

Существует большое количество практик, и все они полезны. У каждой практики есть своя функция. Если вы знаете механизм практики, то понимаете, в каких случаях она будет эффективна. Приведу аналогию: перед вами очень грязное место, усыпанное камнями и колючками, – это наш ум. Его надо превратить в прекрасный сад – это состояние Будды. Вы должны убрать всю грязь, все колючки, посадить цветы и деревья исполнения желаний. Сначала нужно оросить это место водой и убрать огромные валуны. Для этого нужна особая техника. Необходимо расчистить огромный участок земли. Сначала вы должны узнать, как устранить валуны, как оросить почву, как вырастить цветы и сад. Какая же практика является первоочередной? Не нужно торопиться сажать дерево исполнения желаний, оно не прорастет. Сначала нужно подготовить почву. Это и обеспечивают подготовительные практики – четыре основные предварительные практики нендро.

Первая из них – это практика Прибежища. Те, кто получил посвящение Ямантаки, могут делать ее в контексте практики Гуру-пуджи, а те, кто не получил этого посвящения, – в контексте ежедневной молитвы. Вы должны начитать мантру Прибежища «Намо гурубэ...» сто тысяч раз. Благодаря этому, ваш ум станет подходящим сосудом для практики, вы станете чистыми буддистами. Когда вы читаете мантру, вы должны четко визуализировать Поле Заслуг. Для того чтобы научиться этому, вам нужно ставить перед собой танку или иное изображение Поля Заслуг, тщательно изучать его, а затем пытаться мысленно воспроизвести.

Начитывая мантру Прибежища, вы должны развивать в себе духовный страх и веру. Обычный мирской страх – это глупый страх. Он ввергает вас в еще большую депрессию. Не бойтесь болезней, бойтесь сансары. Переродится в низших мирах – это настоящая катастрофа. Вы должны, путем аналитической медитации, добиться в сердце ощущения прибежища. Когда у вас появится страх перед перерождением в низших мирах, одновременно возникнет и вера в Три Драгоценности. Вы должны видеть свет и нектар, которые благословляют и очищают вас. Это очень мощная практика для начинающих. Вы должны просить, чтобы Три Драгоценности защитили вас в момент смерти. Во время ретрита по Прибежищу вы должны делать четыре сессии в день. Это занимает около пятнадцати дней (сто тысяч раз). После этого ваша жизнь уже не будет пустой. Очень важно один раз в год уходить в ретрит на один месяц. Август является для этого подходящим временем, так как в это время обычно дают отпуск.

Вторая практика нендро – это Гуру-йога. После этой практики вы получаете благословение всех Будд. Благословение подобно удобрению и воде, которое делают почву плодородной и мягкой. Получившие посвящение Ямантаки должны выполнять эту практику в контексте Лама Чопа. Во время начитывания мантры Мигзем вы должны добиваться развития в сердце преданности Учителю. Это достигается с помощью аналитической медитации на преданность Гуру. Вы должны знать восемь преимуществ преданности Наставнику и восемь недостатков ее нарушения. Чем больше вы размышляете об этом, тем больше боитесь нарушить связь с Гуру. Во время визуализации Поля Заслуг вы представляете Учителя в виде Ламы Цонкапы, одновременно выполняя аналитическую медитацию.

Показателем успеха является возрастание преданности Гуру. Ваше уважение должно основываться на чувстве благодарности Учителю, так как вы родились человеком и встретились с учением благодаря Духовному Наставнику. Любое счастливое состояние, которое вы испытываете, тоже возникает благодаря вашему Духовному Наставнику. Вашим коренным Учителем должен быть Далай-лама Четырнадцатый. Он является воплощением всех ваших Наставников. Каждый ваш Учитель превращается в Далай-ламу. Очень важно развивать преданность Гуру начиная со своего коренного Учителя. Я

утверждаю, что если вы общитесь все три мира, вы не найдете никого, кто бы превосходил его своим величием.

Наропа принял Тилопу в качестве своего Учителя, лишь только услышав его имя. При звуке имени «Тилопа» он не смог удержать слез, и тогда он решил его найти. Он преодолел множество лишений и препятствий, но они встретились, Тилопа не давал ему никакого учения еще 12 лет. Несмотря на то, что Наропа сразу же принял своего Учителя, он находился еще 12 лет в простом услужении, не получая никакого учения. Многие из вас читали книги, а некоторые получили благословение Далай-ламы. Поэтому вы можете считать его своим коренным Учителем. Вы можете поставить Далай-ламу на плечо и обойти всю вселенную, говоря с большой гордостью, что он ваш коренной Гуру. Далай-лама – это истинный Гуру Ваджрадхара в человеческом теле.

