**Семичленная поза Вайрочаны**

Поскольку я даю вам комментарий, основанный на опыте, вам необходимо практиковать. С этой целью я передаю вам учение столь подробно. Важно знать, как правильно сидеть в позе медитации. Поза эта называется *семичленной позой Вайрочаны*. Если вы освоите ее, то вам достаточно ежедневно медитировать пять или десять минут.

Дома у вас должно быть сиденье для медитации. Это сиденье — спортзал для тренировки ума. Если оно очень удобное, у вас будет возникать желание сесть и медитировать. В будущем само это место будет порождать у вас счастливое состояние ума. А когда вы несчастны, у вас сразу же возникнет желание сесть на сиденье для медитации. Как только у вас появятся нездоровые мысли, вы будете останавливать их, садясь в позу медитации. От этого ум успокоится, потому что прекратятся все сансарические мысли.

Ваше сиденье для медитации должно быть квадратное, деревянное. Сверху нарисуйте на нем свастику. В действительности практики тантры высокого уровня на своем сидении рисуют перекрещенную ваджру, но для вас это слишком рано, поэтому изобразите свастику, которая символизирует стабильность. Поймите, что сейчас вам не нужно сидеть на изображении перекрещенной ваджры, и даже перешагивание через такой рисунок будет для вас накоплением негативной кармы. Также наступать на изображение мандалы, танцевать на ней — это очень опасно, будьте осторожны. Танцевать на важдре или мандале, говоря: «Я практикую кармамудру, у меня есть супруга, а я сам — божество», — слишком рано для вас.

Если, не имея правильного фундамента, вы будете так поступать, то вместо того чтобы продвинуться вверх, вы упадете в низшие миры. И употреблять водку, говоря, что это нектар, очень опасно. Из-за такого плохого поведения тибетских буддистов те, кто практикует Хинаяну, говорят, что тибетский буддизм не является подлинным. У практиков Хинаяны есть на это определенное основание. Некоторые пьют водку и спят с женщинами, утверждая, что это их супруги, ведут себя странно, танцуют на мандале — на том, перед чем практикующие Хинаяны делают простирания. Это слабость тибетского буддизма, которая приводит буддизм в упадок. Она возникает из-за некоторых тибетских мастеров, а не потому, что это есть в самом тибетском буддизме. В настоящих учениях Ньингма, Гелуг, Сакья и Кагью все это строго запрещено. Поймите, что это неправильное преподнесение Дхармы, которое вам дают отдельные мастера, оно их личное. Не нужно ассоциировать этих учителей с какой-то конкретной школой, потому что сам источник учения в этих школах очень чист.

Итак, в отношении силы объекта нужно понимать, что если вы даже просто наступите на изображение тантрических символов, например ваджры, то, имея и так мало заслуг, вы можете еще и уменьшить их. Если вы наступите на статую Будды, вы накопите негативную карму, ваши заслуги истощатся. А если перед статуей Будды вы сложите руки, сделаете подношение воды, то накопите заслуги в силу объекта.

Поэтому в буддизме, как и в науке, говорится, что существуют объекты, способные на нас повлиять одним присутствием рядом с нами. Например, ученые признают таким объектом взорвавшийся реактор в Чернобыле. Если находиться рядом, то обретешь загрязнение в силу этого объекта. Радиация невидима для глаза, но негативно воздействует на организм. То же можно сказать о некоторых опасных болезнях. В духовной области тоже есть так называемые весомые объекты, с которыми вам нужно быть осторожными[[1]](#footnote-0). Поэтому не кладите свои духовные книги на пол, не сидите на них, это тоже весомые объекты.

Итак, у вас на сиденье нарисована свастика, спереди сиденье чуть опущено вниз, а сзади немного приподнято. Если ваше сиденье будет приподнято сзади, то ваш позвоночник будет ровным, тогда в вашем уме будет меньше притупленности. Вначале состояние вашего ума сильно зависит от позы вашего тела. Я проводил эксперимент во время медитации в горах и размышлял: медитация — это состояние ума, почему здесь важна поза тела? Так рассуждал мой ленивый ум. Зачем мне такая поза, если я люблю лежать? И я подумал, что в этом случае я буду медитировать лежа. Это было зимой, было холодно, и мне не хотелось сидеть в медитативной позе, поэтому я решил одну сессию провести лежа. Я лег и постарался развить концентрацию, но через пять минут заснул и проспал всю сессию.

