

Я очень рад вас здесь видеть. Как обычно, вначале нам с вашей стороны и с моей стороны необходимо породить правильную мотивацию. Это очень важная сила, которая делает наши действия значимыми. Если мотивация неправильная, как бы активно вы ни совершали действия, все эти действия будут осуществляться в неправильном направлении. Так происходит и в духовной области и в повседневной жизни. Даже если вы занимаетесь бизнесом, занимайтесь им с правильной мотивацией, это очень важный фактор успеха. Думайте так: «Чтобы укротить свой ум, чтобы обрести безупречно здоровое состояние ума, сегодня я получаю учение». И если можете, то породите альтруистическую мотивацию: «Не только я хочу обрести здоровый ум, но также и все живые существа нуждаются в здоровом уме». Если бы у всех живых существ, у всех людей на нашей планете появился совершенно здоровый ум, то в этом случае полностью все проблемы были бы решены, установился бы мир на нашей планете. С уверенностью на сто процентов я также могу сказать, что и большое количество болезней исчезло бы. Все те болезни, с которыми вы сталкиваетесь, возникают из-за не укрощенного состояния ума. В тибетской медицине говорится, что коренная причина всех наших болезней – это три омрачения, три наших негативных состояния ума. В наши дни ученые также исследуют эти вопросы, и говорят о том, что гнев, зависть, депрессия, все подобные состояния ума усиливают болезни в нашем теле. Если ваш ум становится спокойнее, умиротвореннее, если становится меньше омрачений, то естественным образом и ваше здоровье становится лучше. Итак, получайте учение с альтруистической мотивацией.

Наше учение будет посвящено тому, как развить однонаправленное сосредоточение – шаматху. Это один из первых шагов к обретению контроля над умом. Мы совсем не контролируем свой ум, позволяем делать все, что ему захочется, поэтому случаются катастрофы. В семье родители совсем не контролируют детей – пусть дети делают что хотят, из-за этого дети становятся дикими и создают себе большие проблемы, и в семье тоже нет спокойствия. Поэтому родителям нужно соблюдать и поддерживать дисциплину. Наш ум подобен нашим детям. Если его не дисциплинировать, то он будет хулиганить. Чем лучше вы дисциплинируете свой ум, тем более счастливыми становитесь сами, и другие также становятся более счастливыми. Если у человека высока нравственность, самодисциплина, то я могу сказать, что он никогда не будет испытывать депрессию. Проверьте, взгляните на тех людей, у которых вовсе нет нравственности, нет самодисциплины. Это те, кто делает все, что захочет. Когда они немного счастливы, то радуются, возбуждены, прыгают от счастья. Сегодня они находятся на седьмом небе от счастья, а завтра утром будут испытывать депрессию, говорить, что не хотят жить, и все это потому, что у них нет баланса в жизни, нет самодисциплины. Это подобно тому, как вы кушаете слишком много сахара, и тогда обычный чай с сахаром будет для вас несладким, вам не будет хватать сладости, вы будете желать чего-то еще более сладкого, и, в конце концов, пойдете по неправильному пути в жизни. Поэтому вам очень важно себя контролировать в отношении получения удовольствий, и не заходить, слишком далеко. Даже постоянно кушать слишком вкусную еду тоже неправильно, это тоже нужно контролировать, говорить: «Все, достаточно». В вашем случае, вы, может быть, и хотите, но не можете себя контролировать, и из-за этого возникают болезни. Но если вы знаете, как себя контролировать, как контролировать даже получение удовольствий, то можете испытывать счастье длительное время. В Тибете есть одна поговорка, это моя мама говорила мне: «Тому человеку, который не знает, как правильно есть и как правильно пить, никогда не будет хватать вкусной еды». Потому что в этом случае, даже если у вас много денег, вы можете купить два-три килограмма мяса и за раз съесть, а потом мяса совсем нет. Как будто вы живете сегодня последний день, на последние деньги себе что-то покупаете, а завтра вы уже без денег, вот этого не нужно. Даже в мирской жизни нужно вести себя умело, даже врачи говорят, что полезно есть немного мяса. За один раз много мяса съесть не нужно. В Калмыкии и Бурятии кушают слишком много мяса, я всегда говорю, что так тоже нельзя. Наверное, у вас в Башкирии так

же – когда кушаете слишком много мяса, это тоже может привести к болезням. Есть немного мяса – это и для здоровья хорошо, и вкусно. Также не нужно постоянно есть мясо. И в особенности во время кризиса это очень полезно. Самый здоровый напиток – это кипяченая вода, она очень полезна. Остальные напитки ведут к болезням, даже чай не рекомендуют пить утром. Все антикризисные меры также полезны и для вашего здоровья, вам не нужно будет платить деньги за лекарства.

Сейчас мы вернемся к нашей теме. Итак, вчера мы говорили о пяти ошибках медитации. Я объяснил вам, что первая ошибка – это лень. Мы также рассмотрели четыре противоядия от лени. Теперь вторая ошибка медитации, она называется – забывание объекта медитации. Если я вас попрошу медитировать, то вы сразу же забудете объект медитации. Почему так происходит? Через две минуты вы спросите: «Чем я здесь занимаюсь?» Если человек не помнит, как полагается, куда кладет ключи, то какое-то время ему лучше не медитировать, а развивать свою память. Если человек забывает, куда он кладет ключи, и при этом говорит, что хочет заниматься однонаправленной медитацией, то это нереально. Вначале развивайте память. Нужно улучшить способность к запоминанию, это подготовка к медитации, начните с этого момента. У себя дома нужно все организовать систематично: ключи лежат там, паспорт там, документы тоже должны лежать в определенном месте. В библиотеке все книги должны лежать на своем месте, а у вас дома бардак. Ключи разбросаны, потом вы говорите, что не можете найти ключи, паспорта нет, документов нет. Потом всю ночь не спите. В этом виноваты вы сами, нужно организовать систему. И муж, и жена должны соблюдать систематичность, начните со своего дома. Даже если вы разговариваете по телефону, вы сможете ответить, что ключи находятся там, паспорт там, документы там. Так поступает хорошая мама, если такая мама в будущем будет медитировать, то она на сто процентов разовьет шаматху. Если родители не знают, куда они положили документы, дома бардак, нет никакого порядка, и в то же время говорят: «Геше Тинлей, я хочу заниматься медитацией, развивать шаматху», – то все будут смеяться над ними. Потому что если человек даже не может самостоятельно встать на ноги, но говорит, что он будет бежать кросс и хочет выиграть золотую медаль, то это смешно.

