

Вначале Андрей прочитает написанные мною строки о бодхичитте. Почувствуйте, что я произношу их вам напрямую. Затем мы прочтем это стихотворение все вместе. Предпоследнее четверостишие: «Куда б ты ни взглянул – смотри с бодхичиттой. О чем бы ни думал – думай с бодхичиттой. Что б ни сказал – говори с бодхичиттой. На что б ни медитировал – медитируй с бодхичиттой», – самое важное. Здесь говорится, что в повседневной жизни, что бы вы ни видели, о чем бы ни думали, что бы ни делали, на что бы ни медитировали, в первую очередь, у вас должна быть мотивация бодхичитты. Она возникает из ума, заботящегося о других, когда вы заботитесь о счастье всех живых существ и о том, чтобы избавить их от страданий. С такой заботой, с умом, заботящимся о других, само то, что вы смотрите на живых существ, уже становится практикой Дхармы.

Авалокитешвара по-тибетски звучит «Ченрези» и означает, что он сострадательными глазами, с бодхичиттой смотрит на живых существ. Поэтому ум Авалокитешвары никогда не разлучается с великим состраданием. Вам тоже, куда бы вы ни направили свой взор, следует смотреть глазами любви и сострадания. Я знаю, что у вас нет большого количества времени для практики, для ретрита. Но, даже находясь в городе, где вы работаете, в метро, в такси вы все время встречаете разных людей, так смотрите на них глазами любви и сострадания. Это тоже практика.

В метро, как в бардо, многим людям чего-то не хватает, и они пытаются что-то найти и познать. Смотрите на них глазами любви и сострадания и думайте: «Пусть они обретут свободу от страданий и всегда будут счастливы». Тогда поездка в метро станет для вас наилучшей практикой. То, что в метро на каждой станции одни люди выходят из вагона, а другие заходят, хорошо демонстрирует непостоянство. В вашей жизни происходит то же самое – вы встречаетесь с кем-либо на короткое время и потом выходите на разных станциях. Поэтому не следует проводить деление на друзей и врагов.

Итак, о чем бы вы ни думали, думайте с бодхичиттой, тогда ваши мысли будут здоровыми. Эгоистичный ум является причиной нездорового образа мышления. Если в том момент, когда вы занимаетесь ретритом, из-за эгоистичного ума к вам придут нездоровые мысли, то пользы уже не будет. Вы будете заниматься особым тантрическим ретритом: «Я – божество». Ваше эгоистичное «я» захочет стать божеством, станет искать особые ощущения, читать мантры, ум начнет летать. Потом вы решите, что являетесь особым человеком. Когда приходит так много странных мыслей, все будет бесполезно. С умом, заботящимся о других, даже если вы не делаете ретрит, у вас уже – здоровый образ мышления. А если вы с таким умом выполняете ретрит, то у вас возникает здоровый и сильный ум, и вы во время ретрита часто плачете. Эти слезы говорят о том, что ваш ретрит успешен.

Расскажу историю. Один ученик ушел медитировать в горы. Потом его Учитель попросил молодого монаха, чтобы тот, как шпион, сходил и посмотрел, как там ученик медитирует, что говорит, чем занимается в ретрите. Монах пошел и увидел, что ученик, выполнив аналитическую медитацию на Ламрим, все остальное время до конца сессии плачет. Вернувшись, он рассказал Учителю, что ученик сначала сидит, а потом плачет всю сессию. Учитель порадовался за своего ученика: «Молодец, теперь он умеет заниматься практикой».

Медитируя на бодхичитту или четыре благородные истины, вы, определенно, будете плакать. В противном случае, это будет означать, что медитация не затронула ваш ум. Тем более, если вы знаете, как правильно медитировать на пустоту, то совершенно точно из ваших глаз польются слезы, а волосы на теле встанут дыбом. Тогда медитация на пустоту будет эффективной. Не следует думать: «Может быть, во время развития бодхичитты я буду плакать, но, медитируя на пустоту, – вряд ли». Это не так – во время медиации на пустоту из самой глубины вашего сердца поднимаются слезы.

Вы должны понимать, что вначале у вас возникают слезы, в середине их уже нет, но это не значит, что вы становитесь хуже. В самом начале слезы появляются потому, что вы обретае опыт на поверхностном – эмоциональном – уровне. Когда вы проникаете на более глубокий уровень, слез у вас уже нет. Не думайте, что слезы должны быть все время. Если вначале они у вас появляются – хорошо, это означает, что тема затронула ваше сердце. Если в самом начале слез нет, значит, у вас не возникает никаких чувств.

Также вам необходимо запомнить – на что бы вы ни медитировали, важно, чтобы вы делали это с бодхичиттой. Только тогда это будет практика Махаяны. Без мотивации бодхичитты, без сильных чувств любви и сострадания вы не являетесь махаянским практиком и не можете практиковать тантру. Вы должны понимать, что тантра важна, никогда ее не игнорируйте – она реже, чем Будда. Как я вам говорил, получить посвящение в качестве первого шага – это хорошо. Но не надо сразу делать второй шаг – выполнять практику, то есть ретриты по тантре – для вас это пока рано.

Вначале заложите хороший фундамент. Чем лучше он будет, тем глубиннее станет ваша практика тантры. Любой мастер кун-фу скажет вам то же самое: сначала – подготовка, а потом уже прыжки. Поймите, что глубина тантры возникает благодаря сутре. Практику тантры надо выполнять следующим образом: с отречением в качестве основы, с мотивацией бодхичитты и с воззрением Прасангики Мадхьямики. Только имея это воззрение, вы можете немного говорить о практике тантры.