Дело в том, что когда в уме нет концептуальных мыслей, а вы лежите, то у вас быстро наступает сонное состояние. После этого я проснулся, сел в правильную позу, сосредоточился, концептуальных мыслей становилось все меньше, но я не засыпал. В такой позе заснуть очень трудно, особенно если сиденье приподнято сзади. А если у вас сиденье сзади низкое, вы склоните голову и тоже быстро заснете.

Нужно иметь большую подушку для медитации. Кроме того, у вас должна быть маленькая подушечка, чтобы подкладывать ее так, чтобы нижняя часть спины была выше. Самое простое, когда у вас плоское горизонтальное сидение, а под себя вы подкладываете маленькую подушечку, чтобы спина была ровной. Ваша задняя часть будет чуть выше: в таком положении вы гораздо лучше сможете концентрироваться.

Итак, если вкратце, вот как выглядит семичленная поза Вайрочаны.

1. Ноги скрещены. Для длительного затворничества это особенно важно. Сначала вы будете испытывать боль в ногах, но затем привыкнете. Если для вас это трудно, вам нужно заниматься йогой, чтобы растянуть мышцы. Чтобы растянуть определенные мышцы ног, нужно сесть, соединить пятки и немного давить на колени.

В позе Вайрочаны колени ваших скрещенных ног должны касаться земли. Те, кто хочет уйти в затворничество, должны овладеть данной позой, это одно из квалификационных требований. Если ваши колени не касаются земли, тогда вам нужно один-два раза в день выполнять упражнение, о котором далее расскажу подробнее.

2. Спина прямая. В шести йогах Наропы говорится, что по спинному мозгу проходит три канала[[2]](#footnote-1). Если вы сидите с прямой спиной, то ваша концентрация естественным образом становится лучше. Если ваша спина наклонена вперед, то вы впадаете в сонливость. Если ваша спина наклонена назад, ваш ум находится в возбужденном состоянии, возникает много концепций.

3. Голова немного наклонена вперед.

4. Глаза слегка прикрыты, а зрачки под веками направлены вверх.

5. Рот немного приоткрыт, чтобы попадал свежий воздух.

6. Язык касается верхнего неба, чтобы рот не пересыхал во время длительной медитации.

7. Ладонь правой руки лежит на ладони левой руки, большие пальцы соединены. Правая рука символизирует метод — бодхичитту, любовь и сострадание. Он приносит счастье вам и другим. Левая рука символизирует мудрость, познающую пустоту.

Далее мы более подробно рассмотрим основные положения этой позы. Вы сидите со скрещенными ногами. Если вам сложно сидеть так, нужно выполнять йогу для растяжения ног. Это очень простые упражнения.

*Первое упражнение*: сядьте, соединив ступни ног вместе, подтяните пятки как можно ближе к паху, а руками держите пальцы ног. Начните разводить колени и локтями оттягивайте их вниз, к полу. Так вы растянете мышцы, и в будущем вам будет гораздо проще сидеть со скрещенными ногами.

*Второе упражнение*: сядьте в том же положении, соединив ступни. Ваши колени разведены в стороны. Делайте наклоны корпусом вперед. Эти упражнения йоги можно выполнять, например, когда смотрите телевизор, — это очень хорошая подготовка. Если вы правильно растянете свои ноги, тогда, сидя в позе лотоса, не будете мучиться от боли в ногах.

Йогу необходимо выполнять для духовных целей, а не просто ради хорошего здоровья. Для здоровья существует множество различных видов йоги, а основная цель этой йоги — духовное развитие. Поэтому в буддизме существует йога, но на ней не делается слишком большой акцент. В Индии йога очень популярна, ею занимаются многие. Сначала она кажется им полезной, но со временем начинает приносить вред, поскольку люди чересчур увлекаются ею. Йога подобна соли: добавив ее немного, сделаете пищу вкуснее. Но выполнять слишком много упражнений — то же самое что пересолить.

