**Йога двадцати одного дыхания**

Сев в медитативную позу, выполните дыхательную йогу. Она полезна не только для развития сосредоточения, но также и для вашего здоровья. Каждый день выполняйте йогу дыхания одну или две минуты, тогда почувствуете ее результат. Узнав технику дыхательной йоги, нужно практиковать ее, только тогда это принесет вам пользу. При возникновении позитивных эмоций даже посреди ночи садитесь в семичленную позу и начинайте медитировать. Но не мешайте другим, пускай они спят.

Итак, вы садитесь в правильную позу и делаете вдох. На вдохе ваше тело наполняет энергия всех будд и бодхисаттв. Затем на какое-то время вы задерживаете дыхание, а после этого делаете выдох. На выдохе вся негативная энергия, все ваши болезни в виде черного облака выходят через нос. В наставлениях к этой практике объясняется, что обычно мы дышим неправильно, поверхностно, поэтому делайте полный вдох и выдох. Биологи также утверждают, что когда мы делаем неполный выдох, часть углекислого газа остается в легких. В науке говорится, что полные вдохи, наполняющие кислородом мозг и все ваше тело, делают их более активными. Наука, как и буддизм, ищет истину. А те, кто ищут, приходят к одной и той же истине.

Дыхательная йога очень полезна. Сделайте полный вдох, затем, после задержки дыхания, — полный выдох и считайте в уме: «один»; затем снова вдох, задержка, выдох: «два». Так считайте до двадцати одного раза. Не думайте ни о прошлом, ни о будущем. Оставайтесь в настоящем моменте и сосредоточьтесь только на дыхании. Ваше тело в семичленной позе остается расслабленным, а ум сосредоточен на вдохах и выдохах. Каждый день занимайтесь такой дыхательной йогой. Это поможет вам развить внимательность и хорошую концентрацию. Также это будет способствовать улучшению вашего здоровья, которое во многом зависит от циркуляции энергии в вашем теле.

Так происходит медитация на дыхании. Она поможет вашей концентрации улучшиться. Если вначале вы попробуете концентрироваться на каком-то объекте очень сильно, это будет тяжело. Наш ум привык сновать взад-вперед, поэтому для него привычно двигаться и следить за дыханием. Таким образом, ум продолжает движение, но присутствует элемент дисциплины и контроля. Дыхательная медитация является фундаментом для шаматхи. Когда вы сможете вдохнуть и выдохнуть двадцать один раз, не нарушив вашей концентрации, то можете считать, что подготовительная стадия закончена.

Каждый раз, когда вы делаете вдох и выдох, просто наблюдайте за своим дыханием. Это создаст некий промежуток в потоке концепций, которые роятся в вашем уме, и будет способствовать тому, чтобы постепенно концепций становилось все меньше. Например, если ваш ум сильно охвачен мыслями о повседневных делах — вы обдумываете спор с каким-то человеком или увлечены желанием что-то купить, — в этот момент вам будет трудно приступить к медитации. Сначала нужно устранить из ума сильные желания. Когда соблазн очень силен, вам крайне трудно остановиться, вы вынуждены уступить соблазну. Поэтому с самого начала старайтесь не попадать под влияние соблазна, избавиться от мыслей, захватывающих ум. Лучшее противоядие от этого — осознавать все, что мы испытываем в жизни, как подобие сновидения, в котором нет ничего настоящего.

Будда привел пример с женщиной, которой приснилось, что она родила ребенка и была очень счастлива. Потом ребенок умер, и она сильно страдала от этого. Но, проснувшись, она поняла, что не было никакого повода ни для счастья, ни для страдания, потому что все эти события оказались лишь сном. Будда сказал: «Точно так постарайтесь воспринимать все явления этого мира». Все явления подобны снам. Все, что кажется вам привлекательным, и чем вы хотите завладеть, на самом деле лишь ярлыки, которые вы навешиваете собственной мыслью; со стороны самого объекта ничего привлекательного нет. Все, что вам кажется необычайно красивым, всего лишь простая взаимозависимость — со стороны объекта нет никакой красоты, в этом предмете нет ничего объективно существующего.

Ученые тоже давно выяснили, что красивые цвета — всего лишь отражение света. В самом объекте нет никаких красивых цветов. Ваши глаза видят, что объект желтый или красный. Но когда вы думаете, что дотрагиваетесь до него, на самом деле вы просто прикасаетесь к веществу, которое отражает тот или иной свет. Подобно буддизму, наука в наши дни приходит к открытию того, что все существует вовсе не так, как мы это видим. Иногда вы думаете: «Все думают обо мне плохо». Но это не так. Вы сами не существуете так, как вам кажется в данный момент. И те люди, которые о вас говорят, тоже не существуют со стороны объекта.

