

Итак, как обычно вначале породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией сделать свой ум здоровым. Поскольку мы все являемся последователями Махаяны, подумайте: «Чтобы принести благо всем живым существам, пусть я смогу достичь состояния будды, и с этой целью сегодня я получаю это учение». Породите такую мотивацию.

Теперь, что касается того, как развить шаматху, эта тема излагается в трех главах:

1. Выбор в качестве объекта медитации тела божества.
2. Выбор в качестве объекта медитации речи божества.
3. Выбор в качестве объекта медитации ума божества.

Для некоторых людей эффективно в качестве объекта медитации выбрать тело божества, для других эффективно выбрать в качестве объекта медитации речь божества, а для третьих – ум божества. Я объясню вам все три темы, и вы сможете выбрать тот объект, который будет более эффективен для вас. Итак, выбрав один из этих объектов: тело, речь или ум, вы сможете развить шаматху.

Тема выбора в качестве объекта медитации тела божества объясняется в трех главах:

1. Когда вы принимаете в качестве объекта медитации пять дхьяни-будд.
2. Когда вы принимаете в качестве объекта медитации трех дхьяни-будд.
3. Когда вы принимаете в качестве объекта медитации одного дхьяни-будду.

Итак, я уже объяснил вам, как выбрать в качестве объекта медитации пять дхьяни-будд. А теперь рассмотрим, как выбрать троих дхьяни-будд как объект медитации. Если вы знаете, как выбрать пять дхьяни-будд в качестве объекта медитации, то три дхьяни-будды вам будет выбрать гораздо легче. Вы просто убираете двух дхьяни-будд, у вас остается три. Пять дхьяни-будд входят в троих дхьяни-будд. Пять дхьяни-будд – это очищение пяти совокупностей, а три дхьяни-будды – это очищение тела, речи и ума.

Белый Будда Вайрочана – это чистота скандхи тела, красный Амиабха – это чистота речи, синий Акшобхья – это чистота ума. Итак, визуализируйте то же, что и до этого. Себя визуализируйте в облике Манджушри белого цвета, над вашей головой ваш Духовный Наставник в облике Будды Вайрочаны. Далее перед собой вы в первую очередь визуализируете Вайрочану. Также между бровями визуализируйте белую каплю. Далее по две минуты делайте смену объектов медитации. Затем измените Будду Вайрочану на Будду Амиабху красного цвета. Проведите этот круг медитации по две минуты на разных объектах, после этого Будду Амиабху поменяйте на Будду Акшобхью синего цвета. Даже если вы этого не запоминаете, это не страшно, в будущем на основе этих наставлений выйдет книга, вы сможете прочитать это. Вы медитируете таким образом. С таким объектом медитации нужно медитировать минимум пять дней. Через пять дней должны появиться определенные признаки стабильности концентрации. Если вы хорошо подготовили необходимый фундамент, то спустя пять дней после такой медитации у вас появятся определенные знаки.

Далее, третье – это выбор одного дхьяни-будды в качестве объекта медитации. Здесь вы перед собой визуализируете либо Ваджрасаттву либо Ваджрадхару, это один дхьяни-будда, который является воплощением всех дхьяни-будд. Визуализируйте вашего Духовного

Наставника над вашей головой в облике Вайрочаны, себя визуализируйте в облике белого Манджушри. В сердце вашего Духовного Наставника на троне из лунного диска слог ОМ белого цвета. Итак, в первую очередь перед собой визуализируйте Ваджрасаттву. Если это Ваджрасаттва, то белого цвета, а если вы визуализируете Будду Ваджрадхару, то он синего цвета. Это на ваше усмотрение, вы можете выбрать либо Ваджрасаттву, либо Ваджрадхару, он является воплощением всех дхьяни-будд. Итак, две минуты концентрируйтесь на этом объекте. Также, как и до этого перейдите на сосредоточение на белом слоге ОМ в сердце вашего Духовного Наставника, после этого – на белой капле у вас в межбровье. Таким образом, у вас появляется девять объектов медитации. Это объекты, связанные с телом божества.

