

Я очень рад видеть вас в новом центре. Это большое помещение хорошо подходит для получения учения, а также для практики и ваших дискуссий на темы Ламрима. Желающие сделать ретрит могут провести его здесь. Например, пятнадцатидневный ретрит по Ваджрасаттве. Человек может здесь спать, выполнять, скажем, три сессии в день, а другие люди могут присоединяться к нему два или три раза в неделю и делать несколько сессий. Или вы можете приезжать каждый день и выполнять одну-две сессии в день, как вам будет удобно. А те, кто уходит в трехдневный ретрит, могут выполнять по четыре сессии.

Тот, кто выполняет строгий ретрит по Ваджрасаттве в четыре сессии, может практиковать следующим образом:

Первая сессия выполняется с 7 до 9 часов утра.

Вторая сессия с 10 до 12.30.

Третья сессия с 15.30 до 17.30.

Четвертая сессия с 19 до 21 или с 19.30 до 21.30. Это как вам удобно.

Так вы выполняете четыре сессии. Тот, кто выполняет строгий ретрит и делает четыре сессии в день, вечером не должен ничего есть. Он может только завтракать и обедать. Во время сессии другие люди могут приходить и присоединяться к нему. Это будет очень хорошо. Это можно считать коллективным ретритом.

Сейчас я объясню вам, как выполнять ретрит по Ваджрасаттве. Ретриты различают по количеству начитываемых мантр и по времени. Для вас наиболее оптимален ретрит по времени. Не обязательно делать ретрит в течение пятнадцати дней. Некоторые люди могут выполнять его в течение семи дней, некоторые – в течение двух. Это на ваше усмотрение. Или, например, каждый день или каждые два-три дня вы участвуете в одной или двух сессиях. Это как вам удобно. «Ретрит» означает граница. Есть внешняя граница, есть внутренняя граница. Внешним барьером для вас может быть Уфа, то есть вы не выезжаете никуда за пределы Уфы. Когда вы визуализируете внешнюю границу, визуализируйте границу Уфы. И вы говорите, что не пересечете эту границу.

Внутренняя граница заключается в том, что вы не выходите за пределы позитивного мышления. Вы даете обещание не выходить за границы позитивного мышления одну или две недели. Не позволяйте своему уму порождать негативные состояния. Когда они возникают, сразу же останавливайте себя и говорите, что находитесь в ретрите, не слушайте о каких-либо конфликтах или интригах, связанных с буддизмом. Не слушайте ничего подобного вообще. Здесь вы только для духовной практики, вам не нужны никакие интриги. Вам также нет никакой необходимости беспокоиться о центре. Направление я вам укажу, а все, что вы должны делать, – это спокойно заниматься практикой.

Укротите свой ум, сделайте его чистым, сделайте его чуть более здоровым. Смерть может прийти в любой момент. Наша реальная ситуация такова, что каждый момент мы приближаемся к смерти. Готовьтесь к следующей жизни. В этой жизни вы люди, не слишком беспокоьтесь, вы не умрете от голода. Выполняйте ретрит с мотивацией обретения счастья в будущей жизни, с мотивацией полностью освободить свой ум от омрачений или с мотивацией достижения состояния Будды ради блага всех живых существ. Если с такой мотивацией вы сделаете ретрит, ваш ретрит будет значимым. Во время ретрита вы говорите: «Я буду с собой строг, я буду дисциплинировать свой ум, потому что в моем уме вообще нет дисциплины». Дисциплина очень важна. Она помогает сделать ум сильным. Самое важное в укрощении ума – не порождать негативных мыслей, не иметь нездоровый образ мышления.

Как только возникают нездоровые мысли, сразу же останавливайте себя и спрашивайте, почему они возникли. В ретрите у вас не должно быть такой плохой привычки. Во время ретрита вы держите дистанцию от негативного образа мышления, таким образом в вашем уме легче будут порождаться здоровые мысли. В настоящий момент здоровые позитивные

мысли породить очень сложно, потому что ваш ум очень привык к нездоровому образу мышления. Это самодисциплина. Вы постоянно контролируете свой ум во время ретрита и так же поступайте в повседневной жизни. Определенно вы добьетесь прогресса. В настоящий момент у вас уже достаточно знаний о том, что негативное состояние ума является плохим, а позитивное состояние ума является хорошим. Но этого недостаточно. Необходимо прилагать определенные усилия, чтобы побороть дурную привычку.

