

Как обычно, вначале породите правильную мотивацию: укротить свой ум, уничтожить своего внутреннего врага. Нет врага хуже, чем наш внутренний враг – это омрачения, наш эгоистичный ум и наше цепляние за истинность. С этим эгоистичным умом нужно быть очень осторожным, он источник всех наших проблем. Когда вы становитесь рабом своего эгоистичного ума, в первую очередь вы сами становитесь несчастными, а затем становятся несчастными и все окружающие вас люди. Не думайте, что вы чем-то отличаетесь от остальных, мы все находимся под контролем этого эгоистичного ума. У кого-то это чуть слабее, у кого-то чуть сильнее. До тех пор пока нет сильного противоядия от эгоистичного ума, от цепляния за истинность, ваше эго может проявляться то сильно, то слабо, но в любой момент может произойти сильное проявление. Когда эгоистичный ум проявляется очень сильно, в этот момент вы становитесь очень глупым человеком и превращаетесь во врага самому себе, но ваш ум при этом думает, что другие люди являются вашими врагами. Очень важно во время получения учения уменьшить проявление своего эгоистичного ума с пониманием того, что это ваш самый худший враг. Думайте, что вы сейчас получаете учение по Махамудре для того, чтобы ослабить свой эгоистичный ум.

Эгоистичный ум возникает из цепляния за истинность, из-за того, что мы считаем себя самосущими. Это цепляние за истинность, за то, что мы существуем в таком плотном виде, необходимо разрушить посредством учений по Махамудре, по теории пустоты. Понять и распознать иллюзию как иллюзию очень важно. У вас существует множество иллюзий, устраните их из своего ума и ваш ум сразу станет спокойным и умиротворенным. Вначале уменьшите иллюзию постоянства. Посмотрите, сколько лет вашей жизни прошло, как один миг. Так же промелькнет и оставшееся время. Это подобно переживанию сна. В этом сне вас кто-то может хвалить или критиковать, но после того как вы проснетесь, все это останется как простое воспоминание. Когда вы просыпаетесь, что бы вы ни испытывали во сне, даже огромное удовольствие, все это остается простым сном. Так вы понимаете, что ваше прошлое пролетело очень быстро и ваше будущее пролетит как один миг. Если вы сравните эту свою жизнь с бесчисленными предыдущими жизнями, то эта жизнь покажется вам очень короткой, как молния в ночном небе. Свет этой молнии нужно использовать для проведения внутренних открытий, для развития ума и тогда ваша жизнь будет значимой.

Обдумывая четыре благородные истины, уменьшайте вашу иллюзию о том, что сансара имеет природу счастья. Поймите, что сансара обладает природой страдания. Также у вас есть очень большая иллюзия того, что с помощью эгоистичного подхода вы можете обрести какое-то счастье. Самый лучший метод для разрушения таких иллюзий – это работать ради блага всех живых существ и тогда все живые существа будут счастливы, и вы тоже будете счастливы. Ваш подход не должен быть эгоистичным, он должен быть динамичным и направлен на благо всех живых существ. Такое состояние ума, когда вы думаете о счастье всех, – это секрет вашего счастья. Это такое состояние ума, при котором вы думаете, что ниже вас никого нет, ниже – только земля. Насколько скромными вы становитесь, настолько хорошее основание вы обретаєте для достижения более высоких реализаций. В духовной области вскармливание эго – это самая большая ошибка. Я не буду питать ваше эго, я уничтожу его. Это ваш худший враг и я помогу вам его уничтожить. Если вы хотите питать свое эго, то вы пришли в неподходящее место.

Взрачивать свое эго очень опасно. Когда вы питаете свое эго, оно толстеет, и вам от этого становится очень неудобно. Если ваше тело стало толстым, это не опасно. Но если ваш эгоистичный ум становится толстым, тогда это очень неудобно. И не только для вас, но и для окружающих. Поэтому вам необходимо придерживаться умственной диеты и сделать свой эгоистичный ум худым. Насколько строгими вы становитесь, когда становится толстым ваше тело, точно также вам необходимо придерживаться диеты в уме, чтобы ваш эгоистичный ум стал худым. В особенности не питайте свое эго шоколадом, а это не что

иное, как похвала. Это мой совет перед учением: если ваше эго станет меньше, то и вы станете счастливыми, и другие вокруг вас будут счастливы. Здесь вам не придется ждать последствий кармы в следующей жизни. Если вы исследуете свою жизнь, то увидите, что во второй половине жизни вы испытываете на себе последствия своих предыдущих действий.

