

## Махаяна для чайников

### Асана

Все тибетские школы считают лучшей позицией полный лотос. Она может быть болезненной, но ее освоение полезно для полного достижения на тантрических стадиях. Если поза настолько болезненна, что вы не можете успокоить ум, делайте полулотос - эти медитации не предназначены для созерцания физической боли. Опишу полностью асану, как знаю сам.

Кисти рук следует поместить на уровне пупка, правая на кисти левой, большие пальцы образуют треугольник. Локти следует слегка отставить в сторону от тела, чтобы дыхание было свободнее. Плечи и спина должны быть прямыми. Голова слегка наклонена вперед. Не следует позволять уму свободно блуждать, концентрируйтесь на кончике носа (но не напрягайтесь, если глаза болят или устали). Если это невозможно, то просто держите глаза открытыми. Практики ваджраяны не закрывают глаза. Язык слегка касается неба, а губы и зубы находятся в естественном положении. Причина, по которой такая позиция необходима, в том, что практик склонен забывать про тело, а в такой позе не требуется прилагать дополнительных усилий, чтобы сидеть прямо. Пупок находится в треугольнике, состоящем из больших пальцев и кисти правой руки - это будет полезно для последующей практики. Спина держится прямо, чтобы каналы тела также распрямлялись и элемент воздуха свободно проходил через них. Когда мы правильно дышим и воздух правильно движется через каналы, разум очищается, что, соответственно, приносит пользу медитации. Голова слегка наклонена вперед, чтобы ограничить увеличение элемента тепла, из-за чего во время медитации может ощущаться жажда. Кроме того, из-за увеличения элемента тепла могут возникнуть боли в шее и в голове. Глаза опущены, чтобы разум не блуждал в результате визуальной стимуляции. Не следует их закрывать совсем, поскольку это вызовет сонливость, и можно просто уснуть. Язык прижимается к небу, чтобы гортань не пересыхала. Рот в расслабленном естественном состоянии, губы слегка касаются друг друга.

### Медитация очищения

Чтобы медитация была полезной, первым делом надо успокоить ум в асане, затем очистить тонкие энергетические каналы тела. Нужно попытаться максимально очистить их, чтобы они работали правильно. Очевидно, в теле есть тысячи каналов, но мы сфокусируемся на трех главных. Во время медитации держите спину ровно, в противном случае вы почувствуете неудобство.

Медитация начинается с визуализации тонкого красного канала внутри тела, идущего справа от позвоночника. Каналы состоят из тончайшей материи, это не артерии или вены. Красный канал начинается на расстоянии четырех пальцев ниже пупка и движется вверх справа от позвоночника до точки в макушке, над мозгом, но под черепной костью. В этой точке, где череп у грудных детей мягкий, он сгибается, как рукоятка зонтика, и выходит в правую ноздрю. Представляйте этот канал прямым и ровным. Таким же образом визуализируйте белый канал с левой стороны. Оба канала имеют толщину с мизинец и пустые внутри, как две трубки. В правом красном канале мы визуализируем текущую кровь, а в левом семенную жидкость.

Начинаем медитацию, визуализируя, как белый канал вставляется в красный канал в точке на четыре пальца ниже пупка, как более тонкая трубка в более толстую. Ясно представив это соединение, мы закрываем правую ноздрю правым указательным пальцем. Затем вдыхаем через левую ноздрю и представляем воздух, опускающийся по левому каналу. Когда он достигает точки, где левый канал вставлен в правый, мы начинаем выдох, убирая указательный палец от правой ноздри и закрывая левую. При выдохе мы представляем, как воздух переходит из левого канала в правый, поднимается по правому каналу и выходит из левой ноздри. Во время этой визуализации мы представляем, как воздух, проходящий через каналы, очищает их от загрязнений, как ветер сдувает пыль, и они становятся чистыми и светящимися (это упражнение можно проводить и в обратную сторону для практики тонглен). Во время выдоха можно представить, то правая ноздря напоминает заводскую трубу, выбрасывающую дым наших нечистот. Следует дышать медленно, спокойно и глубоко и на вдохе, и на выдохе. Не нужно напрягать дыхание, дышите нормально и обычно, как это возможно. Поначалу могут возникнуть трудности, так как люди склонны дышать неглубоко, но постепенно с практикой вдох и выдох будут естественно углубляться. Следует выполнить три цикла вдоха через левую ноздрю и выдоха через правую. Представляйте, что каждый при каждом вдохе и выдохе поднимающийся воздух полностью очищает правый канал, и он начинается светиться очень тонким красным светом. Завершив этот трехкратный цикл и очистив красный канал, мы меняем ноздри и очищаем левый.