Противоядие от забывания объекта медитации – это внимательность. Что такое внимательность? Внимательность – это когда есть знакомый объект, внимательность развивается в отношении знакомого объекта. Когда вы держите этот знакомый объект и не отвлекаетесь от него, то это называется внимательностью. Вам нужно развивать такую внимательность, которая подобна веревке. Что касается противоядий от лени, то вам нужно применять их до медитации, и это также относится к внимательности – перед тем как приступить к медитации, вам необходим определенный уровень внимательности. Как я говорил вам, практика нравственности, самодисциплина, контроль тела, речи и ума – это также помогает вам развивать внимательность. Всегда осознавайте то, что вы делаете, не позволяйте себе совершать каких-то неосознанных действий. Это очень полезно. Человек, который слушает себя в то время, когда он разговаривает, слышит то, что он говорит, этот человек каждый день будет говорить все лучше и лучше. Потому что он знает свои ошибки. А вы что делаете? Вы вообще не слушаете, что говорите, не слушаете других людей, только говорите и говорите. Вот это ошибка. Когда вы открываете свой рот, следите за тем, что вы говорите, правильные вещи вы говорите или неправильные, может быть, вы говорите слишком много. Или вы говорите так, чтобы впечатлить других людей. В этом случае сразу же скажите себе: «Стоп, стоп, стоп, зачем ты хочешь впечатлить других людей? Что ты получишь от этого? Это мирская дхарма».

Всегда, когда вы о чем-либо говорите, следите за своей мотивацией, и всегда старайтесь приносить пользу другим. Если речь идет о бизнесе, то говорите о том, что принесет пользу вам обоим, а не только одной стороне. Нужно быть честным: для меня есть такая-то выгода,

и для вас будет такая-то выгода. Не используйте хитрость, чтобы обмануть другого человека, потому что, в конце концов, он узнает, что это была ложь, и ваш бизнес не будет больше процветать. Будьте честными, скажите так: «Для меня в этом деле такая-то выгода, для вас такая-то выгода, если хотите, давайте вместе работать. Я говорю прямо. Не хочу, чтобы другие люди были на этом месте». Вот так нужно поступать, нужно быть честным.

Итак, это для вас советы общего характера. Далее, чтобы развить более сильную внимательность, вам нужно медитировать. Но для медитации вам необходима определенная веревка внимательности, даже если она и очень тонкая. Почему? Сейчас я вам приведу аналогию, которая излагается в коренных текстах, она очень полезна для развития однонаправленного сосредоточения – шаматхи. С ее помощью вы сможете понять механизм, это очень важно. Если вы можете запомнить все слова, это хорошо, но понять механизм – это самое главное, самое важное. Так, в отношении механизма развития шаматхи приводится следующая аналогия: дикого слона вашего ума привязывают веревкой внимательности к колонне объекта медитации, и крюком бдительности укрощают его. Таким образом, объясняется механизм.

Для того чтобы заниматься развитием однонаправленного сосредоточения, вам нужен объект медитации, который подобен колонне. Эта очень прочная, стойкая колонна очень важна, то есть вам необходим очень стойкий, надежный объект медитации. Далее нужно привязать к этой колонне объекта медитации дикого слона вашего ума с помощью веревки внимательности. Чтобы дикий слон вашего ума пребывал рядом с каким-то объектом, его необходимо привязать к этой колонне объекта медитации с помощью веревки, чтобы какое-то время он оставался там. Если веревка тонкая, то дикий слон вашего ума сразу же порвет ее. И поэтому до медитации развейте какой-то уровень внимательности, чтобы дикий слон вашего ума подольше пребывал с объектом медитации. Во время медитации делайте внимательность все сильнее и сильнее, так, чтобы веревка внимательности стала очень прочной и уже никогда бы не рвалась. Когда вы пребываете с объектом медитации, и затем теряете объект медитации, то это означает, что дикий слон вашего ума порвал эту веревку внимательности, убежал слишком далеко, и вы не можете его вернуть. Иногда он улетает в Москву, иногда туда, где нравится, то есть он убегает к объекту привязанности. Для этого в первую очередь очень важно найти такую устойчивую колонну объекта медитации. Это то, что вам нужно в первую очередь, и далее вам также необходима веревка внимательности. Это методика того, каким образом тренировать ваш ум, и, используя эту методику, вы совершенно точно можете натренировать его. Когда вы так методично тренируете свой ум, то день ото дня вы становитесь все счастливее и счастливее, все спокойнее и спокойнее. Ваше спокойствие ума в ваших руках. Если вы немного контролируете дикого слона своего ума, то ваш ум становится спокойнее. Если его не контролировать, то он дико бежит туда-сюда, и потом вы везде падаете, получая тем самым раны, ссадины, переломы ног, носа. Эта беда оттого, что нет контроля ума.

А теперь я объясню вам процесс того, как обнаружить объект медитации. Что касается объекта медитации, то и лама Цонкапа в «Ламриме» и Атиша в «Светильнике на пути к просветлению» говорили о том, что очень важно выбрать в качестве объекта медитации образ Будды, это очень важно. Когда в качестве объекта медитации вы выбираете Будду, вы должны быть способны визуализировать его. Но когда вы закрываете глаза, вы не можете визуализировать Будду, потому что у вас нет основы для этого. Например, вы говорите: «Геше-ла, я не могу визуализировать». Тогда я скажу вам: «А теперь закройте глаза и визуализируйте свою подругу (или своего парня)». Вот их перед собой вы увидите очень ясно. Почему? Потому что на фотографию ее (или его) вы смотрели очень долго. Вы долго смотрите на фотографию, а потом видите его нос, глаза. Вы очень точно вспомните нос,

глаза, даже вспомните прическу, потому что очень долго смотрели на фотографию. Это не обязательно должна быть подруга, может быть просто какой-то герой или героиня фильма. Какого-то героя вы часто видите по телевизору, потом закрываете глаза и можете легко его визуализировать. Визуализация может возникнуть, если вы длительное время смотрите на изображение. В одном тексте я обнаружил недавно такой совет: если вы хотите визуализировать, то вначале вам нужно длительное время смотреть на изображение. То есть если перед собой вы хотите визуализировать Будду, то долго смотрите на изображение Будды. Тренируйтесь так, смотрите, и затем закрывайте глаза и проверяйте, можете вы воспроизвести образ Будды или нет. Это тоже тренировка ума. Если вы так будете тренироваться все дальше и дальше, то позже сможете вокруг себя все визуализировать трехмерно. Вы сможете визуализировать мандалу вокруг себя, и то, что вы находитесь внутри этой мандалы. Даже если ваши глаза будут открыты, все равно вы сможете воспринимать окружающий мир как мандалу, это возможно, такую способность к визуализации вы можете развить. Потом в будущем благодаря практике тантры вы можете натренироваться так, что будете пребывать в каком-то другом измерении. Когда вы натренируетесь в йоге божества, обретете иллюзорное тело, то с этим окажетесь в каком-то другом измерении. Вы будете как божество, вокруг вас будет мандала, все это будет существовать, хотя другие люди не будут этого видеть. А те, кто высоко реализован, смогут увидеть вас. Что касается мандалы других высоко реализованных существ, то вы также будете их видеть. В наши дни ученые приходят к пониманию того, что существует множество измерений. Это также то, что объясняется в буддизме.

