

Итак, как обычно, вначале породите правильную мотивацию: с мотивацией бодхичитты и с чистым видением получайте учение. Визуализируйте это место мандалой Манджушри и меня в форме Манджушри. Что касается комментария по Ямантаке, то я продолжу его в следующем году. А в этот раз я хотел бы дать вам передачу текста «Лама Чодпа» и кратко объяснить, как выполнять ретрит. Через несколько дней у вас начнется ретрит, и поэтому сейчас очень важно к этому моменту уже знать, как правильно выполнять ретрит, как все визуализировать, как правильно начитывать мантры и так далее.

В первую очередь, поскольку ко мне обращались с просьбами дать передачу «Гуру Пуджи», я дам вам передачу этого текста. Если кто-то из вас получал эту передачу раньше, вы получите ее еще раз, и это очень хорошо.

Если при выполнении ретрита вы в свою практику сможете включить все подробные наставления, которые я передал вам за это время, это будет очень хорошо. Но даже если вы сможете выполнить практику на десять процентов, это тоже очень хорошо. Например, если вы получаете от акций «Лукойла» десяти процентную прибыль – это очень большая прибыль. Что касается практики тантры, то она очень сложна. Если вы будете выполнять на сто процентов все то, о чем говорится в текстах, то вы можете стать буддой за одну жизнь. Но даже если вы сможете выполнить практику на десять процентов, это очень большой результат. И это тоже поможет вам достичь состояния будды гораздо быстрее, чем в случае, если бы вы опирались только на сутру.

Вам нужно понимать в отношении практики тантры, что есть один момент: бодхичитта, доброта – это самое главное. Если у вас не будет этого, то вы не получите никакого результата. Далее, если у вас не было посвящения, не было передачи, то практика бессмысленна. Если у вас есть определенный уровень доброты, и также у вас есть посвящение, передача, то далее очень важен следующий момент – это вера в силу тантры, вера в ту практику, которую вы выполняете. Тогда она будет еще сильнее. Что касается величия практики тантры, то один из важных признаков, то, что придает величие тантре – это вера. Она очень важна. В тибетском обществе некоторые геше слишком интеллектуальны. Они занимаются тантрой, но большого результата не получают, а у некоторых среднее понимание, большого интеллекта нет, но очень сильная вера, и именно они получают большой результат. Поэтому вера – это одно из особых качеств тантры.

Итак, вера должна быть непоколебимой. В особенности необходима непоколебимая вера в вашего Духовного Наставника. Это очень важно. Далее также вера в силу тантры. Следующий момент – вам необходимо сосредоточение, чтобы ваш ум не блуждал здесь и там. Если во время ретрита, пока вы читаете садхану, ваш ум будет где-то блуждать, в этом случае практика вообще не будет иметь силы. Когда вы беретесь за практику, выполняйте ее однонаправленно, сколько можете, столько и делайте. Но самое главное – сосредоточиться однонаправленно.

То, что объясняется в текстах в отношении того, что видимость мудрости, познающей пустоту, нужно явить в облике божества, и одновременно с этим сохранять познание пустоты, то это нелегко. Но, тем не менее, делайте это настолько чисто, насколько вы можете. Если вы не можете это делать на сто процентов – ничего страшного. Главное – это чистая вера, добрый ум, передача у вас есть, ваш ум не должен отвлекаться, мантры читайте с концентрацией. Тогда сила будет. Далее, во время ретрита очень важно хранить в чистоте самую, и в повседневной жизни сохранение самаи в чистоте – это также основа всех сиддхи. Итак, если при выполнении ретрита по Ямантаке вы сможете визуализировать все подробности, о которых я говорил, это очень хорошо. А если нет, то для вас в этом случае самое главное – это привнести три каи на путь.

Когда вы начинаете сессию, в первую очередь важно породить правильную мотивацию. Породите очень сильное доброе состояние ума, желание достичь состояния будды на благо всех живых существ. А также очень важно сильное чувство в отношении четырех безмерных, поэтому, когда вы начинаете сессию, также поразмышляйте о четырех безмерных. В этот момент произнесите строки касательно четырех безмерных. Делайте это ментально, поразмышляйте об этом.

Что касается человека, ведущего сессию, то он не должен приступать к тексту сразу же. Вначале нужно сесть, выполнить дыхательную йогу. Делайте вдохи, выдохи. Приведите ум к нейтральному состоянию. А после этого в уме начинайте произносить такие строки: «Пусть все живые существа обретут счастье и будут наделены причинами счастья. Пусть все живые существа избавятся от страданий и причин страданий», и так далее. Это слова, которые относятся к четырем безмерным. В уме постарайтесь развить определенное чувство. И подумайте: «То, что чувствую я, точно также чувствуют и другие, поэтому – пусть все будут счастливы! Пусть все обретут не только временное счастье, но главное – ум, полностью свободный от омрачений». Такого счастья вы желаете всем живым существам. Далее вы думаете, что возьмете на себя ответственность за это: «С этой целью пусть я достигну состояния будды». Это очень краткая форма порождения бодхичитты.

Если до этого вы получали подробное учение по развитию бодхичитты, то этих строк вам будет достаточно. Для вас в этом случае, когда вы вспоминаете какое-то положение, это подобно тому, что вы тянете за один угол подушки, и при этом вся подушка начинает содрогаться, поскольку все ее части взаимосвязаны. Точно также, если все положения Ламрима по развитию бодхичитты у вас взаимосвязаны, в этом случае, если вы затрагиваете какую-то одну часть, то затрагиваете полностью всю тему бодхичитты.

