразу же получите результат.

Если вы хотите срубить дерево, вам необходимо знать, как это правильно делать: как держать топор, как наносить удар. В противном случае, вы лишь сломаете свой топор, а дерево так и будет стоять. Точно так же у людей, которые не умеют медитировать, вместо реализаций ум становится только хуже. Во всех областях механизм практически одинаков. Грамотные лесорубы вначале точат свой топор, чтобы он был очень острым, потом, крепко держа его в руке, наносят удары по дереву, так за несколько ударов они могут срубить даже большое дерево. Поэтому, в любой области эти искусные методы – полное знание, каким образом что-либо делать, – крайне важны. Сейчас уже есть в продаже моя книга «Шаматха и махамудра», в которой подробно объясняются шесть благоприятных условий. Поэтому сейчас я не буду об этом говорить, здесь я рассказываю вам об общем механизме и о том, как медитировать.

Важно не только знать шесть благоприятных условий для развития шаматхи, но и пребывать с ними. Помимо этого вам необходимо знать ошибки медитации, иначе вы не сможете их распознать и, тем более, устранить. Когда я впервые приехал в Россию, мой телевизор стал плохо работать. Не зная, почему это происходит, я открыл телевизор, что-то там поделал, после чего он стал работать еще хуже. Вызванный мною мастер смог устранить неполадки за очень короткое время, потому что он хорошо знал, где надо искать причину. Точно так же, если вы медитируете, не зная ошибок медитации, ваш ум будет становиться все хуже и хуже. Существует пять ошибок медитации при развитии шаматхи, и вам необходимо ясно понимать, что они собой представляют. Сейчас у меня нет времени подробно это объяснять, вы сможете это также прочесть в книге «Шаматха и махамудра».

Далее, вы должны также знать, каковы восемь противоядий для устранения этих пяти ошибок. Тогда во время медитации вы сможете применять эти противоядия и добьетесь прогресса. Медитация не означает, что надо закрыть все окна и двери и ни о чем не думать. Медитация предназначена для того чтобы сделать ум здоровым. Когда вы будете заниматься

развитием однонаправленной концентрации, у вас будут возникать ошибки, которые вы должны устранять с помощью соответствующих противоядий. Поэтому, если вы настоящему занимаетесь медитацией, то через десять-двадцать минут устаете. Это тяжелая работа. Когда кто-то говорит: «Я сижу двадцать минут в медитации, мне так приятно», – это не медитация, а пустая трата времени. Этот человек или спит, или о чем-то фантазирует, его ум повсюду блуждает. Медитация предназначена не для получения удовольствия, это тренировка ума. Медитировать нелегко, но очень полезно. Вы можете заниматься медитацией – у вас есть необходимый потенциал. Все, что вам нужно, так это информация о том, как развивать однонаправленную концентрацию. В нашем мире есть полная теория, как достичь высокой концентрации, – это невероятное богатство.

Далее, вам необходимо знать, каковы девять стадий концентрации, что представляет собой каждая из них, как прогрессировать – переходить от одной стадии к другой. Обладая этими знаниями, вы уже не будете в замешательстве, вы будете точно представлять, где находитесь. Первоначально вы находитесь на нуле. Понимая это, если кто-то будет говорить вам о высоких уровнях медитации – о шести йогах Наропы или медитации на туммо, вы скажете: «Нет-нет. Для меня это слишком далеко. В настоящий момент я нахожусь на самых ранних стадиях медитации – я еще не достиг даже первого уровня». Если вам будут предлагать: «Я передам тебе учение по випашьяне», – вы ответите: «У меня еще нет шаматхи. Более того, я не достиг даже первой стадии концентрации. Как же я могу медитировать на випашьяну? В качестве информации это хорошо, но я не приступлю сразу же к медитации на випашьяну. Для меня это слишком высоко».

Если вы будете медитировать на то, что вам не подходит, то никогда не добьетесь прогресса. Поэтому в коренном тексте по тантре Гухьясамаджи говорится: «Для начинающего практика прибежища более глубинна, чем тантра Гухьясамаджи». Это аналогично употреблению неподходящего вам лекарства. Не всегда самое дорогое лекарство является для вас самым лучшим, хотя вы думаете наоборот: «Это очень редкое лекарство, оно продается не во всех аптеках и отпускается только по рецепту. Я попрошу своего друга, врача, выписать мне рецепт, я хочу принимать это лекарство». Врач, осмотрев ваше тело, может прописать вам самое простое, самое дешевое лекарство, так как он знает, что сейчас именно оно для вас полезно. Если вы будете принимать его, ваша болезнь станет меньше. Если же вы будете активно пробовать все самые дорогие и редкие лекарства, несмотря на то, что они вам не подходят, то вам будет только хуже.