Лама Цонкапа говорит, что по мере того как вы концентрируетесь, вы не должны удерживать объект слишком крепко, но также и не слишком слабо. Если у вас возникает сильное блуждание ума, что вам нужно сделать? Это визуализировать Духовного Наставника в облике Вайрочаны не над своей головой, а у себя в сердце, а божество, которое вы визуализируете на уровне вашего лба, опустите немного ниже. У вас сразу же блуждание ума станет меньше. Далее лама Цонкапа говорит о том, что если вы слишком крепко удерживаете объект медитации, то это будет нехорошо, поскольку у вас случится дисбаланс энергий ветра в вашем сердце. Из-за этого у вас легко будет возникать гнев, ум будет впадать в беспокойство. Это болезнь эго. Эта болезнь возникает из-за того, что вы воспринимаете нечто слишком серьезно. Даже если человек не медитирует в повседневной жизни, но принимает вещи слишком серьезно, у него тоже возникает такая болезнь. Когда он слишком серьезно все воспринимает, слишком напряженный, не улыбается, не смеется, в этом случае у него возникает дисбаланс энергии ветра, он быстро огорчается, расстраивается. А если он видит, что кто-то смеется, то спрашивает: «Почему ты надо мной смеешься?» Когда я медитировал в горах, один мой друг из Тибета тоже пришел медитировать, он немного старше меня, он никогда не смеялся, все время читал, был очень серьезным. Однажды я решил расслабиться, и начал петь. Он мне говорит: «Как ты можешь петь? Ты йогин, ты должен медитировать, мантры читать». Сам не может петь, а когда кто-то другой начинает петь, он начинает злиться. С этим вам нужно быть осторожными, если вы принимаете вещи слишком серьезно, у вас возникает такая болезнь эго. Итак, расслабиться очень важно. Какое-то время вам нужно воспринимать все серьезно, а после этого расслабляться.

Здесь лама Цонкапа говорит то же самое, не принимайте все слишком серьезно, думая, что вы очень быстро чего-то достигнете, это очень опасно. Реализации придут или не придут – ничего страшного. Не нужно думать, что если вы будете строго сидеть, то реализации обязательно придут. Спокойно создавайте причины, и тогда результат придет сам. Итак, это совет ламы Цонкапы, и я передаю вам такой же совет. В своей повседневной жизни также не принимайте ваши дела слишком серьезно. И дела в вашей семье не принимайте слишком серьезно, если они идут хорошо – это хорошо, а если не очень хорошо, то это не страшно. В сансаре нет ничего отличного, потому что с самого начала у нас дебютная ошибка. Мы родились под контролем омрачений, поэтому много хорошего быть не может. Посмотрите в Интернете: сколько сегодня ночью и утром умерло людей! Вам повезло, что вашего имени нет в этих списках. У вас пока еще есть драгоценная человеческая жизнь, подумайте: «Как хорошо, что я пока живой, что могу слушать учение, а все остальное – это ерунда!» Не нужно быть слишком серьезными, иначе у вас заболит голова. Если думать о

двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, то это лекарство, а от остального будет болеть голова: кто что сказал, какая разница? Если кто-то вам звонит и предлагает рассказать последние новости, что про вас говорят, скажите: «Спасибо, мне это не интересно. До свидания». Зачем это надо?

Итак, в повседневной жизни ведите себя расслабленно, будьте счастливы. Если вы разговариваете со своими друзьями, то немного шутите, это очень полезно, чтобы вы расслабились, и чтобы у вас не было болезни эго. В тибетской медицине говорится, что смех также является очень полезным лекарством для излечения от болезней, в частности от болезни ветра, чтобы сбалансировать вашу энергию, очень полезно смеяться. В большинстве случаев ваша депрессия связана с энергией. Поэтому очень важно не принимать все слишком серьезно и шутить. Даже с медитацией вам не нужно быть слишком серьезными. Относитесь к этому серьезно, но не слишком сильно. Например, если вы едете на автомобиле, сидите за рулем и принимаете все слишком серьезно и очень напряжены, то попадете в аварию. А если полностью расслабитесь, то тоже попадете в аварию. Поэтому я говорю вам: «Не расслабляйтесь полностью, важен срединный путь, так же как вы ведете автомобиль». Опытные водители расслаблены, но одновременно сконцентрированы, все замечают. Вот также нужно и в медитации. Сидеть слишком строго не нужно. Нужно расслабиться. Посмотрите на Будду: как спокойно он сидит! Двигайтесь не слишком быстро и не слишком медленно, нужна золотая середина. Вот такая должна быть медитация. Тогда в вашем уме никогда не будет депрессии. Итак, это все очень важно, даже маленькие моменты являются очень важными наставлениями для медитации.