Например, почему дети курят. Есть две причины. Во-первых, они не знают, что курение вредит. А во-вторых, у них появляется привычка к курению. Чтобы помочь ребенку бросить курить, мы должны объяснить ему, что курение вредит его здоровью. Со временем у него появится убежденность в этом, но останется привычка к курению. Сначала дети не знают, что курение вредит их здоровью. Затем они об этом узнают, но у них все равно остается привычка. Они не хотят курить, но привычка сильнее. Знание о вреде курения их чуть-чуть тормозит, но они не могут полностью отказаться от курения. Ребенок должен строже относиться к себе. У него должна быть самодисциплина, и тогда он сможет бросить курить. С наркотиками то же самое. Сначала вы можете объяснить их вред, а затем, используя самодисциплину, человек может остановить эту привычку.

Точно так же дело обстоит с вашим негативным мышлением. Во-первых, вы не знаете, что негативное мышление вам вредит, во-вторых, у вас есть привычка к негативному мышлению. Вы уже длительное время получали учение и теперь понимаете, что нездоровое мышление вредит вам, делает ваш ум нездоровым. Ваш ум кипит, вы несчастливы сами и делаете несчастными других. Ни к кому не привязывайтесь. Не надо привязываться к друзьям, к семье, к домашним животным. Животное рядом – погладьте его, помогите ему. Если ваши близкие от вас уходят – поблагодарите их. «Моя жена», или «моя подруга», или «мой парень» – такая привязанность не нужна. Если муж нашел другую жену, плакать не надо. Если ему с ней будет лучше, пожелайте ему счастья. Как в русской песне «Я желаю счастья вам...». Самое главное – будьте счастливым. Вот таким гибким должен быть ваш ум. Помните, что все непостоянно. Тогда все хитрые комбинации и мысли станут для вас подобными детским играм. Скажите, что вы устали от них. Не следует расстраиваться из-за старения тела. Вы не тело. А ум не стареет. Все относительно. Не надо ворошить воспоминания. Вы словно в пустом доме: ничего не найдешь, ничего не потеряешь. Везде пустота.

С помощью теории пустоты вы немного успокаиваете свой ум, а затем с помощью самодисциплины вы с собой обращаетесь строго, говорите, что не позволите возникнуть старому нездоровому, примитивному образу мышления. Все наше повседневное мышление – это примитивное мышление, нездоровое, немудрое, очень вредное, поэтому вы сами несчастливы и несчастливы окружающие вас люди. Духовные мысли – это позитивные, здоровые мысли. Это чистые мысли, они очень полезны. Вредные мысли бесполезны, нездоровы, зачем они вам? Это настоящая практика. Если в течение одного дня вы будете придерживаться такого образа мышления, то сразу увидите прогресс. Не следует делать большой упор на чтение мантр. Это не главное. Самый главный упор нужно сделать на чистоту ума.

Пусть у вас будет постоянное желание: пусть все будут счастливы. Постоянно молитесь о том, чтобы никто не страдал. Думайте так: «Пусть благодаря моей практике в мире не будет бед, болезней, эпидемий, пусть благодаря моей практике все очищаются. Всех я не могу очистить, но пусть хотя бы в Уфе у всех будет позитивная карма». Ваша семья, ваши родственники, ваши соседи – это сфера вашей ответственности. Сначала желайте счастья для них: «Пусть благодаря моей практике они станут здоровыми, не болеют». Начинать надо с тех, кто близко. Пусть все они станут счастливыми. А потом желайте того же тем, кто далеко.

Необходимо делать усилие, чтобы практиковать дисциплину. Говорите себе: «Я не позволю своему уму думать негативно». Но когда возникают негативные мысли, только одной силы недостаточно. Вам необходимо размышлять о непостоянстве, и ваш ум сразу же успокоится. Также думайте о любви и сострадании, тогда ваш ум успокоится. Васубандху говорил, что в самом начале, когда вы не знаете, как применять противоядие от омрачений, когда у вас даже нет противоядия от омрачений, самое важное – это избегать шести условий возникновения омрачений, не позволять возникать этим условиям.

