

Я очень рад всех вас сегодня видеть на учении. Вчера Искандер попросил меня передать учение по пхове. Поскольку вы практикуете искренне, я решил передать вам учение по пхове. Перед смертью тренируйтесь выполнять эту практику, тогда в момент смерти вы по-настоящему сможете сделать практику пховы.

В первую очередь вам нужно понимать, что есть учение по пхове, которое происходит из махаянского учения по тренировке ума. Это называется пхова пяти сил. Это самая основополагающая практика пховы. Без нее невозможно практиковать какие-то более высокие практики пховы. Это должно быть основой. Точно так же, как если вы занимаетесь практикой тантры, вам в качестве основы необходимо иметь три основы пути, поскольку без такой основы вы не сможете выполнять другие практики тантры.

Итак, в качестве основы вам необходимо выполнять практику пховы пяти сил. И далее в дополнение к этому на этой основе вы также можете выполнять практику пховы, которая объясняется в шести йогах Наропы. Это практика пховы йоги ветра. Далее на такой основе вы можете выполнять другую практику пховы, которая называется необычная и непостижимая. Это называется необычная практика пховы. Если с первыми двумя основами вы также выполняете такую практику, то вероятность вашего рождения в чистой земле становится невероятно высокой. Все это необходимо выполнять шаг за шагом, делать все вместе, потому что если вы сразу перейдете к практике непостижимой пховы, это не будет иметь эффекта. Хотя эта практика высоко восхваляется, но без основы она не может дать результата. Говорится, что она может дать очень хороший результат с высокой вероятностью для тех, у кого есть очень хорошая основа.

В первую очередь вам нужно понять, что переродиться в чистой земле нелегко. Даже получить визу в Америку нелегко. Необходима очень обширная подготовка. Но Америка – это та же сансара, и если вы туда попадете, то потом захотите вернуться обратно. Чистая земля на сто процентов существует. И как люди мы можем создать причины рождения там. Такое учение не передается очень открыто. Я передаю его исключительным ученикам. Чтобы получать такое учение, в первую очередь основой должна быть вера. Второе – необходимо иметь посвящение в махануттарайога-тантру, в тантру Ямантаки. Как только вы получаете посвящение в тантру Ямантаки, а большинство из вас получили это посвящение, у вас появляется разрешение выполнять практику пховы шести йог Наропы.

Сейчас, что касается практики, я объясню вам, как выполнять эту практику в повседневной жизни. Выполняйте ее как подготовку, и тогда в момент смерти вы по-настоящему сможете выполнить практику пховы. Я объясню вам, как выполнять эту практику в повседневной жизни, а в момент смерти визуализация немного отличается. Я также расскажу, как вам ее выполнять.

Теперь, когда вы занимаетесь практикой пховы, когда вы тренируетесь в повседневной жизни, вначале вы выполняете все свои практики, и в конце вам следует выполнять практику пховы. Если вы закончили садхану Ямантаки, в облике Ямантаки поступайте следующим образом. Вначале вам необходимо создать пять сил, и с такой основой как пять сил перейдите к практике пховы йоги ветра.

Как Ямантака вначале породите силу намерения. Чтобы развить силу намерения, в первую очередь вам нужно представить, что вы умираете. В Ламрине в разделе, посвященном непостоянству и смерти, объясняется визуализация процесса умирания. Это очень полезно. Мы не проводим такую визуализацию процесса умирания, поэтому наш ум очень сильно захвачен этой жизнью. Вам нужно визуализировать это следующим образом. Представляйте, что ваше тело становится слабым. Ваши органы чувств также постепенно слабеют все больше и больше. Вы не можете, как полагается, дышать. Вас окружают все ваши родственники, друзья. Однажды такое по-настоящему произойдет. Они на вас смотрят и плачут. Вы думаете: «Теперь уже не осталось надежд на то, что я буду жить». К вам приходит доктор и говорит: «Теперь вам уже не нужно принимать лекарство. Просто расслабьтесь». Это означает, что вы умираете. Что касается всех окружающих вас людей, то вы не можете с ними оставаться. Вам приходится их покидать. Это природа.

Далее ваши ветры растворяются в центральном канале. Пять органов чувств перестают функционировать. Ум становится все тоньше и тоньше. Как в тантре Ямантаки, когда растворяется слог ХУМ, старайтесь визуализировать все эти видения в момент смерти – восемь видимостей процесса умирания. Я вам сейчас даю общие объяснения, и вы сами можете выстроить их в правильном порядке. Это преимущество того, что вы получали учение уже много раз. Итак, возникают эти восемь видимостей, и вы пребываете в ясном свете. Там нет ничего самосущего. Все существует только номинально. Вы тоже есть просто название, кроме названия нет никакого прочного «я». Этот ясный свет – наитончайшее состояние ума существует как простое название, у него нет никакого прочного существования. А когда вы принимаете три кайи на путь в тантре Ямантаки, это является подобием привнесения Дхармакайи на путь.