То же самое происходит и в духовной сфере. Существует множество книг по буддийской философии. Если вы берете первую попавшуюся книгу, читаете ее и начинаете по ней медитировать, то не добьетесь результата. Вам необходим Духовный Наставник, который даст вам практику, соответствующую вашему уровню, которая вам подходит. Поэтому так важно знать девять стадий развития шаматхи, тогда, приступив к медитации, вы без труда сможете определить, в каком направлении идете. Вы не будете ждать, что придет Бог и подарит вам реализацию пятой или седьмой стадии, или обретение шаматхи. Вам самим нужно создавать причины – никто вам не поможет достичь реализаций. Будда говорил: «Я укажу вам путь к освобождению, но идти по этому пути вам нужно самим».

Далее, вам необходимо понимать, каковы шесть сил, с помощью которых вы прогрессируете, продвигаетесь от первой стадии ко второй и так далее. Шаматха – это то, что достигается после девятой стадии. Также вы должны знать четыре способа вступления в медитацию. Все это представляет собой общую информацию о том, как развить шаматху. В дополнение к этой информации, как к основе, вам нужны технические наставления. В них не говорится о шаматхе, в первую очередь там объясняется, как обнаружить объект медитации.

Если вы не обнаружите объект медитации, то, как вы сможете развивать концентрацию, достичь шаматхи?! Поэтому вначале вам нужно делать упор на поиск объекта медитации.

Далее, вам необходимы технические наставления о том, каким образом улучшить внимательность. Внимательность – это один из важных факторов для развития концентрации. Если в повседневной жизни у вас хорошая внимательность, тогда у вас дома все будет находиться на своих местах, как в библиотеке, где все книги расположены в правильном порядке. В этом случае, когда вам понадобятся ключи или документы, вы их сможете быстро найти. Сейчас у вас нет порядка, в вашем доме нет системы. Сначала вы разбрасываете вещи, а потом злитесь на других членов своей семьи, обвиняете их в том, что ничего не можете найти – ни одежду, ни паспорт, ни ключи. Это происходит из-за отсутствия у вас внимательности. Это неправильно. Вам надо искоренить эту ошибку.

Почему ваша этика, нравственность находятся на низком уровне? Вы все знаете, что можно делать, а что – нет, но из-за отсутствия внимательности забываете об этом и ведете себя неправильно. Поэтому мастера Кадампы все время говорили, что, совершая физические действия, вы должны осознавать, что вы делаете. Когда вы что-то говорите, не просто произносите слова, а слушайте себя. Тогда вы увидите, что допускаете много ошибок. Когда другие люди что-то говорят, вы сразу же замечаете все их ошибки. Если вы бы так же внимательно слушали самих себя, вы бы задумались: «Ой! Здесь я допустил ошибку. Я наговорил много лишнего», – или: «Я мало сказал. Нужно было объяснить правильно». Из-за отсутствия внимательности вы всегда говорите или слишком много, или слишком мало, поэтому люди вас не понимают. Внимательность полезна не только в повседневной жизни. Она также важна для практики нравственности и развития концентрации, шаматхи. Благодаря хорошей внимательности вы будете совершать все действия в подходящее время, еще до того, как стало слишком поздно. Поэтому вам необходимы подробные наставления о том, как развить внимательность.

Сейчас я расскажу, каков механизм развития концентрации, шаматхи. Будда объяснял этот механизм, используя аналогию. Любое учение необходимо передавать так же, как это делал Будда. Даже аналогию нужно приводить ту же самую, в противном случае информация может быть искажена. Объясняя механизм развития концентрации, Будда говорил, что ваш ум подобен дикому слону. Поскольку слон дикий, над ним нет никакого контроля, и он может ходить везде, где ему хочется. Из-за этого происходят трагедии. Поэтому дикий слон вашего ума должен быть укрощен и хорошо натренирован. Как укротить дикого слона вашего ума? Для этого вам необходима колонна объекта медитации, к которой вам надо привязывать слона вашего ума веревкой внимательности. Когда слон будет рвать веревку, привязывайте его снова и снова, а веревку внимательности делайте все толще и толще, чтобы он не смог разорвать ее.

В дополнение к этому вам необходим крюк бдительности. Когда слон уже практически отклонился от колонны объекта медитации, вам нужно цеплять его крюком бдительности, чтобы он оставался на объекте медитации. Тренируйтесь таким образом, тогда даже самый дикий слон будет укрощен. Имейте в виду, что для такой тренировки вам понадобится очень крепкая колонна объекта медитации. Поэтому вам также необходимо подробное наставление о том, как обнаружить колонну объекта медитации. Это нелегко.

Итак, у вас должно быть три необходимых фактора – веревка внимательности, колонна объекта медитации и крюк бдительности. Если у вас нет колонны объекта медитации, если нет веревки внимательности, то вы не сможете медитировать. Если у вас нет крюка бдительности, вы не сможете проверять свой ум – медитируете вы или нет. Поэтому вам надо делать упор на развитие этих трех факторов. В первую очередь тренируйте свою

внимательность, делайте это в повседневной жизни, еще до того, как приступили к медитации.