А сейчас мы вернемся к теме. Завтра в нашем центре напечатают изображение Будды и раздадут всем вам в качестве подарка. Вам необходимо иметь такое изображение. В Санкт-Петербурге мои ученики в качестве практики щедрости также раздали такие фотографии всем присутствующим, слушателям, и они были очень рады. Буддийские центры должны все делать ради блага людей. Не нужно забирать у людей деньги. Сейчас пришло такое время, когда нужно помогать. Тогда людей в центре будут уважать. Если это будет, как бизнес с целью забирать у людей деньги, то это нехорошо, тогда будет упадок учения. Не нужно религиозный центр превращать в бизнес центр. Сейчас и в христианстве, и в буддизме, и в исламе некоторые храмы, общества стали как бизнес-центры, в них нет настоящих религиозных людей, бизнесмены надевают монашеские одежды и находятся в храме. Люди к ним приезжают, делают подношения, они говорят людям, что нужно делать еще больше подношений, и тогда будет удача. Его Святейшество говорит, что это главное препятствие, из-за которого возникает деградация буддизма. В одном из текстов говорится о том, что учение Будды Кашьяпы пришло в упадок из-за лени учеников. Учение Будды Шакьямуни пропадет в нашем мире из-за дисгармонии. Дисгармония начнет возникать из-за того, что религиозные центры будут становиться бизнес-центрами. Когда они станут бизнес-центрами, туда не придут хорошие люди. Из-за этого начнутся разногласия: мое-твое, это моя земля, здесь должны быть только буддисты, а здесь должны быть только христиане, это земли христиан. Из-за этого буддийское учение будет приходить в упадок, и христианское учение тоже придет в упадок, и ислам тоже придет в упадок. Поэтому очень важно, чтобы центр существовал и приносил пользу живым существам.

А теперь мы вернемся к теме. Итак, завтра вы получите такое изображение. Эту фотографию вы можете поставить на алтарь, или на стол, скажем рядом с вашей кроватью. Чтобы тренироваться, вам нет необходимости сидеть, вы можете даже лежа смотреть на это изображение. Смотрите на это изображение и также старайтесь развивать сосредоточение, смотрите внимательно, не отклоняйтесь умом от этого объекта, это тоже полезно. Это тоже очень хорошая тренировка. В будущем, когда вы закроете глаза, вы сможете увидеть Будду, и видеть его долго. Если просто смотреть на это изображение долго, то ум не отвлекается туда-сюда, смотреть только на изображение – это очень хорошо, это полезно. Это

тренировка для того, чтобы заниматься медитацией, и если вы пройдете всю необходимую тренировку, тогда ваша медитация станет настоящей медитацией.

Настоящий мастер кун-фу также никогда не скажет ученику, что нужно сразу же вступать в бой, прыгать и так далее, а вначале он подготовит ученика, покажет, как натренировать свои руки, движение ног и так далее. Я расскажу вам одну историю о монахе монастыря Шаолинь. Один монах вступил в монастырь Шаолинь и его наставник начал его тренировать. Он дал ему такое задание – разрабатывать свои руки и все время бить ими по воде. Он тренировался, тренировался, и так прошел год. Больше он ничего ни делал, только так тренировался. Через год он вернулся к своей семье, и родственники ему сказали: «О, ты из монастыря Шаолинь, ты должен очень хорошо знать кун-фу». Тот сказал: «Нет, я не знаю кун-фу, все, что я делал, это опустив руки в воду, все время делал какие-то движения», и так с досадой он стукнул по столу, и этот стол сломался. Все сказали: «У тебя такой хороший кун-фу, и ты при этом еще такой скромный, говоришь, что ничему не научился, просто делал эти движения в воде, но при этом сломал стол». Эти движения были не простыми, он развивал при этом технику. Через эти движения сначала одну технику развивают, потом вторую, потом развивают все, и получается мастер кун-фу. А без подготовительных техник сразу начинать прыгать – это детское кун-фу. Точно также и в медитации, настоящий мастер медитации не будет говорить, что сейчас ты занимаешься медитацией, а завтра ты станешь особым человеком, у тебя откроются энергии, чакры, это ерунда, так не бывает. Зачем нужно открывать чакры?

Все это необходимо делать с правильным пониманием и правильными техниками. Теперь вы знаете механизм, и все, что вы делаете, это просто смотрите на изображение и стараетесь развивать визуализацию. Когда у вас будет улучшаться способность к визуализации, и вы захотите построить дом, то, закрыв глаза, вы сможете легко представить этот дом, расположение окон, дверей. Сейчас вы все это размещаете на компьютере, но вы можете все это также представить в уме. Это также хорошо для йоги божества. Итак, смотрите на изображение как можно дольше, затем закрывайте глаза и старайтесь мысленно увидеть это изображение, тренируйтесь таким образом. Вам нужно понять, что медитацию на шаматху невозможно развить с помощью зрительных органов, этого можно добиться только с помощью ментального сознания. То, что вы сначала смотрите на изображение, это просто для тренировки, чтобы вы научились визуализировать, а затем вы используете ментальное сознание. Затем очень важно сесть в позу для медитации. А что касается медитации, то начинать нужно с подготовки сидения, это должно быть комфортное сидение, спереди слегка опущено, а сзади приподнято. Если сиденье сзади повыше, то это дает вам преимущество, так вам будет удобно долго сидеть на нем.

Сейчас я вам объясняю медитативные техники, и вам нужно их применять, они простые, но очень полезные. Очень важно выполнять то, что рекомендует вам Духовный Наставник, а не так, что вы просто прочитали о чем-то в книге и сразу же применяете, это было бы неправильно. Например, если вы поступаете так, что принимаете лекарства, которые вам прописал доктор, то это хорошо и полезно. А если вы заболели и просто приходите в аптеку, выискиваете лекарства, которые вы еще не пробовали, например, говорите, что желтое я еще не пробовал, покупаете его и принимаете, то это наоборот может быть очень опасно. Иногда люди из Европы и России читают книги, а книги – это как аптека, там описываются разные техники, и они думают: «О, эту технику я еще не пробовал раньше (это похоже на «желтое лекарство, которое я раньше не принимал»), это очень хороший медицинский препарат, мои чакры откроются», – вот от этого вы сойдете с ума. Так нельзя. Поэтому для того чтобы принимать лекарства, очень важно иметь предписания подлинного врача, и точно также, для того чтобы заниматься медитацией, вам необходим духовный наставник – ментальный доктор. Вам нужно искать такого духовного наставника, который любил бы вас, который испытывал бы к вам сострадание, а не интересовался вашими деньгами. Если у духовного

наставника нет любви и сострадания, а лишь интерес к вашим деньгам, то он подобен врачу-аферисту. Он не думает о вашем лечении, он думает наоборот, что если он будет лечить, то клиенты закончатся. На самом деле он вас не лечит, а держит как постоянного клиента. С таким врачом вам нужно быть осторожным. И с таким учителем тоже нужно быть осторожным. Нужно искать, но как только вы найдете подлинного духовного наставника, то для вас это очень хорошие новости, это все равно, что найти хорошего врача.