Итак, мы вставляем конец правого красного канала в левый белый в точке на расстоянии четырех пальцев ниже пупка. Далее, закрываем левую ноздрю левым указательным пальцем и медленно и спокойно вдыхаем через правую ноздрю. Когда дыхание достигает нижней точки, тем же пальцем закрываем правую ноздрю и медленно и спокойно выдыхаем через левую. Повторяем три раза. Во время процесса представляем, как все нечистоты левого белого канала изгоняются воздухом. Сам канал становится чистым и сияющим белым светом. Сами каналы - гибкие и мягкие, хотя располагаются в спине строго прямо.

Теперь представим третий, синий канал, посередине между двух предыдущих. Он также начинается в точке на четыре пальца ниже пупка, и идет вдоль позвоночника, немного перед ним. Когда он достигает точки вверху головы, он загибается подобно ручке зонтика и выходит между бровей. Третий канал несколько больше белого и красного, это самый важный канал тела, и далее мы очищаем его аналогичным образом.

Визуализируем, как красный и белый каналы входят в синий в точке ниже пупка, как две трубки вставляются в более толстую. Руки опускаем вниз, правая кисть лежит на левой, а большие пальцы образуют треугольник на уровне пупка, вокруг него. Вдыхаем и выдыхаем через обе ноздри и визуализируем, как нечистоты выходят из центрального канала в точке между глаз. Повторяем эту практику три раза. Представляем, как синий канал полностью очистился и сияет тонким синим светом. Завершив практику, следует продолжать медленно, спокойно и равномерно дышать, представляя, как воздух свободно проходит через все каналы.

### Осознавание дыхания

Следующая медитация называется "осознавание дыхания" и состоит из шести стадий, из которых первые три важно достичь до тантрической инициации. Все эти медитации имеют важное подготовительное значение для тантрического пути. Чтобы полностью активировать все биохимические механизмы и направить их на тантрическое

достижение, эти практики столь же обязательны, как и понимание взгляда прасангики на пустотность. Я выбрал дыхание как объект концентрации, поскольку, по моему мнению, это самый очевидный для восприятия физиологический процесс. Медитация состоит из шести разделов (их можно начинать после очищения каналов нади), а именно: подсчет, следование, размещение, исследование, изменение, завершение.

1) Подсчет. Сидя в медитативной позе, медленно вдыхаем и выдыхаем. Каждый цикл вдоха-выдоха считаем за раз. Наблюдаем за тем, как идет вдох и выдох и досчитываем до 11. Разум должен осознавать дыхательные циклы. Поначалу следует дышать спокойно и естественно, и в результате этой практики дыхание станет глубже. (Поэтому я не понимаю принудительный метод Кроули, описанный в Либер E и тем более в Либер Ru vel Spiritus.) Как только вы сможете отсчитать 11 циклов дыхания, не позволяя разуму блуждать, и когда глубина дыхания увеличится, первая стадия наблюдения за дыханием завершена.

