

Я очень рад всех вас сегодня здесь видеть. Очень важно эти два часа получать учение, породив правильную мотивацию – мотивацию укротить свой ум, сделать свой ум безусловно здоровым на благо всех живых существ. Лучший способ помочь другим – это сделать себя добрым человеком. Если муж хочет сделать подарок своей жене, то самый лучший подарок – это сделать себя более хорошим человеком. Жена будет более счастливой, когда муж станет добрее. Если жена хочет сделать подарок мужу, дорогие вещи не обязательно дарить, сделайте себя немного добрее. Тогда ваш муж скажет: «Мне ничего другого не нужно, это самый лучший подарок». Так, если говорить обо всех живых существах, если вы постараетесь помочь всем, то потом вы придете ко мне и скажете: «Геше-ла, я хотел бы помочь всем живым существам, но не обладаю таким потенциалом. У меня нет сил». Если вы хотите помогать всем живым существам, то самое лучшее – это сделать себя более добрым человеком. Тогда для любого существа общение с вами будет полезно. Даже в вашем теле живет множество живых существ, они тоже получают определенное благо. И те животные, которые живут рядом с вами, получают благо. Поэтому лучший способ помочь другим – это сделать себя добрым человеком. Это важный момент. На один день вы можете себя сделать хорошим, добрым человеком. Но я хотел бы, чтобы вы сделали себя таким стойко-добрым человеком на длительный период времени. Чтобы вы стали постоянно, стабильно добрым человеком. Что касается такой стабильной доброты, то без помощи мудрости ее обрести невозможно. Какая мудрость вам необходима? Вам необходима такая мудрость, при которой, если вы смотрите на себя, то ваше видение себя отличается от того, как видят себя обыватели. И если вы смотрите на другие, внешние объекты, то ваше восприятие должно отличаться от восприятия обычных людей. Тогда вы будете стабильным, добрым человеком.

Обычные люди хотят быть добрыми, но не могут долго сохранять доброту. Почему? Потому что когда они смотрят на себя, то у них возникает множество неправильных представлений. И также, когда они смотрят на внешние объекты, у них возникает множество неверных представлений. У вас также спонтанно возникают негативные состояния ума, а позитивные состояния ума породить очень трудно, потому что вы неправильно смотрите на себя и неправильно смотрите на внешние объекты. Бодхисаттвы придерживаются другого взгляда. Что касается восприятия себя арьями и бодхисаттвами, то это восприятие полностью отличается от того, как мы смотрим на себя, и внешние объекты они видят совершенно по-другому. Поэтому, как бы плохо себя ни вели внешние живые существа, арьи и бодхисаттвы всегда испытывают к ним любовь и сострадание, и никогда не испытывают ни малейшего гнева. Почему?

Потому что они смотрят с мудростью. А мы смотрим на себя и на внешний мир, не имея мудрости, с неведением. Теперь я расскажу вам, как вы смотрите на себя. Когда мы смотрим на себя, то в первую очередь мы думаем, что мы – наше тело и наше «я» – это нечто постоянное. Вы думаете: «Я постоянен, я буду жить очень долго». Это одно из неправильных представлений о себе. Далее второе – мы смотрим на наши пять совокупностей как на объекты счастья и не видим их страдательную природу. То есть для нас эти пять совокупности – это очень драгоценные объекты, объекты большой заботы. Далее, вы видите эти пять совокупностей как существующие истинно, как самосущие, и также «я», которое является названием этих пяти совокупностей, вы тоже воспринимаете как самосущее. Итак, что касается шестнадцати аспектов четырех благородных истин, если мы говорим о четырех аспектах первой благородной истины, то наше представление о себе, о своих пяти совокупностях полностью противоположно этим четырем аспектам.

Наши пять совокупностей, рожденные под властью омрачений, – это благородная истина страдания. А мы смотрим на свои пять совокупностей, рожденные под властью омрачений, как на то, что имеет противоположность четырем аспектам первой благородной истины.

Итак, из-за того, что вы думаете, что есть такое самосущее «я», вы очень заботитесь об этом «я». Как будто бы есть такое «я», на которое вы можете указать пальцем. Например, если кто-то вас назовет вором, вы скажете: «Это он меня назвал вором!» – и укажете на себя. Отсюда самосущее «я»: «Меня назвали вором, поэтому я всю ночь спать не могу». Но такого «я» не существует. Вы думаете, что такое «я» существует и оно самое главное. В мире никто не может быть главнее, чем это «я». Пусть даже ради этого «я» все живые существа страдают, это ничего, не страшно. Только я должен быть самым счастливым. Это называют «болезнью», «эгоизмом», из-за этого спонтанно возникают гнев, зависть и все другие омрачения.

И так же мы смотрим на внешние объекты. Как мы воспринимаем внешние объекты? Как нечто постоянное, как объекты счастья, как нечто самосущее, нечто, обладающее самостью. А вот арьи воспринимают свои пять совокупностей в первую очередь как непостоянные, разрушающиеся каждый миг. Они очень ясно знают, что однажды они умрут, и время смерти неизвестно. Поэтому они не теряются полностью в этой жизни. Также они знают, что эти пять совокупностей, рожденные под властью омрачений, – это основа для страданий, они не являются объектами счастья. Эти пять совокупностей – это благородная истина страдания, это не объекты счастья. Также они понимают, что эти пять совокупностей пусты от самобытия, и «я», которое является названием этих пяти совокупностей, является пустым от самобытия. Поскольку они знают все это очень ясно, то, как бы плохо кто-либо о них ни отзывался, как бы их ни обзывали, их это никак не беспокоит, потому что они знают, что такого прочного «я» не существует.

Такого прочного «я» не существует. Например, как Новосибирск. «Я» – это как Новосибирск. Где Новосибирск? Этот дом – это не Новосибирск. Другой частный дом – не Новосибирск. Каждый район, каждый дом – это не Новосибирск. Где же Новосибирск? Отдельно, там в пространстве Новосибирска тоже нет. Такой самосущий Новосибирск не существует. Новосибирск существует как простое название, данное объектной основе. Когда вы немного поймете номинальное существование «я», у вас уже не будет такого сильного цепляния за прочное «я». Вы поймете, что прочного «я» нет. И это сразу же уменьшит эффект обиды, когда о вас кто-то говорит плохо, сразу же вы понимаете, что такого прочного «я» не существует. И кроме этого, тот человек, который все это говорит, тоже существует просто номинально. Не существует субъективного «я», субъект – человек, который о вас что-то плохо говорит, тоже отсутствует как самосущий. «Сутра Сердца» говорит, что не только этот человек не существует, также нет его тела, глаз, ушей, – все это не существует как самосущее, все это имеет только номинальное существование.