Первая практика – йога божества – очень тонкая. Это не просто фраза «я – божество». Когда в одном уме одновременно присутствуют метод и мудрость – это и есть йога божества. Видимость мудрости, познающей пустоту, является в образе божества. Для этого нужны подробные объяснения. Иначе ваша йога божества, когда вы думаете «я – божество», будет детской. Чтобы понять, что это такое, когда видимость мудрости, познающей пустоту, является в форме божества, во-первых, нужно знать, что такое мудрость, познающая пустоту. Во-вторых, ее надо иметь, ведь вы не можете использовать и превращать в божество то, чего у вас нет.

Чтобы обрести мудрость, познающую пустоту, нужно точно понимать, что представляет собой объект отрицания, который объясняется в Прасангике Мадхьямике. Поэтому важно изучить философию, прежде чем практиковать тантру. Это не мои слова, это советы, которые я получил от своего Духовного Наставника – Его Святейшества Далай-ламы. Все это ясно изложено в коренных текстах, написанных Ламой Цонкапой. Это поэтапный путь тантры. Например, когда вы едете в какой-то новый город, вам важно использовать настоящий навигатор. Точно так же для того чтобы перебраться из сансарического города в состояние будды, необходимо полагаться на подлинного проводника.

Ваджрапани – главный держатель учения тантры – был еще более строгим. Он говорил, что тем, у кого нет бодхичитты, нельзя давать даже посвящение. Вы должны понимать, что те, кто являются главными держателями, должны быть очень ответственными, поэтому они такие строгие. Если бы здесь был человек, следящий за дисциплиной, он также был бы строг с вами, например, запрещал бы вам кашлять во время учения, даже если бы вы сидели далеко. Ваджрапани ответственен за держание чистого учения тантры, поэтому он должен следить, чтобы тантра не стала просто звуками «ХУМ» и «ПХЭ», чтобы люди не занимались странной йогой. В противном случае тантра будет потеряна.

Недавно в интернете я посмотрел видеоролик о том, как несколько русских ездили в Индию и получали там инициации, при этом делали упор только на туммо. Потом один из них зимой сидел на холоде, напрягался и говорил: «Смотрите, у меня есть туммо, мне не холодно». Но я видел, как его тело тряслось, хотя он и говорил, что ему не холодно. Это типичный русский характер: умрет, но будет говорить, что ему не холодно. Это глупый ум. Недавно я слышал, что в Москве было соревнование, кто больше времени просидит в сауне. Один из участников сказал: «Я обязательно займу первое место, даже если мне придется умереть». Да, он победил, но умер.

Я прожил в России восемнадцать лет, употребляя в пищу русский хлеб и картошку. У меня сейчас нет ни одной тибетской частицы, я стал полностью русским, поэтому я могу вас ругать. Мой характер стал таким же, как у вас – я тоже иногда могу сказать: «Пусть я даже умру, но самое главное – это стать первым». Может быть, в русской еде есть нечто, заставляющее так делать. Это наша с вами ошибка, потому что на самом деле самое лучшее место – это последнее: «Ты – умный, можешь бежать вперед, а я скромно буду находиться позади».

Итак, я хочу, чтобы вы поняли следующее: я сам практикую тантру и не говорю, что тантра – это что-то нехорошее, наоборот, она очень редка. Но не прыгайте сразу же к высокой практике – это совет Ламы Цонкапы. Сначала заложите хорошую основу, тогда ваша практика тантры станет эффективной. В отношении практики нендро, я тоже говорю, чтобы вы не начинали сразу начитывать по сто тысяч различных мантр, сперва проведите аналитические медитации.

Когда я смотрю в свое прошлое, то вижу, что совершал те же ошибки, что и вы сейчас, поэтому и говорю вам об этом. Я тоже сразу хотел в ретрит. Моему эго это приятно, и оно радостно твердит: «Давай, выполняй ретрит по Ямантаке!» И тем более, когда я задумываюсь о дзогриме, оно тут же начинает меня поддерживать: «Молодец! Тебе обязательно нужен дзогрим». Моему эго нравится, когда я думаю: «Я – Ямантака», – и оно вторит мне: «Молодец, ты – Ямантака, а не просто человек». А вот аналитические медитации на Ламрим моему эго неприятны, потому что оно знает, что для него это опасно. Поэтому, когда я медитирую на Ламрим и специально думаю, что эгоистичный ум – источник всех страданий, моему эго это совершенно не нравится. Итак, медитации на Ламрим важны, потому что помогают уменьшить эго.

Если вы выполните, скажем, сто тысяч раз практику прибежища без медитации на Ламрим, то ваше эго скажет: «Я начитал сто тысяч мантр прибежища». Это будет как самореклама.

Если вас спросят: «Вы сделали прибежище?» – то вы ответите: «Да, я закончил». Тогда вы начнете думать: «Я особый, потому что начитал сто тысяч мантр прибежища». Потом, в будущем вы станете говорить кому-нибудь: «Я сделал практику прибежища пять лет назад. А вы еще не делали? Тогда вы – на низшем уровне». Это игра эго. Затем вы будете рассказывать: «Я давно сделал сто тысяч практик Ваджрасаттвы. Сейчас я перешел к кериму, скоро будет дзогрим. Ламрим я давно закончил». Это опасно. Ламрим невозможно закончить, пока вы не станете буддой.

Как я вам говорил, духовная практика аналогична подъему в гору. Если вы поднялись немного вверх, то хорошо видите все, что находится внизу. Точно так же, если вы посмотрите на свое прошлое, то ясно увидите, что хорошего там совсем мало, а ошибок – огромное количество. Если это видение придет к вам, значит, вы немного продвинулись вперед. Если вы, оглядываясь назад, не видите никаких ошибок, это означает, что вы совсем не поднялись. Чем выше вы будете подниматься, тем больше будете видеть ошибок в прошлом и понимать, какие из них помешали вам достигнуть реализаций.