Итак, развивайте очень сильную веру в коренного Учителя. Все остальные Наставники – это его эманации. Я – это один маленький лучик, который пришел к вам, что помочь. Меня необходимо уважать, как и своего коренного Учителя. Это очень важно для вас. Для меня же это мирская дхарма. Теперь, когда мой Учитель геше Нгаванг Даргье умер, я сожалею, что не использовал его достаточно мудро. Поэтому, по своему опыту, я говорю вам, что очень важно иметь равную преданность ко всем своим Учителям. И тогда днем и ночью на вас будет ниспадать благословение, а породить реализацию преданности Гуру будет очень легко. Без преданности Гуру, какой бы сильной медитацией вы ни занимались, реализации не родятся. Те успехи, которых я достиг, возникли только благодаря моей сильнейшей преданности Учителю. Но все-таки моя преданность находится не на столь высоком уровне, как у других Учителей. Основываясь на своем опыте, я скажу, что чем больше возрастает ваша преданность, тем больше возрастает ваша мудрость. По мере возрастания преданности ваш ум становится спокойнее и удовлетвореннее. И постепенно, с возрастанием вашей преданности, во время сна к вам начнут приходить дакини, ваш Учитель и другие Учителя и даровать учение.

Я расскажу вам одну историю, чтобы породить в вас вдохновение. После того, как я получил посвящение Ваджрайогини от Геше Нгаванга Даргье, во мне родились очень сильная преданность, вера, уважение и осознание его доброты. Когда я делал практику, я не мог сдержать слез. Что касается доброты: дать нищему поесть – это хорошо, но когда вы получаете учение сутры и тантры в эти времена упадка – это высочайшее благо. Это невероятнейшая доброта со стороны вашего Учителя. Обычно Духовный Наставник не должен рассказывать свои сны. Это для меня некоторое нарушение, но если это вам на благо, то все остальное неважно. Итак, мне приснился очень необычный сон: ко мне пришли две женщины – дакини, которые были очень довольны мною. И я знаю почему: я испытал очень сильную преданность Гуру. Когда вы преданы Учителю, то все даки и дакини будут слетаться к вам, как пчелы на мед, так как преданность Наставнику подобна меду.

Эти две дакини, улыбаясь, смотрели на меня, а затем сказали, что должны сделать в моей голове дырку. Это связано с тем, что я получил от Геше Нгаванга Даргье необыкновенную практику Пхова, связанную с Ваджрайогиней. В будущем я передам вам ее, так как она является невероятно мощной практикой. Я занимаюсь ею ежедневно. Дакини взяли очень длинную иглу и молоток, одна из них приставила иглу к моей макушке, а другая стала забивать иголку в голову. Я знал, что они открывают мой центральный канал, поэтому сидел спокойно и позволял делать со мною все, что они хотели. Боли, конечно, не было. После этого они сказали: « Пойдем с нами!» Мы опустились под воду и долго-долго куда-то шли. Я задыхался, но они продолжали тащить меня за собой.

Наконец, мы всплыли и оказались в невероятно красивом месте – в чистой земле. Там также оказались монахи, хотя раньше я не думал, что они там есть. Никто не говорил, ни в одном тексте не сказано, но никто и не отрицал, что в чистой земле есть монахи. Люди в чистой земле были очень спокойны и счастливы. Я видел очень красивые деревья, но не знаю, были ли это деревья исполнения желаний. Я знаю, что мой сон является знаком, что следующее мое рождение будет в чистой земле. Вы тоже можете получить подобный знак. Это становится реальным благодаря преданности Гуру. Я получил этот знак не потому, что я великий Наставник, достигший высоких реализации, а благодаря моей преданности Учителю. И если вы разовьете в себе подобную преданность, у вас появятся подобные знаки, и вам не нужно будет бояться смерти, не нужно будет бояться перерождения в низших мирах.