Вначале проведите всю правильную подготовку, тогда ваша медитация будет эффективной. Мой учитель медитировал в горах тридцать пять лет. Когда я встретился с ним в первый раз, я думал, что он мне даст особый объект медитации. Но он не сказал мне сразу медитировать, сначала я должен был провести большую подготовительную работу: накапливать заслуги, развивать внимание. Он говорил, что мне нужно практиковать Дхарму двадцать четыре часа в сутки. Мне было тяжело это понять, я думал: «Как я могу практиковать двадцать четыре часа в сутки?» Потом я понял, что это не означало, что все это время я должен сидеть в строгой позе. Речь шла о том, чтобы все это время я не позволял негативным состояниям возникать в моем уме. Это нравственная этика – сохранять внимание, чтобы вы ни делали. Когда вы едите, делайте это с осознанием: «Я ем». Как вы поступаете сейчас? Вы едите, едите, не думая о количестве съеденной пищи, а потом говорите, что у вас проблема с желудком. Это неправильно. Вам надо проявлять внимание к своему телу – это приятно и совсем нетрудно.

Затем мой Учитель объяснил мне, каким образом создать необходимые благоприятные условия, передал все знания и только после этого сказал: «Теперь медитируй». Вначале, когда я пришел к нему, я горел желанием заняться медитацией, потому что не знал, какая это трудная работа. Мой Духовный Наставник не разрешал мне медитировать, а я спрашивал: «Почему вы мне не даете медитировать? Я хочу медитировать!» Однако когда я в деталях узнал все инструкции, мне уже не хотелось медитировать, теперь мой ум говорил мне: «Это нелегко!». Когда вы знаете, что это трудно, у вас уже нет такого сильного вдохновения, как раньше.

В России, в Америке, в Европе люди слишком перевозбуждены, рвутся медитировать, потому что не знают, как правильно заниматься медитацией. Вы – не исключение. Ваша первая ошибка состоит в том, что, когда вы не знаете, как правильно медитировать, вы хотите как можно быстрее приступить к медитации. Затем, когда вы уже знаете, как правильно медитировать, у вас появляется вторая ошибка. Вы начинаете откладывать, говорите: «Это очень хорошо, но для нас это трудно. Мы этим займемся потом». Не допускайте этих ошибок. Вначале не пытайтесь сразу же медитировать, не будьте слишком перевозбуждены, постарайтесь узнать, как правильно медитировать, а когда узнаете, тогда уже не откладывайте. Развивайте энтузиазм к развитию шаматхи, думайте о ее преимуществах: «Достижение шаматхи – это невероятный результат! Я это знаю. Почему тогда я говорю: «Потом, потом»? Выше этого результата нет. Если я займусь каким-нибудь бизнес-проектом на десять миллионов долларов, нет абсолютной вероятности, что я их заработаю. Даже если я получу миллион долларов – я все равно его потеряю. Но сколько сил я потрачу!»

Теперь я объясню, как развивать внимательность в повседневной жизни. С того самого момента, как вы открываете утром глаза, вам нужно осознавать, что делают ваши тело, речь и ум. Дома вы должны все держать на своих местах, тогда легко сможете найти то, что вам нужно. В традиции Тхеравады есть медитация на ходьбу. В тибетском буддизме этого нет, мы говорим о внимательности к своему телу. Медитация на ходьбу – это когда вы идете, то просто осознаете, что вы движетесь. В этот момент у вас не порождается большого количества концептуальных мыслей: «Он мне это сказал. Она мне это сказала». Вы лишь осознаете: «Я иду». Все ваше внимание сосредоточено только на ходьбе. Это очень полезно. Это расслабит ваш ум, у вас будет меньше мыслей, а ваше внимание день ото дня будет становиться все лучше и лучше.

Аналогичным образом, когда вы готовите пищу, не думайте: «Всегда готовлю только я. Муж (жена) мне не помогает», – с такими мыслями вы легко можете порезаться. Скажите себе: «У меня есть навык приготовления еды. Я хочу приготовить вкусную пищу». Готовьте еду с позитивным состоянием ума, тогда она будет вкусной. Сохраняйте внимание только на приготовлении еды, в этот момент у вас не должно быть других мыслей. Что вы делаете в обычной жизни? Если у вас есть одна маленькая проблема, вы двадцать четыре часа в сутки думаете, как ее решить. Вы перебираете массу вариантов и, в итоге, останавливаетесь на самом худшем. Это похоже на поведение девушки в магазине. Сначала она видит самую красивую одежду, но думает, что есть еще лучше. Так она выбирает, выбирает и, в конце концов, покупает самую плохую одежду. Не уподобляйтесь этой девушке, не размышляйте слишком много над мирскими вещами. Проблему надо решить, но, придумав один вариант, останавливайтесь: «Все, достаточно», – и переключайте свое внимание на то, что вы делаете. Тогда ваш ум будет спокойным. Это простая, но очень полезная техника.