Когда вы поймете эту теорию пустоты, тогда вы сможете видеть внешние объекты и самих себя как существующие подобно иллюзии. Например, если по телевизору вы видите какого-то человека, который обращается к вам, ругает вас, вас это никак не задевает, потому что вы знаете, что это просто телепередача. Вы будете смеяться над ним. Он будет говорить: «Вы такие-то и такие-то ошибки совершили». А вы будете смотреть и смеяться, потому что знаете, что там нет такого настоящего человека. Вы не обижаетесь, потому что знаете, что это иллюзия. Также, если вы знаете, что все внешние объекты непостоянны и не являются объектами счастья, что это объекты страдания, то благодаря этому ваша привязанность к ним также уменьшается. Итак, эти четыре аспекта благородной истины страдания являются очень важным аспектом, на основе которого возникает множество других аспектов буддийской философии. Вся буддийская философия опирается на подробное объяснение этих четырех аспектов первой благородной истины.

Непостоянство – то, что рождено под властью омрачений, обладает природой страдания. Это понять очень трудно. Если вы знаете об этом, то день и ночь вы будете желать: «Пусть я

смогу достичь освобождения». Вам будет очень некомфортно, что вы находитесь под властью омрачений. Это природа страдания. Человек, которому врач разъяснил, что у него есть какая-то болезнь, открыв глаза утром, думает: «Как было бы хорошо, если бы у меня этой болезни не было. Ничего другого мне не надо – славы не надо, репутации не надо, красивой одежды не надо, самое главное – пусть эта болезнь покинет мое тело. Это будет счастье». Он это понимает. Вы тоже так думайте. Если вы искренне понимаете этот второй аспект, то утром, открыв глаза, вы подумаете: «Даже здоровое тело не так важно, если что-то немного болит, ничего страшного. Самое главное – это здоровье ума». Если у вас здоровый ум, то у вас все будет. Если здоровья ума нет, то ничего не будет. Даже если у вас отличное здоровье тела, через два-три дня вы легко можете заболеть. Поэтому самое главное – это не здоровое тело, а здоровый ум. Если каждое утро вы будете спонтанно желать: «Да смогу я обрести безупречно здоровое состояние ума», это будет означать, что вы развили отречение. Итак, эти четыре аспекта: непостоянство; рождение под властью омрачений – природа страдания; далее – пустота и четвертое – бессамость, – они очень важны. Пустота – это пустота феноменов, а бессамость – это пустота личности. С позиции Прасангики Мадхьямаки они отличаются с точки зрения объекта. Когда вы изучаете философию, эта философия должна вам помогать обретать несколько другой взгляд на себя, на внешние феномены, – в этом случае вы меняетесь. Когда я стал получать учение у Далай-ламы, мое понимание себя изменилось, и каждый раз становилось все лучше и лучше. Я постоянно меняюсь. Я не пребываю постоянным даже одного мгновения – разрушаюсь непрерывно. Итак, я открыл непостоянную природу своего «я». Далее, реальная ситуация моей жизни заключается в том, что я рожден под властью омрачений, и это природа страданий.

Когда я понимаю, что рожден под контролем омрачений, я знаю, что у меня в будущем не будет много хорошего. Почему? Потому что совершена дебютная ошибка в прошлой жизни. В прошлой жизни я многое делал не так, не особо заботился о своей будущей жизни, и в результате родился под властью омрачений. Если вы поймете это, то обретете большое преимущество. Если у вас будут возникать проблемы, это вас не будет удивлять или шокировать – вы будете ожидать всего этого. Вы будете говорить, что я рожден под властью омрачений, накапливаю большое количество негативной кармы, поэтому мне следует ожидать еще больших страданий, а то, что они не возникают, это доброта Трех Драгоценностей. То, что мои проблемы такие маленькие, это доброта Трех Драгоценностей. Даже когда вы встречаетесь с проблемами, думайте так: «Как хорошо, что у меня мало проблем».

Если вы не знаете своей ситуации, не понимаете, что родились под контролем омрачений, то вы думаете: «У меня не должно быть проблем. Откуда у меня могут взяться проблемы?» И потом из-за малейшей неудачи вы не хотите жить, потому что вы ничего не понимаете о себе. Кто хочет умереть и не хочет жить, тот ничего не понимает о себе. А тот, кто понимает свою реальную ситуацию, тот ведет себя спокойно. Ему даже в голову не придет, что нужно пораньше умереть. Он думает: «Как хорошо, на один день больше прожил. Я хочу, чтобы моя жизнь была значимой. Я хочу подольше прожить. Даже сто лет, если получится. О, как хорошо это будет! Свой ум я буду правильно использовать, чтобы в будущем не родиться под контролем омрачений». Вот такие мысли вам нужно возвращать. Это будет означать, что вы понимаете философию.

Когда вы понимаете страдательную природу, понимаете свою реальную ситуацию, тогда вы приходите к выводу, что являетесь объектом сострадания для Будды. «Не только я, но и все живые существа, пребывающие под властью омрачений, являются объектами сострадания», – это очень хорошее положение для развития любви и сострадания. Что касается этих пяти совокупностей, то также не существует самосущих пяти совокупностей, которые вам

таковыми кажутся. Чтобы понять это точнее, очень важно изучать четыре философские буддийские школы, поскольку теорию пустоты понять нелегко. Как только вы точно поймете теорию пустоты, вы поймете, что в пустом доме невозможно ничего украсть. Тогда вы будете отдыхать в этом пустом доме и это будет очень приятно. Вы поймете, что никто ничего не может у вас украсть, невозможно ничего потерять и станете жить без страха. Так вы выйдете за рамки этого двенадцатизвенного цикла взаимозависимого происхождения, который называется «сансарой». Вот такое видение вам необходимо обрести. Когда вы получаете учение, ваше представление о себе должно становиться все глубже и глубже. Также и понимание внешних объектов, других живых существ у вас должно становиться все лучше и лучше. Тогда вы станете стабильно добрым человеком.

Теперь мы вернемся к нашей теме. Это мои небольшие советы для вас перед учением. Теперь, наша тема касается того, как развить однонаправленное сосредоточение, шаматху. Вчера я говорил вам, что для того чтобы развивать шаматху, вам нужно очень точно знать, что представляют собой пять ошибок медитации.

Но знать только лишь пять ошибок вам недостаточно. Кроме этого необходимо знать, что представляют собой восемь противоядий, и как их применять для устранения этих пяти ошибок медитации. Итак, первая из пяти ошибок медитации – это лень. Вчера я объяснил этот момент для вас. Я подробно рассмотрел для вас три вида лени. Из-за этой лени до сих пор вы не добились прогресса. Что касается ментального развития, то до сих пор вы остаетесь, наверное, на нулевом уровне. Кто-то на нулевом уровне, кто-то, может быть, на первом или на втором из ста возможных. Из ста уровней вы находитесь на нулевом или на первом, может быть, на втором, максимум – на третьем уровне. И это из-за своей лени. Скажите себе, что если я буду продолжать лениться, не устраню эти три вида лени, то и в будущем я буду оставаться на этом же уровне. Это значит, что я не забочусь о себе. Если я по-настоящему забочусь о себе, то мне необходимо устранить эту лень. Четыре противоядия от лени я также объяснил для вас вчера.