Поэтому важно иметь Духовного Учителя. Если вы ему доверяете на все сто процентов, то он будет прямо вам говорить, как надо и как не надо поступать. Если вы ему не будете доверять, то толку не будет. Например, вы решите: «Я буду заниматься практикой дзогрим». Ваш Учитель ответит: «Хорошо, конечно занимайся». Он так скажет потому, что вы все равно слушать не будете, ведь это ваше эго говорит: «Я хочу дзогрим». Я не говорю, что вообще не надо ничего делать. Чем вообще ничем не заниматься, лучше уж так практиковать – тогда у вас хоть какие-то отпечатки будут. Поэтому не думайте, что заниматься тантрой – это большая ошибка. Просто из-за отсутствия фундамента ваша практика будет неэффективной.

Если кто-то из вас считает: «Геше Тинлей сказал, что нужно заниматься только Ламримом, и я не буду делать сто тысяч простираний», – он глубоко ошибается. Когда ваш ум немного затронула аналитическая медитация на Ламрим, то выполнить сто тысяч простираний или ретрит по простираниям крайне важно. В будущем, когда здесь будет построена ступа, мы сделаем также специальную доску для простираний, и я буду говорить, кому из вас необходимо выполнить сто тысяч простираний. Больным людям необязательно, но здоровые должны это сделать. Я сам их делал, и вам это тоже будет полезно. Лама Цонкапа выполнил три с половиной миллиона простираний, и с помощью такой практики достиг высоких реализаций за одну жизнь. Не думайте, что эта практика – выполнение ста тысяч простираний – будет легкой.

Если вам трудно считать, то нужно будет выполнить ретрит по простираниям в течение одного месяца. Это не означает, что вы весь день будете простираться. У вас будет по четыре сессии ежедневно: вы будете читать молитву для ежедневных медитаций, а потом два часа делать простирания с мотивацией Ламрима, с сильной верой в Будду, Дхарму и Сангху. Вы, своей речью, произносите мантру прибежища «НАМО ГУРУБЕ НАМО БУДДАЯ НАМО ДХАРМАЯ НАМО САНГХАЯ», а физически делаете поклоны – простирания. Если вы уже получили посвящение Ямантаки, то здесь вам нужно будет визуализировать себя Ямантакой с огромным телом, в каждой поре которого находится маленький Ямантака, – тогда ваши простирания будут более значимы. Это первый шаг,

устраняющий препятствия в вашем духовном прогрессе. Без такого накопления высоких заслуг вам будет трудно добиться успеха в развитии ума.

Итак, я говорил, что сначала вы в общем проводите аналитические медитации, чтобы понемногу прочувствовать каждый пункт Ламрима. Когда с таким чувством вы выполняете практику нендро, она становится настоящей. Теперь, думаю, вы поняли это точно. В повседневной жизни вы можете выполнять аналитические медитации на Ламрим. Но, что касается ретритов, вам будет полезно выполнить ретриты по практикам нендро – прибежища, Ваджрасаттвы. Я много думал, и решил, что это для вас наилучший вариант. Ретрит – это как золотое время, поэтому, когда вы его делаете и выполняете аналитическую медитацию на Ламрим, вам никогда не хватит времени на практики нендро. Без медитаций на Ламрим делать нендро тоже бесполезно. У вас мало времени, поэтому, у меня, как у врача, в голове все поворачивается к вашей ситуации, и я говорю, как вам поступать. То, что говорили Учителя в прошлом, подходило к той ситуации, которая была тогда.

Сейчас вы выполняете понемногу аналитические медитации и слушаете учение – ваш ум не совсем сухой. Потому, я думаю, для вас нет опасности в том, чтобы сделать сто тысяч раз практику прибежища. Вообще же, когда люди сразу выполняют эту практику, то для многих это пустое занятие. Они просто читают мантру, потом смотрят на часы. Они быстро произносят сто тысяч мантр, полагая: «Чем быстрее читать, тем лучше. Тогда я смогу закончить раньше – через тринадцать, а не через пятнадцать дней». Когда хотят закончить практику побыстрее, тогда от нее нет никакой пользы. В настоящее время у вас такой ошибки нет.

Сейчас я ставлю перед вами новую задачу. Я каждый раз меняю ваши задачи, потому что у вас нет времени. Итак, вам нужно каждый день проводить аналитические медитации. Если вы занимаетесь практикой прибежища, то перед этим уделяйте немного времени аналитической медитации. Сначала вы обдумываете все пункты, потом развиваете небольшое чувство прибежища, затем читаете мантру и визуализируете, как свет и нектар очищает вас. Вам необязательно начитывать сто тысяч мантр – сделайте двухнедельный ретрит по прибежищу.

Многие из вас хотят сделать сто тысяч простираций или двухнедельный ретрит по прибежищу. Закончившие ретрит по прибежищу могут делать ретрит по Ваджрасаттве. Аналитические медитации на Ламрим вы должны выполнять каждый день. Но отдельный ретрит по прибежищу и Ваджрасаттве в обычной жизни сделать не удастся, поэтому жалко, если вы не выполните его здесь. В будущем вам обязательно надо сделать ретрит по Ямантаке – об этом говорил мой Учитель. Затем нужно делать огненную пуджу. После этого обучения я тоже буду делать ретрит по своему личному божеству – Ямантаке, после которого будет огненная пуджа. В будущем, когда приедет геше Вангчен, вы получите посвящение Ямантаки.