Вы должны знать шесть условий, которые делают ваши омрачения более сильными. Не позволяйте этим шести условиям приблизиться к вам, и естественным образом ваш ум успокоится. Например, у вас на руке есть раны, которые чешутся. Если вы приблизите руку к огню, тогда начнется зуд. Вам будет сложно себя контролировать, вам захочется почесать рану. Поэтому в такой ситуации вам лучше не держать руку близко к огню, держать ее в холоде. Тогда контролировать ситуацию вам будет проще. Итак, первое из шести условий – не находиться вблизи объекта омрачений. Держитесь на расстоянии от людей, на которых вы злитесь. Вы должны их любить, но находиться на расстоянии от них. Потому что, если они близки к вам, вы начинаете злиться. Если человек говорит вам что-то неправильное, делает вас более омраченным, от него также держитесь на расстоянии.

Если вы находитесь в компании, и ваш ум становится хуже, чем раньше, значит это влияние негативного друга. Сакья Пандита говорил, что очень важно держаться от такого человека на расстоянии, что у таких негативных друзей нет рогов на голове, они могут вам улыбаться, мягко с вами разговаривать, но ваш ум под их влиянием поворачивается в негативную сторону. Ум удаляется от Дхармы, у вас возникают сомнения в Духовном Наставнике. Вот тогда будьте осторожны. У вас также могут возникать негативные чувства к другим друзьям, например к друзьям по Дхарме. Очень важно от негативных друзей держаться на расстоянии. Если вы будете общаться с человеком, который, допустим, пьет, потихоньку вы сами начнете пить.

Далее, второе условие для возникновения омрачений – это слушать о чем-то негативном. Когда вы выполняете ретрит, никто не должен говорить ни о чем негативном. Никаких пересудов. Разговоры должны вестись только о Дхарме. Не надо обсуждать кого-то. Третье условие – это разговор. Слушать, потом отвечать – это тоже условие для возникновения омрачений. Далее, вновь и вновь думать о негативной теме – это тоже условие возникновения омрачений. Если вспоминать о том, кто и как вам вредил, то очень сложно остановить развитие омрачений. Дальше я не помню. Ничего страшного. Я рассказал о четырех условиях. Постарайтесь не создавать этих четырех условий возникновения омрачений.

Когда вы выполняете ретрит, ретрит начинается вечером. У вас должен быть хадак, завязанный девятью узлами. Вы вешаете его как защитника Дхармы над дверью или на гвоздь, вбитый рядом с дверью. Самое лучшее время для ретрита – это возрастающая луна. Например, вы начинаете ретрит в первый день лунного календаря и заканчиваете его в пятнадцатый день. В этом случае зависимость от времени очень важна. Хотя луна на самом деле не убывает и не возрастает, она имеет влияние на наш ум. Вращение планет определенным образом влияет на наш ум. Такие вещи, как хорошие и плохие знаки, тоже существуют. Они существуют относительно. Нет истинного существования, но на относительном уровне они существуют.

Точно так же еда. У нее нет истинного существования, но на относительном уровне она существует. Она может наполнить ваш желудок. Пища, как и луна, существует

относительно. То есть она является вам как еда, но нет никакой истинно существующей еды. Точно так же луна выглядит полной, но со стороны луны нет такого понятия, как полная. Это лишь отраженный свет, мы его видим желтым. Но в действительности там ничего желтого нет. Это относительно. Наука только сейчас подходит к теории пустоты, а буддизм давно уже ее объяснил.

Итак, в первую очередь вы готовите алтарь, а также небольшое торма для защитников Дхармы. В первую очередь вы благословляете свое сидение. Если у вас есть посвящение в тантру Ямантаки, вы можете визуализировать себя Ямантакой и представить, как сидение, на котором вы сидите, трансформируется в пустоту и из пустоты возникает сидение для вашего ретрита. Если у вас нет посвящения Ямантаки, ничего страшного, просто прикоснитесь к своему сидению. Представьте, что оно трансформировалось в пустоту и из пустоты возникает очень позитивное мощное сидение. Если вы будете сидеть на таком сидении, ваш ум будет более позитивным. Думайте, что оно защищает вас от негативного мышления. Это называется благословением сидения.