Далее вы порождаете намерение. В тантре Ямантаки, когда у вас порождается намерение приносить благо живым существам, это намерение приводит к тому, что вы проявляетесь в облике Самбхогакайи. В силу этого намерения вы проявляетесь в образе Самбхогакайи. Здесь, когда вы практикуете пхову, ваше намерение должно быть следующее: «Для того чтобы приносить благо живым существам, у меня нет сил. Я даже себя не могу нормально спасти от низших миров. Как же тогда я могу помочь другим живым существам освободиться от сансары? Отречение очень слабое. Прибежище также очень слабое. Очень слабая бодхичитта. И что касается мудрости, познающей пустоту, у меня нет даже теоретического понимания. В такой ситуации для меня самое лучшее – это переродиться в чистой земле Ваджрайогини. Там я смогу реализовать весь свой потенциал, смогу устранить все свои ограничения. Как только я обрету рождение в чистой земле Ваджрайогини, то после этого я совершенно точно на сто процентов достигну состояния будды».

Итак, вам нужно знать, каковы преимущества чистой земли Ваджрайогини. Подробно я вам это объяснять не буду. Здесь мне нужно дать учение полностью, завершить его, поэтому я не объясняю эти вещи подробно, поэтому вам нужно читать о них в книгах. Как только вы будете знать, каковы качества чистой земли Ваджрайогини, у вас появится сильное намерение переродиться там.

Это первая сила – сила намерения. Вы хотите переродиться в чистой земле Ваджрайогини для того чтобы реализовать весь потенциал своего ума, устранить все ограничения, чтобы

приносить благо живым существам из жизни в жизнь. То есть вы хотите переродиться там ради блага живых существ, а не чтобы получать удовольствие.

Далее вторая сила – это сила освоения, сила привычки. С любовью, с состраданием вы хотите переродиться в чистой земле – это первая сила. Вторая сила – это сила привычки. Что касается силы привычки, то вам нужно приучить свой ум к доброте, любви, состраданию, бодхичитте. То есть это привыкание к любви и состраданию. Что касается освоения доброты, то различают четыре вида доброты. Наша мирская доброта – это не подлинная доброта.

Первый подлинный вид доброты – это любовь. Это желание всем живым существам достичь безупречного счастья – ума, полностью свободного от омрачений. Когда вы порождаете такое желание – это подлинная любовь. А если вы желаете живым существам временного счастья, это не подлинная любовь. Поэтому первый вид доброты – это любовь, подлинная любовь. Далее – подлинное сострадание. Подлинное сострадание – это когда вы желаете всем живым существам избавиться от всех страданий и причин страданий. В особенности от всепроникающего страдания и причины всепроникающего страдания, то есть болезни омрачений. Это подлинное сострадание. Когда обыватели желают живым существам избавиться от временных страданий, это не подлинное сострадание. Далее третий вид доброты – это принятие на себя ответственности за то, чтобы привести всех живых существ к безупречному счастью, то есть увести их полностью от всех страданий. Четвертый вид доброты – это желание достичь состояния будды ради блага всех живых существ.

Вам необходимо освоить, приучить себя к этим четырем видам доброты. Если вы освоите первые три вида доброты, то четвертый – желание достичь состояния будды ради блага всех живых существ у вас появится сам собой. Это результат освоения первых трех видов доброты. Вам необходимо освоить эти четыре вида доброты в качестве очень мощной силы перерождения в чистой земле. Это вторая сила, сила привычки.

Здесь, когда вы визуализируете процесс умирания, то вы порождаете сильное чувство любви и сострадания. И с этими чувствами любви и сострадания вы желаете: «Пусть я смогу достичь состояния будды ради блага всех живых существ. И это возможно, если я перерожусь в чистой земле». Так вы приучаете себя к этим четырем видам доброты. А приучение, освоение – означает медитация. Вам нужно медитировать на эти четыре вида доброты. Это вторая сила, сила привычки.

Далее третья сила – это сила белых зерен, сила накопления заслуг. Чтобы переродиться в чистой земле Ваджрайогини, одного лишь намерения вам недостаточно. Вам также необходимы высокие заслуги. В повседневной жизни совершать подношения Трех Драгоценностям, практиковать щедрость в отношении бедных людей – это очень важно. Когда вы делаете что-то хорошее для других с любовью и состраданием, вы накапливаете заслуги. В момент смерти вы можете это просто визуализировать. Вы думаете: «Сейчас я умираю», – и делаете обширные подношения всем буддам и божествам. Что касается визуализируемых подношений и настоящих подношений, если вы правильно визуализируете, то заслуги накапливаете практически такие же. Вы делаете обширные подношения всем буддам и божествам. Выполняя эту визуализацию, думайте: «Я умираю. И

теперь благодаря этому я бы хотел переродиться в чистой земле Ваджрайогини». Это сила накопления белых зерен.