Точно так же, когда вы что-то заучиваете наизусть, фокусируйтесь только на этом тексте и не думайте ни о чем другом. Если вы наполовину смотрите в текст, наполовину слушаете музыку, тогда вы никогда его не выучите. Не отклоняйте ваше внимание ни вправо, ни влево, не думайте ни о прошлом, ни о будущем. Тогда вы выучите текст гораздо легче и быстрее, а ваша внимательность будет улучшаться. Если вы учитесь в университете, то, когда вы в повседневной жизни развиваете внимательность, то она становится сильнее, и это намного облегчает вам процесс учебы.

Теперь, что касается медитации. Чтобы медитировать, вам необходимо специальное сидение. Если оно у вас есть – хорошо, потому что, видя его, вы будете думать: «Если я хочу быть счастливым, мне надо больше медитировать». Сидение для медитации должно быть квадратным, помимо этого у вас также может быть еще одно, более маленькое, сидение, которое вы подкладываете под себя, чтобы сидеть повыше. Вы должны знать, как сесть в правильную позу для медитации. Эта поза называется семичленной, она вам совершенно необходима. Первый момент этой позы – положение головы: она должна быть немного наклонена вперед. Второй момент – ваши глаза: они должны быть наполовину открыты, оставьте небольшую щелку, но не смотрите своими глазами никуда, закатывайте зрачки вверх. Если вы полностью закроете глаза, это будет ошибкой позы медитации.

Сначала вам нужно натренироваться сидеть в такой позе – это достаточно трудно. Но, когда вы натренируетесь во всех этих маленьких факторах, вам будет легче медитировать. Ваш рот также не должен быть полностью закрыт или широко открыт. Вы его слегка приоткрываете, а языком касаетесь верхнего неба. Ваши плечи должны быть расправлены, спина – прямая. Вашу правую ладонь вы кладете поверх левой и соединяете большие пальцы. Ноги должны быть перекрещены. По возможности сядьте в полный лотос, в противном случае – в полулотос. Я уверен, что у вас будут проблемы с позой лотоса, но для этого существует йога, которая поможет вам растянуть ноги.

Вам нужно понимать, что есть три вида йоги: физическая йога, йога ветра и ментальная йога. В тибетском буддизме не делается большого упора на физическую йогу. Основное внимание уделяется йоге ветра и ментальной йоге, наставления по которым даются в тантре. Различают четыре класса тантры: крия-тантра, чарья-тантра, йога-тантра и махаануттарайога-тантра. В тибетском буддизме главный акцент делается на высшую йога-тантру – махаануттарайога-тантру. Это ментальная йога, благодаря ей вы обретаете безупречно здоровое состояние ума. Йога ветра также помогает вам обрести здоровый ум и здоровое тело.

Физическая йога используется для улучшения здоровья тела. Различают множество видов физической йоги. В «Шести йогах Наропы» объясняются определенные моменты в отношении физической йоги, которые помогают улучшить медитацию. Также, чтобы усовершенствовать медитацию на туммо, есть специальные упражнения физической йоги. В настоящий момент для вас это слишком рано. Какая физическая йога больше всего сейчас для вас подходит? Та, с помощью которой вы можете растянуть ноги и правильно сидеть в позе медитации. Но не нужно заниматься этой йогой всегда – делайте ее только до тех пор, пока не научитесь сидеть в правильной позе. Занимайтесь этой йогой в повседневной жизни, например, когда смотрите телевизор.

Итак, сидя на полу, вы соединяете ступни вместе и подтягиваете их к себе. Ваши колени автоматически поднимутся от пола, потому что ваши ноги не растянуты. Начните их немного толкать вниз к полу. Это йога «бабочки». Смотрите телевизор и раскачивайте свои ноги по направлению к полу. Только не давите слишком сильно, потому что в ногах существует особая нервная система. Если вы слишком сильно надавите, то можете там что-то порвать, травмировать. Еще одно упражнение на растяжку. Сидя в той же позе, вытяните руки перед собой и делайте наклоны вперед, стараясь коснуться лбом пола. Делайте эти упражнения ежедневно, каждое движение по двадцать пять раз.

Поначалу вам будет нелегко, но постепенно ваши ноги растянутся. Занимайтесь только этой йогой, она вам подходит. Не надо сейчас делать особые физические упражнения, которые объясняются в «Шести йогах Наропы». Они предназначены для высокой медитации, для вас это слишком рано. Также занимайтесь дыхательной йогой. Она полезна не только для здоровья вашего тела, но и для развития концентрации, для здоровья вашего ума. Выполняйте ее, сидя в правильной позе. Сейчас я передам вам наставления, и, если вы будете регулярно делать эту практику в повседневной жизни, то достигните результата.