Торма вы тоже трансформируете в пустоту. Из пустоты оно возникает в виде очень красивой пищи. Эту еду вы подносите защитникам Дхармы. Те, у кого есть посвящение Ямантаки, могут читать в этот момент мантру КА КА КАХИ КАХИ... и делать подношения. Хадак, который у вас висит рядом с дверью, вы также превращаете в пустоту. Из пустоты он возникает как защитник Дхармы Каларупа или Палден Лхамо. Затем вы превращаете в пустоту торма. Из пустоты возникает еда, ее вы подносите защитникам Дхармы. И здесь вы произносите мантру ОМ БУЦАРАНАМ ЯПАТАЛАЦАРАЯ...

Если у кого-то нет посвящения, не важно, представьте, что хадак трансформируется в пустоту и из пустоты возникает как защитник Дхармы Каларупа или Палден Лхамо. Также вы превращаете в пустоту торма. Из сферы пустоты возникает очень красивое подношение, красивая еда. Ее вы подносите защитнику Дхармы. Произносите мантру КА КА КАХИ КАХИ... Это означает: пожалуйста, вкусите подношение. Затем вы выносите торма и выбрасываете на улицу. Это делает один человек. Остальные сидят на своих местах. Затем вы начинаете первую сессию.

Первая сессия начинается вечером первого дня лунного календаря. Или на седьмой, восьмой или десятый день лунного календаря. Это на ваше усмотрение. Вы читаете ежедневную молитву, затем мантру ОМ МУНИ МУНИ МАХАМУНИЕ СОХА и представляете, как Будда Шакьямуни превращается в Ваджрасаттву. Далее, делаете так, как я говорил вам. Если у вас есть посвящение Ямантаки, сделайте, в первую очередь, подношение Ваджрасаттве: «ОМ ВАДЖРАССАТТВА АРГАМ ПАДЪЯМ...». Тем, у кого нет посвящения, не обязательно делать такие подношения. Просто думайте в уме, что вы делаете подношение Ваджрасаттве. Поднесите мандалу. Затем мысленно обратитесь к Ваджрасаттве: «Ваджрасаттва, пожалуйста, очистите меня и всех живых существ от негативной кармы, которую мы создали из-за неведения». Затем Ваджрасаттва прибывает к вам на голову. Ваджрасаттва без супруги – так вам будет гораздо проще. Он держит колокольчик и ваджру. Это белое божество. Затем примените противоядие – сожаление о негативной карме. Подумайте о негативной карме, которую вы создали своим телом, речью и умом, и развейте сильное сожаление. Итак, визуализируйте Ваджрасаттву над своей головой, а затем уделите немного времени аналитической медитации, подумайте о том, сколько негативной кармы вы создали в прошлом, пожалейте о ней. Вспомните всю негативную карму, которую вы создали в этой жизни.

Когда выслушаете учение, вы становитесь чуть-чуть лучше. Старайтесь не допускать злых мыслей и потом, когда учение заканчивается. Пожалейте о том, какой вы эгоист: «Как

жалко, что я сделал сколько плохого. У меня нет права на это». Если вы чувствуете так, то это прогресс. Противоположные же мысли: «О, я очень чистый. А людей в сансаре очень жалко», – весьма опасны. Если вы так думаете, значит, Дхарма стала ядом. Когда Дхарма становится ядом, это очень опасно. Если из-за духовной практики у вас возникло высокомерие: «Я старый ученик! Я проделал такие-то и такие-то ретриты, а они, дураки, ничего не знают», – это означает, что лекарство стало ядом. Мой Учитель говорил: «Обычный яд можно вылечить, но когда лекарство стало ядом – это самое страшное».

Ум такого человека вылечить очень трудно. Дикого человека или преступника можно излечить. Если ум ненормальный, это называется невосприимчивостью к Дхарме. Это очень опасно. Такому человеку нужно долго лечить ум. Поэтому не допускайте подобного! Очень опасно слушать по чуть-чуть различных Учений и не заниматься чистой практикой. Если человек принимает много разных лекарств, у него возникает невосприимчивость к ним. Другой человек, обнаружив болезнь, аккуратно принимает одно лекарство и достигает результата, потому что в его теле нет невосприимчивости к лекарству. Это очень важный момент.