Сегодня мы поговорим о второй ошибке медитации – это забывание объекта медитации. В первую очередь вам нужно знать, что такое забывание объекта медитации. Забывание объекта медитации возникает из-за недостатка внимательности. Вы не только забываете объект медитации, но также забываете, куда положили ключи, какие-то документы. Все полезные вещи забываете. Тех, кто вам делал добро, вы быстро забываете. Но если кто-то вам немного неправильные слова сказал, то вы их будете помнить десять лет. Это потому, что у вас есть негативная память, и она феноменальная. Хорошая память у вас очень плохая. Это не значит, что у вашего ума нет потенциала к запоминанию, у вас такой потенциал есть, но при этом у вас очень сильна негативная память, а позитивная память слабая. Если вы исследуете, почему это так, если вы проанализируете, почему у вас феноменальная негативная память и очень слабая хорошая память, то вы придете к определенному открытию. Я сейчас рассуждаю не с точки зрения какого-то буддийского учения, то есть не так, что это просто где-то написано, а мы сейчас проводим такой анализ просто как люди.

Почему негативная память у вас очень сильная? Потому что вы часто обдумываете эти вещи. Один человек вам что-то не так сказал, и вы об этом часто думаете, вспоминаете и вспоминаете, поэтому негативная память у вас феноменальная. Десять лет прошло, а вы все еще помните эти вещи, потому что часто думаете об этом. Привычка к негативному мышлению в нашем уме очень сильна. Кто-то из людей сделал для вас что-то доброе, но вы не думаете об этом, сразу забываете. Вы считаете, что человек должен вам помогать, он еще мало помогает. Это наглость – так считать. У нас слабая позитивная память, потому что мы не приучаем свой ум к позитивному образу мышления, а к негативному мы привыкли, поэтому у нас сильна негативная память. Например, если вы скажете бодхисаттве:

«Пожалуйста, простите меня, я сделал в ваш адрес то-то и то-то», – бодхисаттва скажет: «Я не помню того, что вы сделали», – потому что у него нет негативной памяти.

Бодхисаттва всегда прощает, потому что у него нет злой памяти. И это ему выгодно! А вы думаете, прощая кого-то, что делаете для него доброе дело. По-настоящему, если вы прощаете людей, то у вас этот яд удаляется, и вы становитесь спокойными. Если вы его не простите, он спокойно будет пить водку и гулять всю ночь, а вы не сможете спать, – этим вы сами себе плохо сделаете. Поэтому, если простить других, это принесет благо вам, а не другим, но косвенно они тоже обретут определенные преимущества. Но что касается наибольшего блага, то если вы прощаете других, то вы сами обретаете этим благо. Если вы держите злопамятность, то она не особо вредит другому человеку, а сами вы обретаете больше вреда. Это как яд. Вам всю ночь плохо, вы мучаетесь и не спите. И поэтому, что я хотел бы сказать? Что вам нужно помнить о том, что люди сделали вам хорошего. Всегда помните об этом, не забывайте, а что они сделали плохого, это забывайте, прощайте. И все положительные, позитивные положения вам нужно запоминать. Тогда постепенно внимательность у вас будет становиться все сильнее и сильнее.

Теперь, противоядие от забывания объекта медитации. Сначала я объясню вам, что представляет собой забывание объекта во время медитации. Например, вы садитесь медитировать и визуализируете перед собой Будду. Спустя одну-две минуты вы уже забываете, чем вы занимаетесь. Вы спрашиваете себя: «А что я здесь делаю?» Это называется «забыванием объекта медитации». Через две-три секунды или минуты после начала медитации ваш ум начинает летать. Такое забывание объекта медитации вы можете устранить благодаря развитию внимательности, – это противоядие. Что такое внимательность? У внимательности должно быть три характеристики. Первая характеристика – это знакомый объект. Вторая – его удержание. И третье – не отклонение ума от объекта медитации. Не позволяйте уму отклониться от объекта медитации. Это называется «внимательность». То есть, сама внимательность – это уже как медитация. Итак, это знакомый объект, вы его удерживаете и не отклоняетесь от него. То есть само это является медитацией.

До четвертой стадии ваша медитация состоит в том, что вы укрепляете свою внимательность, делаете ее насколько можете сильной. И когда потенциал внимательности уже полностью реализован, раскрыт, это означает, что вы достигли четвертой стадии. Когда вы достигли четвертой стадии, у вас уже нет грубого блуждания ума, поскольку полностью развита внимательность. И если вы полностью развили внимательность, тогда у вас не остается шансов во время медитации забыть объект медитации. Вы его никогда не забудете. Вы можете медитировать четыре часа или пять часов, но не забудете объекта медитации, будете пребывать на нем. Вы можете подумать, что тогда достижение четвертой стадии само по себе является шаматхой. Но в действительности это не так, есть еще множество аспектов, которые нужно развивать. Потому что, хотя вы не забываете объект медитации и можете пребывать на объекте сколь угодно долго, тем не менее, он не будет ясным, четким. Не будет чистым. Почему?

Потому что у вас все еще есть грубая притупленность ума, тонкая притупленность и тонкое блуждание ума. Так, когда вы устраняете грубую притупленность ума, то достигаете пятой стадии. Если вы устраняете тонкие ошибки, то далее добиваетесь прогресса. Эту тему я объясню позже – девять стадий, какова разница между ними. Сейчас я объясняю для того, чтобы у вас сложилось общее представление в частности о том, что такое внимательность. Теперь, чтобы развить внимательность во время медитации, вам нужно знать, как медитировать. Итак, чтобы приступить к медитации, в первую очередь вам нужно подготовить сиденье для медитации. Если вы серьезно хотите развивать внимательность,

что по-настоящему очень полезно и что делает вашу память все лучше и лучше, то посредством развития внимательности вы сможете далее развить шаматху, которая является главной программой в вашем уме.

Сиденье должно быть слегка приподнято сзади. Что касается позы для развития шаматхи, то вы не можете принять любую позу и медитировать. Очень важна семичленная поза Вайрочаны. А всякие разные другие позы – это все полная бессмыслица. Все, что вам нужно делать, это медитировать всегда в одной позе – семичленной позе Вайрочаны. Марпа говорил, что в Тибете существует множество разных наставлений, но, что касается моих наставлений по семичленной позе для медитации, то они не могут сравниться с другими обычными наставлениями. Это очень важная стратегия для медитации. Не думайте, что это что-то такое простое, потому что мы из-за простых вещей допускаем ошибки. Грубых ошибок мы не допускаем, а тонкие ошибки в простых вещах мы допускаем чаще. Потом получается кошмар. Поэтому очень важно подробно понимать эти моменты.

