

Итак, как обычно, вначале породите правильную мотивацию для получения драгоценного учения Дхармы – достичь состояния будды ради блага всех живых существ. Это высочайшая мотивация, с такой мотивацией слушайте учение.

Обычно такие подробные наставления о том, как медитировать на Ламрим, не даются на широкую публику. Что касается комментариев, вам нужно знать о том, что существуют комментарии к словам. Комментарии к словам бывают обширными, а также бывают краткими. Второй вид комментария называется “опытный комментарий”. Когда вы получаете опытный комментарий, то вам также необходимо медитировать. Для тех, кто не медитирует, такой опытный комментарий не передается. Поэтому я буду рассказывать вам, как медитировать, а вам нужно будет медитировать на те положения, которые я буду вам объяснять. Если вы очень заняты, то пообещайте, что в будущем вы выполните ретрит по Ламриму.

Ретрит по Ламриму очень и очень полезен для вашей жизни. А чтобы выполнить ретрит по Ламриму, вам также необходимо выполнить ретрит по практикам нёндро – это как подготовка почвы. Если хотите что-то вырастить на поле, то нужно устранить сорняки, траву, убрать камни. Нужно устранить все препятствия и смягчить землю: удобрить её, полить ее водой. И это – как практики нёндро.

В отношении практик нёндро вам нужно понимать, что есть две главные практики – это очищение негативной кармы и накопление заслуг. Практика прибежища – это практика накопления больших заслуг и практика очищения негативной кармы. А практика Ваджрасаттвы специально предназначена для очищения негативной кармы. Практика подношения мандалы специально предназначена для накопления больших заслуг. А практика Гуру-йоги помогает очиститься от негативной кармы, но основной упор этой практики на то, чтобы накопить большие заслуги.

Эти четыре практики нёндро очень важны для подготовки почвы поля вашего ума. Когда вы подготовите почву своего ума с помощью практик нёндро, то далее вы выполняете особую часть для достижения высоких реализаций – медитацию по Ламриму. Когда вы выполняете аналитические медитации по темам Ламрима, то к этому моменту вся подготовка уже закончена, и вы занимаетесь непосредственно самим садом – делаете так, чтобы сад стал очень красивым.

Лама Цонкапа говорил, что в отношении аналитических медитаций на Ламрим, корень всех реализаций – это преданность Учителю и, в первую очередь нужно провести аналитическую медитацию по теме преданности Учителю. Поэтому необходимо сделать большой упор на развитие преданности Гуру, поскольку все ваши будущие реализации зависят от преданности Учителю.

Я объясню вам, каким образом подробно выполнять аналитическую медитацию по преданности Учителю. Это очень полезно и очень практично для вас. Я буду объяснять вам с точки зрения того, как бы вы это делали в будущем, когда займетесь ретритом, но эти наставления полезны и для вашей повседневной практики.

Итак, когда вы выполняете ретрит по Ламриму, то первое, самое важное – это место, в котором вы выполняете ретрит. Если вы проводите подлинный, аутентичный ретрит, то очень важно, чтобы место было подходящим, соответствующим тем наставлениями, которые давал Будда Майтрея. И в наши дни у нас есть такое место – это медитационный центр на Байкале. Это место должно обладать пятью характеристиками, и все эти пять характеристик есть у нашего медитационного центра на Байкале.

Первое – это должно быть хорошим местом, где вы не должны легко заболеть. Например, если место слишком сырое, то есть опасность, что вы сможете там быстро заболеть. Если место слишком жаркое, то это место тоже неподходящее для медитации, поскольку вы тоже можете быстро заболеть. Что касается холодного места, то все великие йогины в прошлом медитировали высоко в горах, в снегах, где было холодно. Это очень благоприятное место для медитаций. Итак, это условие присутствует на Байкале.

Второе качество – это место должно иметь благословение великих мастеров прошлого. Байкал – это святое место, где в прошлом медитировали многие высокие мастера из Бурятии. Само место Байкал – святое место. Итак, это благословенное место – мы также провели там множество ретритов. Третье качество – в этом месте легко доступной должна быть пища. На Байкале очень легко найти ее. Четвертое условие – в этом месте вашей жизни не должна угрожать опасность. Там нет никакой опасности, нет диких животных. И пятое условие – в этом месте не должно вестись войн и военных действий, конфликтов, не должно быть сильно шумно, оно должно быть достаточно удалено от города. И все эти качества присутствуют в этом месте. Итак, теперь у нас есть место для ретрита.

Теперь, что вам необходимо делать до ретрита и во время ретрита. Перед ретритом очень важно все правильно подготовить: алтарь, сиденье для медитации и так далее. Чтобы устранить препятствия, вам также необходимо повесить белый хадак или использовать белый камень, который вы порождаете как защитника Дхармы, помогающего вам устранить препятствия в вашем проведении медитации по Ламриму, что является очень важным в вашей жизни.

Если вы можете, то проведите двухнедельный ретрит или месячный ретрит по Ламриму. Если вы проводите ретрит в течение двух недель, то упор сделайте на тему преданности Гуру. Большинство из тех, кто закончил практики нёндро, со следующего года могут начать медитации по Ламриму. И поэтому сейчас я даю эти объяснения, и все мои ученики по интернету тоже могут послушать трансляцию этих лекций, чтобы все смогли подготовиться к тому, чтобы далее заниматься аналитическими медитациями по Ламриму.

