

Я очень рад всех вас здесь сегодня видеть. Как обычно, вначале породите правильную мотивацию и получайте учение с шестью осознаниями. Тогда это учение будет для вас очень эффективным. Напомню, что вчера я говорил вам о том, что первое осознание – это осознание себя больным человеком. Если у вас есть осознание себя как больного, то учение будет для вас очень эффективно. Думайте, что вы страдаете от болезни омрачений. «И для того чтобы освободить свой ум от болезни омрачений, сегодня я получаю это учение», – думайте так. «Не только я, но и все живые существа страдают от болезни омрачений, и поэтому я получаю драгоценное учение не только для того, чтобы избавиться от них самому, но и для того, чтобы помочь всем живым существам избавиться от этой болезни».

Каждый раз, когда я получаю учение, я получаю его с шестью осознаниями. Тогда учение становится действительно эффективным. И тогда во время слушания учения вы достигнете определенной реализации. Во времена Будды многие из его учеников достигали высоких реализаций во время слушания учения. Вам нужно понимать, что в наши дни во время получения учения вряд ли кто-то достигает высоких реализаций. Даже если они медитируют, реализаций они не достигают. И на это должна существовать определенная причина. Причина не в том, что наш ум хуже ума тех учеников, которые жили во времена Будды. Ведь потенциал ума одинаков. Они достигали реализаций, потому что у них в умах существовали определенные факторы достижения, которых у нас нет. Поэтому не только во время слушания учения, но даже в силу медитаций, реализаций у нас не возникает.

Вам нужно знать эти факторы. Первый фактор, в силу которого ученики во времена Будды достигали реализаций во время слушания учения, состоит в том, что у них были высокие отпечатки из предыдущих жизней. Отпечатки того учения, которое вы получаете в этой жизни, даже если вы старые люди, не исчезнут и не растратятся впустую. В следующей вашей жизни они будут очень полезны. Эти отпечатки будут настоящим сокровищем, очень важным фактором для достижения духовных реализаций. Это очень важно. Так что старые люди тоже обязательно слушайте. Не важно, поняли вы учение глубоко или нет. Не думайте, что вы стары, и ничего не достигнете в медитации. Слушайте учение – это ваше богатство. Внутреннее богатство. В следующей жизни вы с помощью него вы достигнете реализаций, потому что встретитесь с учением уже в юности.

Второй фактор состоит в том, что во времена Будды у учеников была очень сильная вера, это была однонаправленная вера в то, что говорил Будда. И эта вера помогала им достичь реализаций. Они знали, что Будда – достоверное существо. И однонаправлено, с сильной верой, слушали то, о чем говорил Будда. И не только слушали, а сразу же применяли эти наставления.

Третий фактор состоит в том, что они получали учение с шестью осознаниями. Во-первых, с осознанием себя как больного существа, страдающего от болезни омрачений. Во-вторых, с осознания Дхармы как лекарства. В-третьих, с осознанием того, что Будда – достоверное существо. И когда учение давали другие мастера (иногда учение передавали ученики Будды), те, кто слушал учение, считали этих мастеров, передающих учение, представителями Будды – это в четвертых. В-пятых – это искренняя практика того учения, которое вы получаете. В-шестых, получайте учение для того, чтобы сохранить его в нашем мире. Если с такими шестью осознаниями вы получаете учение, то для вас и для всей

планеты в целом оно становится очень полезным. Это причина того, почему во времена Будды ученики достигали реализаций гораздо быстрее.

Четвертый фактор состоит в том, что когда ученики Будды получали учение, они получали его со свободой от трех изъянов сосуда. Поэтому учение, которое они получали, они вливали в очень чистый сосуд. Из-за этого реализации приходили гораздо быстрее. Так что, хоть потенциал у нас и одинаков, но у учеников Будды присутствовали эти четыре фактора. Если вы сами создадите такие четыре фактора, то также сможете достигать реализаций во время слушания учения. А в настоящий момент, сколько бы вы ни получали учение, вы не достигаете реализаций, потому что у вас нет первого фактора. Потому что в предыдущей жизни вы не получали учение правильно. Вы либо спали, либо просто не получали учение. Или блуждали в поисках временного счастья. Из-за этого у вас в уме очень слабый отпечаток.

Как вы можете усилить отпечатки? Вам необходимо постоянно получать учение, и тогда день ото дня они будут становиться сильнее. У некоторых моих учеников из предыдущей жизни были очень слабые отпечатки, но в течение этой жизни, в течение пятнадцати лет они получали учение, постоянно укрепляя их, и со временем они стали немного отличаться от других людей. Их первый фактор стал лучше. Если отпечатки становятся сильнее, то тогда во время слушания учения вы не можете сдержать своих слез. Это признак того, что проявляются ваши отпечатки. Позитивные отпечатки того учения, которое вы получали в прошлом. И у ста процентов моих учеников в будущем это случится.

Как создать второй фактор? Как я уже говорил вам, порождайте веру. Она очень важна. Будда говорил, что в том месте, где отсутствует почва веры, ничего не вырастает. Духовные реализации возникают в силу веры.

Различают два вида веры. Первая – это слепая вера. Вторая – это вера, основанная на мудрости. Наличие слепой веры гораздо лучше, чем отсутствие веры вообще. Мудрость, возникающая на основе ясного понимания, – это драгоценный вид веры. Развивайте веру, она очень важна для духовных реализаций. У людей двадцать первого века вера очень слаба, и сколько бы они ни получали информации, эта информация никак не поможет им в духовном развитии. Ту интеллектуальную информацию, которую вы получаете, необходимо использовать, чтобы укреплять веру в Дхарму.