А теперь продолжим учение по Махамудре. Вчера мы с вами говорили о подготовке к практике Махамудры. Это развитие прибежища и бодхичитты в вашем уме и не просто на словах, а сильное и искреннее порождение, чтобы они стали хорошей основой для вашей практики. Для этого очень важно проводить аналитические медитации на темы Ламрима. Завтра утром проведите аналитическую медитацию по четырем благородным истинам. Каждый раз, когда вы проводите аналитические медитации на Ламрим, ваш ум становится подходящим сосудом для учения по Тантре и в частности по Махамудре. Это первая подготовка.

Далее, вторая подготовка. Панчен Лама говорит, что для того чтобы обрести видение абсолютной природы своего ума очень важно накапливать высокие заслуги и очищать негативную карму. Накопление заслуг и очищение негативной кармы необходимо для порождения высоких реализаций. Поэтому вторая подготовка – это подношение мандалы для накопления высоких заслуг, а третья подготовка – это практика Ваджрасаттвы для очищения негативной кармы.

Существует внешнее, внутреннее и тайное подношение мандалы. Внешнее подношение мандалы – это визуализация всей нашей вселенной, всего хорошего, что в ней находится, в виде горы Меру, четырех континентов, солнца, луны и так далее и подношение всего этого. Конечно, не обязательно все это существует на самом деле, но вы визуализируете мандалу как можно более убежденно и таким образом подносите. Вы делаете подношение внешних материальных объектов для накопления заслуг. В настоящий момент у вас очень мало заслуг и такое подношение – это лучший способ накопить их.

Лама Цонкапа, который в действительности является божеством Манжушри в человеческом теле, делал упор на подготовительные практики, несмотря на то, что ему не было в этом необходимости. Он демонстрировал, что делает большой упор на подготовительные практики. В наше время люди не делают упор на практики накопления заслуг, а сразу переходят к практикам шести йог Наропы, Махамудре, Дзогчен, и в этом большая ошибка. Накопление заслуг подобно капиталу, без него бизнес просто невозможен. Если у вас солидный капитал, то за какой бы проект вы ни взялись, вы обязательно сможете его реализовать.

Не стоит думать, что ритуал подношения мандалы и другие ритуалы – это всего лишь формальная практика для неграмотных людей, а для тех, кто знает буддийскую философию, это не нужно. Не думайте также, что Сутра – это очень медленный путь для тех, кто не знает философии. Это очень опасные мысли, продиктованные эгоистичным умом. Ритуал подношения мандалы очень важен, и не надо считать, что это всего лишь ритуал, это неправильно и даже опасно.

Относитесь к подношению мандалы очень серьезно, ведь Его Святейшество Далай-лама каждое утро выполняет эту практику. Однажды во времена Атиши Дромтонпа отправился к одному из своих учеников, и увидел, как тот медитирует. Дромтонпа у него спросил: «Какой медитацией ты занимаешься?» Он ответил, что в основном делает упор на однонаправленном сосредоточении. Дромтонпа спросил, выполняет ли он подношение мандалы? Тот ответил, что не имеет времени для этого. Тогда Дромтонпа отругал своего ученика. «Наш духовный наставник Атиша – сказал он – обладает невероятно высокой

концентрацией, но каждый день он выполняет подношение мандалы. Подношение мандалы крайне необходимо, в противном случае ты потратишь всю свою жизнь на однонаправленное сосредоточение. Надо соблюдать баланс, иначе, даже если ты обретешь очень хорошее сосредоточение, высокую концентрацию, она будет бесполезна, так как у тебя не будет высоких заслуг».

