

Я очень рад всех вас видеть – инициативных членов Дхарма-центра. Главная цель духовной практики – это укрощение ума, и также она состоит в том, чтобы сделать свой ум безупречно здоровым. Так, я говорил вам, что ваш общий главный проект – это полностью заменить все негативные состояния ума на позитивные состояния ума. Но легко такого не осуществить. Этого необходимо добиваться с хорошей, правильной стратегией. Изменить свои дурные привычки, поменять дурные черты характера на хорошие – это нелегко, на это требуется время.

Итак, заменить все свои негативные состояния ума на позитивные состояния ума – это совсем нелегко, и этого нужно добиваться, используя искусные методы. Даже если на это уйдёт много калып, это того стоит, поскольку результат невероятен. Потому что когда вы делаете свой ум более здоровым, устраняете негативные состояния ума, вы сами становитесь более счастливыми. Так, как говорил Шантидева, на коне бодхичитты вы восходите от счастья к ещё большему счастью, зачем же лениться? В особенности, мы – последователи Махаяны. И нам необходимо ради блага всех живых существ достичь состояния будды. Поэтому для этого нам необходимо практиковать все аспекты учения, и не теряться в каких-то одной-двух практиках. Не нужно говорить, что меня интересует какое-то конкретное учение, я являюсь практиком этого учения. Вам необходимо практиковать все аспекты учения Будды.

Есть такая тенденция среди практикующих на Западе, в Европе, в Америке, даже и в Тибете, что сейчас люди говорят, что являются практиками, например, махамудры или дзогчена, или шести йог Наропы, или кто-то говорит, что он практик тренировки ума или чод. Поэтому не теряйтесь в какой-то отдельной практике. Если для тренировки своего тела вы выполняете какое-то одно упражнение, то из-за этого ваше тело станет уродливым. Если тренировать только одну руку, то она будет толстой, а другая – худой. Это некрасиво. Поэтому должно быть здравомыслие. Нужен полный аспект. Потихонечку развивайте все аспекты, и потом будет хороший результат. Поэтому вам необходимо практиковать все аспекты учения Будды. Мастера Кадампы говорили, что не существует ни одного учения, которое не следовало бы практиковать. И вам для достижения состояния будды нужно практиковать все аспекты учения.

А что означает практика? Вам нужно понимать, что практика означает жить в соответствии с наставлениями, которые передавал Будда. Это практика. Если вы не живёте в соответствии с учением Будды, просто просыпаетесь утром и выполняете какую-то одну практику, то это лишь частично практика учения Будды. А вам же необходимо в повседневной жизни жить в соответствии с учением Будды. Поэтому первое, самое важное – это практика нравственности. Нравственность – это поведение. Поведение ваших тела, речи и ума – это создатель ваших страданий. Первый уровень вашего поведения заключается в том, что когда вы принимаете обет прибежища, вы после этого стараетесь не вредить ни одному живому существу. Это ваша первая практика. С этого момента не только на уровне тела или словесно, но также и на уровне ума никому не желайте страданий. Что касается насилия, то в первую очередь оно зарождается в уме, и затем, породившись в уме, оно проявляется через речь или тело, и так между людьми воцаряется дисгармония.

Вам, получив учение по философии, в первую очередь очень важно стать безвредным человеком. Учения по карме, по непостоянству и смерти, драгоценной человеческой жизни – все эти учения должны помогать вам становиться безвредными людьми. С точки зрения этой жизни, с точки зрения будущих жизней, вредить другим – это большой вред самим себе. Далее с точки зрения бодхичитты, развития любви и сострадания, вы из сострадания не вредите другим. То есть, вы думаете: «Если я не могу помочь, то, как же я могу причинять им вред?» Итак, чем вам должны помочь все эти учения? В первую очередь они должны

помочь вам стать безвредными людьми. С каким бы плохим условием вы ни встретились, вы должны быть полностью безвредными. И в этом случае вы вступили на путь ненасилия. Это очень важная практика. Эта практика важнее, чем вставать рано утром и начитывать какие-то мантры, читать молитвы. Очень важно, с каким бы плохим условием вы ни встретились, не позволять своему уму прибегать к насилию. Это первая практика. Так же как Ангулимала практиковал четыре акта ненасилия, так же и вам нужно выполнять эту практику, и сделать себя безвредным человеком, человеком ненасилия.