2) Слежение. Вначале мы мысленно сопровождаем вдох до уровня шеи, а затем на выдохе следим за дыханием до точки сразу перед ноздрями. Когда выполнять это становится просто, начинаем следить за дыханием глубже, до уровня груди, и на такое же расстояние от ноздрей снаружи. Освоив это, следим за дыханием до коленей, и, снова, на такое же расстояние от ноздрей снаружи. Иногда помогает представлять воздух как тонкий дым. Все ступени требуют достаточно много времени, так что не торопитесь. Когда вторая стадия наблюдения за дыханием завершена, медитирующий может следить за дыханием за пределами ступней, и разум при этом совершенно не отвлекается.

3) Выявление. Медитирующий освоил третью стадию, выявление, когда дыхание визуализируется как тонкий дым, неподвижно простирающийся до ступней. В это время вдох и выдох не происходят, причем не путем задержки дыхания, а естественно. Теперь медитирующий может остановить свое дыхание по желанию и без усилий удерживать свой ум на образе дыхания как тонкой струи дыма. Кроме того, он может небольшой частью ума исследовать тело, например, физические ощущения во время медитативного погружения. Помните, что напрягать дыхание в этих упражнениях нельзя ни в коем случае. Вы должны быть расслаблены и спокойны, ничего более, никаких страданий. Перенапряжение вызывает возбуждение и расстройство разума (это большая проблема в моем случае, но я победил ее постоянной практикой этих упражнений).

Когда медитирующий овладел этой практикой, он может дышать спокойно и равномерно, задерживать дыхание и сохранять концентрацию на длительное время. Эти способности являются естественным результатом практики такого рода и их не следует добиваться через силу. Возникает контроль над дыханием и, следовательно, над разумом. Хороший момент завершения этой стадии - нам более не требуется прилагать усилия для медитации, и не нужно каких-либо поощрений для занятий. Мы хотим медитировать столько же, как некоторые люди хотят спать.

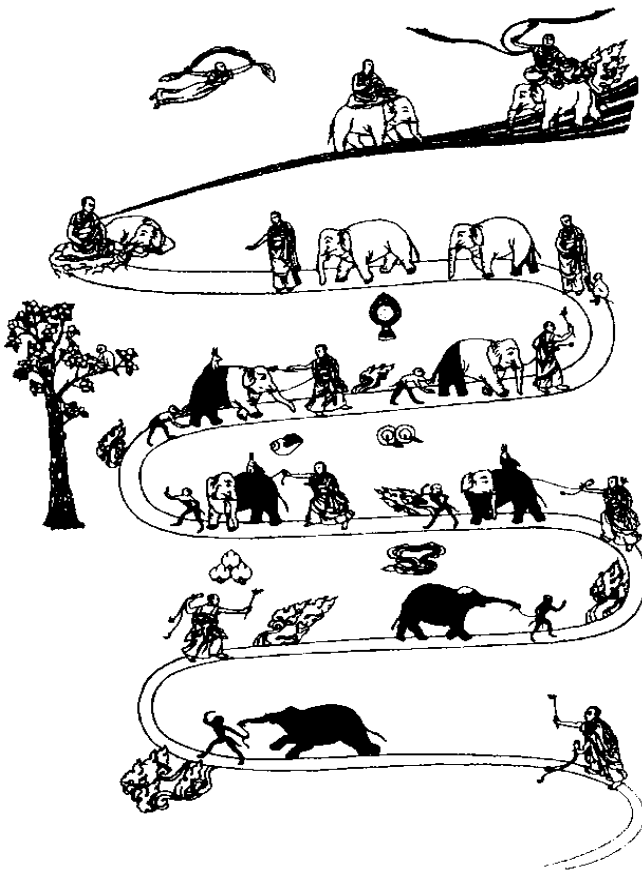
Этого результата следует добиться, прежде чем начинать тантрические практики. Но для полноты я вкратце опишу оставшиеся три стадии осознания дыхания.

4) Исследование. Разум в основном сфокусирован на дыхании, но небольшая его часть анализирует и исследует природу дыхания, как воздух сочетает в себе различные элементы - твердость, текучесть, тепло и подвижность; также можно затронуть вкус.