Лама Цонкапа говорил, что человек без ног никуда не придет, даже если он очень хочет это сделать. Точно также человек без заслуг не достигнет того результата, которого хочет достичь. Для достижения и мирских и духовных целей очень важно накапливать заслуги. Поэтому в будущем выполните сто тысяч раз подношение мандалы. Если у вас нет металлической основы для мандалы, то, делая руками мудру, выполняйте по три подношения мандалы каждый день. Делать подношение мандалы каждый день – это очень хорошо. А если у вас есть основа для мандалы, то выполняйте подношение с ней и это также будет очень хорошо. У вас очень мало заслуг и именно из-за этого возникают депрессии. Даже очень богатый человек не будет счастлив, если у него нет благих заслуг, потому что без отпечатков позитивной кармы он не сможет получать удовольствие. Без заслуг его карма не позволит ему радоваться и получать удовольствие.

В будущем выполните ретрит по практике подношения мандалы – это очень важно. Когда закончите ретрит, вы будете очень счастливы, вы почувствуете, что у вас в уме появился капитал, настоящее богатство. Важно делать практику подношения мандалы, используя текст Ламы Чопы. Визуализируйте перед собой Поле Заслуг, в уме породите сильное прибежище и бодхичитту. Вашей мотивацией должна быть забота о других. Думайте так: «Ради блага всех живых существ я хочу накопить высокие заслуги, и пусть эти заслуги станут причиной счастья всех живых существ». После этого делайте ретрит по практике подношения мандалы в течение пятнадцати дней. Когда вы закончите ретрит, ваша жизнь совершенно изменится. Подношение мандалы является подготовительной практикой и не требует какой-то другой подготовки, поэтому для вас оно будет эффективным. Для любой другой практики нужна подготовка, а поскольку у вас нет такой подготовки, то другие практики не будут для вас эффективны. Будьте реалистами, это очень важно.

Существует четыре вида мандалы: внешняя мандала, внутренняя мандала, мандала таковости и тайная мандала. Все прекрасные и дорогие внешние объекты вы подносите как внешнюю мандалу. При подношении внутренней мандалы вы думаете, что подносите свое тело: ваш живот – это гора Меру, ваши руки и ноги – это четыре континента, ваши глаза – это солнце и луна, а ваши внутренние органы – это всевозможные драгоценности. Вы делаете внутреннее подношение мандалы для накопления высоких заслуг и для блага всех живых существ. Далее следует подношение таковости и тайное подношение. При подношении мандалы таковости вы думаете, что гора Меру, четыре континента и все, что вы подносите – пусто от самобытия и не существует так, как является вам. Все это пусто от самобытия и существует взаимозависимо. Далее, подношение тайной мандалы: ваш наитончайший ум – ясный свет познает абсолютную природу самого себя, ясный свет ума является в виде мандалы, и такую тайную мандалу вы подносите Татхагате. Все мандалы вы подносите буддам, божествам и своему Духовному Наставнику для накопления благих заслуг.

Это четыре вида подношения мандалы. Когда вы делаете подношение, думайте, что подносите сразу все четыре мандалы и тогда вы будете накапливать высокие заслуги. При подношении делайте визуализацию: из мандалы, которую вы подносите, выходят две ветви в разные стороны и на этих ветвях располагаются мандалы, подобные первым, а из них также выходят по две ветви и так далее. В результате вы визуализируете и подносите

бесчисленное количество мандал. Вы подносите их божествам для накопления заслуг на благо всех живых существ.

При выполнении подношения мандалы очень важна мотивация заботы о других. Ради блага всех живых существ вы хотите достичь состояния будды, а для этого необходимы высокие заслуги, и все накопленные вами заслуги вы посвящаете тому, чтобы они стали причиной счастья всех живых существ. Если вы так думаете и поступаете подобным образом, не заботясь о пользе практики для себя, то вы обретаете результат уже в этой жизни. Сразу же, благодаря накоплению высоких заслуг, все ваши желания, связанные с этой жизнью, будут исполняться сами собой.

Итак, теперь у вас есть передача практики подношения мандалы и наставления о том, как накопить высокие заслуги за короткое время. Без передачи практики и объяснений по ее выполнению ваши действия не будут эффективными.