После сессии пребывайте просто в обнаженном состоянии ума. Не думайте о прошлом, не думайте о будущем, пребывайте в настоящем моменте и осознавайте то, о чем думает ваш ум в настоящий момент. В перерывах между сессиями во время ретрита старайтесь смотреть на все, как ребенок смотрит на картину. Ребенок, когда смотрит на картину, не думает, кто написал это картину, когда ее написали, насколько она дорогая, если я ее продам, то, сколько я смогу получить, тогда я смогу купить то-то и то-то. Такая цепочка мыслей мешает вашему ретриту. Даже если вы смотрите на изображение вкусной еды, посмотрите на эту картинку так, как на нее смотрит ребенок, не думайте о том, что вы давно не ели ничего вкусного, когда же я смогу попробовать это. Вы начнете проверять время, будете думать: «Мне осталось еще целых три месяца до конца ретрита, я смогу попробовать это только спустя три месяца. Сколько дней в трех месяцах? О, как долго». Вот так не нужно.

Какую бы вы картинку вы ни увидели, смотрите на нее, как ребенок смотрит на картину, никаких концепций не нужно. Не отождествляйте себя с тем, что вам является, эта картинка сама появляется и сама исчезает, не интерпретируйте ее как-то. Так поступайте во время интенсивного ретрита, но не сейчас. Если вы станете поступать так прямо сейчас, то это может быть очень опасно. Во время интенсивного развития шаматхи в ретрите не позволяйте вашему уму порождать концептуальные мысли, а пребывайте просто в настоящем моменте времени в обнаженном состоянии ума. Что бы вы ни увидели своими глазами, это должна быть просто картинка, которая появляется и исчезает, и у вас не должно быть связано с ней какого-то количества концептуальных мыслей. И соответственно, когда вы слышите звук, то это тоже должен быть просто звук, не интерпретируйте его, просто слушайте его как мантру, которая не имеет смысла. Если вы слышите звук и начинаете прислушиваться, что там сказано, о чем говорят эти люди, это может вам помешать. Вы не

должны так поступать, какой бы звук вы ни слышали, он должен быть просто как мантра, не должен быть связан с каким-то смыслом для вас. Говорится, что так надо поступать в перерывах между сессиями.

И какая бы мысль ни возникла у вас в уме, думайте о том, что эта мысль – порождение Дхармакаи, ваш ум стал единым с умом Будды, и это упражнение Дхармакаи. Даже если возникает гнев, не отвергайте его и не следуйте за ним, и он исчезнет сам собой. Даже если возникнет привязанность, не думайте: «Какой я плохой, у меня возникла привязанность». Просто не следуйте за этой мыслью, не отвергайте ее, и в следующий же миг она исчезнет сама собой. Если вы не питаете эти мысли, не следуете за ними, то в этом случае у ваших омрачений не будет бензина. Ваши омрачения могут оставаться с вами, такие как привязанность, гнев, они могут пребывать у вас всю ночь, потому что вы следуете за ними, питаете их бензином. Вы думаете: «Он сказал то-то, она сказала то-то, два года назад они говорили то-то». Вот так все вспоминаете, потом всю ночь спать не можете, в уме омрачения, гнев. Сами виноваты. Поэтому когда мысли приходят, говорите, что это сансарический ум, и не нужно обращать внимания, они сами уйдут. Кормить их не нужно. Если вы хотите идентифицировать, что такое привязанность, что такое гнев, старайтесь рассмотреть, когда они возникают, тогда они исчезнут. Например, вы думаете: «Гнев, пожалуйста, приди. Я хочу узнать, что это такое». Он сразу же уйдет. Вы посмотрите на его природу, а природа гнева и привязанности неотделима от вашего ума. В действительности это вода вашего ума, которая встретилась с плохими условиями и превратилась в лед. Но по природе это вода. Если вы не создаете условий, то это исчезает. В учении по махамудре говорится, что ваша привязанность, гнев, ваши омрачения возникают из сферы ума, а когда они исчезают, то исчезают также в сфере ума. Это то, как вам нужно практиковать в перерывах между сессиями.

Далее говорится, что в перерывах между сессиями во время интенсивной медитации вам не нужно вовлекаться в большое количество разных дел своим телом или вербально. Не слишком много делайте каких-то упражнений своим телом, простираний или подношений мандалы. Ваше тело не должно выполнять большого количества каких-то упражнений, а должно быть расслаблено. Вы можете заниматься мягкой йогой, но не возбуждайте свое тело.