Расскажу историю. Один монах, поступив в монастырь Шаолинь, думал, что его наставник сразу же даст ему какую-то интересную технику кун-фу. Мастер кун-фу действительно передал ему технику. Она заключалась в том, чтобы бить по воде. Учитель сказал: «Возьми ведро, налей туда воды и бей по ней палкой. Когда вся вода выплеснется, наливай снова и бей. Ежедневно занимайся только этим». Два года этот монах бил по воде, а затем вернулся домой. Друзья и родственники стали его спрашивать: «Ты пришел из монастыря Шаолинь. Два года ты изучал кун-фу, чему же ты научился?» Монах ответил, что за эти два года ничему так и не научился, и в сердцах стукнул кулаком по столу. Стол был толстым, но он сломал его. Тогда все вокруг решили, что монахи монастыря Шаолинь обладают такой силой, но говорят, что ничего не знают. Итак, даже то, что он просто бил по воде, помогло ему приобрести силу. Далее, в дополнение к этой технике, он уже мог использовать другие, более высокие техники.

Вначале нужен фундамент – подготовить его трудно. Все молодые люди сразу хотят стать мастерами кун-фу, иметь красивый удар. Но это невозможно. Сначала нужно долго заниматься, используя простую технику, тогда красота удара придет сама по себе. В медитации точно так же. Если вы сразу хотите заниматься сложной медитацией, у вас ничего не получится, вначале надо освоить простую технику. Для вас она состоит в том, что сначала вы должны выполнять дыхательную йогу. Это медитационная техника йоги ветра. Она полезна для развития концентрации. Различают дыхательную практику грубой и тонкой йоги ветра. В повседневной жизни занимайтесь ею ежедневно минимум пять или десять дней. Если вы пару дней ее поделаете, а потом бросите, эффекта не будет. Во всем важна регулярность – даже капля воды, которая постоянно капает на камень в одно и то же место, может проделать в нем дыру.

Грубая физическая йога полезна для вашего здоровья, но йога ветра, если ее правильно выполнять, может быть в сто раз эффективнее для вашего тела. Если вы будете заниматься ею каждый день в точном соответствии с тем, что я скажу, то, во-первых, она укрепит ваш иммунитет, все ваши органы начнут функционировать гармонично, а, во-вторых, даже ваш мозг станет более активным. Вы будете использовать больший потенциал вашего мозга – у обычных людей задействовано лишь три процента. Когда американские ученые исследовали мозг моих друзей, медитировавших в горах, они сказали, что у этих людей работает пятнадцать процентов мозга. У них феноменальный ум – один раз услышав учение, они его уже не забывают, потому что их мозг работает активно. Это достигается с помощью йоги ветра и медитации. Для вас это очень полезно, поэтому начните с простого.

Теперь я объясню вам дыхательную йогу. Это учение я получил от своих Духовных Наставников. Они, в свою очередь, получили его от своих Учителей. Эта линия преемственности непрерывна и восходит к самому Будде. Никогда не медитируйте на основе наставлений, которых вы не получали. Если вы используете в практике наставления, полученные напрямую от Духовного Наставника, тогда это будет эффективно. Это аналогично приему лекарств. Если вы станете принимать лекарство, которое не было прописано вам доктором, пользы не будет. Если же вы следуете рекомендациям врача, тогда прием даже самого простого лекарства, которое он вам назначит, сразу даст результат. Для вас именно это простое лекарство будет самым сильным, потому что оно вам подходит.

Итак, сейчас вы получаете передачу этой практики, и вам нужно ее выполнять. Сядьте в правильную позу и начните с дыхания. Делая вдох, не думайте ни о прошлом, ни о будущем. Оставайтесь в настоящем моменте. Ваша реальная жизнь – это миг между прошлым и будущим. Так поется в одной русской песне, то же самое говорится и в буддийском учении. Обычно вы не живете реальной жизнью, вы постоянно находитесь либо в прошлом: «Моя подруга ушла. Что мне делать дальше? Скучно. Какой я несчастный», – либо в будущем: «Вдруг что-то случится». Вы все время теряетесь в прошлом или в будущем, у вас много ожиданий и страхов, поэтому у вас возникает депрессия. Вы сами в этом виноваты. Вам нужно сказать себе: «В повседневной жизни я слишком много времени провожу либо в прошлом, либо в будущем, сейчас мне необходимо хотя бы десять минут пожить настоящей жизнью». Не думайте о прошлом – его уже нет. Будущее еще не наступило. Сейчас – это настоящий миг. Что вы в нем делаете? Вы просто дышите.