Далее вы произносите слова поклонения Духовному Наставнику, развиваете преданность Учителю, и перед собой визуализируете линию преемственности тантры Ямантаки, где мастера расположены по трое, затем вы называете их имена. После этого они растворяются в вас и благословляют вас. Далее в конце вам нужно подумать, что перед вами пребывает ваш непосредственный Духовный Наставник. Вы просите его о даровании благословения. После этого он растворяется в свете и растворяется в вас, дарует вам благословение. Вам нужно делать это самым ментально. Это как практика преданности Учителю.

Далее, чтобы благословить подношения, вы спонтанно возникаете в облике Ямантаки и благословляете внутреннее подношение. Как я говорил вам, когда вы проводите благословение внутреннего подношения, в этот момент вам нужно постараться понять, каким образом это отражает весь путь, как свои обычные тело, речь и ум вы превращаете в тело, речь и ум Будды. Здесь вы визуализируете, как ваши пять совокупностей являются в виде пяти видов мяса, и ваши пять элементов являются в виде пяти видов нектара, как они плавятся. И далее после того, как вы благословили внутреннее подношение, прочитали: «ОМ А ХУМ, ОМ А ХУМ, ОМ А ХУМ», вы визуализируете, что из вашего сердца вся ваша негативная карма в виде черного облака исходит, и, направляясь в капалу, полностью очищается.

Далее благословение внешних подношений «АРГАМ ПАДЬЯМ» и так далее. После этого вы благословляете торма, которое можете поднести божеству и защитникам Дхармы.

Что касается ретрита, то большинство из вас будут выполнять его вместе. Но те из вас, кто хочет сделать его отдельно, могут обратиться к тибетскому ламе (сегодня сюда приедет один тибетский лама). Вы можете попросить его сделать для вас торма отдельно. Может

быть, какая-то маленькая группа может делать ретрит отдельно в своем доме. То есть, не обязательно всем вместе сидеть здесь и всем вместе коллективно выполнять ретрит. Если вы больше хотите делать ретрит индивидуально, то можете попросить ламу сделать торма для вас. После благословения торма вы подносите торма божеству и защитникам Дхармы десяти сторон света. После этого вы кратко выполняете практику Ваджрасаттвы. Здесь нет строгой необходимости это выполнять. Если есть время, то выполните это, а если нет, то можете пропустить.

Далее после этого, чтобы привнести Дхармакаю на путь, вам необходимо призвать в пространство перед вами Поле заслуг, сделать подношения, принять обеты бодхичитты, тантрические обеты. Нужно сделать подношения, накопить заслуги, очиститься от негативной кармы. Я объяснял вам все это подробно. Вы знаете, что после этого вы визуализируете, что из слога «ХУМ» в вашем сердце исходит свет в десять направлений и когда он касается бесчисленного множества вселенных и живых существ, которые там живут, эти места их пребывания растворяются в свете, затем растворяются в этих существах. Они также растворяются в свете и далее растворяются в Поле заслуг. Поле заслуг растворяется в вашем коренном Духовном Наставнике, который пребывает в облике Будды Ваджрадхары. После этого он также растворяется в свете, затем растворяется в вас, и вы постепенно начинаете растворяться сверху и снизу в слоге «ХУМ».

Далее, когда вы доходите до ясного света, здесь вы проходите восемь разных видимостей. Все это я вам также уже подробно объяснял. Сейчас у нас нет времени на это. Итак, вы пребываете в ясном свете, в этот момент вы думаете о том, что ваш ум обладает познанием всех феноменов и при этом пуст от самобытия, то есть ваш ясный свет основы превращается в ясный свет плода – Дхармакаю. Вот это привнесение Дхармакаи на путь. Здесь вы думаете о том, что ваш ясный свет основы превращается в ясный свет плода, и вы преисполняетесь великим блаженством. Кроме этого вы познаете пустоту напрямую. И благодаря прямому познанию пустоты ваши омрачения и препятствия к всеведению исчезают из вашего ума, и ум становится безупречно чистым. Ум в этот момент пребывает в однонаправленном сосредоточении на абсолютной природе феноменов, на пустоте, и одновременно с этим также познает и все относительные феномены. Думайте, что вот эта результативная Дхармакая – это я. Порождайте божественную гордость.

Здесь вам не нужно слишком много произносить «я, я, я». Я знаю, что вы с радостью думали бы все время «я, я, я». Вы порождаете божественную гордость и затем переключаетесь на пребывание в абсолютной природе феноменов. Здесь практику нужно выполнять так, чтобы вашим главным объектом медитации была пустота. И далее какой-то частью вашего ума вы начинаете порождать божественную гордость. Это нелегко. Это не должно мешать вашей медитации на пустоту, и ум не должен отклоняться от нее. Например, когда вы развиваете однонаправленное сосредоточение – шаматху и достигаете четвертой стадии, то в это время вы уже никогда не теряете объект медитации, но при этом у вас будет возникать тонкое блуждание ума. Что касается тонкого блуждания ума, то в основном ваш ум полностью сосредоточен на объекте медитации, но при этом какая-то частичка вашего ума отклоняется в сторону объекта привязанности, хотя из-за этого вы не теряете объект медитации. Здесь, когда вы привносите на путь Дхармакаю, Самбхогакаю и так далее, ваш главный объект медитации – это пустота, и ваш ум в основном сосредоточен на пустоте. Но какая-то часть вашего ума начинает порождать божественную гордость, начинает являть эту видимость мудрости, познающей пустоту, в облике божества.

В этот момент, когда вы читаете садхану, вы главным образом сосредоточены на пустоте, и одновременно с этим вы визуализируете себя божеством, всевозможные детали, как существа мудрости в вас растворяются и так далее. И поскольку все это очень сложно, то

говорится, что в то время когда вы начинаете читать мантры, вы немного отдыхаете. А мы поступаем наоборот. Когда мы все это делаем, мы отвлекаемся, а когда переходим к мантрам, то напряженно читаем мантры. Это неправильно.