Если вы, испытывая преданность Гуру, сто тысяч раз читаете мантру Мигзем, то в течение одной - двух жизней вы точно не переродитесь в худшей участи. Это я вам гарантирую. Поэтому очень важно до того, как вы умрете, сделать нендро по Гуру-йоге. Не стремитесь к достижению высоких реализаций, не думайте, что нендро – это неприятная обязанность, благодаря которой вы сразу же приступите к «главным», «серьезным» практикам. Это не так. Нендро – это подготовительная практика, закладывающая фундамент, который спасет вас от перерождения в низших мирах. Это оборонительная, профилактическая практика.

У некоторых людей существует неправильное представление о практике нендро. Они торопятся сделать все нендро, чтобы «прыгнуть» в высшую тантру. Это все мирская дхарма. Вашей основной заботой должно быть то, чтобы вы не переродились в низших мирах, когда умрете. Вот тогда ваша жизнь будет значимой, вы будете уверены, что переродитесь человеком или в чистых землях и продолжите практику в следующей жизни. Важен именно такой подход, стремление продолжать практику жизнь за жизнью.

Смысл и интерпретации мантры МИГЗЕМ.

Во время начитывания мантры Мигзем нужно делать аналитическую медитацию, развивая сильное уважение к Учителю. Я приступаю к очень важному комментарию по визуализациям во время выполнения Гуру-йоги. Посредством Гуру-йоги и этих визуализаций вы можете получить четыре сиддхи: мирные сиддхи, сиддхи возрастания, могущества и гневные сиддхи.

Вы должны знать смысл мантры Мигзем. Первая строка мантры переводится и интерпретируется следующим образом: «Это мантра Ченрези – Авалокитешвары – сокровищница необнаружимой любви и сострадания». Почему «необнаружимой»? Здесь имеется в виду пустота. Вы, не отступая в своем осознании пустоты, преисполняетесь величайшего сострадания ко всем живым существам, как Авалокитешвара. Вы должны, понимая это качество Авалокитешвары, одновременно постигать пустоту и исполниться очень сильного сострадания. Необходимо понять и осознать, что лама Цонкапа и его сострадание подобны Авалокитешваре.

Вторая интерпретация этой строки звучит так: «Каким состраданием обладаешь ты, Авалокитешвара, такое же сострадание есть и у тебя, лама Цонкапа». И, наконец, третья интерпретация: «Лама Цонкапа и Авалокитешвара являются неотделимым единым целым». Таким образом, вы представляете единым целым ламу Цонкапу, Гуру Ринпоче, Далай-ламу, всех великих мастеров Тибета и всех своих Учителей в единой форме Авалокитешвары. Тогда вы получите еще большее благословение.

Вторая строчка гласит: «Воплощение незагрязненной мудрости – Манджушри, то есть твоя мудрость подобна Манджушри. Вторая интерпретация: «Всею мудростью, которой обладает Манджушри, обладаешь и ты». Третья интерпретация: «Аспект мудрости всех Будд является проявлением Манджушри, значит лама Цонкапа, ваш коренной Учитель и все ваши Учителя и Манджушри – неразделимое целое».

Третья строка переводится так: «Победитель всех злых сил Ваджрапани». Ваджрапани – аспект могущества всех Будд. Он уничтожает все злые силы и всех демонов. Он самый могущественный в этом отношении. Первая интерпретация: «Твое могущество такое же, как могущество Ваджрапани». Вторая интерпретация: «Всею могуществом, которым обладает Ваджрапани, обладаешь и ты, лама Цонкапа (Учитель). Третья интерпретация: «Ваджрапани и лама Цонкапа (Учитель) – неотделимое единое целое».

Четвертая строка: «Тебе, Лобсанг Драгпа, Драгоценная корона Тибета, я поклоняюсь». Таков смысл этой мантры. Эффект мантры становится гораздо сильнее, если читать ее, осознавая смысл. Когда вы читаете Мигзем, злые духи не могут вам навредить, они не могут даже войти в помещение, в котором вы практикуете.

Зацепление четырех сиддхи.

Эта необычайная практика Гуру-йоги принадлежит устной традиции передачи. Она предназначена только для личного пользования. Я даю вам бесценные наставления для вашей личной практики, а не для разглашения.