Делайте глубокий вдох обеими ноздрями. В повседневной жизни вы не делаете полных вдохов и выдохов – это одна из ошибок. Вы дышите поверхностно, поэтому вашему телу не хватает чистого кислорода. Мои друзья-ученые говорят, что и с научной точки зрения глубокое дыхание очень важно. Оно также может быть противоядием от депрессии. Когда вы чувствуете себя несчастными, делайте глубокий вдох, и к вам сразу придет покой. Почему люди курят? Когда у них стресс, они думают, что курение их успокаивает. Это не так. Когда человек курит, он хорошо дышит – его дыхание полное, поэтому он думает, что курение помогает ему избавиться от стресса. Но это не дым дает спокойствие, а правильное дыхание. Для дыхания нужен чистый воздух. Дым вредит всем органам тела. У вас в Омске воздух и так загрязнен, здесь достаточно заводов, которые выбрасывают в воздух дым, зачем вдыхать еще и сигаретный дым?!

Делая вдох, вдыхайте в себя позитивную энергию всех будд и божеств в виде белого света. Когда вы глубоко вдохнули, задержите дыхание, почувствуйте, что этот свет, энергия и кислород наполняют все ваше тело и, в особенности, насыщают ваш мозг. Некоторые ученые также говорят, что, делая вдох, надо думать о том, как воздух наполняет мозг. Это хорошее упражнение для мозга, делающее его активным. Делая выдох, почувствуйте, что из



вашего тела через нос выходят все болезни, а также вся негативная энергия, являющаяся основой омрачений.

В тантрах говорится, что эта негативная энергия также является причиной сансары, поэтому вам нужно устранить не только омрачения, но и эту негативную энергию ветра. Когда энергия, которая поддерживает гнев, она называется «хи», становится у вас активной, вы ждете малейшего условия, чтобы разозлиться. У вас плохое настроение, вас как будто что-то толкает внутри, даже малейший звук вызывает у вас раздражение. Если вы занимаетесь йогой, то, даже когда над вами будут подтрунивать, вы не выйдете из себя, потому что йога освобождает вас от этой негативной энергии. Когда у человека хорошее настроение, значит, у него активна энергия, которая основана на позитивном состоянии ума. Тогда, даже если ему говорить что-то плохое, у него в одно ухо влетит, в другое вылетит.

Посмотрите, например, на вашу жену или подругу. Иногда, чтобы вы ни говорили, она смеется, а иногда обижается даже на одно маленькое слово. У одного человека два характера. Почему так происходит? Не потому что она плохая, а потому что у нее активизировалась энергия, которая является основой гнева. В этом случае мужчина говорит: «Женщину невозможно узнать». Это не так, психология женщины очень проста: по природе женщина добрая, ей многого не надо. Не обязательно дарить ей шубу, она, конечно, будет рада, но для нее шуба не так важна. Все, что ей нужно, – это почувствовать вашу заботу и любовь. Поэтому, когда у вашей жены или подруги активизируется негативная энергия, это знак, что она больна. В это время не ругайтесь, а просто больше ее любите, сделайте для нее чай с маслом, это успокоит ее ум. Не надо говорить, что между вами постоянно возникают трудности. Вначале вы хотите на ней жениться и всю жизнь, даже много жизней быть вместе, а когда появляются небольшие проблемы, говорите: «Все, я не могу с ней больше быть вместе! Я хочу жить отдельно». Вы даже одну короткую жизнь не можете прожить вместе. Это неправильно.

Итак, вам необходимо знать, что ваша жена или подруга по природе чистая, хорошая, просто она страдает от болезни омрачений. У нее есть негативная энергия, являющаяся основой омрачений, и, когда эта энергия активизируется, ваша спутница становится немного странной. В этот момент помогите ей – проявите любовь и заботу. Слишком много любви не бывает, поэтому не думайте, что, если в это время вы покажете свою любовь, то ваша спутница станет наглей. Это неверно. Утром, когда она будет нормальной, строго скажите: «Больше так не делай». Сейчас вы поступаете наоборот. В то время, когда она ненормальная, вы ее ругаете, а на следующий день, когда она успокоилась, и вы тоже спокойны, вы ей ничего не говорите. Вы думаете: «Сейчас такая хорошая атмосфера. Зачем портить настроение?» Это неправильно, именно в этот момент, когда вы оба спокойны, вам надо сказать ей, чтобы она больше так себя не вела. Это трудно, но все приходит с опытом, постепенно вы сможете этому научиться.

Если бы я был монахом, я бы не знал этих вещей и давал бы вам учение с точки зрения монаха. Но все вы, мои ученики, миряне, поэтому оно бы вам не подошло. Но так как я не монах, да к тому же знаю, как живут русские люди, понимаю ваш образ мышления, то я даю объяснения с вашей точки зрения, поэтому мое учение для вас эффективно. Таким образом, вначале я хотел вам объяснить, какая философия стоит за этой йогой. Тогда вы сможете эффективно ею заниматься. Когда вы знаете философию, понимаете, почему эта йога так полезна, тогда вам будет интересно выполнять эту практику. Вы будете думать: «Это не слепая вера. Это по-настоящему основано на фактах. Это полезно».