Далее практика Ваджрасаттвы. Эту практику важно выполнять каждый день для очищения негативной кармы. Если вы можете выполнить ретрит по Ваджрасаттве, то это также очень полезно для вас. Чтобы выполнять эту практику, важно визуализировать Ваджрасаттву либо перед собой, либо над своей головой. Если вы визуализируете Ваджрасаттву над головой, то это легче для очистительной практики. Кто получал посвящение в Маха-ануттара-йога-тантру, визуализируйте Ваджрасаттву с супругой. А те, кто не получал такого посвящения, визуализируйте Ваджрасаттву без супруги. Практика Ваджрасаттвы – это медитативная практика, а не просто начитывание мантры. Если вы делаете эту практику по тексту «Лама Чопа», то это очень хорошо. Вы читаете текст «Лама Чопа» до обращения к Гуру: «Вы Гуру, вы йидам, вы все дакини и защитники...» и после этого делаете практику Ваджрасаттвы. Вы также можете выполнить эту практику в том месте текста «Лама Чопа», где произносятся слова раскаяния.

Итак, делайте такую визуализацию: на вашей голове находится трон из цветка лотоса, на нем лунный диск, на диске находится белая ваджра, отмеченная слогом «хум». Из слога «хум» исходит свет в десять направлений и призывает всех божеств и татхагат. Они растворяются вместе с этим светом в ваджре, и ваджра трансформируется в Гуру Ваджрасаттву. Вы выполняете подношение «аргам, падьям...» Ваджрасаттве. Затем из Ваджрасаттвы исходит свет в десять направлений и призывает божеств мудрости. Вы делаете подношение «аргам, падьям...» существам мудрости. После чего они растворяются в Ваджрасаттве, что делает его более могущественным. Затем из Ваджрасаттвы исходит свет в десять направлений и призывает божеств посвящения. Божества посвящения – дакини из сосудов даруют посвящение Ваджрасаттве и после этого также растворяются в нем. В результате объект очищения негативной кармы – божество Ваджрасаттва становится очень мощным и располагается над вашей головой. После того, как вы визуализировали Ваджрасаттву, думайте, что он является единым с вашим Духовным Наставником, думайте о том, что это Гуру Ваджрасаттва. Тогда очистительная практика будет более эффективной.

Далее вы начитываете мантру Ваджрасаттвы с применением четырех противоядий. Первое противоядие – это сожаление. Когда вы начинаете читать мантру Ваджрасаттвы, то в первую очередь думаете о последствиях негативной кармы. Сколько негативной кармы было создано вами телом, речью и умом, скольких живых существ вы расстроили, сколько вы причинили им вреда! От всего сердца пожалейте об этом. В первую очередь сделайте упор на очищении негативной кармы вашего тела, пожалейте обо всех негативных действиях вашего тела. Последствия этого будут гораздо более тяжелыми, чем действие яда или каких-то болезней. Все это ничто по сравнению с последствиями негативной кармы.

Чем сильнее вы порождаете сожаление, тем сильнее обретаєте противоядие для очищения негативной кармы.

Далее – второе противоядие. Вы всем сердцем полагаетесь на Ваджрасаттву и говорите: «Гуру Ваджрасаттвы, пожалуйста, помогите мне очиститься от негативной кармы тела, я накопил ее бесчисленное множество. Далее – третье противоядие. Вы визуализируете свет и нектар, которые вас очищают. Сначала вы выполняете нисходящее очищение, далее – восходящее очищение и затем – спонтанное очищение. Вы визуализируете, как из тела Ваджрасаттвы, который находится на лотосе над вашей головой, исходит свет и нектар. Через центральный канал белый свет и нектар начинают наполнять ваше тело – так вы выполняете нисходящее очищение. Когда вы произносите мантру Ваджрасаттвы, вам не надо читать ее слишком быстро или слишком медленно, читайте ее в умеренном темпе. Также не читайте ее слишком громко или слишком тихо.

Далее, после выполнения нисходящего очищения выполните восходящее очищение. Представьте свое тело, как чашу, которую наполняет нектар и все загрязнения всплывают и переливаются через край чаши в виде скорпионов, змей, крови, гноя и так далее. Так излечатся и болезни вашего тела.

Далее – спонтанное очищение. Здесь применима такая аналогия: когда вы зажигаете свет в комнате, тьма спонтанно исчезает. Точно также, когда вы начинаете читать мантру Ваджрасаттвы, свет и нектар касаются вашего ума, и все негативные кармические отпечатки от действий вашего тела спонтанно исчезают так же, как исчезает тьма в комнате при зажигании лампы. Выполняйте такую визуализацию в течение какого-то времени, а после этого переходите к очищению негативной кармы речи.