Пока есть такие мастера, как геше Вангчен и Линг Ринпоче, я не хочу давать вам посвящение. Только если вам никто его не даст, тогда у меня не будет выбора. А пока я лучше дам вам учение, тогда я смогу подольше пожить ради вашего блага. Я показываю вам путь, в котором есть много тонкостей в зависимости от той или иной ситуации. Сейчас вы каждый день понемногу выполняете аналитические медитации на Ламрим – делайте это

постоянно, в том числе и во время ретрита. Но я смотрю со всех сторон – вам также надо делать ретрит по прибежищу или Ваджрасаттве. В настоящее время в книгах подробно описано, как заниматься практикой Ваджрасаттвы. Если следовать этим инструкциям, для вас это будет самый эффективный ход. Вам повезло – сейчас ваш Духовный Наставник говорит вам даже про эффективность и неэффективность маленького хода. Я такого учения не получал, поэтому много времени потратил впустую.

Если вы хотите начитать сто тысяч мантр прибежища, вам нужно будет их как-то считать. Раньше, читая мантры, я перекидывал камни из одной стороны в другую – это примитивный способ, используемый в Тибете. Для меня это было трудно, потому что я периодически забывал, в какую из куч положил камень. Тогда я подсчитал, сколько минут я начитываю полный круг четок мантр прибежища, у меня получилось две минуты. Соответственно, за сессию я могу прочесть тысячу мантр, а за четыре сессии – четыре тысячи. Если выполнять ежедневно по четыре сессии, то для прочтения ста тысяч мантр понадобится двадцать пять дней. Потом я понял, что, если использовать этот способ, тогда во время медитации для чтения мантр даже четки не понадобятся. Сначала нужно все правильно представить и затем просто читать мантры определенное количество времени.

Точно так же и вы можете посчитать, за сколько дней закончите начитывать сто тысяч мантр прибежища. Например, если вы хотите закончить ретрит за пятнадцать дней, то за каждую сессию вам надо прочитывать примерно тысячу семьсот мантр. Чтобы выполнить ретрит быстрее, начитывайте больше мантр, добавляйте к своей сессии еще несколько минут времени. Вы все учили математику, голова у вас работает, поэтому вам нетрудно сосчитать, сколько мантр в день вам надо начитывать. Это самая хорошая стратегия – все ваше внимание будет направлено только на концентрацию, во время чтения мантр вы вообще их не будете считать. Все, что вам нужно – это каждый день в течение определенного времени выполнять ваши сессии. Тогда вы абсолютно точно будете знать, что через пятнадцать дней начитаете сто тысяч мантр, и даже больше, и ваша медитация будет чистой. Это был мой вам совет. Раньше я даже этого не знал, у меня было много неведения, неэффективных действий.

Расскажу историю. В Тибете много высоких мастеров. Один мастер занимался медитацией на Ламрим, особенно много медитировал на страданиях низших миров. Это было хорошо, но неэффективно. Потом он увидел Ламрим Сершунма. Это комментарий на Ламрим, написанный Третий Далай-ламой и называемый «Сущность очищенного золота». Мастер начала его читать и обдумывать. Так он дошел до темы, по которой медитировал. Он читал о страданиях низших миров, о развитии страха перед низшими мирами, главная причина которого – прибежище.

Третий Далай-лама писал, что не надо размышлять только о страданиях животных, потому что это неэффективно. Человек должен также смотреть, как страдают существа в аду, и думать: «Вдруг я сегодня умру и завтра получу перерождение в аду. Однажды такая ситуация обязательно настанет – надо заранее к ней готовиться. Мое тело будет единым целым с огнем, лава попадет ко мне в рот и острый металл, раскаленный докрасна будут втыкать в мое тело».

Прочитав эти инструкции, мастер стал думать о страданиях всех низших миров: ада, мира голодных духов, мира животных, – и у него сразу автоматически получилась эта медитация. Тогда он сказал: «Если бы я раньше увидел эту книгу, то у меня уже давно были бы реализации прибежища. Раньше моя медитация прибежища была неэффективной, потому что я не понял одно положение. Я знал обо всех страданиях низших миров, но не понимал, что их надо применять к себе». Вот такие бывают духовные практики.

Сейчас у вас нет большой опасности, что вы пойдете по неправильному пути, но вы можете пойти по неэффективному пути. Поэтому руководство Учителя так важно. С ним вы совершенно точно на своем опыте увидите прогресс. Если ученик занимается по прямому руководству Духовного Наставника, тогда ему не помешают злые духи, а потому он обязательно достигнет результата. Когда вы занимаетесь сами по себе, без руководства Гуру, вашему эго это приятно, однако это не только неэффективно, но и опасно, потому что вы потихоньку уйдете в неправильном направлении. Тогда вместо того чтобы приближаться к нужному вам месту, вы, наоборот, будете от него удаляться.

Все вы, мои ученики, уже проделали определенные аналитические медитации на Ламрим. Ваш ум сейчас – не сухой. Вам пора начать выполнять практики нендро, иначе у вас никогда не будет для них времени. Вам нужно начитать сто тысяч мантр прибежища. Или, если вы выполняете практику Ваджрасаттвы, то сто тысяч мантр не успеете за это время закончить, тогда убедитесь, что прочтете хотя бы пятьдесят тысяч мантр Ваджрасаттвы. Если за две недели и это не реально, тогда у вас нет выбора – начитайте двадцать пять тысяч. Вам надо читать мантры немного быстрее, но не слишком быстро – надо придерживаться золотой середины.