В повседневной жизни также очень важно проводить определенную аналитическую медитацию на тему преданности Учителю в качестве подготовки к будущему более интенсивному ретриту. Сейчас я объясню вам определенные положения, вам необходимо заучить их наизусть. В повседневной жизни, когда вы где-то ходите, вспоминайте об этих положениях, обдумывайте их, тогда вам будет легко провести интенсивный ретрит.

Когда мой Духовный Наставник Пананг Ринпоче передавал опытный комментарий к тому, как медитировать по Ламриму, он не опирался ни на какие тексты, а излагал все темы по памяти. Поэтому, если у вас есть все это в памяти, то вам не нужны тексты, чтобы кому-то объяснять эти темы и чтобы медитировать. В этом случае вы, опираясь на свою память, выполняете медитацию, и она будет очень эффективной. Речь не идет о том, что вам нужно знать наизусть все главы и подзаголовки – это слишком много, очень слишком подробно, но следует знать сущностное наставление. Все сущностные наставления с главными положениями и какими-то промежуточными положениями, все это нужно знать наизусть. Тогда во время аналитической медитации, не заглядывая в книгу, вы обдумываете все эти положения, и ваш ум станет очень здоровым. Когда вы порождаете сильную веру в Духовного Наставника, сильное уважение к Духовному Наставнику, в это время ваш ум становится по-настоящему очень здоровым. И постепенно, благодаря тому, что вы будете получать благословения всех будд и бодхисаттв через вашего Духовного Наставника, ваш ум будет становиться все мудрее и мудрее день ото дня.

Вы сможете выполнить двухнедельный ретрит и, когда его закончите, то будете уже совершенного другим человеком. Ум станет более скромным, благодаря эффективной медитации. Когда вы будете уходить в ретрит, вы будете обычным человеком, но затем, спустя две недели, когда вы завершите ретрит, вы станете гораздо более мудрыми и скромными. Вы опуститесь на землю. Это значит, что медитация была эффективной.

А если вы сидели в медитации три года и после этого у вас стали большие глаза, это стало большим, и вы говорите: «Это обычный человек, я не стану с ним разговаривать!» – тогда реализации не будет. Это будет деградация. В этом случае вы не знаете, как правильно медитировать. Тогда лекарство превращается в яд, и это печально. Если вы не знаете, как правильно принимать лекарства, смешиваете их, принимаете в неправильном порядке или принимаете слишком большую дозу, то они не будут полезны и превратятся в яд. Даже в отношении лекарства вам нужно знать, в каком порядке и какую дозу лекарства принимать. Здесь тоже есть особая система. Без Духовного Наставника это все равно, что принимать лекарство без доктора. Это очень опасно. Что касается Духовного Наставника, то, если вы нашли не подлинного Духовного Наставника – это все равно, что ваш доктор ненастоящий. Это тоже может быть опасно. Он будет давать вам лекарства, в которых вы заинтересованы, а не то, что было бы полезно для вас. И поэтому эффективная медитация очень важна. Поэтому все положения нужно помнить наизусть.

На алтаре очень важно расставить подношения. Они не обязательно должны быть слишком обширными, но должны быть очень чистыми. Устанавливать алтарь нужно в соответствии с традицией: в середине должно быть изображение Будды Шакьямуни. Не так, что вы ставите любые попавшиеся изображения – в этом должна быть система. Итак, в середине изображение Будды Шакьямуни – это наш главный Учитель. Справа от Будды Шакьямуни – фотографии ваших Духовных Учителей. Духовный Учитель – это представитель Будды Шакьямуни, через него вы получаете учения, поэтому его фотографию вы располагаете рядом с Буддой Шакьямуни. Рядом с Буддой Шакьямуни должно быть изображение ламы Цонкапы. Итак, Будда, ваш Духовный Наставник и лама Цонкапа должны находиться в середине.

Далее за ними справа и слева должны располагаться изображения божеств. Когда вы выполняете ретрит по Ламриму, чтобы развить бодхичитту, вам необходимо, чтобы на алтаре стояло изображение божества любви и сострадания Авалокитешвары. Одна из главных практик аналитических медитаций по Ламриму – это развитие мудрости, поэтому необходимо, чтобы на алтаре также стояло изображение божества мудрости Манджушри. Изображение Поля заслуг “Цогшин” тоже должно стоять на алтаре в середине. Итак, справа и слева должны располагаться изображения божеств Манджушри, Авалокитешвары, далее вы также располагаете изображение Тары и божества Махаануттарайога-тантры. Справа или слева – разницы нет, они все одинаковы. По углам с двух сторон должны располагаться изображения защитников Дхармы. Таков порядок. Если вы ставите изображения защитников Дхармы в середину, поскольку они защищают вас, то это неправильно. Ставить изображения, фотографии ваших Учителей в самом конце по бокам тоже неправильно. Это система, которую объясняли великие мастера прошлого, и я даю вам объяснение в соответствии с этой системой.

Каждое утро вам нужно расставлять семь чашечек для подношений, наполненных водой, и они не должны прикасаться друг к другу. Расстояние между ними не должно быть слишком большим. Они должны располагаться так, чтобы между ними могло поместиться одно рисовое зернышко. Во время ретрита вы не должны ставить пустые чашечки на алтарь. Делайте так: в одну наливаете воду, далее из нее сливаете в другую и, немножко оставляя,

ставите не алтарь. Затем из той тоже сливаете, немножко оставляя, ставите. И так далее, расставляете все семь.