Ритуалы тоже подобны соли. Немного ритуалов, как немного соли, добавляют вкус практике. Но если вы подолгу и каждый день звоните в колокольчик, бьете в дамару, никому не давая спать, блюдо вашей практики станет пересоленным. Слишком увлекаться ритуалами не стоит. Дважды в месяц проводите цог[[3]](#footnote-2). Во время цога вы можете звонить в колокольчик, держать ваджру[[4]](#footnote-3). Но во всем нужно знать меру.

Вернемся к объяснению семичленной позы. Ваша голова должна быть немного опущена. Если держать ее прямо или подняв вверх, то ум будет находиться в приподнятом состоянии и быстро начнет блуждать.

Эти два момента в позе очень важны. Ваше туловище прямое, чтобы ум не был притупленным, а голова немного опущена, чтобы ум не блуждал. Как я упомянул выше, в шести йогах Наропы говорится, что в нашем теле есть три основных канала, по которым циркулирует энергия ветра. Они располагаются вдоль позвоночника и поднимаются вверх к макушке. Если они прямые, то циркуляция энергии происходит гораздо лучше. От этого зависит и концентрация, поэтому вначале поза для медитации очень важна. Наклонившись вперед, вы быстро засыпаете. Позвоночник должен быть ровным, плечи тоже следует держать прямыми. А голову вы немного опускаете вперед, но не сильно, иначе заснете. Если же голова будет поднята высоко, у вас возникнет блуждание ума.

Рот слегка приоткройте — через него должен проходить воздух. Чтобы во время длительной медитации сухость во рту не отвлекала вас, язык должен слегка касаться верхнего неба. Тогда во рту будет сохраняться влага. А если язык не касается неба, во рту быстро пересохнет. Если вы полностью закроете рот и будете длительное время медитировать, то у вас во рту появится неприятный запах. А если вы не будете касаться языком верхнего неба, у вас пересохнет во рту. Это будет отвлекать от длительной медитации. В настоящий момент это может быть не очень важно, но если вы научитесь правильно сидеть, то в будущем, даже если проведете в медитации пять часов, у вас во рту будет свежо и достаточно влажно. И это не будет вас отвлекать.

Теперь о глазах. Если вы полностью их закроете, возникнет опасность заснуть. Если широко откроете их, также не сможете медитировать. Вы закрываете глаза, но не полностью. Оставив их слегка приоткрытыми, заводите зрачки вверх, за веки, чтобы ничего не видеть. Это важный момент. Сначала вам будет непросто сидеть в такой позе, но в дальнейшем она будет полезна вам, поэтому запомните ее.

Великие мастера говорили, что каждое положение важно, имеет свой смысл. Если мастер утверждает, что что-то делать не нужно, проведите самостоятельное исследование, и поймете, что в перспективе неправильные действия приведут к множеству недостатков. Прислушайтесь, если мастер советует вам поступать определенным образом: даже если это покажется вам неудобным, в далекой перспективе вы получите много преимуществ. Поэтому в духовной практике делайте не то, что удобно, а то, что полезно.

*О йогических упражнениях*

Все основные техники йоги связаны с концентрацией и лишь немногие — с йогой ветра. Некоторые упражнения йоги очень похожи на физические упражнения, но разница есть: йога — это выполнение упражнений с концентрацией; без концентрации они действительно становятся простыми физическими упражнениями.

Как я уже сказал, в традиции моих Духовных Наставников не делается слишком большой упор на йогу. Если я вам скажу, что надо выполнять йогу, у вас на это будет уходить основное время, но вы не будете развивать свой ум. У тибетских мастеров есть своя йога, и она связана не только с физическим здоровьем, но также с развитием ума. Если йога выполняется и для здоровья тела, и для здоровья ума, тогда она полезна, а одна лишь физическая йога не рекомендуется, потому что есть опасность потерять основную цель. Поэтому в тибетском буддизме великие мастера в прошлом не практиковали кун-фу.

Однажды, когда я был молод, разговаривал с одним старым мудрым геше. Он был очень высокий мастер, добрый и спокойный; когда я учился в Варанаси, мы были близки. И я спросил у него: «А почему в Тибете буддисты не практикуют кун-фу?» Он засмеялся и спросил: «А зачем это нужно?» Я ответил, что это очень хорошо для самообороны. Но он возразил мне, что это не лучшая самооборона. «А что тогда лучше?» — спросил я. И он ответил: «Не нужно ходить в места, где люди конфликтуют, — это лучшая самооборона. Больше того, — сказал он, — даже если ты знаешь кун-фу и отправишься в место, где люди кидают в тебя камнями, кун-фу тебе не поможет». Это был простой, но очень глубокий ответ.