Итак, развеите сожаление, не думайте о том, что вы какой-то особенный. Вы обыкновенный, ничего особенного в вас нет. Я сижу на троне и даю учение, но не думаю, что я какой-то особенный, что у меня особенное тело. Я думаю: «Будда, пожалуйста, через мое тело помощи людям. Они мне верят». Я простой монах, простой человек. Ничего особенного во мне нет. Думать о себе таким образом нормально. Итак, вы почувствовали, что накопили большое количество негативной кармы, и сейчас пришло время ее очищать. В этой жизни вы накопили большое количество негативной кармы. А сколько негативной кармы вы накопили в предыдущей жизни, вы можете определить просто, проведя аппроксимацию. Не практиковать очищение очень опасно.

Второе противоядие – опора. Сразу же, как вы подумали о негативной карме, как у вас возникло сожаление о негативных кармических отпечатках, развивайте опору на Ваджрасаттву. Если вы подумали о последствиях негативной кармы, то вы испугались. В этот момент возникает вторая опора – это опора на Ваджрасаттву. Затем вы однонаправленно обращаетесь к Гуру Ваджрасаттве. Это не просто какой-то внешний Ваджрасаттва. Это ваш Духовный Наставник в облике Ваджрасаттвы. Думайте: «Мой Духовный Наставник является ко мне в облике простого человека, но в действительности это Ваджрасаттва». Он располагается над вашей головой, и вы обращаетесь к нему: «Пожалуйста, помогите мне очистить негативную карму».

Третье противоядие – это начитывание мантр и визуализация. Когда вы начинаете читать мантру, вы должны помнить, что есть шесть причин, влияющих на силу мантры. Не встречайтесь с ними, устраните эти шесть причин. Тогда ваша мантра будет очень мощной. Обычно мантра очень мощна, но она теряет свою силу из-за шести причин. Вам нужно знать шесть причин, уменьшающих силу мантры. Первая – начитывание мантры слишком быстро. Если вы быстро хотите начитать определенное количество мантр, быстро закончить ретрит по начитыванию мантр, вы совершаете ошибку. Поскольку я сказал вам, что вы должны выполнять ретрит не по количеству, а по времени, вы должны выполнять его чисто. Не начитывайте мантру слишком быстро. Вторая причина уменьшения силы мантры – это начитывание слишком медленно. Слишком медленно это тоже неправильно.

Третья причина уменьшения силы мантры – это начитывание мантры слишком громко. Четвертая – начитывать мантру слишком тихо. Поэтому о начитывании мантры говорится, что мантра должна читаться не слишком быстро, не слишком медленно, не слишком громко и не слишком тихо. Когда вы начитываете в группе, ритм должен быть один. Если вы все

вместе будете начитывать мантру в одном ритме, это как будто читает один человек. Очень хорошо выполнять коллективную практику таким образом. Пятая причина, уменьшающая силу мантры, – начитывание мантры с блуждающим умом. Шантидева говорил, что Татхагата сказал, что если вы начитываете мантру, выполняете длительный ретрит с блуждающим умом, то это бессмысленно. Немного позитивного в этом есть, но большого смысла нет. Когда вы выполняете практику, очень важно, чтобы ваш ум не блуждал взад-вперед, чтобы вы концентрировались на начитывании мантры и начитывали ее так, как я вам говорю. Вы выполняете визуализацию. Белый свет и нектар очищают вас. И с этой визуализацией вы начитываете мантру.

Шестая причина, ослабляющая силу мантры, – это неправильное поведение. Вы нагибаетесь и тому подобное. Ничего такого не должно быть. Также не пускайте газы, не пукайте. Много заниматься не надо, два часа достаточно. Если спина заболела, пусть болит. Я уважаю ислам. Некоторые мусульмане очень строго читают молитвы. Дисциплина – это очень хорошо. Когда вы читаете мантры во время ретрита, ведите себя строго. Если какой-то человек спрашивает вас, ничего не отвечайте. Вот таким должно быть поведение. Положение тела, головы, глаз должно быть строгое. Другие увидят вас и сразу отнесутся с уважением. Если мусульмане читают молитву, я отношусь к этому с уважением. Сколько бы народу ни присутствовало, положение тела одинаково. В буддизме одинаковое положение тела тоже очень хорошее качество. В большом монастыре очень строго: все монахи сидят одинаково и одну молитву читают. Выполняйте йогу бабочки, тогда ваши ноги растянутся и вам будет комфортно сидеть в нужной позе.