В настоящий момент у вас очень мало заслуг, поэтому каждое утро, каждый день ставить семь чашечек с водой в качестве подношений очень важно, на это делал упор Атиша. На воду вы не тратите денег, и это подношение будет чистым. Если, например, на подношения вы тратите какие-то свои деньги, то иногда они заработаны с помощью лжи или каким-то другим негативным способом, из-за этого подношения тоже становятся нечистыми. Или у вас может возникнуть жадность: «Вот, я подношу это!» Поэтому Атиша говорил, что подношение воды будет очень чистым подношением. В этом случае вам не будет жалко сделать такое подношение, и не будет нечистого источника денег.

Итак, каждый день делайте подношение воды и визуализируйте, что это нектар, который вы подносите всем буддам и божествам. Делайте подношение воды каждый день, и благодаря этому каждый день вы будете накапливать очень большие заслуги. И не говорите, что сейчас кризис, нет денег и вам нечего поднести. Вы можете подносить воду.

Существует история о царе Ашоке. На тот момент он еще не был Ашокой, это история о его предыдущей жизни. Когда он был еще маленьким ребенком, играл с другими детьми, они увидели, как к ним приближается Будда. И этот ребенок, который являлся предыдущим воплощением Ашоки, почувствовал внутри очень сильное желание сделать подношение Будде. Но он был ребенком, и ему было нечего поднести. Тогда он попросил других детей: «Пожалуйста, помогите мне. Я хотел бы сделать подношение Будде!» Они ответили: «Хорошо. Мы тебе поможем». И поскольку они играли с песком, то он взял горсть песка, а другие дети подставили спины, чтобы он смог забраться на них. И этот ребенок сделал подношение горсти песка в чашу для подаяния Будды. И когда он подносил эту горсть песка в чашу для подаяния Будды, то визуализировал, что подносит горсть золота. И он сделал такое посвящение: благодаря этому подношению горсти золота, в будущем, когда Будда закончит давать учение, он смог бы возродить учение в этом месте, чтобы учение процветало повсеместно.

Вот с такой мотивацией он поднес песок. Благодаря такому подношению с визуализацией того, что он поднес горсть золота Будде, и с таким посвящением заслуг, с такой мотивацией, он накопил заслуги, благодаря которым в будущем стал очень влиятельным царем и сумел за одну ночь построить сотню ступ. Его наследие – это ступы, которые до сих пор сохранились в Варанаси и в Бодхгае. Большинство этих ступ были уничтожены, но эти две ступы до сих пор еще сохранились. И благодаря этому, сколько же людей накопили большие заслуги! Каждый год туда на паломничество приходит много народу.

Даже дети, которым нечего поднести, тоже могут сделать подношение горсти песка, визуализируя, что это золото. Почему же вы не можете сделать подношения водой, визуализируя, что это нектар, который вы подносите всем буддам и божествам? И поэтому каждый день очень важно делать подношения воды – наливать в семь чашечек. Если в повседневной жизни это трудно, то во время ретрита это обязательно нужно делать. Это также хорошее упражнение для вас.

И также обязательно нужно делать постирания. В перерывах между сессиями вам нужно делать какое-то количество постираний для накопления заслуг, а также в качестве физических упражнений. Каждый раз в перерывах между сессиями делать по пятьдесят постираний полезно также и для здоровья.

Также очень важно делать подношения благовониями. Причина в том, что наше тело очень грязное, оно источает дурной запах. Иногда бывает, что человеку даже трудно прийти к другому человеку в гости, но божествам прийти в такое помещение будет еще труднее. Во время ретрита к вам в ваше помещение приходят все будды, божества, защитники Дхармы, поэтому очень важно, чтобы у вас в помещении был очень приятный запах, важны подлинные благовония.

Вам нужно каждое утро готовить алтарь с мыслью о том, что вы ждете дорогих гостей – божеств, что все они придут к вам. Ваша комната не должна быть как-то богато украшена, но должна быть очень чистой, все должно быть в порядке, аккуратно разложено так же, как если вы ждете гостей. Когда приходят гости, вы не бросаете майку, шапку, ботинки куда попало, все в порядке и разложено аккуратно. Очень важно, чтобы помещение было чистым, чтобы все лежало очень аккуратно, потому что божества обязательно к вам приходят, вы просто не видите их. Они обязательно приходят каждое утро, когда вы занимаетесь, во время сессии, когда вы читаете «Ламу Чопу». Когда вокруг чисто, вы думаете: «Я не вижу, но они здесь присутствуют». Когда на алтаре чистые подношения, ум чистый, благовония источают очень приятный запах, тогда божества будут пребывать там дольше. А иначе, когда вы делаете призывание, они должны явиться, но быстро уйдут оттуда. Чтобы не было так, как если вы бросаете мяч о землю, и он сразу же отскакивает обратно. Чтобы не было так, что они пришли и сразу ушли. Также у вас должна быть хорошая преданность, тогда божества будут присутствовать там, а атмосфера в доме станет совершенно другой. Тогда вам самим будет приятно находиться в этом помещении. Вы захотите побыть там дольше и сами почувствуете невероятное благословение от божеств. С большой радостью будете находиться в этом месте для медитации.