Далее четвертая – сила очищения. Речь идет об очищении негативной кармы. Очень важно пожалеть о негативной карме, созданной вашими телом, речью и умом. Это является препятствием к тому, чтобы вы переродились в чистой земле Ваджрайогини. Каждый день в повседневной жизни выполняйте очистительную практику Ваджрасаттвы. Это будет силой очищения. Когда вы выполняете садхану Ямантаки, начитываете мантры, основной упор делайте на очищении отпечатков негативной кармы. С помощью тантры Ямантаки вы можете очистить невероятное количество негативной кармы. Вы уже делаете эту практику. И это очень мощная очистительная практика, мощная сила очищения. Одно из качеств тантры Ямантаки – это то, что даже если вы совершили тяжелейшее злодеяние, с помощью тантры Ямантаки вы сможете очиститься от него. Даже если вы накопили очень тяжелую негативную карму, с помощью тантры Ямантаки с сильным сожалением вы сможете очиститься от этого в этой жизни. Даже если вы накопили такую тяжелейшую негативную карму, в силу которой есть девяносто девять процентов вероятности, что в следующей жизни вы родитесь в низших мирах, в аду, если вы правильно выполняете практику Ямантаки, вы можете очиститься от этой негативной кармы, и не переродитесь там.

В мире богов, когда боги уже находятся на пороге смерти, они видят знаки того, где они переродятся. У них есть ясновидение, с помощью которого они видят, что на сто процентов они переродятся в низших мирах. И если боги в этот момент находят духовного наставника, он передает им практику прибежища, и, выполняя практику прибежища, они в этом случае могут увидеть, что их негативная карма рождения в низших мирах очищается, и у них появляются признаки рождения в более высоких мирах. Это как тело. Когда у вас есть опасная болезнь, врач говорит, что на сто процентов вы умрете. Если вы правильно принимаете эффективные лекарства, то эти признаки уходят, и врач говорит вам, что сейчас вероятности уже мало, и у вас есть шанс долго жить.

Когда вы слушаете такие истории, вы знаете, что Учение Будды – это невероятно. Практика прибежища может защищать от стопроцентной вероятности попадания в ад. А если заниматься практикой Ямантаки, то это еще более сильная практика. В настоящий момент вы не понимаете, насколько мощной является практика тантры Ямантаки. В настоящий момент вы подобны детям, которым я передаю очень-очень драгоценный объект, то, что является очень ценным и очень редким в нашем мире. Я передаю вам этот объект, а вы не знаете его ценности. Вы не используете его. Как-то еле-еле вы практикуете, думая, что в противном случае Геше-Ла расстроится. Для вас это приносит благо. А для меня, выполняете вы эту практику, или нет – какая разница?

Если вы каждый день выполняете садхану Ямантаки, то само собой это является очень мощной практикой для перерождения в чистой земле Ваджрайогини. У Ямантаки нет отдельной чистой земли. Если вы выполняете практику Ямантаки, то в силу этого вы также можете переродиться в чистой земле Ваджрайогини, потому что они не существуют как-то отдельно друг от друга. Они как отец и мать. Суть одинаковая. Мой Духовный Наставник говорил мне, что у Ямантаки нет отдельной чистой земли, и что когда вы выполняете садхану Ямантаки, вы создаете причины для перерождения в чистой земле Ваджрайогини.

Поэтому когда вы каждый день выполняете садхану Ямантаки, в этом случае вы не только очищаетесь от большого количества негативной кармы, но вы также создаете причины перерождения в чистой земле Ваджрайогини. Если каждый день вы выполняете садхану Ямантаки, то вы устраняете препятствия в этой жизни. Устраняются все болезни. Вам не нужно как-то особым образом решать свои мирские проблемы, они сами собой исчезают. Это сила тантры Ямантаки. А главная цель тантры Ямантаки – это достижение союза ясного света и иллюзорного тела. Если это для вас невозможно, то, что касается перерождения в чистой земле Ваджрайогини – это как бы вторичное следствие тантры Ямантаки.

Итак, мой для вас совет – каждый день выполняйте практику Ямантаки, не думая так, что вы должны это делать. А, думая, что вы хотите это делать, потому что в этом для вас заключается просто невероятное благо. Тогда, если вы умрете, у вас не будет сожалений – каждый день вы выполняли садхану Ямантаки, привносили три кайи на путь.