Сегодня сессия будет посвящена тому, как заниматься в ретрите. Для многих из вас это важно. Вы должны знать пять или шесть ошибок при чтении мантр. Первая ошибка – читать мантры слишком быстро. Вторая – читать мантры слишком медленно. Третья – читать мантры с блуждающим умом. В этом случае ваш ум произносит мантру, а в уме вы просто грубо обдумываете положения, и порождаете определенный страх перед низшими мирами. То есть, вы думаете: «Вдруг я умру и рожусь в аду – там тело сливается с огнем». Вы занимаетесь медитацией не слишком детально, кратко анализируете, чтобы сразу пришло чувство страха: «Это кошмар, если я рожусь в аду». Потом вы немного думаете о том, что будет, если вы родитесь в мире голодных духов, где ни одна капля воды не сможет к вам попасть. И у вас снова возникает страх. То же самое и с миром животных, которые тоже сильно страдают. Породив страх перед низшими мирами, вы принимаете прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе: «Пожалуйста, защитите меня от перерождения в низших мирах».

Когда вы читаете мантру прибежища, свет и нектар исходят из Поля Заслуг, очищают вас от негативной кармы, которая ведет вас к перерождению в низших мирах и становится ввергающей кармой в низшие миры. Есть много отпечатков негативной кармы, ведущих к низшим перерождениям. Здесь вам, в первую очередь, необходимо очиститься от тех отпечатков ввергающей кармы, которые уже готовы проявиться и, встретившись с условиями, почти проявятся. С этими чувствами вы начитываете мантру прибежища, делая упор на порождении сильной веры.

Далее, вы продолжаете читать мантру, но переходите на второй уровень. Вы порождаете страх перед всей сансарой, размышляя об ее страданиях: трех, шести и восьми видах страдания, – и думаете о том, как опасна болезнь омрачений. Из трех возникает два, из двух – семь, из семи – три. «Будда, божества, пожалуйста, защитите меня от сансары». Продолжая произносить мантру, вы переходите на третий уровень. Здесь вам нужно держать ваш ум под хорошим контролем. Думайте: «Не только я, но и все мои добрые матери-живые существа страдают от сансары и от перерождения в низших мирах». Так вы порождаете сильное сострадание ко всем вашим матерям-живым существам и думаете: «Как было бы хорошо, если бы они избавились от страданий, как сансары, так и низших перерождений».

У вас должно появиться сильное сострадание, вы должны испытать страх перед страданиями сансары и обрести сильную веру в Будду, Дхарму и Сангху. Так как это махаянское прибежище, здесь дополнительно присутствует сострадание. Если вы так будете начитывать сто тысяч мантр прибежища, тогда там будет и Ламрим. Все вместе это станет хорошим фундаментом для будущего ретрита по Ямантаке. Надо сделать сто тысяч простираний, начитать по сто тысяч мантр прибежища, Ваджрасаттвы, Гуру-йоги. Без такой подготовки ретрит по Ямантаке невозможен. Если вы хотите быстро выполнить практику Гуру-йоги, за пятнадцать дней, тогда читайте мантру Будды Ваджрадхары, это намного легче. Эта Гуру-йога объясняется в практике шести йог Наропы, и в будущем станет хорошей основой для выполнения этой практики.

Если вы знаете Ламрим, то система не представляет для вас трудностей. Вы визуализируете Будду Ваджрадхару синего цвета с супругой и думаете, что это истинное тело вашего Учителя: «Это его тело Самбхогакаи, которое я не могу видеть напрямую. Он эмануирует свое обычное тело из сердца Будды Ваджрадхары и так дает мне учение». Вся линия преемственности ваших Духовных Наставников растворяется в сердце Будды Ваджрадхары. Вы думаете: «В действительности, мой Учитель – это Будда Ваджрадхара». Затем вы начитываете мантру «ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДХАРА ХУМ ПЕ». Выполняйте также аналитическую медитацию на Ламрим, на преданность Учителю.

Мой Духовный Наставник говорил, что просто читать мантры, визуализировать свет и нектар, – это неэффективный ретрит. Ваше эго любит сразу представлять свет и нектар, чтобы легко очиститься. Поэтому сначала вам не нужно их визуализировать. Перед чтением мантры подумайте сначала о преимуществах преданности Учителю, если вы не знаете все восемь – ничего страшного. Думайте и об ущербе неправильного вверения себя Духовному Наставнику – это ужасно. Не надо слишком детально обдумать – это не аналитическая медитация, а ретрит. Нужно размышлять о таком эффективном пункте, как преданность Учителю. Только она может помочь вам накопить много заслуг за короткое время или быстро стать буддой. Если вы нарушаете преданность Духовному Наставнику, тогда бесполезно даже тысячу лет медитировать – даже те реализации, которые у вас были, деградируют. Поэтому думайте: «Я никогда не нарушу преданность Гуру».

Итак, сначала вы порождаете веру в вашего Духовного Наставника, а затем – уважение к нему. Вы читаете мантру «ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДХАРА ХУМ ПЕ» и с сильными верой и уважением просите: «Мой Духовный Наставник, Гуру Ваджрадхара, пожалуйста, благословите меня». Сакья Пандита говорил: «Если на снежную гору четырех кай вашего

Учителя не упадет свет ваших веры и уважения к нему, то нектар благословения не стечет с нее». Поэтому сделайте упор на порождении сильных чувств веры и уважения.

Отдельно ваш Духовный Наставник не существует. Иногда Будда Ваджрадхара трансформируется в вашего Гуру, и вы видите его в обычном теле. Он смеется, у него радостное лицо – это все для вашего блага. Визуализируйте таким образом и сможете легко почувствовать, что ваш Учитель – это как один актер, меняющий костюмы и играющий разные роли. Вот так надо тренироваться: иногда Будда Ваджрадхара трансформируется в Далай-ламу, иногда – в вашего Духовного Наставника, такого как я, в мое тело, затем – в других Учителей, а потом обратно превращается в Будду Ваджрадхару.