Один великий йогин – геше Еше Тхубтен давал мне комментарий к Ламриму в Дхарамсале, он тоже рассказывал нечто подобное. Его Святейшество Далай-лама попросил его отправиться в Италию и передать учение. Он рассказал о том, что, когда он ездит в Италию, то там не чувствует себя, как дома. Дает учение в течение одного-двух месяцев и сразу возвращается обратно. Хотя он живет там в очень дорогой гостинице, но не чувствует себя, как дома, он несчастлив. А затем, когда он возвращается в свою маленькую пещеру, то он говорит, что это домик божеств. Там он провел длительную практику и для него это не просто как дом, а как дворец. Его помощник говорит о том, что когда этот геше возвращается к себе в пещеру для медитаций, то его лицо совершенно меняется, он невероятно счастлив. Он говорит: «Теперь я никуда не хочу уезжать. Теперь я хотел бы оставаться здесь». Когда в простом доме вы будете делать практику все больше и больше, длительный период времени, вы увидите, что этот дом станет совершенно другим.

Далее. Сиденье для медитации. Сзади оно должно быть слегка приподнято. Спереди пониже. Вам нужно садиться в семичленную позу Вайрочаны – это очень важно. Первый момент – это перекрещенные ноги. Если это возможно, сядьте в полный лотос, если нет, то в полулотос. Я сидел в полулотосе. Это удобнее, потому что в полном лотосе иногда возникает боль в ногах. Полулотос – это когда вы одну ногу кладете поверх другой. Так очень удобно. Кровь циркулирует легко, и для медитации это тоже очень эффективно. Если вы сидите так длительное время, то в теле не возникает боли. Спина должна быть ровной. Вам нужно тренироваться этому в повседневной жизни, чтобы вы правильно сидели в позе для медитации. Само сидение в такой позе – это йога. Семичленная поза Вайрочаны – это йога. Когда вы сидите в такой позе, то кровь циркулирует в вашем теле очень эффективно. Говорится о том, что очень важно, чтобы спина была прямой. Если вы садитесь в такую позу с прямой спиной после того, как покусаете, то ваша пища хорошо переваривается. Это тоже как йога. А если вы будете лежать после еды, то станете толстыми.

Тибетские мастера не очень много говорят о йоге, но при этом говорят о правильной позе для медитации, о правильном дыхании. Мой Учитель тоже говорил о дыхательной йоге. Это как прана-йога. И это гораздо более эффективная йога, чем занятия физической йогой. Различают три вида йоги: это йога физических упражнений; дыхательная йога или прана-йога; и ментальная йога.

Наши тибетские мастера главный упор делают не на физической йоге и не на дыхательной йоге, главное – это ментальная йога. И поэтому четыре класса тантры – это йога-тантра, ментальная йога. Среди них четвертая тантра – это махаануттарайога-тантра – высшая йога-тантра. Мастера делали основной упор на ментальной йоге, благодаря которой наши обычные тело, речь и ум превращаются в тело, речь и ум Будды. Это очень важно.

В противном случае, если вы делаете упор на физической йоге, сколько бы вы ни старались сделать более здоровым свое тело, все равно, в конце концов, вы состаритесь, заболите. Даже если день и ночь будете заниматься физической йогой, все равно будете болеть и стареть. Тогда какой смысл день и ночь заниматься физической йогой? И в наши дни, когда йога становится все более и более популярной, вам нужно делать больший упор на ментальную йогу.

Теперь я вижу, что тот упор, который делали наши предки – великие мастера прошлого – имеет очень глубокий смысл. Тибетские мастера не слишком много внимания уделяли кун-фу, каратэ и так далее, и я теперь ясно вижу причину. Когда я был маленьким, я спросил одного старого геше (маленькие дети всегда любят такие красивые вещи, а в тибетском буддизме нет таких кун-фу и каратэ): «Почему в тибетском буддизме нет кун-фу, каратэ?» Этот старый геше рассмеялся и спросил: «А зачем тебе нужно кун-фу или каратэ?» Я сказал: «Ну, это очень хорошо для самообороны». Он мне ответил, что если ты идешь в опасное место, как бы хорошо ты не знал кун-фу, тебя все равно побьют. «Если они будут кидать в тебя камнями, как ты сможешь защититься?» – и он сказал, что самая лучшая самооборона – не ходить в опасные места.

Как тонко! Как бы хорошо вы не знали кун-фу, если пойдете в неправильное место, как вы будете защищаться, если в вас будут кидать камнями, бить палками? Самое лучшее – не ходить в опасные места. Сидите дома, занимайтесь практикой, развивайте ум. Зачем тогда вам самооборона? И когда я услышал эти слова, я подумал, что это, действительно, имеет глубокий смысл. Это правда. Хотя наши мастера выглядят очень простыми, они говорят при этом очень глубокие слова.

Шахматисты низкого уровня делают очень красивый ход, но потом оказываются в тупике. Гроссмейстер делает простой ход пешкой, некрасивый, но когда вы спросите, почему он сделал так, то у него есть много объяснений. Все наши великие тибетские мастера прошлого были такими, похожими на гроссмейстеров, держались очень просто, очень тихо, скромно, но при этом то, что они делали, имело очень глубокий смысл. Они всегда подчеркивали, что очень важна сдержанность – стратегия должна быть сдержанной, держаться нужно тихо. Стратегия вашей жизни не должна быть похожа на огонь, когда горит бумага, а должна быть похожа на то, как вы капаєте маслом на бумагу, и постепенно масло распространяется по бумаге. Когда масло попадает на бумагу, нет никакого шума, оно все тихо впитывается в бумагу, но так, что его убрать невозможно. Оно накрепко впиталось в бумагу. Точно такая же стратегия должна быть в вашей практике. Не должно быть так, как горит бумага. Хотя она горит очень ярко, но через две минуты этот огонь гаснет. А теперь вернемся к теме.