Это сила очищения. Есть две силы очищения. Одна из них – очищение отпечатков негативной кармы, которые являются препятствием к перерождению в чистой земле Ваджрайогини. Вторая – это что касается ваших омрачений, в особенности привязанности. Если вы привязаны к мирским объектам, то это становится препятствием к рождению в чистой земле. Дети, семья, материальные объекты – ни к чему этому не привязывайтесь, думая, что в конце нам придется расстаться. У всех есть своя карма. С ними вы или не с ними – с помощью своей кармы они сами будут решать свои проблемы. Не беспокойтесь об этом. Потому что вы не можете находиться с этими людьми все время, чтобы им помогать. Пока вы вместе с ними, вам нужно научить их, как создавать позитивную карму, как быть мудрыми людьми, а в момент смерти ни к кому не привязывайтесь. Вам нужно понимать, что все живые существа – это ваши дети. Все живые существа – это ваши добрые отец и мать (если вы привязаны к своим родителям).

Итак, у вас не должно быть никакой привязанности к богатству, собственности, даже к своему телу. Это сила очищения. В особенности важно уменьшение привязанности. В момент смерти любая привязанность не позволит ракете вашего ума улететь в чистую землю. Она подобно металлу, чему-то тяжелому, железному, будет тянуть вниз. Есть такие существа – духи местности. Почему они не могут переродиться и являются духами? Потому что они привязаны к каким-то особым отдельным объектам. Кто-то привязан к дому. Умер и не может переродиться – рождается как дух этого дома. Многие люди видели это. Когда в этот дом приезжают другие люди, они злятся, почему чужие люди приходят в их дом. И они пребывают в гневе и страхе. Это из-за ошибки привязанности. Поэтому никогда ни к чему не привязывайтесь.

Пятая сила – сила молитвы. Для рождения в чистой земле существует множество причин. Одна из этих причин – это чистая молитва. Одна из главных причин рождения в чистой земле – это незагрязненная карма. Мы не можем создавать такие причины. Когда у вас появляется прямое постижение пустоты, вы начинаете накапливать незагрязненную карму. Когда проявляется такая незагрязненная карма, вы способны использовать любую чистую землю во всех вселенных, у вас есть стопроцентное право использовать любую чистую землю во вселенной. Это происходит в силу накопления незагрязненной кармы. Для вас это невозможно, нужно иметь прямое познание пустоты. Что касается арьев, которые накапливают незагрязненную карму, то они способны использовать любую чистую землю,

даже ту чистую землю, где проявляется Самбхогакайя, которая называется Угнитиша. Это такая чистая земля, в которой могут пребывать только арьи. Не просто арьи, а махаянские арьи.

Итак, если вы являетесь арьей Махаяны, если вы накапливаете незагрязненную карму, то способны использовать все эти чистые земли. Но, как минимум, благодаря чистой молитве вы также можете переродиться в чистой земле. А что такое чистая мольба? Чистая молитва – это когда вы искренне молитесь, чтобы родиться в чистой земле ради блага всех живых существ, без какого-либо эгоистичного ума. Это называется чистая молитва. Вам нужно быть осторожными, потому что у нас у всех есть эгоистичный ум. То есть с эгоистичным умом мы хотим переродиться в чистой земле. Это не чистая молитва.

Чтобы вознести чистую молитву, нам необходимо в повседневной жизни уменьшать эгоистичный ум и развивать ум, заботящийся о других. Когда у вас основную часть времени сохраняется ум, заботящийся о других живых существах, тогда вы способны вознести такую чистую молитву, в которой нет ни малейшего пятнышка эгоистичного ума. Это такая чистая молитва о перерождении в чистой земле, без малейшего пятнышка эгоистичного ума. Такое породить нелегко. Поэтому в повседневной жизни благодаря махаянскому учению по тренировке ума уменьшайте свой эгоистичный ум с пониманием того, что это яд, это вам вредит. Уничтожьте этот эгоистичный ум. В духовной области это самое худшее препятствие. В настоящий момент мы являемся его рабом. Итак, уменьшите эгоистичный ум. Возрастите ум, заботящийся о других. Тогда вы сможете прочитать такую чистую молитву.

Итак, что касается чистой молитвы, в ходе ежедневной практики, когда вы применяете пятую силу, вы перед собой визуализируете Ваджрайогини. И вы обращаетесь с чистой молитвой к Ваджрайогини: «Пожалуйста, заберите меня в Вашу чистую землю. Там я хотел бы реализовать весь потенциал своего ума, устранить все ограничения, чтобы из жизни в жизнь приносить благо всем живым существам». То есть у вас в сердце должно быть такое состояние, как у матери сильное сострадание к своим детям, – так же вы думаете обо всех живых существах. Вы хотите отправиться в другой город – город Ваджрайогини, чтобы научиться там медицине. И хотите вернуться, чтобы излечить ваших детей и всех страдающих людей от страданий, от их болезни омрачений. Вот такая у вас должна быть мольба. Желание попасть в чистую землю, чтобы там отдохнуть – это детская мольба. Вы должны думать, как мама о своих детях: «Я не могу его бросить, но сейчас я должна попасть в чистую землю. Если мы будем оставаться здесь вместе – пользы не будет. Там я буду развивать свой потенциал и потом помогу всем живым существам». Вот такая мольба называется чистой мольбой.