Эта практика вам подходит и даст реальные результаты. Это называется зацеплением реализаций посредством практики Мигзем. Вы можете выполнять эту практику во время Гуру-йоги. Если вы знаете много разнообразных визуализаций, каждая из которых выполняет свою функцию, то два часа практики пролетают очень быстро. Раньше я не знал, как правильно делать визуализации при выполнении Гуру-йоги, и мне было удивительно, как можно в течение двух часов выполнять одну практику. Мне было очень трудно, я хотел быстрее закончить, но когда Геше Нгаванг Даргье проинструктировал меня по этому вопросу, время стало лететь незаметно. Итак, когда вы знаете несколько визуализаций, хорошо понимаете, как их выполнять, то двух часов для практики вам будет мало. То есть вы захотите сделать практику за два часа, а затратите на нее два с половиной часа. Если так и происходит, то это хорошо. Но если вы заканчиваете свою практику раньше намеченного, то это плохой знак. Во время практики те, кто получил посвящение, должны визуализировать себя Ямантакой. Во время визуализации вы должны начитывать мантру Мигзем. Для этого нужно, чтобы она была выучена до автоматизма.

Сейчас я расскажу вам, как зацепляются **мирные сиддхи**. Когда вы читаете мантру Мигзем с сильной верой и уважением и обращаетесь к ламе Цонкапе, из его сердца во все десять сторон исходят лучи света и зацепляют все мирные сиддхи в виде белого света, затем они возвращаются и растворяются в сердце ламы Цонкапы. После этого из сердца ламы Цонкапы исходят белый свет и множество белых дакинь, которые держат сосуды с нектаром. Они собираются перед вами, распевая песни и танцуя, и поливают вас нектаром. Вы должны непрерывно читать мантру Мигзем. Ваше тело наполняется нектаром, и все загрязнения тела очищаются. Тем самым вы умиротворяете и исцеляете все болезни. Все нечистое очищается, все каналы и чакры очищаются, а недостатки устраняются. Мирные сиддхи устраняют вашу негативную карму, препятствия, болезни. Все каналы и чакры, а также нечистое очищается, а недостатки устраняются. Ваш ум становится более

спокойным, умиротворенным Вы становитесь подходящим сосудом для практики тантры. Затем все дакини растворяются в вас.

Сиддхи возрастания. Вы просите у ламы Цонкапы даровать вам сиддхи возрастания. Они предназначены для возрастания мудрости, заслуг, любви, всех благих качеств ума. Это очень важно, потому что вы должны взращивать в себе все положительные качества. Вы должны читать мантру Мигзем с чувством большой преданности, сильной верой и уважением к ламе Цонкапе. Он является не только воплощением всех ваших Учителей, Будд (Манджушри, Авалокитешвары, Ваджрапани) и всех божеств, но и вашим коренным Учителем.

При чтении мантры визуализируйте, как из сердца ламы Цонкапы в десять сторон исходит свет, захватывающий все сиддхи возрастания в форме желтого света, затем лучи возвращаются и растворяются в его сердце. Из сердца ламы Цонкапы исходят желтый свет и множество желтых дакинь, держащих сосуды. Они льют из сосудов нектар, и ваше тело наполняется желтым светом и нектаром, а затем растворяются в вас. Свет и нектар очищают все загрязнения вашей речи и увеличивают вашу мудрость. Самой значимой реализацией при призывании сиддх возрастания является возрастание мудрости. Ваш ум становится очень острым, пронизательным, улучшается память. Сначала возрастает мудрость быстрого, затем глубокого анализа. Видов мудрости очень много. Также возрастают заслуги, удача и все благие качества ума. После практики вы должны ощущать, что эти качества у вас увеличились.

Сиддхи могущества. Вы с великой преданностью обращаетесь к ламе Цонкапе с просьбой о даровании вам сиддх могущества. Из его сердца исходят красные лучи, захватывают сиддхи могущества, затем возвращаются и растворяются в сердце. Красный цвет – это символ могущества. Затем из сердца ламы Цонкапы исходят красный свет и множество красных дакинь, которые становятся перед вами. У них нет сосудов с нектаром, но у них в руках арканы. В это время свет и нектар из сердца ламы Цонкапы наполняют и очищают ваше тело. Красные дакини контролируют, подчиняют и насильно приводят к вам тех людей, которые вредят Дхарме, не прислушиваются к вам и к учению, отказываются делать то, что вы хотите, то есть тех, кого вы хотите подчинить себе. Но у вас должна быть очень правильная мотивация. Не нужно слишком усердствовать в этой практике, нужно сдерживать эмоции.