Итак, первый элемент этой позы – ваши ноги должны быть перекрещены. Если вы сидите в полном лотосе, то это хорошо, если нет, то важно сидеть в полу-лотосе. Далее, спина должна быть ровная, прямая. Если вы так сидите, скрестив ноги и с прямой спиной, то сразу же это повлияет на вашу медитацию. Когда я медитировал в горах Дхарамсалы, однажды мне пришлось на ум попробовать медитировать лежа. Потому что я подумал: «Медитация – это состояние ума, зачем обязательно сидеть? Ведь у меня спина болит из-за этого. Я могу лежать в медитации». Это наша лень так говорит. Наш ленивый ум всегда обманывает нас. Потом я лежал и думал, что я как йогин, лежу в медитации. Это была большая ошибка. Итак, я лег и принялся медитировать. Вначале я очень ясно увидел объект медитации, а затем спустя две минуты я очень хорошо заснул, и когда проснулся, то сессия уже закончилась. Так я понял, что наш ум очень сильно зависит от нашего тела. Поза нашего тела влияет на ум. Например, если вы склонили голову слишком сильно, то быстро заснете. А если задираете голову вверх, то возникнет блуждание ума. Это все относится к позе вашего тела. Далее, если вы сгибаете спину, то тоже быстро заснете. Итак, спина должна быть ровная, голова не слишком задрана вверх, и вы не наклоняете ее слишком сильно вперед, держите ее, слегка наклонив вперед. Это сразу же влияет на ваш ум.

Поэтому великие мастера прошлого говорили, что во время медитации спина должна быть прямой. На сто процентов это верно, что спина должна быть прямой. Потому что у них есть собственный опыт. Вам не надо делать то, что придет вам в голову. Это нью-эйджевская медитация. Если я скажу: «Медитация – это состояние ума, семичленная поза для медитации уже в прошлом, сейчас двадцать первый век, поэтому вы можете лежать медитировать», – то я вас обману. Мастера религии прошлого говорили: «Спина должна быть строго прямой». На сто процентов так нужно сидеть. Потому что мастера получали результат на своем опыте. У меня тоже есть такой результат.

В буддизме нет ничего нового, все уже открыто, поэтому если вам кто-то скажет, что у него есть для вас какие-то новые открытия в буддизме, то будьте осторожны с этим. Итак, спина ровная. Четвертое – ваша голова. Первое – это то, что перекрещены ноги, второе – ровная спина, третье – плечи расправлены, четвертое – это голова, слегка наклоняйте ее вперед, пятое – глаза закрывайте не полностью, держите их слегка приоткрытыми. Это нелегко. Вам нужно натренироваться, у вас есть склонность полностью закрывать глаза, но это ошибка. Вначале вы занимаетесь, чтобы принимать и удерживать эту позу, это как йога. Семичленная поза Вайрочаны – это йога. Каждый день понемногу так сидите, следите за дыханием, медитируйте, для здоровья тела – это очень полезно. Даже если вы просто так сидите – это уже йога. Необязательно вам ко всяким разным мастерам обращаться, которые вам много чего говорят. Вот эта поза – это йога, этим и занимайтесь.

Далее, дыхательная йога более эффективна, чем йога физического тела. Поэтому в буддизме, в особенности в тибетском буддизме, не делают большого упора на внешней йоге. Внешняя йога – это гимнастика в спортзале. Это хорошо, в этом нет ничего страшного. Физическая йога объясняется в «Шести йогах Наропы», это тайное учение, оно не дается открыто. Эти физические упражнения в «Шести йогах Наропы» предназначены для того, чтобы открыть свою систему каналов, а также для того, чтобы очистить эти каналы, поэтому это не передается открыто, только тем, кто получил посвящение. Далее, также есть дыхательная йога, которая в сто раз эффективнее, чем физическая йога.

Далее, в буддизме, в особенности в тантрах, говорят о ментальной йоге. И это самая главная йога. В тантре существует четыре класса. Первый – это крия-тантра. Это тоже ментальная йога, но там больший упор делается на внешнюю сторону, физическую. Далее, второй класс тантры – это чарья-тантра. Там также практикуется ментальная йога и при этом равный упор делается и на внешней йоге, и на внутренней. Далее, йога-тантра. Здесь больший упор делается на ментальной йоге. А махаануттарайога-тантра – это высшая йога-тантра, высшая превосходная йога-тантра, потому что там упор делается не только на внутренней ментальной йоге, но также и на ключевых положениях. Там используется наитончайший ум, наитончайшая энергия. Это как квантовая йога.

Махаануттарайога-тантра – это буддийская квантовая йога, там используется ваш наитончайший ум ясный свет, а также ваша наитончайшая энергия, которая является основой этого ясного света. Благодаря этой высшей йоге вы можете превратить свои обычные тело, речь и ум в тело, речь и ум будды за одну жизнь. Достижение состояния просветления вам не дарит кто-то снаружи, не делает такое в качестве подарка – здесь вы трансформируете свой собственный потенциал, свой наитончайший ум и свою наитончайшую энергию в святой ум будды и в святое тело будды. Это то, что происходит в этой йоге. Это называется «махаануттарайога-тантра». Тогда вы обретаете бессмертное тело, и тогда вам больше не нужно рождаться под властью омрачений. Вы уже вышли за рамки смерти.

Тем, кто обрел такой ум и такое тело, не нужно умирать, они просто покидают это тело. Также из этого тонкого тела они могут эманировать множество других тел. Также они обладают очень красивым телом, вечной красотой. Если свою наитончайшую энергию вы превратите в святое тело будды, то оно никогда не умирает, а также является вечно красивым. В тибетском буддизме делается упор на такой йоге, а не на физической йоге, которая сейчас популярна в индуизме. Некоторые мои ученики тоже думают, что это какая-то очень особенная йога. Вместо того чтобы читать ежедневную молитву, они тратят время на такую йогу. А потом говорят: «О, это такая особенная йога, у меня такие особенные ощущения», – все это ерунда. Для тех, кто не занимается практикой, действительно лучше делать йогу. А для тех, у кого есть более важное занятие, пренебрегать им ради такой йоги – это неправильно.

Далее, ваш рот не должен быть широко открыт и не должен быть полностью закрыт. Вы слегка его приоткрываете. Язык должен касаться верхнего неба. Если вы медитируете длительное время, то это предотвратит дискомфорт, возникающий во рту. Далее, седьмое. Это касается ваших рук. Ваша правая ладонь лежит на левой, и вы соединяете два больших пальца. Правая рука символизирует метод, бодхичитту, доброту, а левая рука символизирует мудрость, познающую пустоту. И когда вы их соединяете вместе, это означает союз метода и мудрости. Каждый раз, когда вы делаете что-то своей правой рукой, вы должны вспоминать о доброте. Правая рука должна напоминать вам о доброте. А когда что-то делаете левой рукой, это должно напоминать вам о мудрости, познающей пустоту. В тантре

есть самая – совершать действия левой рукой. Это для того чтобы напомнить вам о мудрости, познающей пустоту.