Итак, вы продолжаете произносить мантру. Признаком эффективности практики будут ваши слезы – вы не сможете их остановить, и время, которое будет идти слишком быстро. Существует опасность, что вы будете медитировать очень долго, поэтому в будущем вам понадобится будильник. Если его нет, проходит много времени, и все сессии теряются. Когда я был в ретрите по шаматхе, сначала у меня не было необходимости иметь будильник, но потом он стал мне нужен. Когда он зазвонил, я очень удивился – по моим ощущениям прошло только пять минут, но на самом деле время пролетело незаметно. Когда ваша практика будет эффективной, с вами будет происходить то же самое.

Сейчас я говорю об эффективном способе выполнения ретрита. Такие наставления не получают даже в тибетском сообществе, поэтому вам повезло, что вы их слышите. Теперь вам необходимо выполнять практику, иначе я не буду давать вам учение так подробно. Чем больше вы будете искренне практиковать, тем больше подробных наставлений получите от меня.

Таким образом вы выполняете ретрит по Гуру-йоге. Если вы можете его делать на основе текста «Лама Чопа» – хорошо, в противном случае используйте для него ежедневную молитву в качестве фундамента. Для выполнения ретрита на основе текста «Лама Чопа» вам необходимо посвящение Ямантаки. Иначе не разрешается выполнять практику необычной Гуру-йоги. Читайте также мантру Мигзем, но не слишком долго. Сначала вы произносите сто тысяч мантр Будды Ваджрадхары, а в конце каждой сессии три раза – мантру Мигзем. Так вы сделаете практику Гуру-йоги сто тысяч раз. Эти четыре нёндро вам нужно выполнить, для вас это важно.

Далее, когда вы делаете ретриты по нёндро, выберите, какую практику будете выполнять: прибежища, Ваджрасаттвы или Гуру-йогу, – это на ваше усмотрение. В будущем также важно выполнить сто тысяч простираций. Ретрит начинается вечером, в моем случае – седьмого числа. Шестого днем и вечером, а также седьмого вы можете готовиться к ретриту. Вам нужно подготовить алтарь и сидение для медитации. Вам понадобится белый камень, или повесьте над дверью белый хадак, завязанный девятикратным узлом. Визуализируйте, что это защитник Дхармы, охраняющий вас во время ретрита. Представляйте, что хадак растворяется в пустоте, и из пустоты появляется защитник Дхармы.

Когда вы устанавливаете алтарь, в центре должно быть изображение Будды Шакьямуни, а рядом с ним – изображение вашего Духовного Наставника, они неотделимы и одинаково ставятся в центре. Если у вас много Учителей, не надо ставить изображения их всех на

алтарь, иначе там не будет места. Можно поместить изображения двух самых добрых к вам. Думайте, что все остальные – это эманация этих двух Гуру. Но изображение вашего коренного Духовного Наставника обязательно должно находиться на алтаре.

Затем вы ставите изображение Поля Заслуг, божеств, а с двух краев должны стоять изображения защитников Дхармы – Палден Лхамо и Каларупы, а также Махакалы. Слишком много защитников Дхармы тоже не нужно ставить. Если вы следуете моим наставлениям, поскольку вы – мои ученики, то вашим главным защитником Дхармы должна быть Палден Лхамо. Вам следует понимать, что Палден Лхамо – это защитник Дхармы нашего мира, и у нее особенная связь с Байкалом, поэтому она совершенно точно будет защищать вас жизнь за жизнью.

Считая Палден Лхамо своим главным защитником Дхармы, будьте осторожны с духом Шугден. Если вы даже просто идете рядом с человеком, практикующим Шугден, то определенно там будет какое-то негативное влияние. Это как чернобыльская радиация. Поэтому я счастлив, что в России нет даже запаха практики Шугден – это одна из самых эффективных моих работ в России. Я всегда подчеркиваю, что Палден Лхамо является главным защитником Дхармы, и говорю, насколько важно принимать прибежище в Трех Драгоценностях, а не в мирских существах. Однако в будущем эта болезнь – Шугден – может проникнуть и в Россию, поэтому вам следует быть осторожными.

Если среди вас есть желающие выполнить ретрит по Ваджрасаттве или прибежищу, вы можете это сделать здесь коллективно. Сколько человек хочет сделать ту или иную из этих практик? Большая часть из вас хочет выполнить практику прибежища. Тогда сделайте ее в этом зале, а для ретрита Ваджрасаттвы выберите один из домов. Если кто-то хочет выполнить ретрит индивидуально – пожалуйста.

Итак, после того как вы установили изображения на алтаре, расставьте чашечки для подношений. Вы произносите: «Аргам, падьям, генде, пушпе, дьюпе, алоке, ньюидэ, шапта», – и ставите две чашечки с водой, затем в чашечку с рисом помещаете цветок, в следующую чашечку с рисом ставите благовония и т.д. Также на алтаре должны быть два подношения торма: главное – для божества, другое – для защитника Дхармы. На сиденье, где вы будете выполнять практику, нарисуйте свастику. Используйте для этого мел, чтобы потом можно было стереть. Сзади ваше сидение должно быть немного приподнято.

Начало вашего ретрита – вечером, вы делаете первую сессию. «Ретрит» означает «граница». Вам нужно знать, что существует две границы. Одна из них – внешняя. Вы визуализируете границу своего ретрита с четырех сторон. С одной стороны – деревня Заречье. Вам нужно туда ходить, поэтому деревня должна находиться внутри – вы не можете пересекать границу. Со второй стороны внешняя граница – до реки, с третьей – до Байкала, с четвертой – до горы.