Когда Его Святейшество Далай-лама в Монголии давал посвящение Калачакры, Его Святейшество объяснял очень важные положения, что нужно визуализировать. В это время люди зевали, смотрели по сторонам, отвлекались, разговаривали, а когда Его Святейшество Далай-лама начинал звонить в колокольчик, бить в дамару, то все сразу складывали руки. У всех сразу возникало чувство, что сейчас должно снизойти очень большое благословение, и они так напряженно сидели и ждали. Но в эти моменты не было передачи, не было благословения. Его Святейшество просто читал: «АРГАМ ПАДЬЯМ ... ШАПТА», делал подношения божествам, а люди думали, что это благословение.

Вы также во время начитывания мантр думаете, что это главная практика. Но это не так. Главная практика – это привнесение трех кай на путь. Вам нужно понимать эти вещи относительно ясного света основы, ясного света пути, ясного света плода, и как вы привносите Дхармакаю на путь, как в будущем вы можете достичь такого результата. Если с таким пониманием вы выполняете все эти визуализации, то в вашем уме вы создаете очень мощные отпечатки, благодаря которым вы сможете однажды достичь состояния будды.

Далее, когда вы привносите Самбхогакаю на путь, здесь также очень важны основа, путь и плод. Основа здесь – ваша наитончайшая энергия, которая является основой вашего ясного света. Путь – это иллюзорное тело. Результат (или плод) – это Самбхогакая.

До привнесения Самбхогакаи на путь вам необходимо визуализировать защитный круг, мандалу, как все это является из сферы пустоты. Далее, как я объяснял вам вчера, если для вас это возможно, визуализируйте как из четырех сторон света Манджушри разных цветов растворяются в вас. И далее таким образом вы из сферы пустоты являетесь в облике Манджушри. Во время пребывания в бардо у вас существует основа Самбхогакаи. Эта тонкая энергия, которая является основой ясного света, возникает в качестве иллюзорного тела в том случае, если ваш ясный свет имеет постижение пустоты, – концептуальное или прямое. Здесь, когда вы собираете ветры в центральном канале, в особенности в состоянии бардо, у вас происходит так, что познание ясным светом пустоты является условием для того, чтобы ваша наитончайшая энергия превратилась в иллюзорное тело. И если ваш ясный свет познает пустоту концептуально, то это нечистое иллюзорное тело, а если познает напрямую, то это чистое иллюзорное тело.

Итак, у вас сначала появляется нечистое иллюзорное тело, а затем чистое иллюзорное тело, и потом оно превращается в Самбхогакаю. Таким образом, вам нужно думать, что теперь ваше тонкое энергетическое тело с помощью иллюзорного тела превратилось в Самбхогакаю. Вы порождаетесь в полном аспекте божества Манджушри с божественной гордостью. Но при этом ваш ум не выходит из медитации на пустоту. Эта видимость является, и вы порождаете божественную гордость. И далее, одновременно с этим, поскольку это – нечто, существующее номинально, оно пусто от самобытия, вы возвращаетесь к пустоте. Если вы знаете теорию взаимозависимости, особенно обоснование взаимозависимости, то в этом случае вы одной частью ума можете являться в облике божества, породить божественную гордость, но другой частью ума вы не выходите из состояния медитации.

Далее привнесение Нирманакаи на путь. Вы пребываете в облике Манджушри. Из слога «ДИ», расположенного в вашем сердце, исходит свет в десять сторон света и призывает всех будд и божеств обратно к вам в сердце. Я не буду давать всех деталей, но объясню вам в

общем. Вначале вы трансформируетесь в сферу пустоты, из сферы пустоты возникает огромный солнечный диск. На нем появляется слог «ХУМ», и из этого слога «ХУМ» свет исходит во все десять сторон света, призывает будд и божеств, и они растворяются обратно в нем. И после этого этот слог «ХУМ» превращается в ваджру, в центре отмеченную слогом «ХУМ». Это огромная ваджра. Из этой ваджры исходит огромное количество других ваджр во все десять сторон света. И когда они дотрагиваются до живых существ, то все живые существа достигают состояния будды. И вы думаете, что эти ваджры касаются всех живых существ, не упуская ни одного, и все достигают состояния будды. Визуализируйте, что все их тела превращаются в тела Ямантак. И затем они все растворяются обратно в вас, а вы в этот момент являетесь этой огромной ваджрой. Далее, после того, как они все растворяются в вас, вы становитесь результирующим Ямантакой.

Это Ямантака с девятью головами, тридцатью четырьмя руками и шестнадцатью ногами. Это полный Ямантака. В его сердце визуализируйте Манджушри. В сердце Манджушри визуализируйте слог «ХУМ». Это называется «три существа». Далее из вашего сердца свет исходит во все десять направлений и призывает существ мудрости. Это если делать кратко. Далее вы делаете подношения. Существа мудрости растворяются в вас, становятся едиными с вами. Далее снова из вашего сердца исходит свет в десять направлений и призывает божеств посвящения. Они даруют вам посвящение. Они являются перед вами, держа сосуды в руках, и даруют вам посвящение. И после этого все божества посвящения растворяются в вас.

После этого вы делаете подношение «АРГАМ ПАДЬЯМ» и так далее себе как Ямантаке и это называется подношением самопорождению. После этого вы произносите «ОМ А ХУМ» и делаете внутреннее подношение. Главная цель, с которой вы его благословили, состоит в том, чтобы делать подношения учителям линии преемственности, божествам, дакам и дакиням, защитникам Дхармы. В этот момент вы делаете им подношения. И далее также вы делаете подношения всем живым существам. Когда вы делаете внутреннее подношение всем вашим духовным учителям, то произносите «ОМ А ХУМ», поднимаете руку и разбрызгиваете нектар над головой от своей макушки. Подношение божествам вы делаете от вашего лба. Дакам и дакиням – вот здесь ниже. Когда вы делаете подношение духам местности и всем живым существам, то вы тоже разбрызгиваете нектар на уровне колен.