Третий элемент в этой позе – то, что голова должна быть наклонена немного вперед. Глаза наполовину закрыты. Рот тоже должен быть наполовину закрыт – не полностью закрыт, но и

не широко открыт. Язык должен касаться верхнего нёба. Плечи должны быть расправлены. Правая рука должна лежать поверх левой, два больших пальца должны соприкасаться. Это семичленная поза. Правая рука символизирует метод, левая рука символизирует мудрость, а когда два пальца касаются друг друга, упираются один в другой – это символизирует союз метода и мудрости. С пониманием этой символики старайтесь сидеть в этой правильной позе.

Вначале проведите медитацию – дыхательную йогу. Дыхательная йога также очень полезна для здоровья. Медленно сделайте полный, глубокий вдох. Сделайте полный вдох. Задержите дыхание. А затем сделайте полный выдох через нос так, чтобы и ваш живот тоже ушел вглубь. Это полезно также и для здоровья. Таким образом, делайте полный вдох, затем задержку дыхания, полный выдох. Сохраняйте хорошую концентрацию, и сосредоточьтесь только на дыхании. Так, с одной стороны это становится и дыхательной йогой, полезной и для здоровья, а с другой стороны это помогает вам развить сосредоточение.

Когда вы делаете вдох, то визуализируйте, что на вдохе вы вдыхаете в себя всю позитивную энергию всех будд и бодхисаттв в виде белого света. А когда вы делаете выдох, то визуализируйте, что из вас выходят все болезни. Вы не должны выполнять это как-то слишком агрессивно. Эту йогу нужно делать очень мирно, спокойно. Жесткость нигде не требуется. Если пять минут каждый день вы будете заниматься такой йогой, то очень хорошо сможете улучшить вашу концентрацию, и для здоровья это тоже очень полезно.

Делайте полный вдох. Затем задерживайте дыхание. Затем делайте полный выдох так, чтобы живот в вас втянулся. Если пять минут для вас слишком долго, то сделайте двадцать один такой вдох и выдох, чтобы ваш ум не блуждал здесь и там. Это полезно для здоровья. Если вы сможете так сделать двадцать один вдох и выдох без блуждания ума, значит, ваша концентрация значительно улучшилась. Это первый способ развития определенного уровня концентрации. Если без развития такой концентрации на дыхательной йоге вы сразу же попытаетесь сосредоточиться на каком-то объекте, то это будет похоже на попытку разжечь сырые дрова – их поджечь будет очень трудно. Огонь – это ваша концентрация. Тогда вы скажете: “Ну, я безнадежен”, – и опустите руки. Как разжигают дрова умелые люди? Вначале они поджигают бумагу или траву. Дрова также колют на такие щепки, чтобы легче разжечь. Это означает, что сессии должны быть маленькими, такими краткими сессиями, множество маленьких сессий, а не поджигать сразу целое большое дерево. Поэтому в Ламримае говорится о том, что вначале, когда вы развиваете концентрацию, вам необходимо делать такую череду кратких сессий. А не так, как поступают некоторые люди в России, когда стараются пребывать в сосредоточении два-три часа. Это все равно, что пытаться разжечь очень большое, сырое полено. От подлинного наставника вы сможете получить такие сущностные наставления и сразу же сумеете добиться прогресса в своей концентрации.

Когда вы развиваете концентрацию с помощью дыхательной йоги, то сможете добиться прогресса в концентрации гораздо быстрее. Потому что наш ум привык блуждать здесь и там. Если вы попытаетесь его остановить на каком-то одном объекте, то это будет психологически невозможно, поскольку в вас возникнет такой реверсивный эффект – желание как-то отклониться от объекта. Следует сказать уму: «Хорошо, ты можешь блуждать, но в рамках одного канала, не выходя за рамки этого канала. Или можешь пребывать на одном объекте. Что ты выберешь?» Он скажет: «Ну, конечно, тогда я бы хотел двигаться по одному каналу». Тогда вы скажете: «Хорошо. Договорились».

Итак, делайте вдох, вдыхайте в себя всю позитивную энергию Будды. Через нос она заполняет вас, заполняет все ваше тело. А когда вы делаете выдох, визуализируйте, что весь

ветер выходит из вас и концентрация тоже выходит наружу. Далее сосредоточьтесь обратно внутри на вдохе. Не более того. Вначале это будет очень трудно и два-три вдоха-выдоха вы сможете сделать, но потом ум сразу же отклонится, куда-то улетит. Он нарушит ваше соглашение. Украина подписывает соглашения, потом нарушает их. Вы скажете: «Нет-нет, нам необходимо договориться очень четко, что ты можешь двигаться только по этому каналу».

Очень важно в уме придерживаться самодисциплины, а это означает, что ты пообещал делать только это и это, поэтому следуй, придерживайся этого. Это называется “самодисциплина”. Это называется нравственность. А без дисциплины, без нравственности, как говорил мой Учитель, невозможно добиться прогресса, и это правда. Вначале вы попробуете что-то делать. У вас может получиться не очень хорошо. Вы вообще бросите это дело. Тогда никакого результата не будет. Итак, это все важно делать таким образом.

Как я говорил вам до этого, различают грубую дыхательную йогу и тонкую дыхательную йогу. Мы рассмотрели с вами грубую дыхательную йогу, а теперь – тонкая. Грубая дыхательная йога полезна для здоровья. Большой упор в ней делается на здоровье. А в тонкой дыхательной йоге большой упор делается на развитии концентрации.