Третий фактор, из-за которого ученики Будды достигали реализаций в процессе слушания учения, – это шесть осознаний. Вам тоже необходимо получать учение с шестью осознаниями. И во время учения первое, что очень важно, это осознавать себя большим человеком. Когда такое осознание становится сильным, все остальные осознания порождаются спонтанно. Во время практики также осознавайте себя человеком, страдающим от болезней омрачений. Когда вы выполняете практику в повседневной жизни, то делайте это для того, чтобы уменьшить болезнь вашего ума. С этой целью занимайтесь практикой. Чтобы устранить болезнь омрачений вам необходимо накапливать заслуги и очищать негативную карму.

Делайте практику накопления заслуг и очищения негативной кармы для устранения болезни омрачений. Ваша цель – излечиться от болезни омрачений. Никогда не делайте

повседневную практику с мыслью, что если вы ее не сделаете, то расстроится божество или Геше Ла. Если вы не сделаете практику, хотя обещали, плохо будет вам. Божествам от этого плохо точно не будет. Вам необходимо понимать следующее: вы больные люди и вам необходимо каждый день прикладывать усилия, чтобы устранять свою болезнь и сделать ум немного более здоровым, чем раньше. Это та мотивация, которая должна стоять за вашей повседневной практикой. Если со временем у вас возникнет мотивация бодхичитты, то это будет просто великолепно. Поэтому важно получать учение с шестью осознаниями.

Как я вам уже говорил, когда вы медитируете, в первую очередь вам необходимо обнаружить объект медитации. Второе, что вам нужно сделать, это сделать сильной свою внимательность. Если вы хотите привязать дикого слона своего ума к колонне объекта медитации, то в первую очередь вам необходима эта колонна объекта медитации. Вам также необходима веревка внимательности, чтобы по-настоящему привязать дикого слона своего ума к этой колонне объекта медитации. Необходимо с помощью крюка бдительности дисциплинировать своего дикого слона. Тогда нет ничего того, что вы не смогли бы укротить, вы сможете укротить даже самые дикие состояния своего ума. В прошлые времена людоеды, которые поедали людей, когда встречались с Дхармой, могли укротить свой дикий ум и становились святыми существами. Если вы тренируетесь, вам нужно понимать, что на сто процентов вы сможете укротить свой ум.

Подумайте, если даже людоеды, когда встречают Дхарму, способны укротить свой ум, почему же тогда вы не сможете укротить свой? Подобная история описывается в джатаке, в которой речь идет о временах, когда Будда был еще бодхисаттвой. В те времена он родился как принц в одном царстве. Он был очень добрым, мудрым и красивым человеком. И однажды людоед услышал о репутации принца Дава, и пообещал, что съест и его, и всех других принцев. Людоед пришел к людям в тот момент, когда принц Дава получал учение у своего Духовного Наставника. Все сильно испугались и разбежались в разные стороны. Принц Дава знал, что людоед пришел съесть его и закричал: «Людоед, не пугай людей, я здесь. Никому не вреди. Беги сюда, я принц Дава». Он был очень молод – ему было всего пятнадцать лет, но какой он был добрый.

Людоед забрал принца в горы, посадил на камень, а Дава заплакал. Людоед сказал: «Я слышал, что принц Дава очень сильный, храбрый, добрый, а сегодня, когда я поймал его, он заплакал». Принц Дава ответил: «Я плачу не из-за тебя». Людоед спросил: «А почему же тогда ты плачешь?» И принц Дава ответил: «Сегодня я получал драгоценное учение у своего Духовного Наставника, но я не смог до конца его дослушать. Убьешь ты меня или нет – не важно, потому что однажды я все равно умру. Но я не знаю, смогу ли я вновь получить такое учение. Вот почему я плачу». Людоед был поражен этими словами, такое он слышал впервые. И принц Дава попросил людоеда: «Пожалуйста, если это возможно, отпусти меня, я дослушаю учение до конца и через три дня сам вернусь к тебе». Людоед сказал: «Ты хочешь меня обмануть». И принц Дава ответил: «Солнце может погаснуть, океан может высохнуть, но я, принц Дава, никогда не произношу лжи. Я никогда не обманываю людей». Людоед подумал: «Я хочу посмотреть, правда ли то, что он говорит, ведь даже если он не придет, я все равно поймаю его». Он сказал: «Хорошо, можешь идти. Приходи через три дня». Принц Дава очень обрадовался и сказал: «Большое спасибо». Так он получил полное учение у своего Духовного Наставника и через три дня вернулся.

Он пришел рано утром. Отец-царь и королева-мать – все пытались остановить его. Но он сказал: «Нет, я пообещал, поэтому мне нужно идти». Его родители сказали: «Мы тебя защитим, людоед не сможет сюда добраться». Принц Дава сказал: «Нет, дело не в этом. Дело в том, что я пообещал людоеду, что вернусь к нему. Поэтому я должен поехать». И так, он никого не слушал и вернулся к людоеду. И когда людоед увидел, что рано утром к нему возвращается принц Дава, он был шокирован. Принц Дава сел рядом с ним на камне и засмеялся, а не заплакал. У принца было такое счастливое лицо, что людоед спросил его: «Что такого ты слушал, что это сделало тебя настолько счастливым. Расскажи и мне». Принц Дава ответил: «Ну, какой смысл рассказывать тебе о том, что я слышал? Ты жене понимаешь ценности Дхармы. Ты знаешь только ценность мяса. Мясо здесь, на мне. Ешь его». Это породило еще больший интерес у людоеда. Ведь когда учение дают не сразу, людям становится интереснее. Поэтому в буддийской традиции учение дают очень редко и только тогда, когда учителя попросят. Только тогда оно будет эффективным. И тогда людоед обратился к нему: «Ну, пожалуйста, расскажи мне, что за учение ты получил у своего Духовного Наставника, и почему оно сделало тебя таким счастливым. Я тоже хочу быть счастливым». Все хотят быть счастливыми, даже каннибалы, чудовищные люди. Они хотят быть счастливыми и добрыми, но не знают, как этого добиться. Их нужно пожалеть.