Никогда не делайте эту практику ради мирских целей. От этого ваши заслуги будут иссякать. Допустим, вам не нравится какой-то человек, дакини по вашей просьбе приводят его к вам, ставят на колени, а вы говорите им, чтобы они его побили. Этого делать нельзя. У вас должна быть очень чистая мотивация. Вы хотите принести огромную пользу, а какой-то человек, находясь под ложным влиянием, препятствует вам и, тем самым, распространению Дхармы. Вот тогда ваша практика уместна, вы достигаете благих целей силой подчинения. Вы можете визуализировать, что всех, кто вредит и препятствует Дхарме и живым существам, красные дакини приводят к вам, и вы подчиняете этих людей себе. Несомненно, при длительном выполнении этой практики вы обретете способность контролировать и подчинять других людей. Но при этом очень важно не терять сострадания. Затем дакини растворяются в вас, а тот человек становится мирным и послушным (он в вас не растворяется).

В результате практики ваше могущество возрастает. Это выражается в том, что ваша речь становится более влиятельной, а люди боятся смотреть вам в глаза. Если вы находитесь где-то в затворничестве, то вы становитесь подобны снежному льву, в вас не возникнет страха. При медитации в ретрите ни один злой дух не сможет приблизиться к вам и нанести

вред. Сейчас, во время упадка, появилось очень много вредоносных духов, которые в любой момент готовы причинить вред людям, практикующим Дхарму. Поэтому, если, не выполнив эту практику, вы пытаетесь развить шаматху в уединенном месте, вам грозит опасность сойти с ума (появляются очень странные сны и мысли). Во время моей медитации в горах в Дхарамсале иногда по ночам ко мне являлись вредоносные духи, но благодаря этой практике они не могли ни приблизиться ко мне, ни причинить вред.

Гневные сиддхи. Вы с великой верой обращаетесь к ламе Цонкапе с просьбой даровать гневные сиддхи. Из его сердца исходит свет, зацепляет гневные сиддхи и возвращается обратно. Затем из его сердца исходят синий свет и синие дакини, держащие дигук (изогнутый нож). Лама Цонкапа и Гуру Ринпоче – это одно и то же проявление (эманация) ламы Тимепендена, который является Духовным Наставником трех миров. Нет никого могущественней, чем лама Тимепенден, все божества являются его эманациями. Таким образом, лама Тимепенден и Его Святейшество Далай-лама принимают облик ламы Цонкапы.

Гневные дакини с помощью ножей разрезают ваше тело на мелкие кусочки. При этом вы испытываете великое блаженство. В этом момент вы должны представлять себя обычным человеком, а не Ямантакой. Сначала они разрезают череп (приготовление капалы), затем расчленяют тело и все внутренности. Блаженство возрастает все больше и больше. Вы представляете, что ваш череп увеличивается до огромных размеров, а все мясо и внутренности переносятся в капалу. Затем из слога «Хум» в сердцах дакинь исходит ветер и разгорается пламя, все плавится и закипает. Над капалой возникают три слога, из трех слогов исходят лучи света и захватывают три ваджры. Слоги попеременно опускаются в капалу и плавятся. Слог «Хум» очищает загрязнения тела и качеств, слог «Ах» трансформирует все в нектар, слог «Ом» увеличивает нектар.

Приготовленное внутренне подношение вы предлагаете ламе Цонкапе, всем Буддам, бодхисаттвам, Учителям, дакам, дакиням, защитникам Дхармы и всем остальным живым существам. Вы подносите нектар, приготовленный из вашего тела, всем, кто страдает, болеющие исцеляются, достигают долголетия, голодные и жаждущие насыщаются. Даже голодные духи могут вкусить этот нектар и получить удовлетворение. Делая подношение нектара, вы должны размышлять: «В течение многих жизней я пожирал их тела, а сегодня, в силу подношения им моего тела, да освободятся они от страданий и омрачений. И в силу заслуг, накопленных таким подношением, да стану я Буддой как можно скорее, чтобы приносить благо всем существам. Тогда в будущем я смогу поднести им нектар Дхармы. Затем вы принимаете форму Ямантаки, и все синие дакини растворяются в вас, тем самым вы получаете гневные сиддхи. Гневные сиддхи устраняют омрачения с применением силы. Применяя силу, вы способны подчинить себе вредоносных существ. После окончания визуализации вы можете еще некоторое время читать Мигзем и сделать уже знакомую вам практику благословения тела, речи и ума.

Эту практику можно выполнять во время Гуру-йоги. Те, кто получил посвящение, должны визуализировать себя Ямантакой. Во время визуализации вы должны начитывать мантру Мигзем. Для этого нужно выучить ее до автоматизма.