Поскольку у вас есть обязательства, то вам нужно выполнять свои обязательства в перерывах между сессиями, после того, как вы покушали. После того, как вы поедите, во время отдыха выполните свои обязательства. Когда вы развиваете однонаправленную концентрацию, все свои обязательства выполняйте в краткой форме. Если у вас нет большого количества обязательств, то в течение дня в перерывах между сессиями, после того, как вы покушали, подумайте о прибежище, о непостоянстве и смерти, породите любовь и сострадание. Это также важно, не нужно все время пребывать в неконцептуальном состоянии. Когда ваш ум находится в нейтральном, неконцептуальном состоянии, после этого также очень важно порождать позитивные мысли. Когда грозит опасность возникновения негативных состояний ума или концептуальных мыслей, то в этом случае сохраняйте в своем уме неконцептуальное состояние, пребывайте в обнаженном состоянии ума. А когда вы уже находитесь в этом нейтральном, обнаженном состоянии ума, после этого порождайте позитивные состояния. Если вы пребываете только лишь в нейтральном состоянии ума, то это тоже пустая трата времени. Поэтому лама Цонкапа говорит, что когда

слишком много мирских мыслей, лучше сохранять нейтральное, обнаженное состояние ума. Но также хорошо развивать позитивные состояния ума. Думать о доброте, о непостоянстве и смерти, – такие здоровые мысли нужно активно держать.

Вот такие инструкции. Но вам нужно применять такие техники не все время, а в определенные моменты, как в шахматах. Поэтому лама Цонкапа объяснил все возможные ситуации, в какой ситуации какую технику применять. Это называется «гроссмейстер». Если вы получили одну технику, и во всех ситуациях будете ее применять, то вы будете очень плохим шахматистом. Существует большое количество разных ситуаций, и вам нужно знать, каким образом поступать в соответствии с ситуацией. Нужно знать учение более подробно. Те наставления, которые вы получаете сейчас и те, которые получили до этого на Байкале, очень полезны и пригодятся вам, когда вы будете медитировать.

Моя книга «Шаматха и махамудра» – это очень важный фундамент для практики. Те наставления, которых нет там, вы можете обнаружить здесь, а те наставления, которых нет здесь, вы можете найти там.

Лама Цонкапа говорит, что в перерывах между сессиями вам нужно контролировать свой ум, потому что если вы не будете его контролировать, то тогда есть опасность, что та концентрация, которую вы разовьете во время сессии, деградирует в перерывах между сессиями. Это подобно огню, чтобы вскипятить воду. Во время сессии вы разжигаете огонь под котлом, в котором хотите вскипятить воду, и огонь горит. Но если после сессии огонь затухает, то эта вода остынет. Через два часа, когда придет время сессии, вы опять разжигаете огонь. Потом опять огня нет. Тогда вода никогда не закипит, она чуть-чуть нагревается, а потом остывает. Этот огонь, который вы разжигаете во время сессий, вам нужно поддерживать дровами в перерывах между сессиями, чтобы он сохранялся. В перерывах между сессиями вы не медитируете, но сохраняете внимательность в отношении того, что вы делаете. Будьте внимательны к своему телу, речи и уму. Наблюдайте за тем, что вы думаете, осознавайте это. И если вы почувствовали, что вот-вот возникнет негативная мысль или какая-то концептуальная мысль, то сразу же посмотрите на объект, как ребенок смотрит на картинку. Тогда каждый день вы будете все счастливее и счастливее. Все концептуальные мысли, подобные грязи, оседут на дно, и вода вашего ума будет становиться все чище и чище.

Когда концептуальных мыслей нет, ум сам по себе чистый. Потому что ваш ум, как вода, по природе чистый. Когда вы ее не перемешиваете, она чистая. Грязные концептуальные мысли оседут на дно, ваш ум сам по себе станет чистым, умиротворенным, и вам не нужно где-то во внешнем мире искать покой ума, он уже присутствует в уме. Для полного очищения от концептуальных мыслей вам необходима випашьяна, а для какого-то временного очищения вам не нужна випашьяна. Я говорю сейчас не об очищении негативной кармы. Для очищения негативной кармы вам нужно применять противоядие. Если вы развиваете концентрацию, то ваш ум немного успокоится, станет более ясным. Потом покой ума сам по себе придет.

Далее, вечером, с семи до девяти вечера очень хорошее время для концентрации. Утром с пяти до семи часов тоже хорошее время для развития концентрации. Это время специально уделите для развития концентрации. Специально сделайте так, чтобы главные сессии в

вашей медитации вечером были с семи до девяти, а утром с пяти до семи часов. Время после вечерней сессии, после десяти вечера и до утра, до пяти часов старайтесь спать, это очень полезно для здоровья.