Принц Дава сказал: «Даже если ты хочешь получить драгоценное учение, я не могу передать его тебе просто так. Вначале ты должен сделать для меня трон. Людоед с трудом сделал трон, и принц Давана него сел и сказал: «Для того чтобы выразить уважение учению, а не мне, в первую очередь, ты должен сделать три простирания. Тогда я дам тебе это учение». Людоед с трудом сделал три простирания, просто из любопытства. Возможно, это было впервые, когда людоед делал простирания. После этого принц Дава передал учение. И когда людоед слушал учение, оно проникало ему в самое сердце. Потому что принц Дава, сам был бодхисаттвой. Очень добрым человеком. Когда по-настоящему добрый человек от всего сердца расскажет, что бы то ни было, он заденет вас за живое. А неопытный человек, человек, который не занимается практикой, а только читает книги, никогда не скажет ничего такого, что проникло бы вам в душу. Вы будете думать лишь о том, чтобы он быстрее замолчал. Это происходит оттого, что у подобных людей нет опыта, а ведь действия говорят громче слов. А если у человека есть опыт, то ему достаточно произнести всего одно слово, но оно все равно затронет ваше сердце.

Так как Принц Дава был бодхисаттвой, то каждое его слово проникало в сердце людоеда, и людоед заплакал. Потому что у них была кармическая связь из предыдущих жизней. Этот людоед раньше был очень непослушным учеником принца Давы. Существует связь между учеником и учителем, поэтому слова принца настолько тронули людоеда, что он заплакал. Он сделал простирание и сказал: «Простите меня, я очень плохой человек. У меня есть огромное тело, но я вместо помощи только вредил другим. Я хуже, чем животное. Я больше так не буду. Пожалуйста, будьте моим Учителем. Я буду вашим учеником. С сегодняшнего дня все, что вы скажете, я буду делать в точности». Так людоед стал учеником принца Давы. Каннибалы, это люди, которые держат слово, поэтому он очень быстро получил реализации. Когда некоторым людям становится известно о том, что Учитель медитирует в горах, они идут к нему и просят дать учение. Что бы Учитель ни сказал, это трогает их сердце, и они становятся добрее. У них становится меньше омрачений потому, что они ищут.

Эта важная история показывает вам, как нужно получать учение. Дхарма смогла укротить даже ум людоеда. Дхарма совершенно точно должна помочь и вам укротить ваш ум. А если вы просто произносите красивые слова, но не практикуете эффективно, не имеете шести осознаний, тогда то, что вы понимаете, не будет эффективным для вас. И если вы будете рассказывать это другим, то на них ваши слова также не окажут влияния. Если человек глубоко внутри не пережил этого, то пользы не будет.

Я расскажу вам историю о том, как жил монах, который хорошо знал философию, и умел красиво говорить. Однажды он встретил плачущую женщину, и спросил ее: «Почему ты плачешь?» Она ответила, что у нее умерла мама. Он ответил ей: «Все не постоянно, поэтому в итоге все умирают. Ты умрешь, я умру, все умрут. Это и есть непостоянство». Это были всего лишь красивые слова, потому что он не испытывал к женщине жалости. Ему было безразлично то, как она теперь будет жить без мамы. А через день умерла корова этого монаха, и он стал плакать. И когда эта женщина спросила его, о чем он плачет, монах ответил, что плачет, потому что умерла его корова. Она сказала ему: «Но вчера вы мне говорили, что все непостоянно. Я непостоянен, ты непостоянна. Ничто непостоянно. А сегодня вы плачете. Почему же?» Монах ответил: «Когда чужая мама умирает – ничего страшного. Когда своя корова умирает – это больно. Потому что завтра, откуда я буду брать молоко?» Это неправильно. Вам нужно думать противоположным образом. Когда у других людей умирает даже корова, вам нужно думать: «Как они будут жить без коровы? Как они завтра смогут попить молока?» Не надо говорить: «Все непостоянно». Надо: «О, жалко!» Некоторые буддисты, когда у других людей проблемы, говорят: «Это непостоянство, это сансара. Ничего страшного». Но вы, когда видите, что другие страдают, так не думайте. Думайте: «Как жаль! Как они будут жить дальше? Они привыкли к этой вещи, а теперь ее нет. Что они чувствуют? Они чувствуют боль». Тогда это будут правильные мысли.

Когда умирает ваша мать, ваша самая драгоценная мама, надо думать: «Все непостоянно. Я умру, мама умрет. Это непостоянно». Когда чужой умирает, надо чувствовать жалость. Если близкий вам человек умирает – ничего, все непостоянно. Я буду делать все, что в моих силах. Я буду молиться, чтобы мама обрела хорошее перерождение. Не надо думать: «Мамочка, как я буду дальше без тебя жить?» Нет. Самое главное, что вашей маме теперь нужно – хорошее перерождение. «Без твоей еды я как буду жить?» – так мы думаем. Пожелать маме хорошего перерождения – это здоровый образ мыслей. Это тоже Дхарма. Обе ситуации – это Дхарма. Вы должны по-разному относиться к себе и другим. Вот настоящая Дхарма. Это мой для вас совет. А теперь перейдем к теме медитации.