Здесь ваш ум, заботящийся о других, должен быть очень сильным. Вы не хотите расставаться со своими детьми, но вы вынуждены это сделать, чтобы принести им благо. Такое сострадание, которое у вас есть к своим детям, вам необходимо иметь ко всем живым существам – то, что вы не хотите расставаться с ними даже на один миг. Такая чистая мотивация, чистая молитва – это очень трудно без тренировки любви и сострадания. Поэтому все учения, которые вы получали, взаимосвязаны. Теперь вы понимаете, что чистая молитва – это нелегко, это очень трудно. Только бодхисаттвы могут чисто молиться, без малейшего эгоизма. Сейчас, какую бы молитву вы ни читали, там все равно есть

эгоистичный ум. Обычно, когда люди читают молитву, это слишком детская молитва: «Бог, дай мне это, дай мне это, чтобы я не болел...» Это очень детская молитва. Даже если люди называют себя практиками Махаяны, все равно там есть эгоизм. Поэтому чисто молиться могут только бодхисаттвы. И если развить сильную любовь и сострадание, тоже можно.

Поэтому чистая молитва – это одна из причин перерождения в чистой земле Ваджрайогини или любой другой чистой земле. Она настолько же сильна, настолько же мощна, как незагрязненная карма, потому что сила любви и сострадания очень высока. Поэтому вам нужно понимать, что если ваши любовь и сострадание не сильны, то ваша молитва не чиста. Итак, здесь вы должны почувствовать, что Ваджрайогини очень довольна вами, вашей чистой молитвой. Вы обращаетесь к Ваджрайогини с просьбой три раза. После этого Ваджрайогини принимает вашу просьбу, ничего не говоря.

Далее из сердца Ваджрайогини исходит луч белого света, на конце которого крюк. Себя вы визуализируете в облике Ямантаки – для тех, кто получал посвящение Ямантаки. А для тех, кто не получал посвящение Махаануттарайога-тантры, просто молитесь таким образом. Пяти сил для вас достаточно. Не делайте пхову йоги ветра. А сейчас мы изучаем пхову йоги ветра.

Далее через ваш центральный канал этот луч света опускается вниз. Вы в облике Ямантаки с одной головой, двумя руками и двумя ногами. Визуализируйте, что в вашей сердечной чакре (сердечная чакра – это где у вас правый и левый каналы образуют узел) располагается белый шарик, шарик света – это ваш ум. Крюк на конце луча света опускается в ваше сердце и цепляет белый шарик вашего ума. Когда вы выполняете эту практику в повседневной жизни, вам в своей макушечной чакре нужно визуализировать слог ПЭ, который блокирует ее, так чтобы ваш ум не выходил из вашего тела. Очень важно в повседневной жизни, когда вы делаете эту практику, визуализировать в макушке вашей головы слог ПЭ, который блокирует ваш центральный канал.

Далее с сильными чувствами любви и сострадания, с сильным намерением родиться в чистой земле Ваджрайогини вы произносите звук ХИК. Когда вы произносите ХИК, вы чувствуете, как у вас энергия ветра снизу поднимается вверх. И этот ветер подталкивает шарик вашего ума кверху. Луч света с крючком, исходящий из сердца Ваджрайогини, также подтягивает этот шарик вверх. То есть здесь есть две силы. Одна из сил вытягивает этот шарик, а другая сила, когда вы произносите ХИК, – это энергия ветра подталкивает шарик снизу.

Вам нужно понимать в отношении вашего центрального канала то, что он, начиная от сердечной чакры и выше, заблокирован, является очень тонким. А ниже пупка и до сердца он более широкий, и циркуляцию энергии ветра вы можете почувствовать гораздо легче. Переродиться в чистой земле очень трудно, потому что центральный канал выше от сердца тонкий и заблокирован. Поэтому на собственном опыте я могу вам сказать, что открыть пупочную и сердечную чакры не трудно, вы можете даже почувствовать, как энергия ветра там циркулирует, почувствовать некоторую боль в этих местах. Вам может казаться, что ваш центральный канал надувается изнутри как шарик, вы можете даже бояться, что он может лопнуть. Это не просто слова, это мой собственный опыт.