Если человек левша, тогда нужно выполнять действия правой рукой – это его самая. Это то, что напоминает вам о методе и мудрости, поэтому очень важно использовать обе руки. Когда вы соединяете две руки, это напоминает вам о союзе метода и мудрости. И вы думаете: «Для чего я медитирую? Для того чтобы достичь состояния будды на благо всех живых существ. Чтобы достичь состояния будды на благо всех живых существ, что мне нужно устранить? Неведение». Неведение можно устранить только с помощью мудрости, познающей пустоту. Итак, с мотивацией бодхичитты, а также с напоминанием себе о мудрости, познающей пустоту, вы соединяете две руки. Это семичленная поза для медитации. В повседневной жизни также старайтесь сидеть в такой позе, когда вы медитируете.

Теперь, что касается медитации. Вначале я объясню вам, как выполнять медитацию дыхательной йоги. Существует два вида дыхательной йоги, одна грубая дыхательная йога, а другая тонкая дыхательная йога. Грубая дыхательная йога полезна не только для развития сосредоточения, но также полезна и для вашего здоровья. Сейчас я объясню вам, как выполнять эту грубую дыхательную йогу. Вначале постарайтесь правильно сесть в эту позу, развеите альтруистическую мотивацию. Также вам нужно вспомнить, что нет такого прочного «я», которое медитирует. Это очень важно. Ваше тело находится в определенной позе, ваш ум старается концентрироваться. Тогда вы говорите: «Я медитирую». В этом нет такого особого «я». Тело – это не «я», ум – это тоже не «я». Нет такого самосущего «я», которое медитирует. Просто это ваше тело так сидит, а ваш ум старается концентрироваться. Но ничего самосущего в этой медитации нет. Понимание того, что нет такого прочного «я», которое медитирует, расслабляет вас. Если вы думаете: «Я медитирую», то потом становитесь нервным, а медитировать нужно очень расслабленно. Этот процесс должен быть очень расслабленным.

Теперь, грубая дыхательная йога – это когда вы вдыхаете и выдыхаете воздух. Те люди, которые получали посвящение, и те, кто не получал посвящение, делают эту йогу несколько по-разному. Тем, кто уже получал посвящение, в особенности, посвящение махаануттарайога-тантры, нужно визуализировать, что из сферы пустоты возникла мандала, и они пребывают в облике божества. Это называется «йогой божества», и здесь также нужно делать это с пониманием пустоты, – из сферы пустоты аспект мудрости, познающей пустоту, является в облике божества. Поэтому не существует какого-то прочного божества. Если вы не поняли, это не страшно.

Итак, в форме такого божества, очень чистого, делайте вдохи. Визуализируйте, что обладаете чистым телом, чистой речью, чистым умом. И в будущем все это материализуется. Если говорить о любых вещах, которые существуют на нашей планете, вначале они существовали в чьих-то концепциях. Мобильный телефон, которым мы пользуемся, вначале возник в виде идеи в уме какого-то человека, потом материализовался. Самолет, который летает сейчас, тоже сначала был идеей, кому-то в голову пришла эта мысль, и потом понемногу эта идея материализовалась. Так материализация всего начинается с ума. Итак, визуализация чистых тела, речи и ума, визуализация себя божеством – это очень хороший способ обрести впоследствии тело, речь и ум будды.

Тем, кто не получал посвящение, нужно визуализировать свое тело очень чистым, очень красивым телом, но не божеством. Если вы будете визуализировать себя в очень красивом теле, то постепенно это повлияет на ваше тело. Благодаря такой визуализации у вас определенным образом меняется какая-то структура в вашем теле, так что вы становитесь



благодаря этому более привлекательными. Человеку, у которого кривой нос, если его ум очень чистый, если он добрый и позитивный, даже его кривой нос не помешает, он будет становиться все красивее и красивее. Почему? Это называется «внутренняя красота». Это называется «харизма». Если девушка не очень красивая, но позитивная, улыбается, в ней нет высокомерия, она ведет приятный разговор, то она кажется вам все красивее и красивее. Вы говорите: «Вначале она мне вообще не нравилась. Но потом, когда начали разговаривать, она мне стала казаться все красивее и красивее. А сейчас я без нее жить не могу». Доброта ума – это лучшая косметика. Если человек добрый, желает всем людям счастья, то это лучшая косметика. А сейчас мы вернемся к нашей теме.

Итак, грубая дыхательная йога. Что вам нужно сделать? Вы делаете глубокий вдох и вместе с этим вы вдыхаете всю позитивную энергию будд, она заполняет все ваше тело. Сделайте полный глубокий вдох, задержите дыхание, а затем сделайте полный выдох. Это делать нужно медленно. Это очень полезно. Многие западные доктора говорят о том, что мы неправильно дышим. Например, если возникает паника, наше дыхание становится поверхностным, прерывистым. Это очень неправильное дыхание. Потока кислорода вам не хватает. Это наша привычка – так дышать, даже, когда у нас относительно спокойное состояние ума.

Поэтому делайте глубокий вдох, далее задерживайте дыхание, а затем делайте глубокий выдох. Это даже сможет избавить вас от стресса. Занимайтесь этим не слишком долго. Может быть, три или пять минут, это будет очень полезно. Сейчас мы сделаем это вместе. Это как передача практики. Занимайтесь ею регулярно. Например, если мы говорим о лекарствах, и вы принимаете те лекарства, которые прописал доктор, то они будут для вас очень полезны. А если вы сами приходите в аптеку, выбираете любые лекарства, то они могут быть опасны. Некоторые люди в России и в Европе без Учителя смотрят книги и думают: «О, это интересная медитация, я это не пробовал». Потом сразу делают. Это не медитация, это опасное занятие. Это похоже на выбор лекарств в аптеке: «А, это желтые лекарства, давно я таких не видел, я куплю эти желтые лекарства». Для вас не будет эффекта при таком выборе лекарств. Если эти лекарства продают и говорят вам: «Это секретные лекарства, очень дорогие», то вы сразу же хотите их купить. Это очень опасно. Секретные лекарства не обязательно хорошие. Потому что для вас это лекарство, наоборот, может быть очень опасным. Простое лекарство вам подходит. В буддизме некоторые тантрические практики без Учителя нельзя практиковать, если он не передал их вам. Нельзя даже говорить о них. Почему? Потому что это опасно. Как сильное лекарство. Вы думаете: «Это секрет, наверное, это очень особый секрет, пожалуйста, дайте мне самое секретное учение». Так себя вести – это ошибка.