Итак, на этом комфортном сиденье вам нужно сесть в позу Вайрочаны, это тоже очень важный момент. Когда вы медитируете, не садитесь в странные позы, вам необходимо медитировать согласно системе, которая объясняется в коренных текстах. Марпа говорил: «В Тибете существует множество технических учений, но что касается моих наставлений о семичленной позе для медитации – ни одно из тех учений не может сравниться с ним». Итак, семичленная поза Вайрочаны. Первый элемент – это ваши ноги, они должны быть перекрещены. Это очень важно для длительной медитации. Вы можете сесть в позу лотоса или в полулотос. Полный лотос – это когда у вас ступни лежат на бедрах обеих ног, а полулотос – это когда одна нога лежит поверх другой. Вы также можете менять ноги, я сижу в полулотосе. Вам, наверное, будет более удобен тоже полулотос. Второй элемент в этой позе – это спина, она должна быть ровной, прямой.

Сама поза Вайрочаны – это йога, очень полезная для здоровья. Если ваша спина прямая, то циркуляция в вашем теле очень хорошая, правильная, это полезно для вашего здоровья. Рядом с позвоночником проходят три энергетических канала: центральный, правый и левый, и если ваша спина прямая, то и каналы тоже будут прямыми, расправленными. Когда я медитировал в горах Дхарамсалы, моя лень мне сказала: «Зачем для медитации садиться в какую-то особую позу, медитация – это работа ума». У меня не было ответа. И я решил, что, наверное, не обязательно так сидеть, ведь это концентрация ума. Я согласился с этим, лег и начал медитировать. Моя лень говорила: «Молодец, давай леж медитируй, это ведь состояние ума, зачем нужна поза?» Я лег, начал медитировать и понял, что тело и ум очень тесно взаимосвязаны. Так, стоит вам только лечь, как вы сразу же заснете. Я так пролежал минуты три-четыре и потом уснул на два часа. Затем я проснулся, а сессия уже закончилась. И тут я понял, что когда великие мастера прошлого говорили, что медитировать нужно в такой позе, это имеет очень глубокий смысл. Спина должна быть прямой, это оказывает влияние и на ваш ум. Если ваша спина не прямая, вы немного сгибаетесь, то могу сказать точно, что вы сразу же заснете. Я видел во время учений Его Святейшества Далай-ламы – сначала люди сидят прямо, потом немного наклоняются, и я знаю, что они сразу засыпают. Кто прямо сидит, тот вообще не спит, а кто сидит, согнувшись, я знаю, что в этот момент его центральный, левый и правый каналы тоже наклонены. Циркуляция в них ухудшается и понемногу у человека склоняется голова. Поэтому ровная спина очень важна, она поможет вам не засыпать. Далее третий элемент в этой позе – это ваши плечи, они должны быть расправлены. Четвертое – ваша голова немного наклонена вперед. То есть если голова сильно наклонена вперед, то вы засыпаете, а если слишком задираете ее наверх, то возникает блуждание ума. Голова должна быть немного наклонена, не сильно, иначе вы сразу уснете. Пятое – ваши глаза не должны быть закрыты и также не должны быть широко раскрыты, вы их слегка приоткрываете, а зрачок закатываете наверх. Шестое касается вашего рта. Ваш рот не должен быть полностью закрыт, вы его немного приоткрываете. Также ваш язык должен касаться верхнего неба. Если вы медитируете так, то во рту не будет скапливаться слюна, не будет образовываться дурного запаха. Во рту будет комфортно, если вы медитируете длительное время. Итак, язык должен касаться верхнего неба, а рот слегка приоткрыт. В этом вам тоже нужно натренироваться. Старайтесь сидеть так, чтобы глаза не были полностью закрыты, в этом не просто натренироваться. Вы так делаете, а потом немного отдохните, потом опять тренируйтесь.

Итак, выполняйте это с дыхательной йогой, примите эту позу, выполните дыхательную йогу, я объясню вам, как это делать, и для вас это будет очень полезно. Далее седьмой элемент в данной позе – это то, что ваша правая рука лежит поверх левой, и вы соединяете два больших пальца. Также всегда помните, что ваша правая рука – это метод, доброе сердце, бодхичитта. Каждый раз, когда вы движете своей правой рукой, вам нужно вспоминать о добросердечии, о бодхичитте. Ваша левая рука символизирует мудрость познающую пустоту. Каждый раз, когда движется ваша левая рука, вспоминайте о мудрости познающей пустоту. Поэтому в тантре есть такая самая – помнить о движении левой рукой. Когда вы что-то делаете левой рукой, вспоминайте о мудрости познающей пустоту. Поэтому каждый день вам нужно делать что-то левой рукой, чтобы вспоминать о мудрости. Если человек левша, то ему каждый день что-то нужно делать своей правой рукой, чтобы вспоминать о методе, о бодхичитте. Но что касается самаи, то там речь идет о движении левой рукой, поскольку учение ориентировано на правшей. Итак, вы садитесь в эту позу и то, что вы соединяете два больших пальца, это символизирует союз метода и мудрости: «Союзом метода и мудрости я устранию все свои ограничения, реализую весь свой потенциал и достигну состояния просветления на благо всех живых существ, пусть я стану источником счастья для всех живых существ». С такой осознанностью примите эту позу.

Далее в этой позе в первую очередь вам нужно выполнить дыхательную йогу. В тибетской традиции учителя не делают большого упора на йогу физических упражнений, поскольку она не связана с ментальным развитием. Существуют разные виды физической йоги, и они предназначены для здорового тела. Здоровое тело – это другая сфера. Буддизм – это здоровье ума. Поэтому слишком много физической йоги мой Учитель не рекомендовал. Он говорил, что этого слишком много не нужно. Но мой Духовный Наставник говорил, что если правильно выполнять дыхательную йогу, то она будет в сто раз эффективнее для обретения хорошего здоровья, чем йога физических упражнений. Далее мой Наставник говорил, что самая эффективная йога – это ментальная йога. Благодаря ментальной йоге, вы обретете безупречно здоровое состояние ума.