Итак, тонкая дыхательная йога выполняется следующим образом. Когда вы делаете вдох, вы дышите очень тонко. Делайте вдох через нос. Делайте вдохи и выдохи и в этот момент ничего не визуализируйте, не сосредотачивайтесь ни на чем конкретном, а просто осознавайте свое дыхание. Что происходит в этот момент? Прошлое уже закончено, будущее еще не наступило, настоящее – это только один миг. Что вы делаете в это настоящее мгновение? Вы просто дышите.

Эти вдохи и выдохи – это ваши непрерывные действия. Если вы заканчиваете эти действия, значит, вы умерли и уже находитесь в бардо. Поэтому в настоящем вы выполняете только одно действие – вдохи и выдохи. И это у вас проходит спонтанно, а вы просто осознавайте это дыхание. Итак, просто осознавайте дыхание, и ваш ум будет становиться все тоньше и тоньше.

Это техники, которые объясняются в махамудре, о том, как пережить ясный свет, и речь идет об относительном ясном свете. Это не высокие техники, не высокая махамудра. Это то, что поможет вам сделать ваш ум немного более тонким. А если ваш ум станет немного тоньше, то концентрация будет более эффективной. Вам нужно понимать, что если ваше сознание более грубое, то сосредоточиться будет очень трудно. А если сознание становится все тоньше и тоньше, то и сосредоточиться будет все проще и проще.

Но с другой стороны, по мере того, как ум будет становиться все тоньше и тоньше, начнет возникать опасность появления притупленности ума, есть опасность заснуть в этот момент. Один из великих йогов прошлых времен Чандрагомин говорил: «Когда вы очень крепко держите объект медитации, сосредоточились с очень сильной бдительностью, то есть опасность возникновения блуждания ума. А если вы ослабляете удержание объекта медитации, расслабляетесь, то есть опасность возникновения притупленности ума. Поэтому срединного пути придерживаться очень трудно. Зачем мне расстраивать людей?» Он имеет в виду, что по-настоящему высокий уровень сосредоточения развить очень трудно. Если вы слишком крепко держите объект медитации – это ошибка. Если скажете: «Расслабься!» – и расслабитесь слишком сильно – это тоже будет ошибка. Вам нужно удерживать объект медитации так, что снаружи вы держите его крепко, а внутри слабо, расслабленно. И это нелегко.



Например, мой Учитель приводил такой пример: если ты держишь в руке яйцо, и кто-то хочет выхватить у тебя яйцо из руки, тогда тебе нужно держать яйцо таким образом, настолько крепко, чтобы у тебя никто его не выхватил. Но с другой стороны, если ты сожмешь слишком крепко, то ты раздавишь его. Тогда какой смысл вообще его держать? Поэтому снаружи нужно держать яйцо крепко, а внутри мягко, чтобы не раздавить.

Постепенно по мере получения опыта, вы приходите к знанию того, как правильно держать объект. В отношении медитации тоже не все можно объяснить словами, вы получаете собственный опыт. Учитель говорит вам: «Вот это слишком крепкое удержание объекта или, наоборот, слишком расслабленное». Постепенно вы сможете найти срединный путь. Вам нужно понимать, что во всем очень важен срединный путь. И практику нужно выполнять, четко придерживаясь срединного пути. Без слишком высокого энтузиазма, без перевозбуждения, но при этом без упаднического состояния ума. Очень важен срединный путь.

В первый день не допускайте перевозбужденного ума. Будьте спокойны. Как начинаете, так же и заканчиваете. Как вы поступаете? Первые три дня вы очень перевозбуждены, а затем проходит время, становится все хуже и хуже, а в конце вы даже одну сессию не выполняете, как полагается. Это неправильно. Начинайте потихоньку, медленно и в конце вы закончите с тем, что у вас концентрация будет очень хорошей, такой, что вы скажете: «Я хотел бы продолжать ретрит», – и ответите себе: «Ну, хорошо. В следующий раз сделаешь еще один». Каждую сессию вам тоже нужно заканчивать в таком состоянии, чтобы у вас сохранялось желание продолжать свою сессию. На таком радостном моменте, с радостным состоянием вы заканчиваете сессию. Мой Учитель говорил, что если ты заканчиваешь сессию медитации только, когда уже полностью устанешь – это неправильно. Заканчивать, когда уже полностью кончились все силы – это неправильно. Если сидеть так два-три часа, то следующие четыре часа в теле не будет сил. Вы говорите: «Все. Я устал, не могу. Стоп». Это очень большая ошибка. Сессии должны быть короткими и очень важно выполнять их с радостным состоянием ума. Очень важна чистота сессии. Вам нужно понимать, что одна сессия не должна длиться больше двух часов. Эти двухчасовые сессии вначале вы также делите на короткие десятиминутные промежутки. Через десять минут после каждой медитации вы выходите из этого состояния, делаете физические упражнения, как-то разминаетесь, и затем снова возвращаетесь к медитации. Когда вы занимаетесь аналитической медитацией, то там перерывы не нужны, а если развиваете однонаправленную концентрацию, то нужно периодически выполнять перерыв. И в аналитической медитации, если вы не помните всех положений наизусть, то перед собой вам нужно иметь книжку или тетрадку, где записаны все положения. Вы читаете все главные положения и медитируете, размышляете.

Итак, это тонкая дыхательная йога. Она очень полезна для развития концентрации и также, благодаря ней, ум становится все тоньше и тоньше.