Когда много лет назад я приехал в Санкт-Петербург, ко мне подошел один человек, он сообщил, что стал буддистом десять или пятнадцать лет назад и обратился ко мне с такой просьбой: «Геше-ла, пожалуйста, передайте мне шесть йог Наропы, только мне». Пятнадцать лет он слушал учение и попросил передать только ему лично шесть йог Наропы. Как может такая мысль прийти в голову? Как он слушал учение пятнадцать лет? Наверное, ничего он в буддийской философии не услышал. В Новосибирске ко мне не подходят с такими просьбами, поэтому я очень доволен. Если пять-шесть человек в Новосибирске начнут задавать такие вопросы, обращаться с такими просьбами, я сбегу отсюда. А теперь мы вернемся к нашей теме. Сядьте в позу. С завтрашнего дня вам нужно начать заниматься этой практикой. Делать ее каждый день очень важно, по три минуты каждый день. Когда вы ходите здесь и там, и у вас есть свободное время, вспомните об этой практике и выполните ее. Я говорю о том, что она займет всего лишь три минуты. Итак, примите правильную позу. И визуализируйте так, как я вам говорил. Те люди, которые получали посвящение, визуализируйте себя божеством. Те, кто не получал посвящение, визуализируйте себя в

очень красивом чистом теле. Когда вы делаете вдох, вся позитивная энергия всех будд, божеств заполняет ваше тело, входит через ваши ноздри. Сделайте глубокий вдох, затем задержите дыхание, а когда вам становится уже дискомфортно, сделайте выдох.

Делайте выдох так, чтобы кислорода в вашем теле не осталось вообще, чтобы весь воздух полностью вышел из вас. Затем делайте свежий, новый вдох, задержку, почувствуйте, что вся эта позитивная энергия будд и божеств полностью заполняет все ваше тело, в особенности те места, где есть какие-то болезни. Думайте так, что она устраняет эти болезни. Далее также то, что она заполняет ваш мозг и ваш мозг становится более активным. Думайте так. Это сделает ваши умственные способности более активными. А теперь займемся этой практикой вместе и с очень добрым состоянием ума: «Я делаю эту дыхательную йогу для того, чтобы иметь здоровый ум, а для обретения здорового ума мне необходимо здоровое тело». Эта практика не просто ради развлечения. Думайте так: «Пусть однажды это станет причиной счастья для всех живых существ». Тогда это будет настоящая махаянская медитация. Итак, теперь займемся этой дыхательной йогой.

Проверьте свою позу – ноги, спина, плечи. Голова слегка наклонена вперед, глаза прикройте наполовину, не полностью. Убедитесь, что они у вас не полностью закрыты. Также не смотрите через эту щелочку, а закатите зрачок наверх. Далее, ваш рот слегка приоткрыт, язык касается верхнего неба, правая рука поверх левой, соедините два больших пальца. В ретрите по шаматхе такая поза будет для вас в сто раз более эффективной, чем физическая йога. Когда вы занимаетесь такой йогой, выполнять большое количество физических упражнений не нужно, иначе это помешает вашей медитации. Эта йога также полезна для вашего здоровья. Если вы не будете ее делать, то ваше тело ожиреет. Это будет нехорошо.

Теперь тонкая дыхательная йога. Она предназначена специально для развития однонаправленного сосредоточения. Эту дыхательную йогу надо выполнять следующим образом. Вы не думаете о прошлом, не думаете о будущем, пребываете просто в настоящем моменте времени. Чем вы занимаетесь в настоящем моменте времени? Вы осознаете то, что вы делаете – это дыхание. Итак, вы очень тонко делаете вдох, тонко делаете выдох и просто осознаете то, что вы делаете в настоящий момент времени. Это просто дыхание. Это очень полезно для того, чтобы в будущем вы смогли осознать свое ясное и осознанное состояние ума. Для медитации на махамудру эта тонкая дыхательная йога очень полезна. Теперь займемся ею вместе. Когда вы ее выполняете, у вас не должно быть грубого дыхания. Делайте очень тонкий вдох, не делайте никакой задержки, потом делайте очень тонкий выдох и просто осознавайте свое дыхание.

Итак, пребывайте в настоящем моменте времени, думая, что прошлое уже закончено, ушло в историю, будущее еще не наступило, а реальность – это только настоящий момент времени. А что я делаю в настоящий момент времени? Это просто вдохи и выдохи. Осознавайте свое дыхание. Это очень полезно. Например, если вы начинаете злиться и не можете перестать думать о каких-то негативных темах, выполните эту тонкую дыхательную йогу, и вы сразу же успокоитесь. Теперь займемся этим вместе. Снова примите правильную позу. Ноги перекрещивать не нужно, потому что вы сидите в креслах. Визуализируйте, что вы сидите в позе лотоса. Выпрямите спину. А сейчас просто осознавайте настоящий момент времени, просто вдохи и выдохи.

Когда вы будете заниматься такой медитацией снова и снова, постепенно ваш ум будет становиться все тоньше и тоньше. Когда ум становится все более и более тонким, вы перестаете замечать даже дыхание. Остаются только очень тонкие вдохи и очень тонкие выдохи, осознавайте их. Теперь приступаем. Итак, это небольшой опыт, этого достаточно, и эти простые вещи вам нужно выполнять каждый день, тогда вы получите определенный

эффект. По три минуты выполняйте эту практику. Три минуты грубую дыхательную йогу и три минуты тонкую дыхательную йогу. Всего шесть минут занимайтесь таким дыханием. Это очень эффективно.

Теперь обнаружение объекта медитации. Как говорил лама Цонкапа, для того чтобы медитировать, очень важно обнаружить объект медитации. Также очень полезен в качестве объекта медитации образ Будды. Итак, вы можете в качестве объекта медитации выбрать Будду, и также в качестве объекта медитации вы можете выбрать ум. Для развития шаматхи выбрать такие два объекта – это нормально, здесь нет ничего неправильного. Почему тогда Атиша говорил, что если вы раз за разом меняете объекты медитации, то это станет препятствием?