Всего существуют четыре класса тантры. Первая – крия-тантра, это также крия-йога. Чарья-тантра – это тоже йога. В этих двух тантрах половина акцента делается на физическом поведении, а вторая половина – на ментальной йоге. Третья тантра называется йога-тантра. Главным образом это ментальная йога. Четвертая тантра называется махаануттарайога-тантра – это высшая ментальная йога-тантра. Она превращает наше тело, речь и ум в святые тело, речь и ум Будды. Наш ум она превращает в безупречно здоровый ум, а наше тонкое энергетическое тело – в бессмертное тело, так что вы выходите за пределы рождения и смерти. Это называется иллюзорным телом. И оно превращается в Рупакаю – в святое тело Будды. Наш обычный ум сначала превращается в ясный свет пути, а этот ясный свет пути далее превращается в Дхармакаю Будды, что является всеведущим умом Будды. И это результат махаануттарайога-тантры. Мой Духовный Наставник мне говорил: «Если ты занимаешься йогой, то выполняй такую йогу». Но это непросто, вам необходима очень хорошая подготовка. И вся эта система полностью сохранена в Тибете.

Теперь дыхательная йога, которая очень полезна для вашего физического здоровья, и также для ментального здоровья. Я вам ее передам, выполняйте ее в повседневной жизни, сидя в семичленной позе для медитации. Занимайтесь этим десять минут, это нормально. Занимайтесь сначала недолго, десять минут, двадцать минут, тридцать минут – этого достаточно. Слишком много не нужно. Если вы делаете практику чисто, хорошо, то этого достаточно, но делать нужно каждый день. Если вы один день занимаетесь медитацией пять часов, во второй день тоже пять часов, а потом вообще ничего не делаете, то это неправильно. Когда вы начинаете заниматься спортом, тренер вам говорит, что сначала не

нужно заниматься долго, но если вы начинаете заниматься, то нужно постоянно этим заниматься. Постоянно и понемногу, тогда вы добьетесь результата. Один раз вы целый день занимаетесь, но ваш ум летает, а на следующий день у вас болит все тело, и потом вы вообще не хотите этим заниматься, – это ошибка. Медитация должна быть последовательной, раз уж принялись ею заниматься. Что касается дыхательной йоги, то существует грубая дыхательная йога и тонкая дыхательная йога.

Грубая дыхательная йога очень полезна для здоровья. Итак, сидя в позе Вайрочаны, в первую очередь сделайте сильный вдох и визуализируйте, что всю позитивную энергию всех будд и бодхисаттв через ваши ноздри вы вдыхаете в виде белого света. Далее задержите дыхание, почувствуйте, что эта энергия пропитывает все ваше тело, в особенности наполняет мозг, это также активирует ваш мозг. Какие бы дефекты, болезни или проблемы у вас ни были, почувствуйте, что эта позитивная энергия наполняет ваше тело и устраняет все эти проблемы. В наши дни ученые исследовали такие моменты, и они говорят, что подобное мышление по-настоящему помогает. Если человеку, у которого нет болезней, врач ставит неправильный диагноз, говорит, что у него есть такие-то болезни, то пациент начинает верить, что у него есть эти болезни. И когда он начинает в это верить, то потихоньку начинает болеть этими болезнями. А когда наоборот думает, что он здоров, то потихоньку становится здоровым. Поэтому здоровье нашего тела очень сильно зависит от нашего ума. Думайте так, что все болезни можно вылечить, и думайте так не один день, а постоянно, когда занимаетесь медитацией. Тогда, даже если у вас есть камни в почках, однажды они измельчатся. Такое существует. Это не выдумки, это реально существует. Поэтому ваш ум и ваша вера очень, очень важны. Если вы говорите: «Я болею, какой кошмар!» – тогда вы будете болеть. Нужно думать: «У меня есть природа будды, у меня есть огромный потенциал». Важно сохранять позитивное мышление. Этот свет и нектар все очищает. Тело становится здоровым, и ум тоже становится здоровым. А затем сделайте выдох. И когда вы выдыхаете, почувствуйте, что из вас выходят все болезни и вся энергия ветра, которая поддерживает ваши омрачения. Делайте вдох, задерживайте дыхание, затем выдох. Занимайтесь этим пять-десять минут, это будет очень полезно для вашего здоровья. Это просто, но очень полезно. Эта тренировка также поможет вам научиться сидеть в правильной позе, вначале примите эту позу, следите за руками, ногами, глазами, а затем переходите к дыханию.

А сейчас мы этим займемся вместе. По тибетской традиции мастер передает технику, затем мы вместе ее выполняем, вы получаете передачу, и далее уже можете заниматься сами, ничего не опасаясь. Когда мне врач прописывает лекарства, я, не опасаясь, пью их. Я с радостью пью их, потому что я доверяю врачу. Если вы сами себе купили лекарства, то будете сомневаться: поможет или нет? Вдруг это неподходящее лекарство, у вас будет очень много сомнений, и потом эти лекарства вам не помогут. Нужно действовать без сомнений. Даже если вы купили правильные лекарства, но ваш ум сомневается в правильном выборе, то они не принесут эффекта. Когда врач прописывает лекарства, вы верите, пьете лекарства без сомнений, и они вам сразу помогают. Также и с медитацией, когда вы ею занимаетесь, то очень важно верить в эти техники и выполнять их постоянно. При этом также не демонстрируйте это другим людям, это должно быть вашей индивидуальной практикой. В прошлом я не передавал вам практики, а в основном давал философию, а теперь пришло время передать практику. Важно заниматься практикой вместе с философией. Для тех людей, которые получали тантрическое посвящение, нужно себя визуализировать божеством, и вокруг себя визуализировать мандалу. Делайте вдох, задерживайте всю позитивную энергию божеств, она распространяется по вашему телу, а ваше тело очень чистое, красивое тело божества. А когда вы делаете выдох, то все загрязнения исходят из вас. И таким образом занимайтесь этим каждый день пять-десять минут, если торопитесь, то пять минут, а если нет, то десять минут. А те, кто не получал посвящения, думайте, что это



тело мирского бога, очень красивое, чистое тело. И это будет иметь такой эффект, что ваше тело станет более красивым. Это талисман. Когда вы внутри чувствуете себя красивыми, вы оптимистичны. А если вы думаете, что вы стали старыми, рот неправильный, глаза неправильные, тогда будет еще хуже, вы станете еще более некрасивыми.

Так, делайте вдох, задержку, потом выдох, поступайте в точности так, как я вам объяснил. Итак, примите позу, проверьте все ее элементы – ноги, спину, плечи, голову. Также, чтобы язык прикасался к верхнему небу, глаза наполовину прикрыты, правая ладонь лежит поверх левой, соедините два больших пальца. Вспоминайте о методе, бодхичитте и мудрости познающей пустоту: «С помощью этих двух я хочу достичь состояния будды на благо всех живых существ». А теперь дыхание. Вдыхайте позитивную энергию всех будд и бодхисатв. Итак, начинаем. Таким образом, выполняйте эту технику, теперь вы знаете это.