Самые большие двери в центральный канал располагаются в сердечной и пупочной чакрах. И это действительно, правда. Там этот канал расширяется. Поэтому в некоторых тантрах делается упор на раскрытие сердечной чакры, в некоторых тантрах – на раскрытие пупочной чакры. Это главные ворота в центральный канал. Вначале я думал, что это просто визуализация. Но в действительности это не визуализация. Хотя ученые ничего об этом не знают, но, тем не менее, центральный канал представляет собой нечто плотное, плоть. И я не понимаю, почему ученые до сих пор не пришли к такого рода открытию. Вы можете почувствовать там боль. Не один раз. Если бы я один раз почувствовал, я бы подумал, что, наверное, я фантазирую. Когда я медитировал в Курумкане, я мог так делать, когда захочу – и я точно чувствовал боль. Сначала можно испугаться, но потом уже страха нет. Это есть на сто процентов. Сейчас, если я сосредоточусь, то да – я могу так войти внутрь. Я вам говорю об этом, чтобы вы не думали, что это просто визуализация, чтобы объяснить вам, что такое по-настоящему существует. Вы тоже можете получить такой опыт.

Итак, вам необходимо прочистить центральный канал, начиная от сердечной чакры и выше к макушке. Поэтому, когда вы произносите ХИК, вы визуализируете, что шарик вашего ума поднимается вверх к вашей макушке. После этого вы произносите КХАааа. Это слово как бы успокаивает, опускает вниз. Слово ХИК толкает вверх, а КХАааа опускает, у этого слова очень сильный эффект, который успокаивает, опускает вниз. Когда вы говорите КХАааа, шарик сознания опускается вниз. Тренируясь таким образом, вы произносите ХИК и визуализируете, как шарик поднимается вверх. Потом произносите КХАааа, и он опускается вниз. Повторяйте это семь раз.

Моя мама занималась этой практикой пховы, и потом у нее на макушке появилась дырка, там было щекотно. Мне мама показывала, я видел эту дырку. Это возможно. Кожа на макушке стала такой толстой, как на пятке. Потому что когда постоянно концентрируешься, там происходят изменения. Наука была бы в шоке, что это такое. Я своими глазами видел, что там даже маленькая дырка есть. Кхедруб Ринпоче говорил, что такое отверстие в макушке – это не признак того, что вы родитесь в чистой земле. Самое главное – это пять сил. Это признак того, что вы эффективно выполняете йогу ветра. Поэтому такие вещи появляются. Это тоже хорошо. Вместе с пятью силами это потом еще лучше станет.

Делайте это каждый день. Произносите ХИК. Вам нужно визуализировать, что слог ПЭ блокирует ваш центральный канал сверху, и что он очень тяжелый, а не просто какой-то легкий. Ваш центральный канал заблокирован очень тяжелым слогом ПЭ, так что энергия не может его выбить. Иначе есть опасность, что вы умрете. Если вы будете так каждый день делать, то в чистую землю вы не попадете, но умрете. Это жалко. Поэтому, если вы не знаете, как правильно выполнять практику пховы, то это может быть также опасно.

Итак, в повседневной жизни выполняйте эту практику. Повторяйте это семь раз, а после этого читайте посвящение заслуг. Я знаю, у вас нет большого количества времени, вы все ленивые, поэтому минимум сделайте это три раза: три раза ХИК-КХАааа, визуализируйте крюк и так далее. Это повседневная практика.

Теперь, что вам нужно делать в момент смерти. Здесь все то же самое, кроме того, что в момент смерти вы уже не визуализируете слог ПЭ. Итак, вы уже готовы покинуть этот мир и перенестись в чистую землю. Основной упор вам нужно сделать на пять сил. Когда вы уже



умираете, ваша мотивация будет еще чище, потому что у вас отступят все мирские желания, уменьшатся привязанности. У вас не будет привязанности к тому, чтобы в следующей жизни переродиться в мире богов, потому что есть чистая земля. Не будет также привязанности к рождению в мире людей, потому что вы хотите отправиться в чистую землю. Что касается привязанности к этой жизни, то вы умираете, это все уже ушло. Самое опасное – это ваши дети, ваши родственники. Здесь вам нужно сказать, что в конце вам придется расстаться. Просто пожелайте им безупречного счастья: «Ради вашего счастья я хотел бы попасть в чистую землю. Тогда, где бы вы ни рождались, я буду приходить к вам, и помогать вам освободиться от сансары. Это мое обещание». Когда вы так думаете, то и капли привязанности не будет. Тогда чистую мотивацию породить легко – желание родиться там ради блага всех живых существ: «Я обещаю привести к безупречному счастью всех живых существ и увести их прочь от страданий». Это называется высшая мотивация. Благодаря этому ваша молитва становится чистой мольбой.