Как я вам уже говорил, для медитации очень важна колонна объекта медитации, веревка внимательности и крюк бдительности. В первую очередь вам необходимо правильно сесть в позу медитации. Сейчас я вам объясню, каким образом технически вам это сделать. До этого то, что я вам объяснял, было просто общей, информацией. Она очень полезна, но только лишь на основе этой информации вы не сможете достичь реализации. Вам необходимо знать, каким образом технически достичь результатов. В первую очередь технически, каким образом обнаружить объект медитации. Далее, как укрепить веревку внимательности. Далее, техника того, как привязать дикого слона своего ума к колонне объекта медитации. Тогда, если вы по-настоящему его привяжете, это то, что будет называться медитацией. Все, что вы делали до этого, медитацией не является. Итак, веревкой внимательности дикого слона своего ума вы привязываете к колонне объекта медитации.

Если дикий слон вашего ума стоит далеко от колонны объекта медитации, это значит, что вы недолго занимаетесь медитацией. Вначале ваш ум подобен человеку, который все время бегаёт и не может просто и спокойно сесть и посидеть на одном месте. Также ваш ум не может находиться рядом с колонной объекта медитации. Если вы постепенно применяете правильные техники, медитацию, тренируетесь, то постепенно вы вообще не захотите отклоняться от колонны объекта медитации, вы захотите просто сидеть спокойно. Человек, который раньше бегал, а потом понял, как надо правильно сидеть, захочет сидеть, и не захочет никуда уходить. Вот как можно измениться. Потом ваш ум не захочет бродить повсюду. Он будет стремиться к объекту медитации, потому что это приносит радость. Вот это называют медитацией. Но это нелегко.

Поэтому очень важны техники. Эти техники передаются от подлинных Учителей ученикам и по непрерывной линии преемственности. Поэтому вам также необходимо их получать у вашего Духовного Наставника. В отношении медитации, в первую очередь очень важно исследовать подлинной ли является теория. Далее, по чистой ли линии переходит учение. Если это нью-эйджевская практика, то она очень опасна, не медитируйте. Медитация предназначена не для того, чтобы устанавливать контакт с другими вселенными. Вокруг вас живет множество ваших друзей и родственников, с которыми у вас не установлено хорошего контакта. Зачем же вам тогда контактировать с инопланетянами? Итак, первая техника касается того, как правильно сидеть в позе медитации. Это называется семичленная поза для медитации. Марпа Лоцава говорил, что даже его наставления о том, как правильно сидеть в семичленной позе для медитации, не могут сравниться с множеством других наставлений, существующих в данное время в Тибете. Потому что после царя Ландарма учение во многом пришло в упадок. Марпа Лоцава отправился в Тибет для возрождения учения. И главным образом учение в Тибете возродил Атиша. Марпа Лоцава и Атиша жили в одном веке. Может быть, Марпа Лоцава жил раньше Атиши. Немного раньше, на десять-двадцать лет. Потому что Марпа Лоцава так же получал учение у Наропы. Атиша и Наропа вместе учились в монастыре Наланда.

Какой бы медитацией вы ни занимались, для этого используйте семичленную позу Вайрочаны. Для того чтобы правильно сесть в позу Вайрочаны, в первую очередь вам необходимо специальное сидение, которое сзади будет слегка приподнято. Если у вас будет сидение для медитации, то это хорошо для порождения вашего вдохновения. Итак, семичленная поза. Первый момент в этой позе касается вашей головы. Голову вы наклоняете немного вперед. Второй момент в этой позе – в отношении ваших глаз. Глаза должны быть практически полностью закрыты, но не полностью закрыты, а слегка приоткрыты. Третий момент – ваш рот должен быть слегка приоткрыт, язык должен касаться верхнего неба, чтобы в процессе длительной медитации у вас во рту не образовывалась слюна. Четвертый момент в этой позе – это ваши плечи. Они расправлены.

Пятый момент – ваш позвоночник тоже должен быть ровным. Если ваш позвоночник ровный, то это повлияет на вашу концентрацию. Потому что рядом с вашим позвоночником располагается три канала. Если позвоночник прямой, то каналы будут также прямыми. А когда каналы прямые, то циркуляция энергии ветра по каналам будет ровной. И благодаря этому концентрация будет развиваться гораздо легче. Я не знаю подробностей, почему все это так полезно, но мастера прошлых времен говорили об этом. То есть на это существуют

очень глубокие причины. Когда я медитировал в горах, однажды моя лень сказала мне: «Зачем медитировать в строгой позе? Можно медитировать и лежа, ведь медитация – это состояние ума». «Правильно», – подумал я. Ваш ленивый ум очень хитер. Он всегда ищет причины, если вы не хотите чего-то делать. В позе сидеть, медитировать, от этого тут заболит, там заболит. Поэтому ваш ум ищет причину, зачем не делать так. Можно ведь пойти другим путем. Легкий путь ищет ленивый. А вы ленивы даже в мирских делах. Именно ваша леность вам мешает.