Даже если вы станете мастером кун-фу, вас все равно могут убить. Поэтому лучшая самооборона — не ходить в опасные места, а лучшее для здоровья — не упражнения, а хорошая диета. Надо есть умеренно, не слишком много и не слишком мало, в положенное время, с учетом времени года — это лучшее лекарство. Зачем делать множество упражнений? Вот почему я хотел бы порекомендовать вам йогу, связанную не только с вашим физическим здоровьем, но также с развитием ума. В шести йогах Наропы передается несколько йогических упражнений, с помощью которых вы чистите свои каналы, активируете их. Там передается йога ветра, а также йога для переживания туммо. Такую йогу имеет смысл выполнять, потому что она поможет вам достичь высокого развития ума.

В китайском буддизме, например, есть техника тай-чи, выполнение телесных движений с концентрацией. Вы выполняете движения руками, сосредоточиваясь на них. Это полезно для развития концентрации и для здоровья. Данная техника полезна, но если вы прилагаете слишком много усилий, это всего лишь пустая трата времени. Развитие ума является более важным.

Если вас интересует развитие ума, но вы увлечетесь развитием своего тела, то для вас это будет большой потерей. Поэтому я не очень рекомендую йогу, однако не говорю, что йога чем-то нехороша. В отношении физических упражнений лучше делайте простирания: это тоже хорошая йога — одновременно и физическое упражнение, и накопление больших заслуг. Если вы будете делать простирания правильно, это избавит вас от всевозможных болезней, устранит проблемы и сделает тело здоровым. Я бы рекомендовал вам каждый день делать простирания: сто, тысячу, сколько хотите. Это попутно позволит очиститься от большого количества негативной кармы, накопить заслуги, получить благословение Будды. Если вы хотите снизить вес, то лучший способ похудеть — выполнять простирания. Если же хотите набрать мышечную массу, а не жир, то и тогда выполняйте простирания — это сделает ваше тело крепким. Лишняя часть вашего тела исчезнет, а необходимая станет крепче. Вот почему не нужно учить множество упражнений йоги, просто выполните сто тысяч простираний. И вместо того чтобы смотреть на картинки, где индийские мастера выполняют те или иные упражнения, делайте простирания. Это поможет устранить все ваши болезни. Это искусное упражнение, потому что во время его выполнения вы тренируете все тело.

Какое еще упражнение считается очень полезным? Это обхождение буддийских ступ. Говорят, что утренние прогулки полезны. Тибетцы рано утрам обходят вокруг ступ. Это замечательно и для ума, и для тела. Этих двух упражнений достаточно для вашего здоровья. Ваше тело сейчас в хорошем состоянии, при этом ваш жизненный ресурс — сорок или пятьдесят лет, машина вашего тела рассчитана примерно на этот срок. Если вы не будете жить дольше этого срока, зачем уделять столько времени развитию тела? А вот здоровье вашего ума очень слабое, ум гораздо слабее тела. Но ум будет оставаться с вами миллионы и миллионы лет. Если ваше тело страдает даже пятью болезнями — это не столь важно, ведь оно будет жить сорок или пятьдесят лет, а потом все равно умрет. Когда мне врач сообщает о моих болезнях, мне не страшно: мне их придется терпеть максимум пятьдесят лет. Но когда мне говорят, что мой ум болен десятью болезнями, это причиняет мне дискомфорт. Сколько болезней есть в вашем уме, а вы не ощущаете неудобства! Это недальновидно.

Вернемся к рассмотрению позы медитации и немного подробнее остановимся на положении рук. В семичленной позе соединение ладоней означает единство метода и мудрости. Живые существа не могут полностью избавиться от страданий, потому что у них нет мудрости и метода. Когда мы обретаем эти две вещи, метод становится причиной счастья, а мудрость отбрасывает причины страданий. Каждый раз, соединяя руки, вспоминайте о единстве метода и мудрости.