Вы чувствуете, что Ваджрайогини по-настоящему находится перед вами. И здесь очень важно понимать, что Ваджрайогини существует не отдельно, не просто чужая Ваджрайогини. Это ваш Духовный Наставник. Ваджрайогини, чтобы помочь вам, явилась в облике Духовного Наставника. В действительности, ваш Духовный Наставник – это Ваджрайогини. Чтобы принести вам благо она явилась в облике обычного человека. Иногда Ваджрайогини приходит в облике пожилой женщины, чтобы приносить благо живым существам, чтобы установить с ними связь. Почему же Ваджрайогини не может прийти в облике Духовного Наставника? «Сейчас я порождаю такую чистую мотивацию, даю обещание приносить благо всем живым существам. А Ваджрайогини давала такое обещание много-много миллионов калып назад. Она постоянно приносит благо всем живым существам. И благодаря такой молитве она обещала, что будет являться в различных телах, чтобы приносить нам благо», – исходя из собственного опыта, подумайте о том, что у нее тоже была такая мотивация.

Если человек вор, то он переносит этот опыт на других и поэтому очень боится людей. Потому что он сам так думает. Когда вы разовьете чистую мотивацию, вы будете знать, что такие люди тоже есть. «Если даже я, такой слабый человек, обещаю помогать живым существам и хочу для этого переродиться в чистой земле, то эти сильные живые существа дают еще более сильное обещание, и они на сто процентов есть». Вор узнает вора легко. Добрый человек узнает доброго человека очень легко. Вору очень трудно увидеть доброго человека. Он думает, что люди нехорошие, что они обманывают. Потому что также думают. Это очень важно.

Далее из вашего Духовного Наставника в облике Ваджрайогини исходит луч света с крюком. Если вы можете сидеть в строгой позе – это очень хорошо. Если нет, то вы можете просто лежать. И вы произносите ХИК еще до того момента, когда ваш ум стал совершенно неясным. Не опоздайте. Итак, вы произносите ХИК, и ваш ум в виде шарика света выходит из вас через центральный канал (там у вас нет слога ПЭ) и растворяется в сердце Ваджрайогини. Почувствуйте, что в следующий же миг вы оказались в чистой земле. Если вы правильно выполняете пхову, то здесь вам не придется отправляться куда-то очень далеко – в следующий же миг вы окажетесь в чистой земле Ваджрайогини.

Если вы произнесли ХИК и еще не переродились в чистой земле Ваджрайогини, то вы снова порождаете пять сил, снова произносите ХИК до тех пор, пока вы не умрете. Но при этом вы не визуализируете слога ПЭ на макушке. Во время смерти не представляйте слог ПЭ, а просто представляйте, что ваш ум выходит. Также визуализируйте, что ваш центральный канал сверху немного более широкий. Также делайте это и в повседневной жизни. Хотя он очень узкий, но если вы будете визуализировать, что он в макушке пошире, то это также поможет раскрыть его. То есть, когда объясняется цвет и форма центрального канала, то здесь есть особая цель, с которой даются такие объяснения. Это не означает, что он действительно существует таким образом. Три канала существуют на сто процентов.

Выполняйте это таким образом, и вы переродитесь в чистой земле Ваджрайогини. Даже если вы не переродитесь в чистой земле Ваджрайогини, на сто процентов ваш ум покинет ваше тело через верхнюю часть вашего тела благодаря этой практике пховы йоги ветра. Даже если у вас будут слабыми пять сил, и вы не сможете переродиться в чистой земле Ваджрайогини, тем не менее, ваш ум выйдет из вашего тела через верхнюю часть. А поскольку у вас есть большое количество позитивной кармы, ввергающей в высшие миры, то вы точно в этом случае обретете рождение в высших мирах.

В тантрических текстах очень ясно объясняется такой механизм, что если в момент смерти ваш ум выходит из вашего тела через нижнюю часть тела, то в этом случае вас ждет перерождение в низших мирах. Также говорится о том, что ваш ум может выйти через верхнюю часть тела. При этом объясняются разные места, где может произойти этот выход. Есть определенное место, и если ум выходит через него, то вы перерождаетесь в мире мирских богов, в мире Брахмы. А если через центральный канал, то это чистая земля. Есть также место выхода при перерождении в мире людей. Откуда бы ни произошел выход через верхнюю часть вашего тела, вас ждет перерождение в высших мирах. Это все равно достаточно безопасно. Хотя и в сансаре, но все равно гораздо лучше, чем перерождение в низших мирах. Вам нужно бояться низших миров, поскольку у нас больше негативной кармы, чем позитивной.

Во время практики пховы в момент смерти нужно бояться рождения в низших мирах, поскольку вы думаете, что если ваш ум не выйдет через верхнюю часть вашего тела, а проявится какая-то негативная карма (а у вас есть больше негативной кармы, чем позитивной), тогда это будет ужасно. «Как я смогу приносить благо живым существам? Я не смогу помочь даже себе. Это кошмар. Нет более страшного кошмара, чем этот». У вас возникает прибежище. Вы обращаетесь: «Будды, Ваджрайогини, пожалуйста, спасите меня от низших миров и заберите меня в чистую землю Ваджрайогини».

Итак, что касается чистой мольбы, то она должна быть движима прибежищем и бодхичиттой, любовью и состраданием. Тогда ваша молитва будет чистой молитвой. Прибежище – это очень важно. Я это забыл сказать.