Легкий путь ухудшает вашу ситуацию. Поэтому лень – это опасно. Она вас обманет. Меня она тоже обманула. Говорит: «Делай так». Я думаю: «Правильно. Медитация – это состояние ума. Зачем сидеть? Там болит, здесь болит. Лучше буду просто лежать в медитации». Я так думал. И когда я лежа начинал медитировать, через десять минут я уже спал. Когда лежишь, когда ум ни о чем не думает, однонаправленно сконцентрирован, он засыпает. Когда ум ничто не беспокоит – он засыпает. Если немного помедитировать, то ум станет добрее, и вы засыпаете. Поэтому, когда люди приезжают на учение Далай-ламы, они, когда слушают, немного успокаиваются и засыпают прямо во время лекции. Это не оттого, что им не интересно учение. Просто учение делает их спокойнее, и тогда усталость берет верх, даже если люди не хотят спать. Со мной тоже такое случалось. Но когда ум расслабляется, то человек засыпает, даже когда не хочет спать.

Бывало так, что я прикрою глаза, а когда открою, то время сессии уже подошло к концу. Такая спящая сессия получалась. И тогда я понял, что мастера прошлого говорили правду насчет позы для медитации. На все существуют глубокие причины. И после этого я понял, что любой совет в старой книге дан мастером в силу веской причины, просто я ее пока не вижу. Поэтому нужно делать в точности то, что советуют мастера в старых книгах. Не нужно ничего нового придумывать, потому что это опасно. Новые моменты в итоге портят учение, предлагая более легкий путь.

Новые идеи – легкий путь. Это нужно ленивым. Я тоже был таким. Люди считают, что в XXI веке они могут спать во время медитации. Но это неправильно и я тоже перестал так делать. После того, как я отказался от новых идей и приступил к медитации в строгой позе, моя концентрация заметно улучшилась. Шестой момент. Правую ладонь положите поверх левой и соедините два больших пальца. Ваша правая рука символизирует метод, левая – мудрость. И когда вы соединяете два больших пальца – это символ союза метода и мудрости. Также, когда вы таким образом соединяете два больших пальца, то циркуляция энергии в вашем теле приходит в гармонию. Седьмой момент в том, что вы сидите в позе лотоса. У вас ноги либо в полном лотосе, либо в полулотосе. Полный лотос – это нелегко. Если вы сидите не в полном лотосе, то сядьте в полулотос. У многих из вас проблемы с сидением в позе лотоса. Но если вы захотите каким-то подлинным образом медитировать в будущем для развития концентрации, то без позы лотоса вы не сможете улучшить концентрацию. Поэтому вам необходимо тренироваться, растягивать ноги, чтобы вы могли сидеть в позе лотоса. Вы можете выполнять физическую йогу для растяжения ног.

В тибетском буддизме очень большой упор делается на ментальной йоге. Различают три вида йоги. Йога физических упражнений, йога ветра и ментальная йога. Среди этих трех видов ментальная йога самая высшая. Почему? Потому что, когда вы занимаетесь ментальной йогой, она не только ваш ум, но также и ваше тело сделает здоровым. Это

ментальная йога, которая объясняется в четырех видах тантры. В особенности в махаануттара-йога тантре. Это означает высшая йога-тантра. В ней говорится о том, как обрести безупречно здоровое тело – иллюзорное тело.

Ваше иллюзорное тело – это ваше ваджрное бессмертное тело. Бессмертное тело, это возможно. В Тибете есть наука, с помощью которой люди получали иллюзорное тело, которое называют ваджрным. Ваджрное – самое здоровое тело, с ним можно пройти множество вселенных. Можно в один миг попасть в другую вселенную. Такого тела люди достигали. Тибетский буддизм все это сохранил. Это сокровище нашего мира. Такого учения нет в других вселенных.

Итак, если у вас есть соответствующая квалификация для этого учения, то вам необходимы полные наставления. Безупречно здоровый ум – это ясный свет ума. И в махаануттара-йога тантре объясняется, каким способом обрести два важные момента. Это безупречно здоровое тело и безупречно здоровый ум. Тогда ваши желания осуществляются. Вы станете источником счастья для бесконечного множества живых существ. У вас появится невероятный потенциал для принесения блага живым существам. Это высшая ментальная йога. Если вас интересует йога, то вас должна интересовать такая йога, а не просто йога физических упражнений. Упражнения, это тоже хорошо, но одного лишь этого на целую жизнь мало.

Второй вид йоги также очень важен. Это йога ветра, она предназначена для здоровья ума и здоровья тела.

В тантрах говорится, что корнем сансары являются не только омрачения. Энергия ветра, поддерживающая омрачения, тоже является корнем сансары. Йога ветра уменьшает ту энергию, которая является основой ваших омрачений. Например, иногда вы можете почувствовать, что без какой-либо причины вы легко злитесь. Например, вы просыпаетесь утром, и в вашем уме поднимается ветер, из-за этого вы ищете причину, чтобы разозлиться и, как только что-нибудь идет не так, вы сразу злитесь. Это не потому, что вы плохой. В определенный момент энергия ветра, которая является основой вашего гнева, становится активной. Тогда вы очень легко можете разозлиться из-за малейшей причины. Даже если вы просто не смотрели под ноги и задели ногой камень, то вы будете злиться на него. «Это камень меня ударил!» Такие бывают люди. А причина – это энергия ветра.

В тантрах объясняется йога ветра, которая выводит негативную энергию из тела и приводит в действие позитивную энергию. А когда активна позитивная энергия, то и позитивные состояния ума порождаются гораздо легче. Когда русские мужчины выпьют немного водки, она делает позитивную энергию активной. Они становятся очень добрыми и говорят своим друзьям: «Я тебе мою квартиру отдам, мою машину отдам, все отдам». Добрыми становятся, щедрыми. Но водка иногда может сделать активной и негативную энергию. Тогда мужчины злятся и даже дерутся. Один раз обещают сделать вам хорошо, а на другой раз дерутся. Так что йога ветра – это очень полезная и важная практика. Она всегда устраняет негативную энергию и делает позитивную энергию более активной.