Здесь вы визуализируете красный свет и нектар. Вы порождаете сильное сожаление о негативной карме, созданной вашей речью, в особенности о карме критики вашего Духовного Наставника, бодхисаттв, о карме оскорбления Дхармы, или когда своей речью вы причиняли людям глубокую боль. Обо всем этом пожалейте от всего сердца. Вы думаете так: «Я раскаиваюсь от всего сердца в негативной карме, которую я создал из-за неведения». Далее вы порождаете опору в Ваджрасаттве, визуализируете красный свет и нектар и проводите нисходящее, восходящее и спонтанное очищение. Если вы немного неправильно сделаете визуализацию, это не страшно. Самое главное – применять четыре противоядия.

Эта история произошла во времена Далай Ламы XIII. У одного человека была очень сильная вера в Далай Ламу. Он все время молился ему, но так как жил очень далеко, то никогда его не видел. Поскольку у этого человека была чистая и нерушимая вера, то однажды Далай Лама узнал об этом и в облике обычного монаха пришел к нему домой. Этот человек попросил монаха, в облике которого явился Далай Лама, передать ему какую-нибудь практику. Далай Лама согласился и показал, как выполнять практику гуру – йоги. Он сказал: «Визуализируй меня на своей голове и читай мантру гуру – йоги». Но человек понял так, что он должен находиться на голове у Далай Ламы. Так он выполнял эту практику и когда делал визуализацию, то визуализировал себя на голове своего Духовного Наставника. Он делал это с сильной верой и, хотя ему было неудобно, но он думал, что раз его Учитель дал ему такую визуализацию, то ему надо ее выполнять. Он выполнял ее без малейшего сомнения. Через несколько месяцев Далай Лама в облике того же монаха вновь пришел к нему домой. Он спросил у этого человека о том, как проходит его практика. Тот ответил, что практика проходит хорошо, и он чувствует себя гораздо счастливее, но в отношении визуализации он чувствует себя не очень удобно. Далай Лама спросил: «Что тебе неудобно?» Человек ответил: «Когда я визуализирую себя на вашей голове, то так как вы лысый, я все время соскальзываю, и это меня немного смущает». Далай Лама не сказал, что человек совершил

ошибку, он сказал: «Это не страшно. Сделай по другому: визуализируй меня на своей голове и тогда тебе станет намного лучше». Человек сказал: «Да, так гораздо легче». «Так и делай», – сказал ему Далай Лама XIII.

В буддизме визуализация важна, но важнее чистая вера и чистое применение противоядий. Сильное сожаление о негативной карме также очень важно. Иногда вы поступаете наоборот и думаете, что применение противоядий не очень важно, а ошибки визуализации – это кошмар. Если бы визуализации были так важны, то тогда все мастера объясняли бы их одинаково, но они объясняют их по-разному. Что касается чтения мантр, то и здесь какие-то ошибки не так уж страшны, главное – это вера в мантру. Ведь большинство тибетских мантр имеют неправильное произношение. Потому что перевод на тибетский язык сделан с санскрита, а тибетцы неправильно читали санскрит, то есть эти мантры сегодня произносятся на санскрите с тибетским акцентом. Так, например, в Тибете вместо слова «ваджра» говорят «бендза». Тем не менее, если вы получили передачу мантры и вместо «ваджра» говорите «бендза», то вы накапливаете такие же заслуги. Если у вас есть сильная вера, то сила мантры очень большая.

Один человек читал мантру Ваджракилая немного неправильно. Он произносил «ом ваджра кулу кулу соха». После длительного начитывания этой мантры он обрел некоторую силу и мог дунуть на пурбу – ритуальный кинжал, бросить его в скалу и кинжал вонзался в камень. Если вы с сильной верой читаете мантру, то ее сила обязательно проявится.

В практике Тантры очень важной является вера и если у вас она слабая, то тогда сила Тантры не проявится. Если вера сильная и нерушимая, то сила Тантры проявится очень быстро. У европейцев сила Тантры не проявляется потому, что у них очень слабая вера. Когда вы выполняете практику Тантры, то вам необходимо развить один из двух видов нерушимой веры. Первый вид: вы с ясным пониманием достигаете нерушимой веры. Это самый лучший способ. Если этого у вас нет, то вам необходима слепая вера в то, что ваш Духовный Наставник – это Будда Ваджадхара и Будда Шакьямуни, а они говорят только истину. Здесь должна быть нерушимая вера в слова Будды. Это называется слепой верой. Оба вида веры очень полезны, и иметь один из них очень важно для практики Тантры.