После поднесения внутреннего подношения вначале вам нужно благословить свои четки. Ваши четки превращаются в Ямантак, и после этого вы произносите мантры. Здесь вы немного произносите мантру «ОМ ЯМАНТАКА ХУМ ПЕ, ОМ ЯМАНТАКА ХУМ ПЕ». И после этого вы визуализируете, что ваши четки превращаются вначале в драгоценные четки для начитывания мантры «ОМ А РА ПА ЦА НА ДИ». Далее, когда вы вначале читаете мантру «ОМ А РА ПА ЦА НА ДИ», то она расположена в сердце Манджушри вокруг слога «ХУМ». Шесть мечей образуют форму колеса, и по концам этих мечей расположены эти слоги «ОМ А РА ПА ЦА НА ДИ». Как кольцо получается. В центре – слог «ДИ». Далее вы произносите «ОМ А РА ПА ЦА НА ДИ». Эти мечи вращаются и рассекают неведение, омрачения и отпечатки негативной кармы. И в тот момент, когда вы читаете мантру «ОМ А РА ПА ЦА НА ДИ», вы визуализируете, что большое количество божеств Манджушри растворяются в вас и благословляют вас.

Что касается отдыха в этом месте, то я думаю, он не должен быть полным отдыхом. Это отдых от медитации на абсолютную природу феноменов. Здесь, когда вы визуализируете, что появляются божества, растворяются в вас, вы все можете визуализировать. Даже маленькие дети способны на это. Такая визуализация называется расслабленной, отдыхающей визуализацией. Вы считаете это чем-то очень серьезным, а что касается тех людей, которые по-настоящему знают, как выполнять йогу божества, то для них это как

отдых. Например, если человек тренирует свое тело и способен поднять пятьдесят килограмм или сто, то когда дело доходит до десяти килограммов, для него это как отдых. А для нас и десять килограммов – это очень большой вес.

Здесь существует множество различных визуализаций. То, что вы визуализируете, как в вас растворяются Манджушри, это помогает вам взрастить общую мудрость. Когда вы визуализируете, что большое количество текстов Праджняпарамиты, которые Манджушри держит в руках, растворяются в вас во время того, как вы начитываете «ОМ А РА ПА ЦА НА ДИ», это помогает вам увеличить мудрость запоминания. Далее вы визуализируете, что большое количество мечей Манджушри растворяются в вас, и это помогает вам обрести мудрость анализа. Далее вы визуализируете, что и мечи и тексты вместе растворяются в вас, и это помогает вам увеличить оба вида мудрости. Когда вы делаете ретрит, то вы можете решить в соответствии с вашей ситуацией, сколько кругов на четках вы начитаете «ОМ А РА ПА ЦА НА ДИ». Вы можете начитать один круг или три круга. И после того как вы заканчиваете этот цикл, вы произносите «ОМ А РА ПА ЦА НА ДИ-ДИ-ДИ-ДИ-ДИ-ДИ...» В этот момент вы визуализируете, что вы в облике Ямантаки, а на вашем языке расположен слог «ДИ». Каждый раз, когда вы читаете мантры, почувствуйте, что все девять голов Ямантаки начитывают эти мантры, раздаётся такой звук, как рев дракона. Вам нужно визуализировать себя таким большим Ямантакой, что три мира – это для вас очень маленькое пространство. Наша Земля в этом случае для вас очень-очень маленькая – какая-то мельчайшая частица. То есть, вы себя визуализируете таким огромным Ямантакой. Далее вы произносите «ДИ ДИ ДИ ДИ ДИ...» и в этот момент визуализируете, как вся мудрость божеств со всех десяти сторон света растворяется в слоге «ДИ», который расположен на кончике вашего языка. Здесь вы произносите слог «ДИ ДИ ДИ ДИ...» до тех пор, пока у вас не закончится дыхание. Как только вы остановились – вы прекращаете произносить. В этот момент нужно проглотить слюну. Поэтому, чтобы получить большее благословение, вначале перед тем как произносить «ДИ ДИ ДИ...» сделайте глубокий вдох и после этого произносите «ОМ А РА ПА ЦА НА ДИ ДИ ДИ ДИ ДИ...», насколько можете тянуть. Тянуть этот слог в течение минуты нетрудно, это очень легко. Кто-то, может быть, сможет протянуть его пять минут. Это зависит от тренировки. Пловцы, которые ныряют в океане, тренируются с самого раннего возраста, и способны пять минут плавать без воздуха. Но не тяните слишком долго, вам будет некомфортно. Не будьте глупыми, иначе вы потеряете сознание.

Я знаю, что в России некоторые люди могут поступать очень глупо. Ради славы и репутации русские могут умереть. Я слышал, недавно в Москве было соревнование в сауне. Человек, который занял первое место, умер. Вот так нельзя.