Внутренняя граница – это внутренняя решимость в течение пятнадцати дней ретрита не выходить за рамки позитивного мышления. Во время ретрита вы можете быть расслабленными, можете смеяться, но вам нельзя ни на кого злиться. Иначе вы нарушите ретрит. Гнев – это главное препятствие для вашего ретрита. Как только вы начинаете

злиться, вам нужно тут же убежать из этого места, или сразу бегите к Байкалу и прыгайте в него. Холодная вода быстро вас успокоит, потом вы вернетесь и скажете: «Извини меня».

Во время ретрита вы должны оставить ненужные мысли о том, кто и когда сделал вам что-либо плохое. Особенно во время сессии пресекайте эти мысли. Между сессиями ваш ум также должен быть сильно движим любовью и состраданием. Во время ретрита вы говорите: «С одной стороны, я выполняю ретрит по прибежищу, с другой – я не позволю это возникать в моем уме, я постараюсь сделать его как можно меньше». Это получается уже два ретрита. Для борьбы с эго скажите себе: «Во время ретрита я уравниваю себя с другими, буду испытывать одинаковые чувства к себе и другим». Это вы можете.

В перерывах между сессиями, когда ваше эго будет говорить: «Я – главный», – сразу же останавливайте его. Думайте: «Я и другие всегда одинаково хотим счастья, никто из нас не хочет даже малейшего страдания. У нас одинаковые чувства. Почему я считаю, что я – главное, а другие не важны? Это неправильно. Я и другие – равны, между нами нет разницы». Между сессиями важно уравнивать себя в уме с другими, а также снова и снова обдумывать недостатки себялюбивого ума и преимущества ума, заботящегося о других.

Сейчас у вас есть современное оборудование, поэтому в перерывах, вместо музыки, слушайте то учение, которое я давал, и убеждайтесь: «Да, надо так думать». Тогда это будет эффективно. Когда между сессиями в вашем уме нет множества омрачений, и ум, заботящийся о других, – сильный, тогда во время сессии он будет еще сильнее, и у вас будет настоящий ретрит. Если вы делаете ретрит из-за эгоистичного ума, то, даже занимаясь тантрой, прогресса вы не достигните.

В коренном тексте по Гухьясамаджа-тантре говорится: «Для начинающего...», – а вы все начинающие, это я могу вам с уверенностью сказать, потому что у вас нет ни отречения, ни бодхичитты, ни мудрости, познающей пустоту. Даже если вы немного уменьшили привязанность к этой жизни, все равно вы – начинающий, потому что у вас в этой жизни еще много привязанностей. Поэтому в этом тексте приводятся слова Будды Ваджрадхары: «Для начинающего Гухьясамаджа-тантра не глубинна, для него глубинна практика прибежища».

Итак, я рад за тех из вас, кто выполняет ретрит по прибежищу – практику начитывания ста тысяч мантр. Вы поступаете так по совету вашего Учителя, и поэтому это не только ретрит по прибежищу, но и практика Гуру-йоги. То, что вы делаете в соответствии со словами своего Духовного Наставника, – невероятно эффективно. Если вы выполнили ретрит по прибежищу, делайте практику Ваджрасаттвы. Если вы выполнили практику прибежища, но оглядываясь назад, понимаете, что делали ее неэффективно, я рекомендую вам повторить ее.

В перерывах между сессиями необходимо поддерживать мышление, соответствующее Ламриму, и обсуждать с друзьями положения Ламрима. Тогда у вас получится ретрит по прибежищу и по Ламриму одновременно, а эффект от этого будет невероятен. Я также обрету высокие заслуги – это будет ваша плата за мое учение. Благодаря вам я буду копить заслуги даже во сне. Я, как бизнесмен, даю вам товар и объясняю, как его продать, чтобы я тоже получил определенную прибыль. Это шутка.

Внутренний ретрит заключается в том, чтобы не позволять своему уму выходить за рамки мышления Ламрима. Это намного проще сделать, чем, если бы я вам сказал вообще не думать ни о чем. Думайте о том, что Ламрим – это море мудрости, в нем огромное количество здоровых мыслей. Раньше вы плавали в ядовитом океане, а теперь я вам советую купаться в океане из нектара – теплом и здоровом, как молоко. Это как вода из Байкала, она чистая, поэтому пить ее – совсем неопасно. Темы Ламрима очень полезны – обсуждайте их, тогда все, о чем бы вы ни говорили, будет практикой Дхармы. Самый здоровый образ мышления – тот, который соответствует Ламриму. В особенности, когда вы доходите до техники замены себя на других, в вашем мозге открываются новые нейроны и становятся активными. То же самое происходит и тогда, когда вы размышляете о четырех благородных истинах, потому что никогда раньше вы не думали об этих темах.

Итак, вечерняя сессия. Вы садитесь и сначала благословляете подношения, а затем – сидение. Благословление подношений выполняется в соответствии с практикой Ямантаки. Вы преобразуете подношения в пустоту, из пустоты возникают пять видов мяса и пять видов нектара. Вы их благословляете: «Аргам, падьям, генде, пушпе, дьюпе, алоке, ньюидэ, шапта». Представляйте, как ваше сиденье также трансформируете в пустоту, и из пустоты появляется ваджрное сиденье.

Далее, визуализируйте защитника Дхармы там, где вы его расположили. Представляйте, что он преобразовался в пустоту, и из пустоты появился как защитник Дхармы Каларупа. Какой бы ретрит вы ни делали, делайте его через тантру Ямантаки и в отношении защитника Дхармы думайте, что это Каларупа. Если у вас нет посвящения Ямантаки, ничего страшного, в будущем вы его получите. Породив защитника Дхармы, вы делаете ему подношение: «Аргам, падьям, генде, пушпе, дьюпе, алоке, ньюидэ, шапта». Затем, сидя на подушке, вы приступаете к чтению ежедневной молитвы или Ламы Чопы. Так начинается ваш ретрит.