Буддизм говорит, что без боли нет очищения. Когда говорят, что без страданий нет очищения, не говорите, что вам нужно страдать. Не держите этого в мыслях. Но, с другой стороны, не говорите, что вам нужно наслаждаться. Во время практики у вас будут трудности, будет боль. И это будет вас очищать. Если голова болит, пусть болит. Это очищение. Вначале ретрита больше контролируете физический аспект. В первый день, читая мантру, помните о шести причинах ослабления ее силы. Очень аккуратно читаете, правильно сидите. Когда это у вас станет получаться хорошо, перенесите акцент на визуализацию. С сильным сожалением обращайтесь к Ваджрасаттве с просьбой в первую очередь очистить вас от негативной кармы вашего тела. Ваша подушка должна быть немного приподнята сзади. Тогда вам будет комфортно сидеть длительное время. Сидите и смотрите на часы. За пять минут до конца заканчивайте чтение мантры и читайте посвящение заслуг. Всю практику необходимо выполнить за два часа.

Сначала выполняйте нисходящее очищение. Ваджрасаттва становится воплощением всех будд и бодхисаттв. И с сильной верой в Ваджрасаттву, с сильным сожалением о негативной карме представляйте, как белый свет и нектар проходит через ваш центральный канал, наполняет ваше тело. Так вы выполняете нисходящее очищение. Затем вы выполняете восходящее очищение. Это как если бы вы в грязную чашку наливали чистую воду. Вся грязь всплывает. Так же и ваша негативная карма выходит из вас через верх. Визуализируйте выходящую негативную карму в виде скорпионов, змей, крови и тому подобного. Она выходит сверху и затем спускается вниз. Затем спонтанное очищение негативной кармы вашего тела. Когда белый свет и нектар касаются вашего ума, который находится в сердце, все негативные кармические отпечатки вашего тела исчезают, как исчезает тьма, когда включается свет.

После чего вы продолжаете начитывать мантру, а в уме обращаетесь с просьбой об очищении негативной кармы речи. Вы визуализируете красный свет и нектар, которые выполняют три вида очищения: нисходящее, восходящее и спонтанное. Затем продолжаете начитывать мантру и мысленно обращаетесь с просьбой об очищении негативной кармы

вашего ума. В этот момент не позволяйте своему уму блуждать взад и вперед. Вы просто очищайте негативную карму тела, речи и ума. Это также помогает развить концентрацию и очень полезно, чтобы в будущем развивать шаматху. Вначале вашему уму очень сложно удерживаться на одном объекте, поэтому визуализируйте свет и нектар, который очищает вас вниз, вверх. Сначала свет белый, потом красный, потом синий.

Все эти визуализации отвлекают ваш ум, но вы контролируете это. Наш ум привык думать о множестве различных вещей одновременно. Поэтому вам трудно удерживать его на одном объекте. Вы все время думаете о том, что происходит в других местах, хотите куда-нибудь поехать и так далее. Контролируйте свой ум согласно его привычкам. Представляйте сначала белый свет, потом красный, потом синий. Потом все эти цвета вместе. Потом опять белый, затем красный. Таким способом вам будет легко контролировать свой ум. Это очень умелый контроль. Два часа пролетают, как одна секунда, когда вы действуете умело. Если представлять только, например, красный свет, тогда два часа покажутся вам очень долгими. Через пять минут вам начнет казаться, что вы уже два часа практикуете. Почему начинающему очень сложно развить шаматху? Потому что необходимо концентрироваться на одном объекте, а ваш ум не привычен к этому.

Итак, вы должны практиковать таким образом. Это научный подход. Если вы понимаете механизм, тогда вы понимаете Дхарму. Если вы не понимаете механизма, то вы понимаете только слова. А простое понимание слов не поможет вам добиться прогресса. Каждый раз, когда вы получаете учение, старайтесь понять механизм. Будьте готовы слушать одно и то же учение сто раз, чтобы все тоньше и тоньше понимать механизм. Раньше я уже давал вам учение о карме, но каждый раз я делаю это на разных уровнях.