Далее, когда вы глотаете слюну, вместе со слюной вы глотаете маленький слог «ДИ», который от языка опускается, доходит до вашей сердечной чакры, и когда он касается вашего слога «ДИ», расположенного в сердечной чакре в сердце Манджушри, в этот момент слог «ДИ» в вашем сердце начинает сиять еще ярче. Это визуализация в отношении Манджушри для увеличения мудрости. Когда вы будете делать ретрит, постарайтесь начитать за это время сто тысяч мантр «ОМ ХРИ ТИ ВИТИТА НАНА ХУМ ПЕ». Это нетрудно. Остальные мантры читайте немного. Например, за одну сессию начитайте три круга «ОМ А РА ПА ЦА НА ДИ», три круга «ОМ ЯМАНТАКА ХУМ ПЕ». Мантру «ОМ ЯМАРАДЗА САДОМЕЯ...» читайте один круг. И основной упор делайте на мантре «ОМ ХРИ ТИ ВИТИТА НАНА ХУМ ПЕ». Если вы будете делать по три сессии, и за каждую сессию будете начитывать две тысячи мантр «ОМ ХРИ ТИ ВИТИТА НАНА ХУМ ПЕ», то, сколько вы сможете начитать? Начитывать по две тысячи недостаточно, нужно начитывать по две с половиной тысячи мантр. Если вы будете начитывать по две с половиной тысячи мантр каждую сессию, то за тринадцать дней, сколько вы начитаете? Сколько за день? Семь

с половиной тысяч умножить на тринадцать дней. Тогда очень хорошо. В прошлые времена для подсчитывания мантр использовались камушки, их складывали и потом в конце дня подсчитывали, на бумаге записывали. Я никогда так не делаю. Я поступаю системно – сначала подсчитываю количество мантр, и потом именно эту цифру каждый день начитываю – не больше и не меньше. И я знаю, что в такой-то день я закончу начитывать сто тысяч. С самого начала все должно быть подобно механизму. Как немцы играют в футбол, систематично. Они не зависят от одного-двух хороших футболистов. Полная система – это самое главное.

Не поступайте так, что один день вы практикуете очень хорошо, а на следующий день как-то расслабляетесь. У вас все сессии должны быть одинаковыми. Не занимайтесь практикой так же, как играет в футбол российская команда. Иногда она играет отлично, а иногда – просто кошмар. Поступайте так, как играет немецкая команда – всегда одинаково, без ошибок, со стратегией. Вот так надо.

Итак, это я говорю для тех, кто хотел бы индивидуально выполнять ретриты. И если вы сможете за это время начитать сто тысяч мантр «ОМ ХРИ ТИ ВИТИТА НАНА ХУМ ПЕ», то это засчитывается за полный ретрит. Начитывать две с половиной тысячи мантр «ОМ ХРИ ТИ ВИТИТА НАНА ХУМ ПЕ» за сессию – это нетрудно. В последний день вы также выполняете три сессии. В этот момент вам нужно начитывать мантру «ОМ ХРИ ТИ ВИТИТА НАНА ХУМ ПЕ ХУМ А АН ЦЕ». «ОМ ХРИ ТИ ВИТИТА НАНА ХУМ ПЕ» – это сущностная мантра, а мантрой «ХУМ А АН ЦЕ» вы зацепляете мудрость.

Сейчас я расскажу вам, как выполнять визуализацию, когда вы начитываете мантры. Вначале «ОМ ЯМАРАДЗА САДОМЕЯ...», далее «ОМ ХРИ ТИ ВИТИТА НАНА ХУМ ПЕ», «ОМ ЯМАНТАКА ХУМ ПЕ». И в конце, в самый последний день вы читаете «ОМ ХРИ ТИ ВИТИТА НАНА ХУМ ПЕ ХУМ А АН ЦЕ».

Когда вы заканчиваете читать мантру «ОМ А РА ПА ЦА НА ДИ», то в первую очередь визуализируйте, что ваши драгоценные четки превращаются в четки из человеческих голов. Далее визуализируйте, что в вашем сердце пребывает божество Манджушри. В его сердце расположен слог «ХУМ». Это слог «ДИ» здесь превращается в слог «ХУМ». И визуализируйте, что первая мантра, которая окружает этот слог «ХУМ», это «ОМ ЯМАНТАКА ХУМ ПЕ» желтого цвета. Слог «ХУМ» синего цвета. «ОМ ЯМАНТАКА ХУМ ПЕ» – мантра желтого цвета. Слоги стоят вертикально. Далее снаружи вокруг этой мантры «ОМ ЯМАНТАКА ХУМ ПЕ» следующий круг – это мантра «ОМ ХРИ ТИ ВИТИТА НАНА ХУМ ПЕ» красного цвета. Далее еще более внешний круг – это мантра «ОМ ЯМАРАДЗА САДОМЕЯ...» синего цвета.

Вначале вы читаете мантру «ОМ ЯМАРАДЗА САДОМЕЯ...». Она называется гневной коренной мантрой. Когда вы произносите «ОМ ЯМАРАДЗА САДОМЕЯ...», в этот момент из слога «ХУМ», который расположен в сердце Манджушри и является мудростью, познающей пустоту, исходит свет и огонь. Это Дхармакая, мудрость прямого познания пустоты, полностью свободная от омрачений, является в виде этого слога «ХУМ». Манджушри – это Самбхогакая. А вы, как полный Ямантака – это Нирманакая. Это то, что называется тремя существами. Дхармакая связана с прямым постижением пустоты и является союзом блаженства и пустоты. Она является в виде слога «ХУМ», который, когда вы читаете мантру, начинается раскаляться, нагреваться и излучать свет во все стороны. Одновременно с этим все мантры, которые окружают этот слог «ХУМ», тоже нагреваются, раскаляются и начинают сиять. В особенности, очень сильно раскаляется эта внешняя мантра «ОМ ЯМАРАДЗА САДОМЕЯ...» синего цвета. От нее начинает исходить очень мощное пламя. Оно сжигает всю негативную карму, которая у вас была накоплена в течение бесчисленного множества жизней, которую вы копили кальпы и кальпы. Она сгорает точно

так же, как на металле, когда он расплавляется, полностью пропадают все пятна ржавчины. Итак, почувствуйте, что этот свет сжигает отпечатки вашей негативной кармы во всем вашем теле, то есть, наполняя все ваше тело.