В наше время у людей нет ни веры на основе понимания, ни слепой веры, поэтому нет сильной веры в Дхарму. Если у вас есть настоящая и сильная вера, то вы полагаетесь на Дхарму больше, чем на какой-то другой, примитивный образ мышления. Вы можете увидеть, что глубоко внутри вы опираетесь больше на свой примитивный образ мышления, чем на Дхарму. Когда у вас возникает проблема, то вы сразу же обращаетесь к помощи старых привычек. Вы ищете поддержку среди коллектива, но это, как правило, бесполезно. Самое лучшее – это опереться на Дхарму. Если же в Дхарме вы опираетесь на бодхичитту, то отдаете свою победу другим и принимаете их поражение на себя. Это самый лучший метод. Когда вы защищаетесь без эгоизма, это говорит о вашей силе. А когда вы не признаете своих ошибок и обвиняете других, то это очень некрасиво.

Теперь вернемся к теме. Если вы, с сильной верой читая мантру, ошибетесь в ее произнесении, то это не страшно. Тому практику, который читал мантру Ваджракилая неправильно, его друг сказал, что надо читать мантру не «ом кулу кулу соха», а «ом кили кили соха». Тогда практик стал читать ее правильно, то есть «ом кили кили соха», но его уверенность стала слабее. Он прочитал много раз эту мантру, и захотел проверить ее – дунул на пурбу и кинул в скалу, но кинжал на этот раз не вонзился в камень. Этот человек понял, что, раз он читал раньше «ом кулу кулу соха» и мантра имела силу, то и дальше ему следует читать так же. Он прочитал мантру по старому «ом кулу кулу соха», дунул на пурбу, кинул в

скалу и кинжал вонзился в камень. Эта история говорит о том, что если вы даже читаете мантру неправильно, но с сильной верой, то сила мантры проявится.

Далее вы выполняете очищение ума и для этого визуализируете синий свет и нектар. Затем вы проводите очищение тела, речи и ума одновременно и визуализируете одновременно белый, красный и синий лучи света и нектара, одновременно применяя четыре противоядия. В конце практики визуализируйте, что вся негативная карма в виде нечистых субстанций и различных существ выходит из вас, под вами в земле образуется трещина, на дне которой располагается людоед с открытой пастью, и все эти субстанции и существа попадают к нему в пасть, а он с удовольствием их поглощает. Людоед – это ваш кармический кредитор. Есть множество духов, которым вы вредили в предыдущих жизнях и из-за этого они сейчас вынуждены вредить вам. Именно они и называются кармическими кредиторами. Ваша негативная карма, которую вы создали, заставляет их вредить вам. Если кто-то безо всякой видимой причины разозлился на вас, то это произошло тоже в силу кармы.

Итак, все эти нечистые субстанции попадают в пасть людоеда, он получает от этого удовольствие, у него проходит гнев на вас и порождается чувство любви к вам. Он закрывает свою пасть, и она сверху переkreщивается двойной ваджрой. В конце Ваджрасаттвы уменьшается до размера большого пальца на вашей руке и растворяется в вашей сердечной чакре. Ваш ум и ум Ваджрасаттвы становятся едиными.

Четвертое противоядие – это решимость не совершать подобного в будущем. Все четыре противоядия очень важны. В заключение практики вы выполняете посвящение заслуг.

Сейчас вы получили прямую передачу устной линии практики Ваджрасаттвы. Каждый день вам необходимо выполнять эту практику в коротком варианте. Я сам получил передачу этой практики от своего Духовного Наставника и выполняю ее ежедневно. Я передал ее вам в точности так, как получил, это и называется устной передачей. Теперь не бойтесь своей негативной кармы, у вас есть противоядие, с помощью которого вы всегда сможете ее очистить. Вам следует бояться только того, что вы ее не очистите. Выполняйте эту практику каждый день. Это займет у вас десять или пятнадцать минут.