Далее вторая глава. Здесь лама Цонкапа объясняет, каким образом в качестве объекта медитации выбрать речь божества.

Здесь лама Цонкапа говорит о том, что для некоторых людей очень эффективно в качестве объекта медитации выбрать речь божества. Для этого вам необходимо визуализировать себя красным божеством, в форме Амитабхи красного цвета. Итак, когда вы медитируете на речь божества, вам нужно визуализировать себя в качестве чистоты речи Будды Амитабхи. Визуализируйте своего Духовного Наставника в облике Будды Амитабхи у себя в горле. Все это символизирует речь. Когда вы медитируете на тело божества, то перед собой вы визуализируете божество, а когда медитируете на речь божества, то перед собой визуализируете слог. Итак, раньше в сердце Духовного Наставника вы визуализировали ОМ, а теперь, в сердце Духовного Наставника, который теперь располагается в вашем горле, вы визуализируете слог А. Остальное, так же, как и до этого.

Итак, перед собой вы визуализируете лунный диск, а на нем слог ОМ. В вашем горле визуализируйте своего Духовного Наставника в облике Будды Амитабхи и в его сердце слог А. Итак, визуализируйте перед собой слог ОМ и две минуты пребывайте на этом объекте. Далее, визуализируйте Будду Амитабху в своем горле, и в особенности слог А в его сердце, и также концентрируйтесь на них две минуты. Затем возвращайтесь обратно к слогу ОМ, и так делайте цикл. Далее, спустя какое-то время измените слог. Сначала это был слог ОМ, потом сделайте, чтобы это был слог А, также проведите несколько циклов, после этого поменяйте слог А на слог ХУМ, получится ОМ А ХУМ. Это визуализация в краткой форме, здесь лама Цонкапа объясняет, что нужно визуализировать слоги ОМ АА ИИ РИ РИ и так далее. Это получается слишком долго, для вас это очень сложно. Визуализируйте ОМ А ХУМ.

Говорится, что если вы будете медитировать таким образом, как минимум пять дней, заниматься интенсивной медитацией, то какой духовный опыт вы получите? У вас появится переживание блаженства. Не думайте, что это какая-то высокая реализация, это просто духовный опыт. Это небольшое блаженство вы испытываете, поскольку всю свою жизнь переживаете природу страданий, всепроникающее страдание, а благодаря такой медитации вы начинаете немного испытывать счастье, и вам начинает казаться, что это по-настоящему великое блаженство. Вы думаете: «Теперь я испытываю тантрический союз блаженства и пустоты. Теперь я уже высоко реализован, я испытал переживание ясного света». Но вы еще очень далеки от ясного света. Это небольшое переживание блаженства вашего ума, поскольку ваши концептуальные мысли постепенно успокаиваются. Далее, у вас также появится определенное чувство пустоты. Вы почувствуете пустоту, что нет ничего прочного. Итак, это все равно просто духовный опыт, это еще не будет постижением пустоты. У вас также появится переживание ясности. И это тоже не та ясность, которая появляется при реализации шаматхи, просто, поскольку основную часть времени ваш ум пребывает в сильном заблуждении, когда это отступает, у вас в уме появляется определенная ясность. В этот момент не перевозбуждайтесь слишком. Также у вас в уме могут появиться различные видения. Могут появиться видения божеств, или видения даков

и дакинью, которые приходят к вам, делают вам подношения. Не думайте, что вы достигли высоких реализаций, это просто видения, это все не настоящее. Это знак того, что в будущем такое может по-настоящему произойти. Это знак, но это не реальность, это знак того, что сейчас вы все делаете правильно, и если вы будете так продолжать, то сможете достичь этого в реальности. Придут настоящие даки и дакини, будут делать вам подношения, служить вам, но в настоящий момент это всего лишь знаки того, что это может произойти по-настоящему. Какое бы видение у вас ни появилось, не слишком перевозбуждайтесь, но также и не отбрасывайте его. Это хорошие знаки.

В таком состоянии полусна, полубодрствования у вас могут появиться видения животных, в этом случае это тоже просто духовный опыт. Не бойтесь. Также у вас может появиться такой опыт, что появятся видения разных будд, бодхисаттв. Будды будут делать пророчества в отношении вас, пророчества того, что вы достигнете состояния будды. Все это не по-настоящему, это признаки того, что если вы будете продолжать эту практику, то в будущем это на самом деле произойдет. Поэтому не слишком возбуждайтесь. Если таких знаков не возникает, то не расстраивайтесь, знаки – это просто знаки, у некоторых людей нет никаких знаков. У некоторых людей знаки есть, но у них все получается долго, а у некоторых людей знаков никаких нет, но у них все получается быстро. Когда у вас появляются такие знаки, то держите их в тайне, не рассказывайте о них своим друзьям.