Далее есть другая дыхательная йога, она называется девятикратной дыхательной йогой, я передам ее в следующий раз.

А сейчас я вам объясню технику тонкой дыхательной йоги. Это полезно для развития однонаправленного сосредоточения. Почему это так, почему нам необходимо заниматься такой дыхательной медитацией? Это называется дыхательной медитацией или дыхательной йогой. Вначале, если я вас попрошу сосредоточиться на образе Будды, и однонаправлено на нем пребывать, не отклоняясь, не блуждая умом, то вам будет очень трудно сохранять это сосредоточение долгое время. Потому что наш ум привык блуждать по сторонам, и если мы сразу же резко заставляем его остаться на каком-то одном объекте, то это слишком резкие изменения для ума, это неправильно. Даже психологи говорят, что если вы курите, то сразу бросать курить – это нехорошо, вы даже можете заболеть. Они говорят, что нужно уменьшать количество – все меньше и меньше, а потом уже бросить. Если вы все ваши плохие привычки сразу резко бросаете, говорите, что так Учитель сказал, то вы резко остановитесь и дальше не пойдете. Скажите Учителю: «Извините», и пообещайте, что будете стараться меньше курить, а потом совсем перестанете. Итак, если вы очень много блуждали своим умом по разным местам, а затем резко заставляете себя, направляете свой ум на какой-то объект, то это не будет эффективно. Когда вы занимаетесь тонкой дыхательной йогой, то все, что вы делаете, это сосредоточенно следите за дыханием. Вы делаете вдох, этот воздух попадает в ваше тело, какое-то время пребывает там, затем выходит обратно, то есть вы следите только за дыханием. И это нужно выполнять с тонким дыханием, не с таким грубым, как мы делали раньше. То, что я говорил вам до этого, это очень полезное упражнение для тела, когда вы делаете вдох, задержку, выдох. Также это полезно для кровяного давления, если у человека пониженное давление, то это поможет приподнять давление, а если слишком высокое, то наоборот поможет успокоить. Как, например, если вы правильно занимаетесь в спортзале, то худые люди прибавят в весе, а если человек слишком толстый, то он наоборот похудеет. У худых наращиваются мышцы, а у толстых людей уходит лишний жир, поэтому они получают красивую фигуру.

Точно также, если заниматься такой йогой, то пониженное давление станет нормальным, а слишком высокое давление понизится. И то, и то – это не норма, но если вы постоянно выполняете эту йогу, то давление придет в норму. Движение энергий придет в норму, а подробностей я не знаю – почему и как это помогает, главное – есть результат. Для меня причина неинтересна, если пить лекарства и болезнь исчезает, то для меня этого достаточно, если есть результат. Я не хочу знать, почему эти лекарства помогают, если они дают результат, то этого достаточно. Этому нет конца, если смотреть все лекарства, их действия, какие компоненты в них содержатся, почему это так работает, какой орган лечит. Тогда для изучения только этого вся жизнь пройдет впустую, и потом, когда вы начнете пить лекарства, будет уже поздно – вы умрете. Поэтому вам нужен логичный подход, но, тем не

менее, если вы скажете, что не будете ничем заниматься, пока не узнаете всех подробностей, то это другая крайность. Также, если вы будете верить всему, что говорят люди на улице, то вы получите неправильное лекарство. Поэтому придерживайтесь золотой середины, чтобы везде была золотая середина.

Итак, выполняйте тонкую дыхательную йогу, таким образом, как я сейчас покажу вам. Примите правильную позу. Сделаем это вместе. Тонкой дыхательной йогой нужно заниматься в очень спокойном, умиротворенном состоянии. У вас не должно быть никаких концепций, все, что должно быть, это осознание только своего дыхания. Даже не считайте вдохи и выдохи. Иногда говорится, что нужно считать двадцать один раз, но здесь даже не нужно вести подсчеты, кому вам сдавать такой экзамен? Не обязательно считать: один, два, это не нужно, главное – концентрация. Вам нужно просто осознавать свое дыхание. Это поможет вам в будущем осознать свое ясное, осознанное состояние ума. Вначале осознавайте только свои вдохи и выдохи, это должна быть осознанность только одного действия – дыхания. Дыхание идет автоматически, до смерти вы всегда дышите. Поэтому просто осознавайте свое дыхание, даже не делайте задержку, просто вдох, затем выдох. Затем уже не осознавайте свое дыхание, а осознавайте свой ум, просто пребывайте с осознанием своего ума. С помощью техник, излагаемых в учениях по махамудре, просто пребывайте в состоянии своего ясного и осознанного состояния ума. Затем ваш ум будет становиться все тоньше и тоньше.

Например, если ваш ум подобен океану, и вы пребываете на поверхности, то там очень много волн, беспокойства, а если углубляетесь, опускаетесь все глубже и глубже, то там уже очень тихо, умиротворенно. Там спокойствие присутствует с самого начала. Вам ничего не нужно искать, там все присутствует. Но почему-то вы сидите на поверхности ума, в котором много беспокойств, много концепций, поэтому нет спокойствия. Если ум погружается немного внутрь, потом еще дальше, то внутри становится спокойно, тихо, нет злопамятности. Когда нет плохих мыслей, памяти зла, как это хорошо! Тогда вы будете знать, что спокойствие ума даже за миллиард долларов вы не сможете купить, это должно быть внутри ума. Чистота ума, контроль ума способствуют тому, что изо дня в день ум станет более спокойным. Это ментальная наука, я говорю вам об этом, наши братья христиане, братья мусульмане. Это наука ума. Даже в Тайланде, Шри-ланке многие забыли это учение. Буддизм стал как ритуал, где читают молитвы, приезжают туристы, монахи берут с них деньги, потом уходят. Теперь наш Учитель делает большой упор на учение, поэтому это учение сохраняется. Это не только в Тибете, это сокровище нашего мира.

А теперь выполните это. И вновь для тех, кто получал посвящение, примените йогу божества, всей медитацией нужно заниматься с йогой божества. Из сферы пустоты пустотная видимость является в облике божества и мандалы. Итак, приступайте. Вначале немного смотрите на меня, а затем будем делать это вместе. Итак, теперь приступайте. Вам не должно быть слышно даже никакого звука дыхания. Очень тонко делайте вдох, тонкий выдох и просто осознавайте это дыхание и ничего более. Это очень хороший отдых для ума. Ум устал, всегда что-то думает, думает: это не получается, то не получается, завтра что буду кушать, это беда; дети болеют, муж – вот так думает, и никогда не отдыхает. Сегодня можно отдохнуть. Медитация – это настоящее расслабление для ума. Итак, приступайте. Прошлое уже закончилось, будущее еще не наступило, настоящее в настоящем моменте времени – это всего один миг, и то, что вы делаете в эти мгновения, это вдохи и выдохи, и ничего больше. Так пребывайте в настоящем моменте. Итак, начинайте.