Далее синий свет и нектар. Вы выполняете нисходящее и восходящее очищение. Ваш ум должен следить за тем, как вы начитываете мантру. Вы продолжаете ее начитывать и следите, чтобы делать это не слишком медленно и не слишком быстро, не слишком громко, не слишком тихо. Ум не должен блуждать. Визуализируйте то, что нужно визуализировать. Следите за своим поведением. Если кто-то на вас смотрит, у них должно возникать уважение к вам. Ваше тело не должно быть напряженным. Сидите расслабленно, но не чрезмерно. Сидите расслабленно, но сохраняйте требуемую позу. Затем вы обращаетесь с просьбой об очищении негативной кармы тела, речи и ума. Вы продолжаете начитывать мантру и визуализируете лучи белого, красного и синего цвета и нектар. И также выполняйте нисходящее, восходящее и спонтанное очищение. Таким образом вы продолжаете начитывать мантру, а когда два часа проходят, делаете посвящение заслуг.

После сессии читайте Ламрим, думайте на его темы, также читайте мои книги о четырех благородных истинах, учение по карме. Когда вы выполняете ретрит по Ваджрасаттве, очень важно читать то учение, которое я давал на Байкале по четырем благородным истинам и по карме. Нужно читать как можно больше. Читайте эти книги и постарайтесь породить твердую убежденность в законе кармы. Во время перерыва покушайте, немного отдохните и вновь начните сессию. Во время перерыва между сессиями не прыгайте слишком много. Кровь не должна циркулировать в вашем теле слишком активно. Это помешает вам во время сессии. Вы должны вести себя спокойно, расслабленно. Какие-то движения нужны, но они не должны быть резкими. Вас не должны интересовать какие-то возбуждающие темы, то есть вас не должны пережестывать эмоции. Не надо обсуждать новости. Ведите себя спокойно. У вас есть все необходимое: есть пища и так далее.

Вы делаете ретрит, другие люди уважают вас. Они помогают вам, сорадуются. Когда они приступят к ретриту, вы будете приносить им еду и сорадоваться. Сорадоваться – это очень хорошо, это нормально. А если сами не можете что-то делать и другим завидуете, то это

совершенно ненормально. Если я сам не могу практиковать, то сорадуюсь другим: «Как хорошо! Они делают практику!». Когда кто-то читает молитву, я его уважаю. Что он в это время думает – это не мое дело. Если вы видите хорошие качества, этому надо сорадоваться. Не ваше дело, правильная или неправильная мотивация у того, кто делает ретрит. Рассматривайте свою мотивацию. Когда я говорю о хорошей мотивации, я говорю лично вам. Говорить о хорошей мотивации другим – это не ваше дело. Я как Учитель могу ругать. А вы вместо меня ругать не должны. Это не ваше дело. Я Учитель, я должен ругать, когда вы неправильно думаете.

Вы думаете: «Раз Учитель ругает, я тоже могу!». Это неправильно. Далай-лама меня ругает, он должен меня ругать. Он мой Учитель. Если Учитель не будет ругать своих учеников, кто будет это делать? А у вас нет права ругать меня. Далай-лама может, а вы не можете. Вы должны уважать тех, кто носит монашескую одежду. Они символизируют Сангху. А что они думают не ваше дело. Уважайте их и вы получите одинаковые заслуги. Уважение к одежде очень важно. Если у человека нет обета – это не ваше дело. Когда вы видите монашескую одежду, говорите: «Я уважаю монашескую одежду. Вы представитель Сангхи, и я уважаю вашу одежду».

В будущем я всех вас буду ругать. Потому что есть причины. Если я ругаю, это не значит, что вы плохой или хороший человек. Я вас ругаю потому, что не хочу, чтобы вы попали в ад. Я могу ругать вас потому, что вы сильный, для того, чтобы вы смогли стать еще лучше. Много причин есть. Это не ваше дело, это дело Учителя. Ваше дело – заниматься практикой. Когда вы заканчиваете ретрит, вы заканчивайте его подношением Цог.