Далее из вашей правой ноздри этот синий свет, очень мощный, жаркий, горячий, исходит в пространство. Он исходит во все десять сторон света, очищает всех живых существ от негативной кармы, приводит их к достижению состояния будды. В этот момент вы продолжаете читать мантру «ОМ ЯМАРАДЗА САДОМЕЯ...» и выполнять эту визуализацию. Это такая медитация, как отдых. Далее этот свет отправляется во все обители Будды и делает обширные подношения всем Буддам и божествам. Когда вы занимаетесь йогой божества очень серьезно, то очень устаете, и потом, когда читаете мантры – то это легко. Визуализируете свет и нектар, которые все очищают, делают подношения божествам, все божества рады. Это как отдых после того, как вы уже смогли явить видимость мудрости, познающей пустоту, в облике божества, не теряя убежденности в пустоте, когда одновременно с этим эта пустая видимость является в виде божества, мандалы и всего остального – это очень трудно.

Далее после того, как этот свет сделал все подношения, он обратно возвращается к вам, он заходит в вас через левую ноздрю, опускается в ваше сердце, и там делает оборот. Там продолжает вращаться мантра, и этот свет, выходя из вашей одной ноздри, делая полный круг, возвращается обратно, делает круг в вашем сердце, опять исходит и так далее. Выполняйте такую визуализацию и читайте мантру.

Когда вы закончили чтение одного круга мантры «ОМ ЯМАРАДЗА САДОМЕЯ...», то после этого вы визуализируете, как эта мантра растворяется в свете, и этот свет растворяется в следующей мантре «ОМ ХРИ ТИ ВИТИГА НАНА ХУМ ПЕ». После того как вы визуализировали растворение внешней мантры, вам нужно проглотить слюну. После этого вам нужно читать мантру «ОМ ХРИ ТИ ВИТИГА НАНА ХУМ ПЕ» точно так же. Цвет в этом случае – красный, он также очищает вас, далее направляется ко всем живым существам, очищает их, приводит к состоянию будды, далее делает обширные подношения, и возвращается в вас. Далее делает оборот вокруг мантры «ОМ ХРИ ТИ ВИТИГА НАНА ХУМ ПЕ», и снова исходит из вас. И так все время происходит это вращение.

Когда немного устанете, вы можете в процессе того, как читаете мантру «ОМ ХРИ ТИ ВИТИГА НАНА ХУМ ПЕ», подумать о существах, пребывающих в аду. Думайте о том, как они страдают, порождайте сильное сострадание. Из вас, а вы в облике Ямантаки, исходит свет и, направляясь ко всем этим существам, избавляет их от страданий, приводит их к безупречному счастью. Далее вы думаете об обитателях мира голодных духов, животных, обо всех шести мирах. Вы думаете о каждом мире, о том, какие специфические страдания характерны для этого мира, и избавляете их от этих страданий. И в особенности думайте о всепроникающем страдании, как они вращаются в сансаре с этим всепроникающим страданием с безначальных времен. Порождайте сострадание. Думайте, что под контролем омрачений они умирают безо всякого выбора, а затем рождаются под контролем омрачений. И как только они рождаются под контролем омрачений, после этого они все время, каждый миг испытывают страдания и не испытывают ни одного мгновения настоящего счастья.

Итак, вы продолжаете начитывать мантры, и в это время параллельно проводите небольшие медитации по темам Ламрима и развиваете любовь и сострадание. Если вы будете все время думать только о том, как этот свет исходит из вас, очищает живых существ, делает подношения и возвращается, то это не будет эффективно. Это превратится в такую сухую визуализацию. Итак, когда вы читаете мантры, у вас чтение мантр должно проходить автоматически. Даже не используйте четки – это помешает вашей концентрации. В наши



дни есть часы. Вначале быстро прочитайте «ОМ ХРИ ТИ ВИТИТА НАНА ХУМ ПЕ» один круг на четках, и посмотрите, сколько минут у вас на это ушло. И в соответствии с этим решите, сколько вам по продолжительности времени нужно начитывать мантры. Может быть, сорок минут, может, один час. Вам нужно использовать четки, но не задумывайтесь о подсчетах. Перебирание четок должно проходить у вас автоматически, и чтение мантр также проходит автоматически. Вы просто начитываете мантры, сколько вы решили по продолжительности времени. За час я могу начитать больше, чем две с половиной тысячи, может быть, начитаю пять тысяч мантр. Если читать очень медленно, то никогда не закончите.

Произношение мантр вы слышите. Нужно, чтобы другие тоже могли понять, что вы произносите. Если вы упускаете какие-то звуки, то это тоже неправильно. Итак, вы можете проверить, сколько времени у вас занимает чтение одного круга мантры «ОМ ХРИ ТИ ВИТИТА НАНА ХУМ ПЕ». Ответственность за это будет на ведущем молитвы. А другие – даже не задумывайтесь об этом. Просто читайте мантры и ваши сто тысяч у вас появятся автоматически. Вам не нужно даже смотреть на часы. У вас будет ведущий молитвы, он будет вести подсчет. Это все равно, что у вас есть бухгалтер, и этот бухгалтер за вас все считает. Вам нужно, чтобы этот бухгалтер был хороший, умный, мог правильно подсчитывать, иначе это опасно.