Третья йога называется йогой физических упражнений. Такой йогой вам нужно заниматься для того, чтобы растянуть свои ноги. В шести йогах Наропы объясняется несколько видов йоги физических упражнений, которые предназначены не для того, чтобы улучшить

здоровье вашего тела, а для того, чтобы очистить ваши каналы. Для того чтобы разжечь огонь туммо в вашем теле, существует несколько упражнений физической йоги, полезных для практики туммо. Это то, что не передают открыто, а передают в тайне только исключительным, нескольким ученикам, которые обладают соответствующей квалификацией. В противном случае это не будет полезно.

Что же это за йога физических упражнений для растяжения ваших ног? Вы соединяете ступни и подтягиваете ноги к себе. Ваши колени автоматически поднимутся вверх. И вам нужно будет слегка оттягивать их, отталкивать к полу. Это называется упражнение бабочка. Чтобы растянуть свои ноги таким образом, выполняйте это упражнение, когда вы, например, смотрите телевизор, или как-то расслабляетесь, вам не нужно выделять для этого время специально. Каждый день делайте это недолго, не переусердствуйте. Тогда вы сможете растянуть ноги. Но не забывайте делать это каждый день. Однако, если кто-то из вас уже может сидеть в позе лотоса, то вам этого делать не нужно. Это будет пустой тратой времени. Все делается со специфическими целями, и если вы уже достигли этой цели, то вам больше эти упражнения делать не нужно.

Практику прибежища, практику отречения, практику бодхичитты вам нужно продолжать до самого достижения состояния будды. А когда вы достигаете результата, то выполнять эти техники вам уже тоже будет не нужно. Будда говорил, что не нужно привязываться к техникам, так же как не нужно привязываться к лодке. Если вы переплываете на лодке на другой берег, то на другом берегу вам нужно просто оставить ее и идти дальше.

Второе упражнение – сидя в позе бабочки, вы делаете наклоны вперед, стараясь лбом коснуться пола. Благодаря этим упражнениям ваши ноги растянутся. Делайте их до тех пор, пока вы не растянете свои ноги и не сможете сидеть в правильной позе.

В дополнение к семичленной позе для медитации вам необходимо выполнить йогу дыхания. Это йога ветра. Различают два вида йоги ветра – медитации на дыхание. Первое называется грубая дыхательная йога, вторая – тонкая дыхательная йога. Начните с грубой дыхательной йоги. Дыхательную йогу не надо делать слишком много. Выполняйте практику немного, но каждый день, тогда это будет эффективно. Если вы делаете перерыв в своей практике, то эффект от этой практики уменьшается. Ведь если вы принимаете курс лекарств и делаете перерыв в приеме, то, когда вы возвращаетесь и принимаете лекарство снова, им приходится заново работать, чтобы создать эффект. Если вы приняли лекарство один раз, а потом сделали перерыв из-за того, что вам стало лучше, то на второй день вам станет еще хуже, чем в начале. И тогда нет смысла от приема лекарств вообще. Если вы спросите у врача, правильно ли я говорю, он ответит вам, что лекарства должны приниматься курсом без перерыва, и это будет драгоценный совет для лечения вашего тела.

С лечением вашего ума ситуация такая же. Каждый день читайте молитвы. Каждый день выполняйте практику йоги ветра. Порождайте любовь и сострадание. Если вы будете делать это каждый день, то здоровье вашего ума с каждым днем будет становиться все лучше и лучше. Те, кто получил посвящение Ямантаки, никогда не бросайте чтение садханы, делайте это каждый день. Иначе это будет самая большая ошибка. Скажите себе: «Если я где-то забуду свои ключи или оставлю свой кошелек с деньгами, это не самая большая ошибка, а если я забуду сделать садхану Ямантаки, это будет хуже». Такая решимость очень важна.

А теперь я расскажу вам о грубой дыхательной йоге. Сядьте в правильную позу, и начните с дыхания. Когда вы делаете вдох, делайте полный глубокий вдох. Мы даже не знаем, как правильно дышать. И это тоже большая ошибка. Нам нужно делать полные вдохи и выдохи. Когда вы интенсивно занимаетесь повседневными делами, когда вы находитесь в состоянии стресса, то вы не дышите полностью, глубоко, а дышите очень поверхностно. У вас из-за этого возникают проблемы. И, когда вы находитесь в состоянии стресса, ваше тело реагирует на это. Полное дыхание – это очень важно. И когда вы делаете вдох, визуализируйте, что на вдохе вы в себя втягиваете всю позитивную энергию всех будд и бодхисаттв белого цвета через ваши две ноздри. И почувствуйте, что вы вдыхаете в себя через ноздри этот белый свет и белую энергию, и она наполняет все ваше тело. Далее, немного задержите дыхание. Почувствуйте, что эта энергия наполнила все ваше тело, в особенности мозг. Это поможет также активизировать мозг. Далее, когда вы делаете выдох, сделайте полный выдох. И когда вы делаете выдох, вся негативная энергия, которая является основой ваших омрачений, выходит из вас. Ваши болезни, всевозможные препятствия, все это также выходит из вас.