Далее, ночью вам надо засыпать в позе льва. Ваш Духовный Наставник, который является в виде Будды Ваджрадхары, сидит в позе лотоса, на его ногах ваша подушка, а на ней – вы. Засыпайте с сильными любовью и состраданием, с преданностью Гуру. Также важно иметь сильное чувство: «Сейчас я начинаю свой ретрит. Вот моя внешняя граница, а вот – внутренняя. Будда Ваджрадхара, я обещаю, что не выйду за рамки этих границ». Напоминайте себе об этом каждый вечер. Если днем вы немного нарушите эти границы, то ночью, засыпая на коленях Будды Ваджрадхары, скажите: «Извините, сегодня я один раз нарушил границы, завтра я постараюсь так не делать». Просыпаясь утром, вспоминайте, что поднимаете свою голову от ног Будды Ваджрадхары, а дом, где вы находитесь, – не просто дом, а мандала Будды Ваджрадхары.

То, что я сейчас говорю, основано на коренной практике тантры. Поэтому то, что вы будете выполнять, также станет практикой тантры. Это вспомогательная практика, она очень эффективна, сегодня я передам вам все. Когда вы это знаете, ваш пятнадцатидневный ретрит будет просто невероятным. То, что вы делаете его с вашим Духовным Наставником, лучше, чем в течение пяти лет выполнять его самому.

Далее, проснувшись, в первую очередь вы произносите мантру увеличения заслуг. Визуализируйте меня в облике Будды Ваджрадхары. Из моего рта мантра исходит в виде белого света, проникает к вам в рот и остается в вашем сердце.

ОМ САМБАРА САМБАРА ВИМАНА САРА МАХА ДЗАВА ХУМ ПЭ ОМ СМАРА СМАРА САКАРА МАХА ДЗАВА ХУМ ПЭ.

Затем – мантра благословения языка. Если вы не можете произносить ее каждый день, то во время ретрита это крайне необходимо. В центре вашего языка находится слог «ОМ», вокруг него – три вида мантр: Кали, Али и Сущностная мантра. Повторяя за мной, вы получаете передачу.

ОМ АА ИИ УУ РИРИ ЛИЛИ ЭЭ ОО АМ А СОХА.

ОМ КХА-КХА ГАГА НГА ЦА-ЦА-ДЗА ДЗА-НА ТАТХА ТАДАНА ТАТХА ТАДАНА ПАПХА БАВАМА ЯРАЛАВА ЦАКЪЯ САХА КЪЯ СОХА.

ОМ ЕДАРМА ХЕТУ ПРАБХА ВАХЕНТУНТЕ ШАНТАТХА ГАТО ХАЙЯ ВАТАТА ТЕЩАЦА ЙОНИ РОДА ЭВАМ ВАТИ МАХА ШАРМАНАЕ СОХА.

Каждую из этих мантр вы произносите по три раза. Все они растворяются в вашем языке, таким образом благословляя его. Когда вы произносите эти мантры, во все десять направлений исходит свет, и в этих мантрах растворяется все мирское и немирское благословение речи.

Далее, перед тем как делать простирания, сначала прочтите три раза мантру «ОМ НАМО МАНДЖУШРИЕ НАМО СУШИРИЕ НАМА УТТАМА ШРИЕ СОХА». С ней каждое ваше простирание увеличится в сто тысяч раз.

Мантра благословения четок: ОМ РУЦИ РАМАНИ ПРАПА ТАРЬЯ ХУМ.

Когда вы утром умываетесь, важно произносить мантру «ОМ АРЬЯМ ЦИРИКАМ ВИМАНАСЕ УЦУСМАН МАХА ТОТА ХУМ ПЭ». Думайте, что вы смываете весь негатив ваших тела, речи и ума. Представляйте, что умываетесь не водой, а нектаром, который наливают вам в ладони дакини из четырех пространств. Когда вы принимаете душ, тем более, читайте эту мантру. Она очищает вас и от негативной кармы, и от всех болезней. Это мощный способ очищения от негатива тела, речи и ума, и всех загрязнений с помощью мантры.

Итак, все важные мантры я вам передал. Далее, утреннюю сессию вы начинаете с мыслью: «Я приступаю к ретриту по прибежищу, чтобы породить бодхичитту». Ретрит по прибежищу должен быть таким: с одной стороны, он защищает вас от перерождения в низших мирах, с другой – становится основой для порождения бодхичитты. Затем вы думаете: «Чтобы отблагодарить моего Духовного Наставника за его доброту, я выполняю этот ретрит». Мне тоже нужна зарплата, поэтому тот, кто выполняет ретрит в точном соответствии с тем, что я говорю, по-настоящему платит мне за мою доброту. Это лучшая плата за мое учение. Если вы будете следовать моим наставлениям, мой счет в банке кармы

обязательно пополнится. Это аналогично тому, как, если бы вы положили деньги на счет, указанный мною, то я бы их несомненно получил.

В конце нашего ретрита пройдет огненная пуджа. Важно, чтобы вы внесли туда небольшой вклад – пятьдесят рублей или сто. Тот, кто это сделает, накопит большие заслуги. Здесь будет комитет, записывающий имена делающих подношения. Прошу особенно вписать тех людей, которые умирают. Те, кто уезжают раньше и не смогут увидеть огненную пуджу, пусть тоже сделают подношение. Тем, кто будет делать ретрит, в конце обязательно надо сделать огненную пуджу, тогда получится полный ретрит. Если вы сделаете так: сначала – подношение божествам, потом – полный ретрит вместе с Ламримом, в конце – огненную пуджу, – то это будет невероятно. Когда есть полноценная система, будет и стопроцентный результат.