Лама Цонкапа говорит о том, что когда у вас появляется видение какого-то божества, то здесь есть два варианта: либо это просто духовный опыт, в процессе которого вы видите знаки, либо это настоящее видение божества. Как вы можете определить, является ли это божество просто знаком духовного опыта, или это настоящее божество? Вам нужно об этом знать, вдруг такое произойдет, тогда вам нужно определить, настоящее это божество или нет. В это время поступите в соответствии с садханой Ямантаки, когда вы визуализируете себя божеством и призываете существ мудрости. Вы произносите: «ДЗА ХУМ БАМ ХО». Когда вы читаете ДЗА ХУМ БАМ ХО, вы растворяете в себе существ мудрости, а когда у вас появляется такое видение божества, то в этом случае также призовите божеств мудрости, также произнесите ДЗА ХУМ БАМ ХО, и визуализируйте растворение божеств мудрости в этом божестве. Если оно исчезает, то это означает, что это был просто знак. А если не исчезает, то это настоящее божество. В этом случае вам нужно попросить о даровании сиддхи. Как, например, если человек встретит джинна, он попросит о даровании сиддхи, вы также можете попросить божество даровать вам сиддхи. Но вы не должны просить о таких сиддхи, о которых просит человек, который встречает джинна.

Один человек однажды в лесу считал грибы. Считал, считал, а потом встретил джинна. Джинн ему говорит: «Раз ты меня встретил, я исполню твои три желания». Он обрадовался, говорит: «Мое первое желание: дай мне богатство, у меня нет денег». Джинн исполнил это желание, он стал богатым. Потом он подумал: «Деньги есть, но все равно я несчастлив. Наверное, нужно, чтобы я был умным». Он попросил джинна, чтобы тот сделал его умным. Джинн исполнил. Потом джинн спрашивает: «Что тебе еще нужно?» Человек подумал и говорит: «Деньги есть, и вроде умный, но столько мыслей теперь, что все равно несчастливый. Третье мое желание: хочу быть счастливым». Джинн щелкнул пальцами, и человек опять оказался в том же месте и начал считать: «Один грибочек, второй грибочек». Если вы просите о таких желаниях, то тогда божество не принесет вам большой пользы.

Что касается сиддхи, то вы просите о даровании четырех видов сиддхи. Мирные сиддхи – это сиддхи, которыми умиротворяют омрачения, умиротворяют ваш ум. Это мирные сиддхи. Далее, сиддхи возрастания. Благодаря сиддхи возрастания возрастают ваши позитивные состояния ума, ваши заслуги. Далее, сиддхи могущества. Здесь вы обретаете силу, благодаря которой вы можете контролировать себя и также других. Вы направите их в правильном направлении. Когда вы обретаете сиддхи могущества, вы обретаете способность контролировать вредоносных духов, чтобы они перестали вредить другим. Когда у вас появляются такие сиддхи, вы делаете особую мудру и призываете всех вредоносных духов появиться перед вами. Вы просите их больше не вредить ни одному живому существу. Далее, гневные сиддхи. Гневные сиддхи вы используете, чтобы устранить очень тяжелые препятствия для возрождения буддизма. Также, если кто-то разрушает веру в нашем мире, вы можете устранить этого человека с помощью гневных сиддхи. Итак, существуют четыре вида сиддхи, и вы просите о даровании этих четырех видов сиддхи.

Здесь лама Цонкапа говорит, что ум не должен быть слишком расслабленным и не должен быть слишком напряжен. Тело все время должно быть расслабленным. Не совершая ошибок в образе видения, не теряйте контроля над своей внимательностью. Когда вы выполняете упражнения йоги, вам нужно делать это на голодный желудок. В «Шести йогах Наропы» объясняется несколько упражнений йоги, которые вам необходимо выполнять на пустой желудок. Вам необходимы особые наставления о таких тайных йогических упражнениях. Эти наставления не передаются открыто. Это тайная йога физических упражнений, это поможет вам устранить дисбаланс энергий ветра, поможет сохранить ваше здоровье, поможет собрать ветер в центральном канале. Благодаря этому будет гораздо легче разжечь огонь туммо.