Вы поняли, как это делается? Делайте это постоянно, и тогда вы поймете, каким образом это делается. Когда во время дыхания у вас возникают какие-то концепции, не следуйте за ними, не отвергайте их, а просто осознавайте дыхание. Это также полезно и для здоровья.

Когда ваш ум спокоен, то движение, регуляция энергии очень хорошая, это более эффективно. Я дал вам эти очень мощные практики, теперь занимайтесь ими, для вас они сейчас самые подходящие.

Теперь обнаружение объекта медитации. Для того чтобы медитировать на шаматху и найти объект медитации, существуют четыре этапа обнаружения объекта медитации. Для тех людей, кто раньше тренировался – смотрел на изображение Будды, закрывал глаза и визуализировал это изображение, для них, когда они садятся в медитацию, есть четыре шага обнаружения объекта медитации, и первый этап – это поиск. Поскольку они тренировались, то начинают искать объект медитации и мгновенно начинают видеть изображение Будды. Потому что до этого они тренировались так, что смотрели на изображение Будды, потом закрывали глаза, потом опять смотрели. Так, если вы хотите визуализировать образ Будды размером с большой палец, то сразу же перед вами является такой Будда размером с большой палец. Если этого не происходит, то смотрите на изображение, закрывайте глаза – тренируйтесь, таким образом, но пока не медитируйте. Тренируйтесь так, чтобы уметь воспроизводить этот образ так же как, например, вы заучиваете какой-то текст. Вы заучиваете текст таким образом, чтобы спонтанно произносить все слова, не заглядывая в сам текст, и позже вы сможете это делать автоматически. Это называется тренировкой. Вы так тренируетесь, тренируетесь, а потом в один прекрасный момент вы закроете глаза и представите образ Будды, очень ясно его увидите.

Итак, первое – это поиск, далее второе – это обнаружение. Вы сразу же сможете благодаря такой тренировке обнаружить объект медитации. Далее третье – это удержание объекта, и четвертое – вы не позволяете уму отклоняться от объекта. И когда вы держите объект медитации, Духовный Наставник скажет, что объект не нужно держать слишком крепко, и также не нужно держать слишком расслабленно. Вам нужно держать объект медитации так же, как вы держите яйцо. Как? Это сырое яйцо, не вареное. Если вы его сожмете слишком крепко, то раздавите, а если расслабите руку слишком сильно, то яйцо выпадет из вашей руки. Но вам нужно держать яйцо так, чтобы другой человек не мог выхватить его у вас, поскольку есть большое количество отклонений, блужданий ума, которые воруют этот объект медитации.

Итак, внешне это яйцо нужно держать крепко, чтобы блуждание ума его не выхватило, не украдо, а внутри нужно держать мягко, чтобы не раздавить яйцо. Тренироваться нужно таким образом. Это нелегко. Так через тренировку вы сможете держать объект крепко, но внутри спокойно. Когда люди водят машину, нужно быть внимательным, но слишком быть скованным не нужно, они расслаблены, но все равно все видят, у них есть концентрация. Вы смотрите назад, вперед, налево, направо, тогда вы профессиональный шофер. Вы можете этому натренироваться. Точно также, когда вы развиваете концентрацию внимания, вы видите со всех сторон. Вы не совсем расслаблены, как будто вы спите – так не нужно. Вы должны вести машину расслабленно, но внимательно, со свежим умом, чтобы не было аварии. Смотрите по сторонам, тогда вы хороший шофер. Эти механизмы очень похожи. У вас есть тренировка водить машину, вам это тоже поможет.

Лучший пример – это канатоходец. Когда вы обнаружили объект медитации, это все равно, что вы встали на канат. Вы сохраняете равновесие, чтобы не свалиться ни в правую сторону, ни в левую. Таким образом, оставайтесь на этом канате, и постепенно начинайте двигаться вперед, чтобы не свалиться, не упасть с него, это называется тренировкой сосредоточения. Затем позже, даже если вы будете прыгать, вы не упадете с этого каната, это означает, что у вас уже очень хорошая концентрация. Вначале, когда вы практикуете, вам нужно немного себя подталкивать, вы не должны быть слишком расслаблены. С другой стороны слишком толкать себя тоже не нужно, вы должны быть немного расслаблены.

Золотая середина везде нужна. Когда вы разговариваете, то придерживайтесь золотой середины, когда вы кушаете, то придерживайтесь золотой середины, когда медитируете, тоже придерживайтесь золотой середины. В жизни слишком духовным быть не нужно, слишком материалистом тоже быть не нужно. Нужно придерживаться золотой середины. Заботьтесь о вашем здоровье тела, заботьтесь о вашем здоровье ума, об источнике ваших денег, это золотая середина. Тогда в вашей семье не будет трудностей, здоровье будет хорошее, ум будет здоровым. Почему родители сейчас боятся, что их дети станут духовными? Потому что бывает, что они забывают о здоровье тела, о своей учебе, о карьере, а только медитируют. Потом они потеряны только в медитации, а в конце – в кармане нет денег, нет здоровья, ум пустой. Таких людей много. Это опасно. Поэтому придерживаться золотого срединного пути очень важно. Иногда, когда вы заходите слишком далеко, становитесь слишком духовными, останавливайте себя, говорите, что это уже слишком. В слишком большой духовности пользы тоже нет. Если лекарство вам немного помогло, и вы говорите, что это лекарство вам очень хорошо помогает и принимаете его слишком много, то будет только хуже. Это полезно в маленьких дозах, но постоянно, а большая доза не нужна. Но когда вам Учитель скажет, что сейчас нужно строго, тогда нужно строго. Везде должна быть золотая середина.

Далее лама Цонкапа объясняет критерий обнаружения объекта медитации, и вам это нужно знать. Это означает – критерий обнаружения правильной колонны объекта медитации. Лама Цонкапа говорит, что когда вы визуализируете объект медитации, вы его ищете, находите, удерживаете и пребываете на нем. Затем постепенно он становится не очень четким, но это не имеет значения. Оставайтесь на этом объекте, даже если это просто маленький шарик желтого цвета, все равно пребывайте на нем. Даже если и он исчезает, то все равно оставайтесь там. Если вы поступаете по-другому – стараетесь слишком прояснить этот объект медитации, когда например вы ищете объект, находите, удерживаете, пребываете на нем, и как только он становится нечетким, вы сами специально проясняете его, вместо того чтобы оставаться на объекте, вы специально как-то его проясняете, делаете четким, то это ошибка. Я раньше тоже делал такую ошибку, потом я увидел эту книгу и подумал, что зря потратил много времени. Лама Цонкапа говорит, что даже если объект медитации нечеткий, все равно пребывайте на нем, оставайтесь все дольше и дольше, и позже он сам станет четким. Это правда.