То есть здесь говорится о том, что, если за одну сессию вы меняете много разных объектов, тогда это становится препятствием. Например, вам нужно визуализировать что-то белое, а вам является синий цвет, и вы переключаетесь на синий. Затем вдруг вы увидели зеленый и переключаетесь на зеленый – это ошибка. Таким образом вы не сможете развить шаматху. В какую-то одну сессию в качестве объекта медитации вы можете использовать Будду. Далее, в другую сессию вы выбираете ум в качестве объекта медитации. Здесь нет ничего дурного или неправильного. Так, если вы решили медитировать на Будду, используйте только Будду. Всю сессию вы медитируете только на образ Будды, а если выбрали ум, то медитируйте только на ум за одну сессию. В настоящий момент, если вы выбрали в качестве объекта медитации Будду, то, закрыв глаза, вы не обнаружите образа Будды. Почему? Потому что ваш ум еще не ознакомлен с образом Будды. Если я попрошу вас визуализировать Будду, вы скажете: «Геше-ла, я не могу визуализировать Будду». А если я попрошу вас визуализировать вашу подругу, то вы скажете: «Геше-ла, ее я вижу очень хорошо». Или вашего героя или героиню – если я попрошу вас визуализировать их, то вы скажете: «Я очень ясно их вижу». Почему? Потому что их фотографию вы много раз видели и ваш ум знаком с ней. Итак, для того чтобы в уме воспроизвести образ Будды, вам необходимо также иметь изображение Будды. Тренируйтесь таким образом и благодаря этой тренировке вы научитесь визуализировать, также это поможет сосредоточению. Просто смотрите на образ Будды, на изображение. Не отвлекайтесь, удерживайте внимание на этом изображении. Не закрывайте глаза и старайтесь как можно дольше оставаться на этом изображении, смотреть на него. Это тоже хорошая тренировка. Потому что вначале очень активно функционируют ваши органы зрения. Если вы на что-то смотрите, то вы можете дольше сохранять внимание.

Когда вы играете в компьютерные игры, у вас хорошая концентрация. Вы там что-то углубленно делаете и вообще ничего не слышите. Это тоже тренинг, хороший тренинг. Потом глаза закрываете и сразу засыпаете. Потому что ментальное сознание у вас не особо активно. Итак, вначале развейте определенный уровень сосредоточения, просто глядя на изображение. Раньше я об этом не говорил, но далее я обнаружил в текстах такой момент. В них упоминается, что, хотя вы используете в медитации свое ментальное сознание, но, тем не менее, для начинающего будет очень полезно смотреть на изображение Будды. Старайтесь оставаться на этом изображении определенное время и развить сосредоточение. Затем, когда вы уже разовьете определенный уровень сосредоточения, глядя на изображение, закрывайте глаза и тогда вы сможете визуализировать образ Будды.

Итак, вам необходимо иметь изображение Будды. Завтра в Центре сделают распечатку этих изображений и раздадут вам в качестве подарка для практики. Я во всех своих Центрах обращался с такой просьбой, начиная с Сочи, – делать такие изображения, печатать их и раздавать всем слушателям. Итак, держите это изображение на алтаре, затем подходите к нему, смотрите на него, берите в руки, смотрите на это изображение, пребывайте на нем длительное время, затем закрывайте глаза и проверяйте, можете вы его воспроизвести или

нет. Иногда очень долго смотрите на это изображение. Это очень полезно! Позже вы своими глазами будете так сосредоточенно пребывать на объекте, что само это будет подобно медитации. Затем закрывайте глаза и уже ментальным сознанием воспроизведите образ Будды. Тогда вы сможете удерживать сосредоточение на нем, а до этого вы держали сосредоточение, глядя на изображение. Глазами глядите и развиваете концентрацию. От этого ваш ум отдыхает. Наш ум устал очень много думать.

То, что вам нужно сделать, – это немного уменьшить количество концептуальных мыслей в своем уме, и вы сразу же обретете покой. Итак, тренируйтесь таким образом, смотрите на изображение своими глазами, закрывайте глаза, воспроизводите его. Здесь лама Цонкапа говорит о четырех этапах обнаружения объекта медитации – это поиск, обнаружение, удержание и пребывание на объекте. Итак, когда вы ищете объект медитации, благодаря тому, что вы долго смотрели на изображение Будды, вы легко сможете найти его в своем уме. То есть, вы находите его. Если вы этого не делали, то, когда будете искать, не обнаружите объекта, а сейчас вы с легкостью сможете найти объект медитации. И когда вы его находите, то удерживаете его.

Например, когда вы смотрите на изображение, вы полностью фокусируетесь на нем. То есть, удержание означает фокусировку. Полная фокусировка не допускает даже малейшего отклонения внимания. Полная фокусировка подразумевает, что вы даже слышать ничего не будете. Когда некоторые мужчины смотрят на фотографию своей подруги, даже если кто-то кричит: «Максим», – он ничего не слышит. Потому что он полностью сосредоточился на фотографии. Многие йогины, когда находятся в медитации, ничего не слышат. Итак, это поиск, обнаружение, удержание и далее не отклонение ума от объекта. Удержание означает фокусировку, а неотклонение означает, что, если вы вот-вот уже отклонитесь, уйдете куда-то в сторону от объекта, в этот момент вы себя останавливаете и не допускаете этого. Это называется «самодисциплина», «дисциплина ума». Если вы будете заниматься такой дисциплиной, то ваш ум будет улучшаться. Когда ваши дети не слушаются, вы говорите: «Если так будете делать, не пущу вас гулять». Вы хорошо дисциплинируете ваших детей, но себя вообще не дисциплинируете. Это неправильно. Других людей дисциплинировать, а себя не дисциплинировать – это неправильно.

Далее, что касается критериев обнаружения объекта медитации, то лама Цонкапа говорил, что это очень важный момент. Пока я ясно этого не понимал, я в своей медитации очень много времени терял впустую. Итак, когда я развивал сосредоточение, то очень много времени потерял впустую из-за того, что у меня не было этой инструкции. Что касается критериев обнаружения объектов медитации, то лама Цонкапа объясняет их следующим способом. Когда вы медитируете на Будду, вначале вы ясно видите образ. Затем постепенно образ становится неясным. Если образ стал расплывчатым, неясным, и вы вновь его проясняете, чтобы дальше медитировать, – это ошибка. Я делал именно так.

Лама Цонкапа говорил, что даже если образ не ясный, все равно пребывайте на нем, не пытайтесь сделать его более ясным и четким. Итак, когда вы медитируете, и образ Будды у вас стал нечетким, может быть, там уже нет Будды, а просто желтый шарик, все равно пребывайте на нем. Это критерий обнаружения объекта медитации. Если вы не довольствуетесь этим, а сразу же стараетесь прояснить объект, большой упор делаете на ясности, то это начальная ошибка. Затем, даже хотя объект может быть нечетким, вы все равно остаетесь на нем и удерживаете его далее. И лама Цонкапа говорил, что по мере развития вашей внимательности ясность объекта проявится у вас сама собой. Это очень важное наставление! Многие люди раньше читали наставления по развитию шаматхи в текстах, но, тем не менее, не отмечали, что этот момент очень важен.