Далее, вновь делайте вдох. Поступайте следующим образом: делайте вдох, задержку дыхания, далее выдох, считайте «один», «два». В этот момент не думайте о прошлом, не думайте о будущем, находитесь просто в настоящем моменте. И это грубая дыхательная йога. Каждый день делайте такую грубую дыхательную йогу и считайте до двадцати одного. До двадцати одного вы досчитаете, может быть, за одну или две минуты. Этого достаточно, но делайте практику без перерывов. Две минуты этой йоги окажут влияние и на ваше тело, и на ваш ум. Если вы научите такой йоге своих детей, это будет очень хорошо для детей. Нечто очень простое и очень полезное. У ребенка будет здоровый ум и здоровое тело. Он будет всему открыт. Ничего не будет бояться. Для детей это полезно. Они растут. Они должны открываться.

Тонкой дыхательной йогой обучать детей не обязательно. Это слишком высокая техника. Как вам нужно выполнять дыхательную йогу? Выполняйте ее сразу же после первой. И ей также занимайтесь не более двух минут, иначе ваш ум начнет блуждать. Для тонкой дыхательной йоги вам нужно думать следующее: «Прошлое закончено, ушло в историю. Будущее еще не наступило. Это не реальность, оно еще не наступило. Реальность – это текущий момент. Это жизнь». Пребывайте в этом настоящем мгновении. Мы не находимся, не пребываем в настоящем мгновении, которое и является настоящей жизнью. Некоторые люди полностью погрузились в прошлое, и испытывают депрессию и печаль. «Один человек мне сказал одно, а другой другое». Все это в прошлом. Некоторые люди думают о будущем, которое еще не пришло. «Вдруг будущее будет опасно?» – будущего боится. «А вдруг будет так и так, кризис продолжится, как я буду жить дальше?» – начинаются проблемы со сном. Даже собака спокойно спит, а человек спать не может – постоянно переживает. Скажите себе: «Прошлое ушло в историю, закончено. Будущее еще не наступило».

Кто бы ни сказал про вас что-то плохое, в следующий миг это уже прошлое. Прошлое наступает сразу, как только человек, который говорил, говорить закончил. А вы в этот момент еще слушаете, а он уже молчит. Это же волна. Вы думаете: «Он обо мне так плохо говорит». Он уже не говорит – это уже история. Это очень интересная вещь и очень полезная. Какой смысл теперь переживать о прошлом? Вы умные, знаете, что волна какое-то

время идет. В один миг, но разница есть. Таким образом пребывайте в текущем моменте. И в этом текущем моменте у вас нет никаких ожиданий. Не порождайте никаких ожиданий. Не нужно думать о том, что с помощью медитации случится чудо, или будды и божества явятся к вам, чтобы благословить вас. Не нужно таких ожиданий. Большинство ваших ожиданий не реалистичны.

Единственное реалистичное ожидание – это обретение ума, свободного от омрачений, нирваны. Именно это реальный объект ожиданий. А у вас таких ожиданий нет. Поэтому Будда говорил: «Только нирвана – настоящее счастье». Будда говорил, что только нирвана является объектом безупречного счастья. Таким образом, у вас не должно быть никаких ожиданий, как и никаких страхов что-либо потерять. Вам нужно устранить эти волны надежд и страхов. Ведь ваш ум подобен океану. В настоящий момент вы качаетесь на этих волнах надежд и страхов. А что это за волны? Когда у вас подъем на волне – вы на что-то надеетесь. Когда вы начинаете немного опускаться вниз, у вас появляется страх. «Вдруг я что-то потеряю. Кошмар». Или: «Я счастлив», – радостно прыгаете. Потом снова плохо: «Кошмар, у меня ничего не получается». Зачем нужна такая жизнь?

Вам нужно немного раздвинуть эти волны надежд и страхов, и посмотреть вглубь океана. Вы сможете увидеть его глубину. Там нет волн, там спокойно. На дне вы найдете спокойствие ума. Потому что если смотреть глубже, то нет надежд и нет страхов, и уму не хочется подниматься на поверхность. На дне вы найдете чистую и спокойную природу вашего ума. И ему не нужно, чтобы с ним рядом все время был кто-то, кто сделает его счастливым. Наш ум часто думает: «Если этот человек все время будет рядом со мной, он сделает меня счастливым». Но это неправильный образ мыслей.

Вам не нужен внешний объект для того, чтобы ум пришел в состояние покоя. Если ваш ум находится в естественном природном состоянии, то он пребывает в умиротворении. И это счастье, когда ваш ум находит собственную природу. Его природа – это чистота. Ваша природа ума. Вы все одинаково добрые. Природа добрая. Вы все время где-то летаете, и у вас обычно неправильный образ мысли. Но в глубине у всех вас чистый ум. Это природа будды. Поэтому с тонкой дыхательной йогой постарайтесь открыть свою природу будды. Ясный свет ума. Его открыть нелегко. Если вы даже немного откроете свой ум, при том, что ум станет чуть более тонкий, это уже будет очень спокойное, умиротворенное состояние. Это счастье. И поэтому вам нужно выполнять тонкую дыхательную йогу. Не думайте о прошлом, не думайте о будущем. Пребывайте в текущем мгновении. У вас не должно быть никаких ожиданий, никаких страхов. И все, что вы делаете, вы делаете в настоящем. Вы осознаете настоящее.