Если у вас есть правильное представление о пустоте, вам легко будет медитировать на шаматху. Поэтому для медитации крайне важно культивировать воззрение о пустоте. У меня есть немного знаний о пустоте, поэтому во время медитации мой ум спокоен и счастлив. В нем нет основы для концепций. Когда я смотрю на свой ум и в этом состоянии специально хочу породить ту или иную концепцию, чтобы понять, как она возникает, мне трудно это осуществить. Когда ваше понимание пустоты станет глубже, вам захочется экспериментировать, порождать в уме какие-то концепции, чтобы проверить, как они возникают и куда исчезают. Но у вас появятся трудности в порождении концепций в уме во время медитации. Правда, потом, когда вы выйдете из состояния медитации, у вас сразу возникнет множество концепций.

А если у вас пока еще нет понимания пустоты, то альтернативой для вас является дыхательная медитация. Она поможет вам освободить свой ум от захватывающих его концепций. Я сам занимаюсь такой медитацией и рекомендую вам, это очень полезно. Дыхательная йога превосходна не только для вашего ума, но и для вашего здоровья. Очень хорошо выполнять эту йогу где-то на открытом пространстве, где чистый воздух. Рекомендуется делать это сидя под деревом, но только летом, а не зимой. Летнее время и такое место, как вершина горы, очень хороши для дыхательной йоги. Если вы выполняете ее на вершине горы, важно смотреть вдаль настолько далеко, насколько это возможно. Вы очень медленно вдыхаете воздух с большого расстояния. Вдыхаете без шума. Ваше дыхание должно быть очень тонким, но при этом важно делать полный вдох.

Когда вы занимаетесь дыхательной йогой, не дышите резко и напряженно, потому что напряжение связано с привязанностью. Не торопитесь забрать побольше чистого воздуха и чистой энергии. Это плохая привычка. Никто не украдет ваш чистый воздух, вашу медитацию или позитивную карму. Подлинные мастера дышат так спокойно, что их дыхания не слышно.

Итак, на вдохе вы вбираете в себя позитивную энергию всех будд и бодхисаттв, которая постепенно наполняет ваше тело в виде белого света. Далее немного задерживаете дыхание так, чтобы ваше тело насытилось кислородом. В особенности такое дыхание помогает развитию мозга, а ум связан с мозгом. Здесь такая же зависимость, как у зрительного сознания и органа зрения: когда глаз работает нормально, ваше зрительное сознание видит ясно, а когда орган зрения поврежден, то и зрительное сознание действует плохо. Точно так же ваше ментальное сознание зависит от вашего мозга: чем лучше работает мозг, тем острее становится ум. В буддизме мозг считается ментальным органом, но не самим сознанием.

Далее вы делаете медленный выдох и визуализируете, что все болезни выходят из вашего тела полностью, покидают его через нос. Слабости иммунной системы, все загрязнения, всевозможные токсины — все это выходит из вашего тела. Не задерживайте дыхание надолго. Ваши органы знают, насколько можно задержать воздух, они дают вам определенные сигналы: когда вам становится некомфортно, делайте медленный выдох.

В нашей жизни вы часто находитесь в стрессовом состоянии, так как ведете очень активную деятельность и часто паникуете. Поэтому вашим органам необходимо такое полное дыхание. Йога дыхания — прекрасное средство от стресса. Ваш ум расслабится, вы будете медитировать расслабленно. И чем бы вы после этого ни занялись, будете делать это плавно, искусно и без паники. Даже пищу будете готовить, не торопясь и не роняя тарелки. Иногда я вижу, что люди готовят еду в такой панике, будто у них горит дом. Но все надо делать в свое время, спокойно, а не так, что вы начинаете резать лук, когда уже разожжен огонь и в сковороду налито масло. Если вы все это делаете одновременно и в спешке, нормальной еды не приготовите. Готовьте по плану, как шеф-повар: сначала все порежьте и подготовьте, и тогда непосредственно приготовление блюда займет у вас пару минут. В любой области, даже в приготовлении еды, очень важна система.

**Тонкая йога дыхания**

Пребывая в обнаженном состоянии ума, без грубых мыслей, вы просто делаете медленный вдох и медленный выдох. Просто осознавайте свое дыхание. Эта техника объясняется в учении махамудры традиции Гелуг-Кагью. Для этого важно не думать о прошлом и будущем. Единственное, что вы здесь делаете, — в этот текущий момент осознаете только свое дыхание. Вы даже не считаете вдохи и выдохи, просто осознаете их.

В настоящий момент в нашем уме очень много грубых концепций. Дыхательная йога подобна лодке, которая рассекает волны концептуальных мыслей. Та волна, которая уже прошла — это прошлое. Будущая волна еще не накатила. В промежутке между этими волнами вы можете увидеть обнаженную глубину океана. Постепенно ваш ум успокоится, обретет умиротворенное состояние, потому что в этот момент не будет беспокоящих факторов, и ум естественным образом будет пребывать в покое и в здоровом состоянии. Это называется тонкой дыхательной йогой — установлением своего ума на обнаженном состоянии.