Сядьте в позу для медитации, породите правильную мотивацию, визуализируйте над своей головой цветок лотоса, на котором находится лунный диск с ваджрой, отмеченной слогом «хум». Из слога «хум» исходит свет в десять направлений и призывает всех божеств и татхагат. Они растворяются вместе с этим светом в ваджре, и ваджра трансформируется в Гуру Ваджрасаттву. Затем вы выполняете подношение «аргам, падьям...» Ваджрасаттве. Далее из Ваджрасаттвы исходит свет в десять направлений, призывает божеств мудрости и они растворяются в нем. От этого Ваджрасаттвы становится более могущественным. Затем из Ваджрасаттвы исходит свет в десять направлений и призывает божеств посвящения. Божества посвящения – дакини из сосудов даруют посвящение Ваджрасаттве и после этого также растворяются в нем. От этого Ваджрасаттвы становится еще более могущественным. Далее вы начинаете читать мантру в первую очередь для того, чтобы породить сожаление. Так вы порождаете четыре противоядия и выполняете четыре визуализации. В конце вы представляете, как вся ваша негативная карма в виде крови, скорпионов и нечистот попадет в пасть людоеда. Потом его рот закрывается переkreщенной ваджрой. На этом практика окончена. Каждый день начитывайте мантру Ваджрасаттвы минимум двадцать один раз. Благодаря такой практике ваша негативная карма очищается и больше не накапливается. А ваша жизнь от этого становится значимой.

Четвертая практика нёндро – это гуру-йога. Существуют практики обычной и необычной гуру-йоги. Практику обычной гуру-йоги вы можете выполнять по тексту «Молитва для

ежедневных упражнений в медитации», а необычную гуру-йогу – по тексту «Лама Чопа». Какую бы практику вы ни выполняли, выполняйте ее через гуру-йогу и тогда она будет очень мощной. Я дам вам передачу практики гуру-йоги. Для того чтобы эффективно выполнять практику необычной гуру-йоги, вам необходимо получить посвящение Ямантаки. Поэтому в традиции Гелугпа тантра Ямантаки очень важна. Если с посвящением Ямантаки вы будете практиковать Махамудру, то ваша практика будет еще мощнее. Практика ясного света без йоги божества не будет эффективной.

Однако существуют исключения – если человек в течение большого количества предыдущих жизней выполнял йогу божества и заложил этим хороший фундамент, то тогда, если Учитель даст ему наставления по медитации на ясный свет, он достигнет реализации. Когда Гуру Падмасамбхава приехал в Тибет, он давал такие наставления по Дзогчену очень небольшому количеству учеников. Выполнять практику Махамудры и Дзогчена необходимо с хорошей основой. Даже Миларепа прямые наставления по Махамудре не подходили, ему необходимо было практиковать постепенно, шаг за шагом, а он был учеником с очень высокими отпечатками. Именно поэтому посвящение Ямантаки для вас крайне необходимо. Если ваши способности будут становиться лучше, то может быть, в следующем году я передам вам это посвящение. Сейчас я дам вам передачу Ламы Чопы, а если решу дать посвящение Ямантаки, то это произойдет только на байкальском ретрите.

Итак, визуализируйте меня в облике Манжушри и с очень радостным состоянием ума получайте передачу текста Ламы Чопы. Визуализируйте, как в виде белого света эта передача исходит из моего рта, попадает в ваш рот и остается в вашем сердце. Получайте передачу без эгоистичного ума, с сильным умом, заботящимся о других – с драгоценным умом, который заботится о других. Думайте так: ниже меня только земля и нет никого, кто был бы ниже меня. Все время занимайте самое низшее положение. Тогда сразу же, даже без вашего желания, люди будут вас уважать. Всем сердцем положитесь на скромность. Не думайте, что вы особый человек. Если ваш эгоистичный ум думает, что это так, то скажите ему, что вы особый в области омрачений и в области эгоистичного ума. У кого-то особая лень, у кого-то особая зависть или высокомерие, привязанность, болтливость.

Передача текста «Лама Чопа».

Итак, вы получили передачу текста Ламы Чопы, это мой новогодний подарок вам. Используйте то учение, которое вы получаете, – это лучший способ решения проблем и лучший способ обретения счастья.

Посвящение заслуг.