Итак, во время чтения мантр вам необходимо подключать медитации на четыре благородные истины, на двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения. Вы обдумываете разные учения для развития любви и сострадания. Вы продолжаете начитывать мантры, визуализируете, как свет исходит, возвращается и так далее. Это происходит автоматически. В этот момент важно также проводить какие-то аналитические медитации. Далее, когда прошел час или час десять (это на ваше усмотрение), вы заканчиваете читать мантру «ОМ ХРИ ТИ ВИТИТА НАНА ХУМ ПЕ» и визуализируете, как она превращается в свет и растворяется в следующей мантре «ОМ ЯМАНТАКА ХУМ ПЕ». Визуализация тут та же самая. В этом случае мантра желтого цвета. Из нее исходит желтый свет, который исходит из вашей ноздри, касаясь всех живых существ, очищает их, приводит к состоянию будды, далее делает обширные подношения всем Буддам и божествам и возвращается обратно. Три круга на четках читайте эту мантру «ОМ ЯМАНТАКА ХУМ ПЕ».

В последний день последние три сессии, когда вы читаете мантру «ОМ ХРИ ТИ ВИТИТА НАНА ХУМ ПЕ», добавляйте «ХУМ А АН ЦЕ». Это вы зацепляете мудрость. Здесь визуализация та же самая. Кроме этого вы добавляете, что от всех Будд и божеств их существа мудрости в виде божеств из света, красного цвета, растворяются в вас, растворяются в вашем слого «ХУМ», и вы обретае сиддхи. Итак, вы зацепляете сиддхи и зацепляете благословение. Это также цепляет этих существ мудрости.

Далее после чтения мантр вам нужно сделать подношение торма. Общее подношение торма вы делаете каждую сессию, а специфическое подношение торма Каларупе вы делаете в последнюю сессию. В первой сессии этого делать не нужно, вы делаете это в последней сессии. После первой и второй сессии, когда вы сделали общее подношение торма, после этого вам не нужно делать подношение торма Каларупе, и визуализировать растворение мандалы. После растворения мандалы вы являетесь в облике Ямантаки с одной головой и двумя руками. Вы растворяетесь в сфере пустоты, и из сферы пустоты являетесь как такой Ямантака. Далее вы произносите благопожелания и посвящение заслуг. Каждый день во время вечерней сессии вы делаете подношение торма Каларупе и далее посвящаете заслуги. А когда вы засыпаете, засыпайте как Ямантака.

После завершения сессии вам нужно поддерживать три чистоты: чистоту ума, чистоту речи и чистоту тела. Что касается чистоты ума, то какая бы мысль у вас ни возникла, вам нужно видеть ее как упражнение Дхармакаи. Что касается чистоты речи, то что бы вы ни говорили, визуализируйте, что произносите мантру, и что бы вы ни услышали, думайте, что вы также слышите звуки мантры. А основную часть времени начитывайте мантру «ОМ ХРИ ТИ ВИТИТА НАНА ХУМ ПЕ». Если вы не сможете завершить нужное количество во время сессии, в перерывах между сессиями вы тоже можете начитывать «ОМ ХРИ ТИ ВИТИТА НАНА ХУМ ПЕ», и тогда вы сделаете полный ретрит. В действительности вот этих мантр «ОМ ХРИ ТИ ВИТИТА НАНА ХУМ ПЕ» нужно начитывать триста тысяч, но для вас я говорю начитать сто тысяч. Если в перерывах между сессиями вы будете продолжать читать «ОМ ХРИ ТИ ВИТИТА НАНА ХУМ ПЕ», то триста тысяч начитать будет легко.

Когда вы засыпаете, вы также засыпаете в облике Ямантаки, читая «ОМ ХРИ ТИ ВИТИТА НАНА ХУМ ПЕ», и заснете очень быстро. Визуализируйте при этом, что вы пребываете в облике Ямантаки, и засыпаете, лежа на коленях у своего Духовного Наставника в облике Будды Ваджрадхары.

Что касается чистоты формы, то какую бы форму вы ни увидели, визуализируйте ее как божество, как даков и дакинь. И также себя вы визуализируете в облике божества. Это называется «три чистоты». Это необходимо практиковать после сессии, в перерывах между сессиями. Итак, вы засыпаете. А затем, когда просыпаетесь утром, то вы представляете, что даки и дакини звонят в колокольчики, играют в инструменты и пробуждают вас со словами: «Дитя благородной семьи, пришло время проснуться». И вы пробуждаетесь в облике Ямантаки. Вы продолжаете читать «ОМ ХРИ ТИ ВИТИТА НАНА ХУМ ПЕ». Это называется сущностная мантра. Когда вы умываетесь, читайте мантру «ОМ АРЬЯМ ЦИРКАМ ВИМАНАСЕ УЦУСМАН МАХА ТОТА ХУМ ПЕ» и визуализируйте, как даки и дакини из сосудов наливают вам нектар в руки, и вы этим нектаром умываете лицо Ямантаки.

Во время ретрита никогда не допускайте, чтобы в вашем уме возник гнев. Это самое опасное. В первую очередь, вы нарушите самую важную самаю. Гнев – это одна из тяжелейших десяти негативных карм. Если вы нарушите этот обет в отношении не совершения десяти негативных карм, вы одновременно с этим автоматически нарушите обеты бодхичитты и тантрическую самую. Небольшая привязанность – это не страшно, но гневу никогда не позволяйте возникнуть во время ретрита. Поэтому в своих разговорах не затрагивайте те темы, которые могут вызвать гнев в вашем уме. И наоборот, все время ретрита говорите о темах, которые могут помочь людям вызвать чувство любви и сострадания. Когда вы говорите с другими, то также затрагивайте те темы, которые помогли бы другим развивать чувство любви и сострадания, и никогда не нужно обсуждать какие-то сплетни, интриги и так далее. «Он такой-то, она такая-то», – это очень опасно. Если речь идет о ваших ваджрных братьях и сестрах по Дхарме, то вы можете нарушить коренной обет. Самая – это не очень опасно, это вторичные обеты, а четырнадцать коренных тантрических обетов вам нужно знать очень точно. Поэтому никогда не допускайте нарушения коренных тантрических обетов, и также нарушения самаи. Изю всех сил во время ретрита старайтесь соблюдать нравственность в чистоте, и тогда вы сможете получить хороший результат, поскольку нравственность подобна почве, и если у вас нет почвы, то вы не можете что-либо вырастить.