Итак, во время медитации вы не проясняете объект как-то специально, усиленно, а то, что вы делаете, это пребываете на объекте, даже если он нечеткий. А в перерывах между медитациями вы вновь возвращаетесь к изображению Будды, смотрите на него, стараетесь запомнить, закрываете глаза, воспроизводите его. Когда вы в качестве объекта медитации выбираете Будду, вначале нужно прочитать ежедневную молитву. Если вы практикуете «Ламу Чодпу», то самое лучшее – это сначала прочитать «Ламу Чодпу». Медитацию необходимо делать с молитвой, очищением негативной кармы, накоплением заслуг, порождением правильной мотивации, затем – проделав определенную дыхательную йогу. И затем после тонкой дыхательной йоги немного занимайтесь такой однонаправленной концентрацией. Делайте это ежедневно. Для тех людей, кто не имеет посвящения, выполняйте это таким образом, что читаете ежедневную молитву, которую мы читаем здесь перед лекцией. Далее, когда вы доходите до этапа начитывания мантр, вам нужно визуализировать Будду.

Вы ищете объект, находите его, удерживаете, и далее пребываете на нем. Будда должен находиться на уровне лба размером с большой палец, также визуализируйте, что он очень тяжелый и золотистого цвета. Когда вы сосредоточились на этом образе, то почувствуйте, что Будда присутствует перед вами. Это просветленное существо, которое полностью

устранило все свои ограничения, реализовало весь свой потенциал. Думайте так: «Это такое невероятно доброе существо пребывает передо мной, это тот, кто является объектом моего вдохновения. Я хочу стать таким же, как Вы, Вы – мой герой, чтобы я мог приносить благо всем живым существам жизнь за жизнью». Вам нужно заниматься этим с таким вдохновением, так, как будто перед вами по-настоящему присутствует ваш герой – это Будда с размером в большой палец. И вы хотите стать таким же, как он. Это невероятно доброе существо без каких-либо изъянов, оно обладает невероятным потенциалом для принесения блага всем живым существам. Также важна сильная вера. Когда вы сосредоточены таким образом, то ваш ум пропитан верой и вдохновением. В этом случае ваше сосредоточение будет более эффективным.

Говорится, например, что очень трудно изменить форму остывшего куска металла. Наш ум похож на кусок остывшего металла, и если он сырой, остывший, то его форму изменить очень трудно. Но если вы поместите его в огонь позитивных эмоций, разовьете позитивные эмоции, породите сильную веру, сильное вдохновение, а также очень позитивный настрой, любовь и сострадание ко всем живым существам, тогда этот кусок металла нашего ума раскалится докрасна. Тогда, какую бы форму вы ни захотели ему придать, вам достаточно просто ударить по нему молотом и вы получите нужную форму. Эти наставления я получил у своего Духовного Наставника, и я передал их вам. Сам я также применял их на практике и могу сказать, что они по-настоящему работают. Что касается медитации, то необходим Духовный Наставник, который бы передавал вам наставления, исходя из собственного опыта медитации, а не тот, кто просто прочитал об этом в книгах и рассказал вам. Рассказывать через свой опыт – это совсем по-другому. Эти наставления я получил у своего Духовного Наставника, который сам обладал опытом медитации, и для меня они стали очень полезными. У меня нет особо большого опыта, но некоторый опыт у меня есть. И основываясь на своем маленьком опыте, я говорю об этом с надеждой, что это будет полезно и для вас. А теперь время тренировать ваш ум. Будда говорил: «Я указал вам путь к освобождению, а теперь освобождение находится в ваших руках».

Итак, время закончилось. В следующий раз я приеду и расскажу вам, что нужно делать дальше. А пока достаточно. Вам нужно такое учение, потом дальше, еще дальше. Если учитель один раз приехал, дал вам учение и уехал, то дальше вы куда потом?

Завтра состоится благословение Белой Тары. Очень важно обращаться к божеству Белой Таре с просьбой: «Белая Тара, пожалуйста, благословите меня, чтобы я мог эффективно медитировать и укротить свой ум». Это самая лучшая молитва, то, о чем вы можете попросить Белую Тару. Если вы просите: «Белая Тара, у меня этого нет, это нужно, у меня нет машины, дайте мне машину», то Белая Тара над вами будет смеяться – у скольких людей есть машина, но решили ли они этим свои проблемы? Нет, у них появилось еще больше проблем. Если вы скажете: «Белая Тара, с безначальных времен и до сих пор, чего у меня только ни было, я владел всем, чем только возможно, но мои проблемы не были решены. Единственное, чего я не делал – это не добивался полного укрощения моего ума. А теперь я бы хотел укротить свой ум. Если бы я давно укротил свой ум, то к этому моменту все мои проблемы давно были бы уже решены. И поэтому, пожалуйста, благословите меня, чтобы я мог эффективно медитировать и полностью укротить свой ум. Чтобы укрощать свой ум, мне необходимо иметь это тело, и поэтому благословите меня, чтобы у меня было хорошее, здоровое тело. Хорошее, здоровое тело ради развития ума. Не ради того, чтобы танцевать на дискотеке, а ради развития ума. Поэтому мне нужно здоровое тело. Здоровое тело приходит не откуда-то из космоса, а оно зависит от материальных объектов, и поэтому, пожалуйста, благословите меня, чтобы я не испытывал недостатка в материальных объектах для здоровья моего тела, для того чтобы поддержать свое тело». Это нормальное желание. Тогда вы получите и здоровое тело, и временный источник денег. Потому что вы хитрые и говорите,

что все предназначено для здоровья ума. Тара ответит, что правильно сказал – ради развития ума нужно иметь здоровое тело, а ради этого нужен источник денег, я не хочу, но у меня нет выбора, у меня нет для дискуссии вопросов. А если вы скажете, что мне это нужно, это нужно, то Тара скажет «нет».

Также об этом можете рассказать своим друзьям, родственникам. Завтра Тара на сто процентов будет присутствовать перед вами, просто вы не будете ее видеть. Также поскольку я дарю это благословение ради вашего блага, а не с эгоистичной мотивацией, то у меня есть право просить божество прийти сюда. И если божество не явится, то я могу поспорить с ним: «Я делаю это ради блага других, почему вы не приходите?» Божество скажет: «Извини, я сейчас приду». Другой мотивации у меня нет, это ради вас. Я скажу: «Я простой человек и делаю все ради блага людей, вы святое существо, поэтому у вас еще больше ответственности. Как у родителей по отношению к своему сыну, который все делает ради семьи, почему же вы не пришли помочь мне?» Родители скажут сыну: «Извини», и сразу придут помочь. Точно так же и здесь.