Итак, делайте глубокий вдох, задерживайте дыхание. После этого делайте полный выдох и думайте о том, что вся негативная энергия и все ваши болезни выходят из вашего тела в

виде черного облака. Если вы сможете выполнить это упражнение двадцать один раз, не позволяя своему уму отвлекаться, прерывать концентрацию, то разовьете внимательность. Выполняйте эту практику каждый день. Она бесценна. С одной стороны, вы развиваете внимательность, концентрацию, а с другой стороны, эта йога ветра делает ваше тело более здоровым.

Далее – тонкая дыхательная йога. Выполняя ее, вы также не должны думать ни о прошлом, ни о будущем, пребывайте в настоящем моменте. Занимайтесь тонкой дыхательной йогой сразу же после грубой дыхательной йоги. Здесь не нужно делать глубоких вдохов и выдохов – вдыхайте медленно, естественно. Не прикладывайте никаких усилий к дыханию. Не визуализируйте благословения или то, что из вас уходят ваши болезни. Это грубое состояние ума, а здесь вы развиваете тонкие. Вы слишком много пребываете в грубом состоянии ума. Ваш ум подобен океану. Если вы находитесь на поверхности океана, то, когда начинает дуть ветер, вы то поднимаетесь на волнах вверх, то опускаетесь вниз. Так в сансаре у вас постоянно возникают проблемы. Если вы находитесь в слишком поверхностном состоянии ума, у вас то возникают слишком высокие эмоции, то слишком сильная депрессия. Это неправильный образ жизни.

Посмотрите на молодых людей в Америке, да и здесь тоже. Если сегодня они счастливы и прыгают от радости, то на следующий день впадают в депрессию от незначительной проблемы. Это неправильно. Когда вы счастливы, не надо летать, а когда у вас небольшие проблемы, не надо огорчаться. Все бывает. Счастье в стабильности. Эта техника поможет вам не испытывать слишком много эмоций, не впадать в глубокую депрессию и все время пребывать в нейтральном состоянии ума. Если вы немного углубитесь в океан вашего ума, то волны уже на вас не повлияют. Если вы находитесь на поверхности ума, то развивать концентрацию крайне тяжело.

Эта техника помогает вам добиться немного более тонкого состояния ума. Если ваш ум станет чуть тоньше, вам будет гораздо легче развить концентрацию. Когда ваш ум спокоен, вы обретаете счастье. Покой ума не надо искать где-то снаружи. С помощью какого-либо подарка вы его также не можете получить. Когда вы покупаете автомобиль, вы счастливы, но как только он сломается, вы снова станете несчастными. Настоящий покой ума невозможно купить за деньги. Ваш ум всегда должен находиться на своем месте, тогда вы будете счастливы. Это совет Будды.

Как вы поступаете сейчас? Кто-то из вас, видя, например, красивую женщину, начинает ею восхищаться. Ваш ум покидает свое место и отправляется к этой женщине. Чужой ум о вас заботиться не будет, в один прекрасный момент эта женщина вас оставит, и вам будет больно, вы будете с сожалением думать: «Зачем я отдал ей свое сердце?!» Поэтому никогда не позволяйте своему уму где-то гулять, он должен оставаться на своем месте. Кто-то из вас полностью растворяется в своих детях. Вы думаете только о них, и совсем не заботитесь о своем уме. Кто-то отдает свой ум деньгам, большому бизнес-проекту, и если там что-то не получается, то возникает депрессия. Все это неправильно. Поэтому мой для вас совет: держите свой ум на его собственном месте, не ищите счастья снаружи, не думайте о прошлом или будущем, пребывайте в настоящем мгновении. Однако это не означает, что нужно все время пребывать в таком состоянии. Занимайтесь этим во время медитации на развитие концентрации, тогда ваш ум будет спокоен, умиротворен, вы поймете, какое это счастье и не захотите выходить из этого состояния медитации.

Цель этой техники – переживать все более тонкие состояния ума. Чем тоньше становится ваш ум, тем более проницательным он будет. Это буддийская теория. Буддизм говорит, что у любой материи есть потенциал. Чем тоньше уровень материи, тем большая сила там

присутствует. Наука это тоже открыла, пример тому – атомная энергия. Если говорить о тонкой материи, в ней заключена высокая энергия, но, тем не менее, она не может сравниться с тонким состоянием ума. Чем более тонкое состояние ума вы переживаете, в особенности, если это состояние наитончайшего ума – ясный свет, то сила там просто невероятная. Если в процессе медитации вы научитесь пребывать во все более тонких состояниях ума, то без проблем сможете вспомнить свои пять или десять предыдущих жизней.