Сохраняйте сознательность. Постарайтесь, чтобы у вас не было никаких нарушений. Но если это происходит случайно или из-за привычки, то сразу же пожалейте об этом. Никогда не радуйтесь этому. Сразу же очиститесь от этого и породите сильную решимость, что больше не будете допускать этого.

Утром вы благословляете язык, благословляете четки и так далее. Также начитывайте мантру увеличения заслуг. Передачу этих мантр я вам раньше уже давал. Что вы делаете в первый день, то же самое вы повторяете на второй день и в следующие дни в течение тринадцати дней. Одинаково, не больше и не меньше. И в жизни так же. Одинаково. Слишком много делать не надо. Человек тоже должен быть одинаковым. Один день – святой человек, второй день – злой дух, это неправильно. Это называется шизофреник. Из вас большинство как шизофреники. Когда хорошие – вы слишком хорошие. Когда плохие – слишком плохие. Это шизофреник. Это ненормально. Слишком добрыми не надо быть, вы потом не сможете продолжать быть добрыми. Добрыми надо быть, но не надо показывать, что вы хорошие. Внутри будьте добрыми, но поступайте иногда, как умелая мама. Мудрая мама очень хорошая, но детям она этого не показывает. Она им не говорит: «О, как я сильно вас люблю. Все, что у меня есть, все ваше». Она говорит, что не даст, а внутри готова отдать все, что есть, своим детям. Но она дает вовремя. Чего-то неправильного она не дает, не дает баловаться детям. Постоянно следит, чтобы все было правильно. Если детям давать много шоколада, то они будут болеть. Это неправильная забота. Лицом слишком добрым быть тоже не надо.

Также внутри уважайте всех, но не ведите себя слишком уважительно. Это тоже неправильно. Будьте естественными. Мастера Кадампа говорили: «Меняйте свой образ мышления. А что касается вашего внешнего физического поведения, то оно не должно особо измениться». Слишком не меняйтесь. Немного вам нужно измениться. Потому что иногда ваше физическое поведение немного вредно. Вам нужно это изменить. Но слишком быть серьезным или слишком улыбаться – вот так не надо. Чуть-чуть меняйтесь. Здравомыслие нужно.

Итак, учение закончено. Это относится не только к ретриту. Когда вы вернетесь домой, точно также продолжайте заниматься практикой. Может быть не на сто процентов, но на двадцать пять процентов сохраняйте систему такой же. Ваши сессии будут более короткими, вы будете читать меньше мантр. Что касается перерыва между сессиями – он будет таким же. В это время сохраняйте чистоту ума, чистоту речи, чистоту тела, и каждый день оставайтесь одним и тем же человеком. Чтобы люди видели вас и говорили, что вы – всегда одинаковый человек. В нашем монастыре некоторые мои друзья геше каждый день одинаковые. Через пятнадцать лет я приезжаю и вижу – они такие же. Разговоры, поведение такое спокойное. Каждый день такой человек. У него стабильные эмоции. Когда сложная ситуация, когда болеет – все равно он спокоен. И даже если в лотерею выиграет миллион долларов, прыгать не будет, будет спокоен. Вы же – чуть-чуть хорошо, вы радуетесь, прыгаете. Наверное, если вы выиграете миллион долларов, то умрете от радости. Если неприятности, беда, то вы тоже чуть не умираете. Это опасно. Вам надо даже если вы миллион долларов выиграете, быть спокойными. Все равно это бумага. Если проблемы – это сансара, не так страшно, может быть еще хуже. Если у вас такая философия, то ум будет всегда в равновесии.

Это то, как я практикую, и я советую вам практиковать точно также. И мои Духовные Учителя так же практикуют. Вам необходимо сохранять такую систему и постепенно продвигаться вперед шаг за шагом. И однажды вы скажете: «Как же получилось так, что я достиг реализаций, я не заслуживаю этих реализаций». Когда вы занимаетесь с очень хорошей системой, результат будет, вы скажете, что недостойны этих реализаций, что вы ничего много не делали. Но вы делали очень эффективно. Когда нет хорошей системы, то эффекта нет. Вроде, делаете много, но эффекта нет. И потом вы думаете, почему у вас нет реализаций. Наверное, меня божества не любят. Вот такие мысли.

Итак, наш ретрит, курс учения по Ламриму и тантре Ямантаки окончен. Завтра состоится молитва о долгой жизни. Также подношение мандалы, благодарности – тоже завтра. Сегодня отдыхайте. Диспута не будет. Сегодня посмотрим индийское кино. Люди любят это. Есть очень хорошее свойство индийского кино. То, что оно по-настоящему трогает сердца людей, делает их добрыми, мягкими. Когда вы плачете – это тоже хорошо. Когда вы смотрите индийское кино и плачете – это тоже хорошо, это развивает чувства. Россиянам, европейцам необходимы такие фильмы, которые будут немного побуждать позитивные эмоции, иначе вы люди слишком сухие, все считаете, главное для вас – математика, физика, а когда что-то болит, слезы из глаз появляются очень трудно. Я наблюдал – индийское кино больше трогает женщин. Это хорошее качество. Мужчины чуть-чуть сухие. У них интеллект лучше, но сухой. У женщин интеллект чуть-чуть меньше, чем у мужчин, но доброта такая сильная, потому что есть материнские качества. Поэтому женщинам такие качества как доброта развивать легко, у них есть способности к этому. Мужчины более способны к анализу. Оба качества надо развивать – мудрость и доброту.