Далее. Есть девятикратная дыхательная йога, которая очень полезна для здоровья и также для очищения каналов. Для тех, кто хочет заниматься ретритом, очень важно каждое утро и каждый вечер выполнять эту девятикратную дыхательную йогу. Это очень полезно для вашего здоровья, для концентрации, для очищения каналов и для очищения энергии, ветров. Все тибетские мастера занимались дыхательной йогой и также девятикратной йогой. Я объясню вам, как это делать. Некоторые из вас уже раньше это слышали, но если вы послушаете еще раз, то вы поймете, каким образом точно, правильно выполнять эту медитацию. Если вы выполняете эти два вида дыхательной йоги, то вам не нужно заниматься никакой другой йогой, поскольку у этих двух видов йоги есть очень много целей.

Вначале вам нужно визуализировать центральный канал для дыхательной йоги. В вашем теле есть центральный канал, и также вместе с центральным каналом есть правый и левый каналы, два других канала. На макушке правый и левый каналы огибают центральный, образуя на макушке как бы узел. Этот образованный узел называется “чакрой”. Чакра – это очень важное место, важная точка в вашем теле. В вашем теле есть четыре главные чакры и одна тайная чакра, которая меньше других, и вместе они образуют пять чакр. Если в будущем вы будете практиковать тантру, стадию дзогрим, то очень важно визуализировать эти пять чакр, без них вы не сможете практиковать тантру стадии дзогрим. Очень важно визуализировать каналы и чакры. Это подготовка к тому, чтобы в будущем заниматься тантрой стадии дзогрим.

Так, одна чакра находится на макушке. Что касается центрального канала, то он изогнут, начиная ото лба, далее через макушку идет вниз и далее до вашего полового органа. Это центральный канал. Он существует не в виде какой-то плоти, но он есть. Он расположен ближе к позвоночнику. Когда ветры входят в центральный канал, то вы можете испытать определенную боль. Я не знаю, смогут ли доктора обнаружить этот канал в виде чего-то материального, но, тем не менее, боль вы можете почувствовать. Здесь располагается горловая чакра. Также правый и левый каналы огибают центральный, образуя эту горловую чакру.

Также и в сердце: правый и левый каналы, огибая центральный, образуют сердечную чакру. Наше наитончайшее сознание и наитончайшее тело принимают зачатие, когда клетки отца и матери соединяются в материнской утробе. Сначала это превращается в маленький кусочек плоти. В этот момент у вас уже есть сердечная чакра. С самого вашего момента зачатия уже есть сердечная чакра. Это место пребывания вашего ума. Основную часть времени ум пребывает в сердечной чакре. Когда вы засыпаете, то все грубые виды сознания постепенно растворяются и собираются в сердечной чакре. В этот момент ваши глаза уже ничего не видят, уши ничего не слышат, вы не можете чувствовать запах, и язык тоже ничего не чувствует, и ваше тело ничего не ощущает. Когда вы пробуждаетесь, то эта энергия ветра с вашим сознанием распространяется по всему телу, начинает пронизывать все ваше тело и появляются ощущения.

Итак, во время сна вся грубая энергия собирается в центральном канале. Таким образом, вы проникаете в центральный канал. Зачем вам необходимо какое-то особое проникновение в этот центральный канал? Я не буду отвечать на этот вопрос, иначе это займет много времени. Но в другой раз я объясню вам это. Сейчас на это времени нет.

Следующая после сердечной чакры – пупочная чакра. Вы визуализируете, как ваши правый и левый каналы соединяются на четыре дюйма ниже пупочной чакры, и входят один в другой. Визуализируйте их, как маленькие трубочки, которые там внизу входят одна в другую. Итак, вы визуализируете каналы и чакры.

Далее вы огибаете пальцами большие пальцы и оставляете два указательных. Затем зажимаете правую ноздрю, а левой ноздрей делаете вдох. Те, кто получал посвящение Ямантаки, визуализируйте себя Ямантакой. Визуализируйте каналы, чакры, и тогда для вас это станет настоящей девятикратной йогой. А для тех, кто не получал посвящения, визуализируйте, что вы обладаете очень чистым телом мирского бога. Вы не можете визуализировать себя надмирским богом. Итак, вы делаете вдох и в этот момент визуализируйте, как вся позитивная энергия всех будд и бодхисаттв входит в ваш левый канал. Визуализируйте то, что вся эта позитивная энергия очищает весь ваш левый канал, и все загрязнения у вас опускаются по этому каналу и далее внизу перетекают вправо.

Затем зажмите левую ноздрю. Сделайте выдох. Меняете палец, зажимаете другую ноздрю, делаете выдох. С силой эту негативную энергию выдохните через правую ноздрю, через правый канал. Это, как девятикратная йога. То есть, первый раунд: вы делаете через левую ноздрю вдох, через правую выдох. Далее вы делаете вдох через правую ноздрю и выдох через левую – это два. Далее обеими ноздрями делаете вдох и выдох – это три. Итак, три раза по три – у вас получается девятикратная дыхательная йога. В конце маленький цикл завершается тем, что вдохи и выдохи вы делаете обеими ноздрями. Это становится девятикратной дыхательной йогой.