Память о ваших прошлых жизнях находится в вашем уме, но не в грубом, а в тонком. Когда с помощью медитации вы достигните тонкого состояния ума, вы вспомните все, как будто это было вчера: «В предыдущих моих двух жизнях я родился там-то. Этот человек делал мне то-то и то-то. У меня были такие-то друзья». В индуизме есть множество различных философских течений. Некоторые индуистские философы могут с помощью медитации вспомнить десять своих прошлых жизней, поэтому считают, что всего жизней может быть только десять. Некоторые индуисты говорят, что существует пять предыдущих жизней, поскольку их Учителя видят лишь пять предыдущих жизней. Они говорят: «Пять жизней стопроцентно есть, мы это доказали, а дальше мы не знаем». Что касается науки, то некоторые ученые говорят: «Возможно, прошлые и будущие жизни есть, но пока у нас нет доказательств. Поэтому мы не можем ни утверждать, ни отрицать существование прошлых или будущих жизней». Это настоящие ученые, когда я с ними разговариваю, они очень открыты.

Итак, когда дело доходит до тонкого состояния ума, то можно обрести ясновидение и раскрыть весь свой потенциал. Но не думайте, что ясновидение достигается с помощью тренировки в тонкой дыхательной йоге. Нет, сначала вам нужно развить шаматху. В этом вам и поможет дыхательная йога. Благодаря этой йоге ваш ум станет немного более тонким, и вам будет легче развить шаматху. Теперь, я объясню, как выполнять эту практику. Философию, которая стоит за тонкой дыхательной йогой, понять нелегко, но, когда вы ее поймете, практиковать вам уже будет нетрудно, потому что вы будете знать, почему этим занимаетесь.

Итак, вы дышите естественным образом – делаете вдох и выдох. Не считайте, ничего не визуализируйте. Ваш ум должен осознавать только одно действие – дыхание. В настоящий момент вы точно так же просто дышите, не задумываясь над этим. Делая вдох, осознавайте, что вы вдыхаете, делая выдох, осознавайте, что выдыхаете. В этот момент ваш ум расслабится, и сразу же возникнет опасность заснуть. Поэтому вам нужно быть немного активными, бдительными. Если вы слишком активны, то может возникнуть блуждание ума, поэтому нужно слегка расслабиться. Дыхательной йогой нужно заниматься так, чтобы с одной стороны, не засыпать, а с другой стороны, чтобы не возникало блуждание. Не слишком напряженно, но не слишком расслаблено.

Выполняйте тонкую дыхательную йогу каждый день до практики в течение двух-трех минут. После этого переходите к ежедневной молитве, читайте мантры, посвящение заслуг. Сделав так, вы на целый день выполните очень важную работу – накормите свой ум здоровой пищей. В повседневной жизни вы, в основном, кормите свой ум омрачениями, из-за этого у вас так много депрессий. Поэтому мой вам совет: в повседневной жизни кормите свой ум не омрачениями, а позитивными состояниями ума. Тогда день ото дня ваш ум будет становиться все более здоровым. Итак, вначале занимайтесь этой практикой. Если вы будете ее выполнять в течение шести месяцев, то совершенно точно добьетесь прогресса. В следующий свой приезд я передам вам более высокую практику. Я расскажу, как обнаружить объект медитации, и тогда вам нужно будет постараться найти объект

медитации, чтобы в будущем вы смогли развить шаматху. Это подготовка, которую вам нужно выполнять прямо сейчас.

Завтра состоится благословение Манджушри. Манджушри – это божество мудрости. Мудрость – это сокровище вашей жизни. Из-за ее отсутствия вы находитесь в сансаре. Поэтому это благословение необходимо как для молодого, так и для старшего поколения. Жизнь всегда продолжается, в следующей жизни вам также будет необходима мудрость. Когда вы кого-то встречаете, вам нужно думать: «Может быть, это наша последняя встреча. Зачем сейчас спорить?» Из всех сил старайтесь порадовать этого человека – никто знает, что может произойти с ним или с вами на следующий день, может быть, кто-то из вас умрет. Тогда вам будет легче развивать терпение, чтобы вам ни говорили, вы не будете злиться.

Когда вы учитесь, накапливаете мудрость, вам нужно также думать, что вы будете жить вечно. Сейчас вы говорите так: «Зачем мне это надо? Я все равно умру». Однако смерть – это не конец, а начало новой жизни. Вы всегда будете жить, поэтому надо учиться. Таким образом, даже если вам восемьдесят лет, не говорите: «Зачем мне нужна эта мудрость?» Для вас эта мудрость – богатство, которое вы будете брать с собой из жизни в жизнь в отличие от материальных благ, например, бриллиантов. Это мой вам совет.