Также если умирает какой-то человек, очень важно дотрагиваться до верхних частей его тела и не прикасаться к нижним частям. Это было бы нехорошо. Вам нужно сказать людям, чтобы в момент вашей смерти, когда вы умираете, они не дотрагивались до нижней части вашего тела. Поскольку, если кто-то дотронется до нижней части тела, то ваш ум направляется к этой части, и есть вероятность, что он выйдет через нижнюю часть вашего

тела, и вы переродитесь в нижних мирах. Возможно такое препятствие. Поэтому предупредите всех. Это обязательно надо – сказать, чтобы не трогали ваше тело. Вы сами занимаетесь практикой.

Что касается умирающих людей, чтобы им помочь, вы можете помочь им породить правильную мотивацию. Напомните им о любви и сострадании. И дотрагивайтесь до верха их тела. Визуализируйте себя божеством и дотроньтесь до верха их тела. Не думайте, что это вы их благословляете, а думайте так: «Божества, через мое тело, пожалуйста, помогите им». Когда вы просите у меня благословение, я всегда думаю: «Божества, через мое тело, пожалуйста, благословите их». Вам тем более так надо думать. Тогда этот умирающий человек переродится в высших мирах. Что касается чистой земли, то это очень далеко. Это нелегко.

Также сейчас, когда вы будете выполнять эту практику пховы, не думайте, что вы на сто процентов переродитесь в чистой земле. Это у вас должно быть в качестве основы, подготовки. Возможно, вероятность увеличивается до тридцати процентов. Это тоже очень хорошо. Если даже в следующей жизни вы не попадете, то вероятность попасть в чистую землю через несколько жизней – большая. Тридцать процентов вероятности попасть в чистую землю похоже не тридцать процентов акций Лукойла. Вы думаете, что это невероятно. Но Лукойл – ничего особого нет. Вы будете так рады, если у вас будет тридцать процентов акций Лукойла. Но это просто ничто. Насчет момента смерти, кто знает, может быть, вы умрете завтра. И все эти акции – детские игрушки. Сегодня я дал вам тридцать процентов акций чистой земли. Это невероятное счастье. Теперь у вас есть акции, и вам нужно нести ответственность каждый день. Иначе вы не получите прибыль. Во всех местах – если акции есть, то и ответственность есть. Если вы ничего не делаете, то ваши акции прибыль не получают.

Итак, я передал вам сейчас акции на тридцать процентов вероятности рождения в чистой земле Ваджрайогини, и поэтому теперь вам необходимо не нарушая выполнять обязательства каждый день. Также убедитесь в том, что в будущем вы получите посвящение Ваджрайогини, и также раз за разом, снова и снова просите вашего Духовного Наставника передать вам непостижимую необычную пхову Ваджрайогини. Это та практика, которую Духовный Наставник передает только троим ученикам. Я получил эту практику у своего Наставника Геше Наванга Даргье.

Это мой для вас подарок. Теперь правильно выполняйте эту практику. Начните эту практику, начиная с сегодняшнего дня. Тогда для вас смерть будет не смертью, а путешествием в дом вашего отца. Это признак духовного практика.

*Вопрос:* В момент смерти, когда умираешь, как понять, что уже пора делать практику пховы, по каким признакам?

*Ответ:* Когда у вас растворяются четыре элемента, вы можете это понять на опыте по поведению вашего тела.

*Вопрос:* Когда начинается видимость миража?

*Ответ:* Да. Когда ваше дыхание становится слабым, ваша энергия ветра постепенно растворяется. В этот момент выполните пхову. Потому что если вы будет ждать беловатой

видимости, красноватой видимости, то в этом случае ваш ум будет становиться все тоньше и тоньше, и вы уже не сможете ничего вспомнить. В это время вы будете как во сне, во сне вы все забываете. В это время нельзя. Когда уже поздно, когда ветры стянулись в центральный канал, дыхание остановилось, то уже все. Но вы все равно еще не умерли. С научной точки зрения умерли, но с буддийской точки зрения – еще не умерли. Ум становится все тоньше и тоньше, потом вы как во сне и пхову забудете. Поэтому когда есть слабое-слабое дыхание, вот в это время вы думаете: «Все, я умираю. Куда попаду, туда попаду». И занимайтесь практикой пховы.

И очень важна чистая преданность Учителю, она очень мощна. Вы думаете о том, что Ваджрайогини – это ваш Духовный Наставник, который проявлял к вам очень много доброты: «Вы ко мне очень добры. Сейчас я нахожусь в критической ситуации. Пожалуйста, еще раз проявите свою доброту по отношению ко мне. Я отблагодарю Вас за Вашу доброту, верну ее всем живым существам. Это мое обещание». Это самая лучшая преданность Учителю.