5) Изменение. Очень эзотерический опыт, где медитирующий вступает на путь накопления и достигает шестой стадии совершенства (освобождения).

6) Совершенство. Достижение арьи, полного просветления, дальнейшая практика не требуется, все замечательно.

Теперь перейдем к вопросу покоя ума. Я искал в сети, но не нашел подходящей иллюстрации. [Иллюстрация добавлена.] Описание будет вполне достаточно.  
Последовательность образов, описывающих стадии развития концентрации



Первое, что появляется на картинке - слон. Слон - символ разума, пытающегося сконцентрироваться на объекте медитации. Почему именно слон? Дикий и неприрученный слон может серьезно навредить, но хорошо обученный слон - хороший помощник своему хозяину. Также и с умом, хорошо тренированный ум с положительным характером и поведением выражается в позитивном и полезном действии и речи. Слон оставляет большие следы, действия и речь откладывают отпечатки в уме. Кроме того, на изображениях есть пять различных объектов: зеркало (символизирующее форму), тарелки (звук), раковина с благовониями (запах), фрукт (вкус) и кусок ткани (осознание). Эти пять объектов мешают нашей медитации, возбуждая ум. Например, мы видим нечто привлекательное, и чувство охватывает нас, полностью разрушая нашу медитацию. Как мотыльков на свет, нас притягивает к объектам чувств, и мы совершаем много негативных действий, чтобы получить их. Следующий за слонем человек символизирует медитирующего. В одной руке он держит веревку, символизирующую напоминание. Мы привязываем наше ум, как животное к столбу. Если разум начинает блуждать, нужно немедленно ставить его

на место. Это делается путем памятования, вспоминания объекта медитации. В другой руке человек держит палку, символизирующую бдительность. Погонщики слонов всегда носят острую палку, чтобы направлять слона нужным путем. Используя силу бдительности, нужно направлять разум на объект медитации и не позволять ему блуждать в разных направлениях. Таким образом, силы напоминания и бдительности обязательны для правильной медитации. В разных местах картины изображены огни. Пламя символизирует энергию и усилие, которые мы должны прилагать для достижения успеха в медитации. Поначалу пламя сильное, но постепенно уменьшается. Это значит, что поначалу нам требуются большие усилия, но с практикой их требуется все меньше и меньше, и, наконец, концентрация становится свободной. На картине также присутствует обезьяна, сидящая на дереве в стороне от пути и поедающая фрукт. Это обозначение неуместной умственной деятельности. Даже размышления о любви и сострадании неприемлемы при развитии силы концентрации. На изображении слон черный или серый. В практике медитации есть два главных препятствия: расслабление и возбуждение. Темный цвет слона обозначает расслабление, маленькая черная обезьянка, ведущая слона, означает возбуждение.

К слову, о времени медитации. Для начала лучше всего практиковать небольшими интервалами с краткими перерывами, прекращая практику до того, как ум устанет. Если

мы останавливаемся тогда, когда разум все еще энергичен и положительно настроен, то в следующий раз начать нам будет проще. Это положительный стимул.

Далее я использую эти образы для описания девяти стадий успокоения ума посредством медитации. Другое название этих девяти стадий - шаматха. Их названия: первоначальная неподвижность, усиленная неподвижность, Закрепленная неподвижность, строгая неподвижность, закрепление, успокоение, полное успокоение, однонаправленность, формальное успокоение.

Как создать устойчивую мысль за девять шагов(Эти стадии соответствуют 4 высшим ступеням раджа-йоги, включая самадхи, в качестве объекта концентрации можно выбрать дыхание.)

### Первоначальная неподвижность

Полный беспорядок! Поначалу невозможно сфокусировать ум на объекте медитации, мы все время отвлекаемся! Мы вспоминаем про объект, но отвлекаемся снова. За час можно отвлечься сотни раз. Но, к сожалению, первоначально усилия должны прилагаться. Постепенно время, в течение которого ум будет зафиксирован на объекте, будет увеличиваться.