А что вы делаете в настоящем? Вы дышите. У вас не должно быть никаких искусственных мыслей. Вы просто осознаете те спонтанные действия, которые совершаете сейчас. Итак, в это мгновение вы просто делаете вдох, потом делаете выдох. Вам не нужно делать глубокие вдохи выдохи, дышите естественно. И осознавайте свое дыхание. Эти наставления предназначены для применения этой конкретной техники. Вам не нужно применять эту технику в отношении всей оставшейся жизни. После медитации нужно думать и о прошлом и о будущем. Если вы не думаете об этом, вы станете тупым. Во время медитации для того, чтобы не думать о прошлом и о будущем есть особые причины. Именно это и есть медитация: о прошлом не думаете, о будущем не думаете. Находитесь в настоящем. Но по

окончании медитации думать обязательно надо. Если вы потратите деньги, не заботясь о будущем, на что вы будете есть? Экономить тоже надо. Это будет правильно. Здесь нет противоречия. Все время считать слишком много, это тоже было бы ошибкой.

Итак, дыхательной медитацией занимайтесь две минуты. Далее, переходите к медитации на развитие шаматхи. Для шаматхи существует множество разных объектов медитации, но больше всего рекомендуют два объекта. Вам нужно потренироваться на обоих объектах медитации. Постарайтесь обнаружить эти два объекта медитации.

Первое, это вы принимаете в качестве объекта медитации, это Будда. А для этого вам нужно знать, каким образом его визуализировать. Вам нужно научиться, развить визуализацию. Некоторым людям трудно визуализировать. А другим визуализировать не трудно. Если людям трудно визуализировать, то им нужно потренироваться в этой практике. Иначе, когда они будут практиковать тантру, они не смогут визуализировать мандалу, божеств и так далее. Поэтому очень важно тренироваться в визуализации. Сейчас я объясню вам, каким образом вам надо тренировать свою визуализацию.

В первую очередь я объясню, почему многим людям не удается найти объект визуализации. Причина состоит в том, что они слишком много используют свои органы зрения, слуха и так далее и не визуализируют. Когда я был ребенком, у нас не было телевизора, мой отец рассказывал истории. И когда отец рассказывал истории, когда мы их слушали, мы могли представить все это в уме. Раньше люди, когда об историях разговаривали, они описывали: «Такое-то и такое-то место, зеленое, такая-то гора, такая-то река течет, лес такой-то, такой-то берег, лошадь. Потом такой-то человек, одевает вот такую одежду». Когда так рассказывают – вы видите. Слушать истории очень полезно для развития визуализации. Мне легко визуализировать, потому что я использовал эту технику с раннего возраста.

Чтобы что-то визуализировать, вам также нужно снова и снова смотреть на объект визуализации. Если людям трудно визуализировать, но вы попросите их визуализировать своего парня или подругу, они с легкостью смогут это сделать. Механизм здесь состоит в том, что они все время смотрят на фотографию своего парня или подруги, смотрят на их лица, поэтому они легко могут их визуализировать. Однажды в Индии произошла такая история. Мужчина не мог развить шаматху и поэтому не мог стать буддой, потому что никак не мог визуализировать объект для развития шаматхи. Тогда его Учитель сказал ему: «Визуализируй свою подругу». Мужчина смог ее визуализировать и быстро развил шаматху. Что касается процесса тренировки, здесь для вас очень важно иметь перед собой именно изображение Будды. Посмотрите на изображение Будды так же, как вы смотрите на фотографию своего парня или подруги.

Шестой Далай-лама был великим мастером тантры. Он снял с себя монашеские обеты, и в одной из своих поэм написал следующее: «Если бы мой ум устремился к Будде так же, как он устремляется к моей подруге, то к настоящему моменту я бы уже достиг состояния Будды». Он нам тем самым говорил о том, что если вы будете направлять свой ум к объекту освобождения так же, как направляете его к объекту привязанности, то это будет очень важно для вашей реализации. Поэтому мой для вас совет состоит в том, что вам нужно иметь изображение Будды так же, как вы при себе имеете фотографию парня или подруги.

Все время смотрите на это изображение, закрывайте глаза и проверяйте, можете вы воспроизвести образ Будды или нет. Такова тренировка в обнаружении объекта медитации.

Вы можете просто лежать, смотреть на изображение Будды и потом проверять, появляется у вас такой образ в уме или нет. Вы можете длительное время заниматься такой тренировкой до тех пор, пока вы не будете с легкостью обнаруживать объект медитации. Это называется обнаружение колонны объекта медитации. И к такой колонне объекта медитации, как Будда, вы привязываете веревкой внимательности дикого слона своего ума. И приступаете к медитации. Не старайтесь медитировать сразу же. Вначале вам нужно найти объект медитации.

Занимайтесь этой практикой. Это была передача опытного комментария, поэтому вам необходимо практиковать. Вначале практикуйте те техники, которые передает вам ваш Духовный Наставник, не нужно сразу же приступать к высоким техникам и трудной медитации. Вначале нужна простая техника. Опытные мастера вначале дают своим ученикам простые техники. Потом они объясняют, зачем все эти техники нужны. Дальше из этих простых техник может вырасти одна высокая техника. Если вы будете делать эту практику, то я вам гарантирую, что ваш ум станет во много раз лучше и здоровее. Он будет намного более счастливым. И на это не понадобится много времени. Каждый день тридцать-сорок минут. А если вы ленивы, то минут двадцать. Каждый день, без перерыва, занимайтесь этими техниками. Вам понадобится немного самодисциплины.

Выполняйте дыхательную медитацию. Каждый день читайте ежедневную молитву и мантры. Потом занимайтесь дыхательной йогой. После этого смотрите на изображение Будды и проверяйте, можете ли вы визуализировать образ Будды или нет. Если такая визуализация появляется в вашем уме, то это тоже очень полезно. И если вы вообще можете правильно визуализировать, то вам не нужно ходить в кинотеатр, вы можете просто слушать историю и очень красиво все визуализировать. Огромное пространство, наполненное от самой земли – это счастье.