Мудрость устранит все ограничения вашего ума, а метод — бодхичитта — реализует весь его благой потенциал. Такое состояние ума называется состоянием будды, Пробуждением. Оно не находится где-то снаружи — это ваш ум, лишенный всех ограничений и обладающий полным набором благих качеств. Каждый раз, когда ваша правая рука что-то делает, это должно напоминать вам о методе, самоотверженной доброте без какого-либо эгоизма. Когда что-то делает ваша левая рука, постарайтесь в этот момент вспомнить о мудрости, абсолютной природе феноменов.

Представьте, что ваша правая рука — это ваджра, левая — колокольчик. В сутре не используются эти предметы. Для чего они нужны в тантре? В сутре и тантре мудрость одинакова с объективной точки зрения, но с точки зрения субъекта есть различия. В сутре грубый ум познает пустоту, и это называется мудростью. А в тантре пустоту познает наитончайший ум — ясный свет. Как только это происходит, мгновенно исчезают все омрачения. Как объясняется в сутрах, при познании пустоты грубым умом требуется много времени, чтобы полностью устранить все омрачения. Тантра называется быстрым путем, поскольку там есть особая мудрость, а также особый метод, не объясняемый в сутрах. Если вы держите ваджру и колокольчик с таким пониманием, тогда это действительно имеет отношение к практике тантры. В противном случае вы, как актер, просто изображаете практику.

Когда вы что-то делаете левой рукой, вспоминайте в этот момент о мудрости постижения пустоты, об абсолютной природе всех феноменов. Феномены не существуют такими, какими являются вам. Все подобно иллюзии: не возникает в начале, не пребывает в середине и не исчезает в конце. Все, что вы воспринимаете (например, плохой перед вами человек или хороший), — это лишь ваши интерпретации. Вы видите в небе растущую, полную или убывающую луну и можете испытывать какие-то эмоции по этому поводу. Но в действительности луна не возрастала, не становилась полной и не убывала. Лишь с точки зрения нашего мира это выглядит так, поэтому видимые нам изменения луны — относительная истина. Таким же образом существуют все феномены. Понимание этого и есть мудрость.

Каждый раз, совершая правой рукой какие-то движения, говорите себе, что самое важное в мире — доброта. Если сравнивать религию и доброту, можно сказать, что доброта выше религии. Каждый день напоминайте себе: «Если хочешь счастья для себя, породи великое сострадание. Если хочешь помогать другим, породи великое сострадание. Если хочешь временного счастья, породи великое сострадание. Если хочешь долгосрочного счастья, породи великое сострадание. Если хочешь накопить большие заслуги, породи великое сострадание. Если хочешь очиститься от тяжелой негативной кармы за короткое время, породи великое сострадание. Если хочешь сделать свою жизнь значимой, породи великое сострадание. Если хочешь сделать свою жизнь источником счастья всех живых существ, породи великое сострадание!» Осознав ценность великого сострадания, вы будете видеть всех страдающих существ как драгоценности, исполняющие желания. Благодаря им вы можете совершенствовать любовь и сострадание, практиковать щедрость, терпение. Это главная практика Махаяны.

Таким образом, если движение ваших рук, в особенности во время медитации, когда вы соединяете ладони, напоминает вам о единстве метода и мудрости, то каждый ваш день становится значимым.

1. Поскольку по отношению к этим объектам можно накопить как весомую негативную, так и весомую позитивную карму. [↑](#footnote-ref-0)
2. Р*ома*, *ума*, *кянгма* (тиб.). [↑](#footnote-ref-1)
3. *Пуджа* (санскр.). [↑](#footnote-ref-2)
4. Личные ритуальные предметы, используемые в тантрических практиках, а тем более — освященные вашим Учителем: четки (*малу*), *ваджру*, колокольчик (*дильбу*), *пурбу*, *дригуг*, *дамару* и т. п., вообще не рекомендуется демонстрировать публично, в особенности – людям, не имеющим отношения к Дхарме. Это же относится к «закрытым» текстам, содержащим тайные наставления по практикам Ваджраяны. В правильном отношении к этим вещам будет сказываться ваше уважение к учению и к учителям линии его передачи. [↑](#footnote-ref-3)