Сделайте полный вдох настолько глубоко, насколько возможно, затем выдох. И когда делаете выдох, то полностью выдохните тот кислород, который у вас есть внутри, почувствуйте, что ваш живот полностью опустошился. И для живота это очень хорошее упражнение – когда вы делаете полный вдох и затем полный выдох. Для легких это тоже очень полезно. Это хорошее упражнение и для легких, и для вашего живота. У вас желудок начинает лучше переваривать пищу. Желудок – это мотор в вашем теле. Поэтому, когда вы делаете эти упражнения, то вы укрепляете свой мотор. Переваривание пищи становится лучше. Для легких это тоже очень хорошее упражнение. Также говорят, что дыхательная йога очень полезна для сердца. И для мозга очень хорошо. Ученые говорят о том, что когда вы делаете вдох и чувствуете, что все ваше тело наполняется энергией, в том числе и ваш мозг, то это очень полезно для мозга. Мозги хорошо будут шевелиться. Сейчас у нас мозги плохо шевелятся.

Все это – побочный эффект. А главная цель этой практики – очищение каналов, очищение чакр. И это тоже не самое главное. А самое главное, когда вы делаете вдох, то вдыхаете в себя всю позитивную энергию всех будд и бодхисаттв, а на выдохе выдыхаете энергию ветра, которая является основой для ваших омрачений. Она выходит из вас.

Почему некоторые люди утром без малейшей причины, когда до них дотрагиваются, злятся? Потому что активна негативная энергия. Когда внутри негативная энергия активна, люди говорят: «У меня плохое настроение». Поэтому чуть только услышат неприятное слово, сразу злятся. Причина этого – негативная энергия. Когда вы будете так заниматься, даже если люди вас ругают, вы будете смеяться – в одно ухо войдет, в другое выйдет. Потому что позитивная энергия активна, а негативная энергия неактивна. Поэтому большую часть времени вы позитивны, спокойны. Я исследовал этот вопрос и думаю, что депрессия у вас возникает из-за того, что у вас в теле очень активна негативная энергия ветра. Из-за этого негативные эмоции тоже появляются гораздо легче.

Один тибетский йогин, практик медитации, длительное время медитировал на Ламрим, и все время задавался вопросом: «Что является корнем сансары?» У него были также очень сильные отпечатки тантры, и он не довольствовался тем ответом, что корень сансары – это неведение, он чувствовал, что должно быть что-то еще. Он спрашивал у многих мастеров: «Что является корнем сансары?» Все ему давали объяснения с точки зрения сутры и говорили, что это неведение. В горах медитировал один йогин. Это был его Духовный Наставник из предыдущей жизни. И когда этот тибетский йогин как-то спросил у него: «Что является корнем сансары?» – тот ответил: «Корнем сансары является неведение. Но не только неведение, потому что неведение не может быть активным, если нет негативной энергии ветра, которая является его основой. Поэтому корень сансары – это также и основа для негативных эмоций – негативная энергия. Это тоже корень сансары». Он заплакал, потому что почувствовал, что его глаза по-настоящему открылись, сделал простираие и попросил: «Пожалуйста, будьте моим Духовным Наставником, и пожалуйста, научите меня, как устранить эту негативную энергию, которая является основой для омрачений». Эта

девятикратная дыхательная йога, таким образом, становится противоядием также и от корня сансары. Одна она не может этого сделать, но при этом она становится небольшим противоядием и от корня сансары. Если вместе вы соберете все необходимые причины, создадите полную причину, тогда вы сможете устранить корень сансары.

Так вы поймете, что цель дыхательной йоги не только хорошее здоровье, но также и устранение негативной энергии ветра, которая является основой омрачений, уменьшение этой энергии в теле. Когда я занимаюсь этим каждый день больше и больше, настроение становится очень счастливым. Я могу это говорить. Каждый день все счастливее и счастливее. Утром встаю, как праздник. Каждый день, как праздник. Вам не нужно, чтобы кто-то дал подарок, чтобы вы стали счастливыми. Когда негативная энергия становится слабее и слабее, а позитивная энергия – сильнее и сильнее, то позитивных эмоций автоматически становится все больше и больше. Поэтому это очень хорошее средство от депрессии, лучший антидепрессант.

Итак, занимайтесь этой девятикратной дыхательной йогой. Она имеет очень много разных следствий, разных эффектов. Сразу же вы не почувствуете эффекта, потому что не знаете, как правильно ее выполнять. Но постепенно, по мере того, как вы все лучше и лучше будете ее осваивать, вы почувствуете эффект. Ее нужно делать постоянно, но не больше девяти подходов, то есть полностью выполнять цикл – девятикратную йогу – и все, заканчивать на этом. Теперь мы проделаем это вместе. Учение опытное, и поэтому необходимо не только слушать, то также и практиковать.

Первое. Сядьте в правильную позу, вспомните семичленную позу Вайрочаны: в полулотос; ровная спина; голова немного наклонена вперед; расправлены плечи; глаза слегка приоткрыты; рот тоже слегка приоткрыт; язык касается верхнего неба; правая рука поверх левой, и большие пальцы соприкасаются. И вначале займитесь дыхательной йогой, грубой дыхательной йогой. А теперь девятикратная дыхательная йога. Сначала вдох через левую ноздрю.

Итак, это девятикратная дыхательная йога. Практикуйте это у себя дома, постепенно вы сможете приобрести опыт, и это поможет вам день ото дня сохранять хорошее настроение, быть позитивным. Как я говорил вам, это упражнение имеет много разных следствий, и также это готовит вас к практике дзогрим. Что касается изображения каналов, чакр, это изображение появится на нашем сайте: цвет чакр, каналов и так далее, все это будет нарисовано. Андрей несет ответственность за то, чтобы разместить это на нашем сайте.