Если вы так будете делать, то день за днем ваша концентрация будет становиться все больше и больше, и ясность будет становиться выше. Итак, это то, что касается вашей практики. Сейчас вам достаточно наставлений, чтобы достичь второй стадии сосредоточения. Теперь медитируйте. Когда вы достигнете второй стадии, я расскажу вам, как достичь третьей и четвертой стадии сосредоточения. Я просто шучу. В следующий раз я объясню вам все эти моменты, чтобы в будущем вы могли выполнять всю эту практику. В Тибете раньше мастера поступали таким образом, что давали наставления, и когда их ученики достигали, скажем, второй стадии, то после этого они передавали наставления о том, как достичь третьей, четвертой стадии. Это то, что называлось «опытным комментарием». Для того чтобы ученики медитировали, достигли результата. Далее они передавали следующее учение. Они не давали полных наставлений сразу.

А другие группы учителей сразу же передавали полные наставления своим ученикам. И некоторые ученики, которые обладали блестящими умственными способностями, благодаря этому могли достичь очень быстрых реализаций. Когда они получали полные наставления, то благодаря им могли лучше понять весь механизм и результата достигали гораздо быстрее. Я думаю, что для людей в России, для вашего ума очень подходит этот способ передачи полных наставлений с самого начала, чтобы вы поняли механизм и все взаимосвязи, и с сильно верой далее медитировали. Если Духовный Наставник просто даст вам какую-то технику и даст задание выполнять ее целый год, то может быть, через месяц вы уже перестанете заниматься ею, потому что у вас не будет понимания всего механизма. Это правда, я тоже не могу так практиковать. Если я не понимаю механизма, то не хочу заниматься. Когда я получил полные инструкции от Далай-ламы, у меня возникло желание заниматься. Но все люди разные, у разных людей есть разные склонности. Что касается меня, то мне было легче медитировать, получив с самого начала полные наставления. Также, если вы медитируете с пониманием сутры и тантры и с полным пониманием теории пустоты, тогда медитация становится по-настоящему эффективной. Когда медитирует такой человек с очень хорошим пониманием учения, в особенности, теории пустоты, двух истин, четырех благородных истин и с ясным пониманием Будды, Дхармы и Сангхи, с сильным прибежищем в уме, с полным полаганием на Будду, Дхарму и Сангху, – если такой человек медитирует, тогда это будет просто великолепная медитация.

До свидания, время закончилось. Теперь, то, что я вам передал, это ваша практика, занимайтесь ею. Она предназначена не для того, чтобы рассказывать другим людям, что вы занимаетесь такой-то и такой-то практикой. В России люди ведут себя достаточно странно в этом смысле. Даже если у них не спрашивают, они сами рассказывают другим, что занимаются такой-то и такой-то практикой. Это очень похоже, например, на ситуацию, когда на улице вы встречаете человека и начинаете ему рассказывать, что у вас на банковском счету такое-то количество денег. Это очень неправильно. Даже если кто-то спрашивает у вас, какой практикой вы занимаетесь, это очень похоже на вопрос о том, сколько у вас денег в банке. Зачем ему надо знать, что я занимаюсь какой-то практикой? Если я вас спрошу, сколько денег на вашем банковском счету, вы скажете: «Зачем тебе это надо знать? Ты из налоговой инспекции или откуда?»

Духовная практика должна быть индивидуальным делом, поэтому даже если кто-то вас спрашивает, вы отвечаете, что это ваше индивидуальное дело. Вы же поступаете наоборот, всем рассказываете, что занимаетесь махамудрой, дзогченем, шестью йогами Наропы. Все вещи вы говорите, потом говорите, что знаете также туммо, пуа, кунджу, – все тибетские слова упоминаете в разговоре. Говорите, что у вас такие-то ощущения, что все ваши каналы открыты. Вот так поступать не надо. До свидания. Увидимся с вами завтра. Завтра состоится благословение Белой Тары. Вы можете рассказать об этом своим друзьям, родственникам, для них даже просто установить связь с божеством Белой Тарой – это большая удача. Для

тех, кто раньше уже получал благословение, если вы его получите снова, то благодаря этому вы укрепите связь с божеством.

Например, вас познакомили с Путиным, вы встретились с ним один раз – это хорошо, затем вас второй раз познакомили, третий, и в четвертый раз, когда вы к нему подходите, он говорит: «А, я вас уже знаю». Точно так же завтра Тара будет говорить: «А, этот человек уже десятый раз приходит, мы знаем друг друга». Связь стала крепче. Поэтому, хотя вы ее даже не будете видеть, но завтра на сто процентов здесь будет присутствовать Белая Тара. Приходите сюда с верой в Тару, установите связь с Белой Тарой и просите ее: «Пожалуйста, будьте моим Духовным Наставником жизнь за жизнью». И это очень хорошо – стать учеником Белой Тары. Божество Белая Тара – ваш Учитель. Вы пришли с таким состоянием ума: «Сегодня я ваш ученик, Вы мой Учитель». Тогда от этого божества вы получите огромное благословение. У нас в Тибете есть такой Гуру Ваджрадхара. Ваджрадхара – это божество Ваджрадхара. Гуру Ваджрадхара – Учитель Ваджрадхара. Если вы так думаете, то объект становится более весомым. Если вы видите божество как вашего Духовного Наставника, тогда благословение будет в тысячу раз мощнее.

И тогда жизнь за жизнью у вас будет сохраняться связь: Учитель-ученик, и вы получите невероятное преимущество от благословения Белой Тары. Тогда в момент смерти молитвы к Таре на вас повлияют намного легче. Почему? Его Святейшество Далай-лама говорит, что в действительности более эффективно, если мы молимся сами, но также в некоторых ситуациях эффективно, если за нас молятся другие. Существуют три таких ситуации. Это на вас повлияет, это принесет вам пользу. Первое, если за вас молится человек, с которым у вас установлена связь Учитель-ученик. В этом случае, если вы умрете и какой-то ваш родственник меня попросит: «Пожалуйста, Геше-ла, почитайте молитвы, человек, который в прошлом году был вашим учеником, умер», – я читаю молитвы, и для вас будет эффект. Потому что есть связь Учитель-ученик.

Второе – это если есть такой объединяющий фактор как общая собственность. Например, вы умираете, и кто-то вашу общую собственность подносит, делает подношение и заслуги посвящает вам, то вы тоже обретаете благо от этого. Далее, если есть связь родители-дети. Это очень крепкая связь. Если вас родители обижали, если они в мыслях что-то плохое желали своим детям, это сразу в этой жизни у детей возникнет. Поэтому для родителей очень опасно делать что-то плохое для детей. Даже в мыслях ничего плохого не надо желать своим детям. Это сразу возникнет в их жизни, потому что есть связь. Это как интернет-связь. Если есть интернет-связь, то они получают информацию, а если связи нет, то не получают. Поэтому, если отец или мать умирают, а дети молятся о них, то это тоже оказывает на них эффект, поскольку существует связь между родителями и детьми. Или, если умирают дети, и родители о них молятся, – это тоже оказывает эффект, благодаря этой связи родителей и детей. Итак, увидимся с вами завтра.