### Усиленная неподвижность

Когда мы можем сохранять концентрацию на объекте хотя бы 15 секунд, мы достигли уровня усиленной неподвижности. На первой стадии человек шел за еще диким слоном, а слона вела дикая обезьянка. Человек пытается применить веревку и палку, но у него ничего не выходит. Пламя очень сильное, что символизирует необходимость больших усилий. На второй стадии человек приближается к слону с палкой. Темный цвет обезьянки и слона начинает светлеть, обозначая небольшое успокоение разума.

### Закрепленная неподвижность

На этой стадии человек набрасывает веревку на слона, и слон поворачивает голову к человеку. Теперь используется сила напоминания, медитирующий быстрее возвращает ум к объекту. Теперь он осознает блуждающий разум. Слон белеет, то есть, становится послушнее. Но на спине слона появился кролик! Он обозначает расслабление. Расслабление бывает двух видов, грубое и тонкое, они распознаваемы на третьей стадии. На этой стадии уже не требуется серьезных усилий для поддержки напоминания. Ум стал более покладистым и управляемым, и мы можем немного ослабить напоминание. Обезьянка все еще перед слоном, но он уже не идет за ней.

### Строгая неподвижность

На четвертой стадии силы напоминания требуется еще меньше, поскольку веревка довольно свободно свисает с шеи слона. На этой стадии разум может блуждать, но никогда не отрывается от объекта полностью, объект больше не пропадает. На этой стадии сила бдительности становится нужнее, чем сила напоминания. Именно бдительность на этой стадии следит за отвлечениями ума, поскольку на ней появляется опасность расслабления. Грубое расслабление может быть распознано, когда ум остается на объекте, но, тем не менее, неясен и непрозрачен (это самая большая проблема при раскуривании травы :). Объект как бы затянут туманом. Тонкое расслабление возникает, когда разум сконцентрирован, объект достаточно ясен, но в то же время очевидно отсутствие ментальных сил, разум не так точен и остр, как должен. Не вводите себя в заблуждение

спокойным и удовлетворенным ощущением расслабления - это совсем не успокоение разума.

### Закрепление

В результате применения бдительности расслабление становится все меньшей и меньшей проблемой, и тогда достигается пятая стадия. Возбуждение и расслабление взяты под контроль, обезьянка валяется позади слона и слон почти белый. На этой стадии для медитирующего очень важно закрепить свой ум на осознании приближения к успокоению разума - освободить себя от возбуждения и расслабления.

### Успокоение

Хотя два главных препятствия на этой шестой стадии еще не устранены полностью, они уже не влияют на концентрацию. Энергия ума очень велика, и поэтому медитирующему не требуется прилагать больших усилий для практики. На рисунке, соответствующем этой стадии, человек идет перед слоном и обезьянкой и не обращает на них внимания. Он свободен от двух препятствий.

### Полное успокоение

Когда медитация дошла до этой стадии, концентрация начнет быстро улучшаться. На рисунке обезьянка и слон светлые. Четкость объекта и сила ума очень велики, что дает глубочайшее ощущение мира и счастья.

### Однонаправленность

Продолжая практику, медитирующий достигает этого возвышенного состояния. Все препятствия полностью устранены, от возбуждения и расслабления не остается и следа. Обезьянки на картине вообще нет, а слон стал совсем белым. Медитирующему требуется минимальное усилие, чтобы ум естественно и свободно погрузился в медитацию.

### Формальное успокоение

И, наконец, девятая стадия. На восьмой стадии для начала медитации требовалось некоторое усилие. Теперь это усилие вообще не требуется. Простого обращения к объекту достаточно, чтобы разум закрепился на нем. На этой стадии можно непрерывно медитировать неделями. Но разум медитирующего не остается совершенно чистым. Энергии очень много, и объекты возникают с поразительной четкостью. Достигается состояние покоя и счастья, намного превосходящее предыдущие. Говорят, что медитирующий может "жить на чистом наслаждении", "пище самадхи".