Вы сможете жить в соответствии с этими советами Будды касательно ненасилия, если будете более глубоко понимать философию. Как я говорил вам до этого, функция ваших негативных состояний ума лишь в том, чтобы вредить вам и вредить другим. И поэтому вы приходите к решимости: «Я никогда больше не буду использовать свои негативные состояния ума!» Думайте также о функции своих позитивных состояний ума, насколько полезны позитивные состояния ума, и говорите, что в любой ситуации вы будете использовать только свои позитивные состояния ума. Это настоящая практика. Это сущность учения по тренировке ума.

Когда вы получаете учение от своего Духовного Наставника, если вы помните все эти классификации, всевозможные подразделения, это очень хорошо. Но если не можете всё это запомнить, для вас самое главное – это запомнить сущность учения и также механизм. Старайтесь создать такой механизм внутри самих себя. Развивая убежденность во всех положениях, вы создаёте соответствующий механизм в своём уме. И когда вы замечаете недостатки, дефективность предыдущего образа мышления, вы меняете весь этот привычный образ мышления. И это одна из самых важных буддийских практик.

Итак, чтобы оценить, эффективна ваша практика первого уровня или нет, вы можете посмотреть: если кто-то на вас злится, и вы сразу же злитесь в ответ, это значит, что ваша практика равна нулю. Это красивые слова. Итак, первая ваша практика – это с хорошим пониманием всей этой философии, если на вас кто-то злится, вы не злитесь в ответ. Я знаю, что по привычке гнев будет возникать, но вам сразу же нужно себя контролировать и говорить: «Не думай так! Нет основы для того, чтобы злиться». Иначе вы подобны кошке. Когда кошку бьют палкой, она злится и кусает эту палку, потому что не понимает, что этой палкой орудует человек. Скажите себе, что точно также, если я злюсь на того человека, который разгневался на меня, то я подобен этой кошке. Потому что я не могу понять, проанализировать и увидеть то, что этим человеком орудует его гнев.

Это очень важное положение. Я использую это положение, и сразу же мой гнев исчезает, поскольку у гнева пропадает основа. А если вы думаете, что для злости есть хорошее основание, тогда это очень опасно. Вы обдумываете определённые причины, из-за которых у вас возникает гнев, и говорите: «У меня есть хорошие основания разозлиться на этого человека». Думаете так снова и снова, и становитесь сумасшедшим. Я уже говорил о том, что у гнева нет никакой достоверной основы. Он полностью ошибочен. Убедитесь в этом, и кто бы на вас ни злился, никогда не злитесь в ответ на такого человека. Это ваш первый акт ненасилия. И это очень мощная буддийская практика.

Далее, второе: если вас ругают, никогда не ругайте в ответ. Это второй акт ненасилия. Далее третий: если вас критикуют – не критикуйте в ответ. А если вы получили учение о том, что критика для вас полезна, а похвала вредит, то вы получаете удовольствие от критики. Вам это нравится. Вам нужно понимать, что в погоне за восемью мирскими дхармами мы впустую тратим свою жизнь. Это очень детский образ мышления: когда нас немного похвалили – мы уже радуемся, или немного покритиковали – и мы расстраиваемся. Если вы

видите, что критика для вас очень полезна, помогает в развитии, то вы не будете расстраиваться, а наоборот, будете рады слышать критику.

На самом деле, вам нужно радоваться критике и не радоваться похвале. Это тренировка, которую вам нужно выполнять в повседневной жизни. И вы можете заниматься этой практикой двадцать четыре часа в сутки – она не мешает вашим повседневным делам. Ваши повседневные дела вы наоборот сможете выполнять более эффективно, если у вас будет терпение. Если нервная система крепкая, то никто не будет мешать работать, ваш ум будет спокоен. Если вы будете чуть-чуть злиться, нервничать, то это работе тоже мешает. Поэтому буддийская практика – это не обязательно не работать, сидеть дома в позе медитации, развивать терпение. Одному сидеть и развивать терпение – это легко. Когда люди вас критикуют, плохо смотрят, когда ваши работники неправильно работают, тогда вы злитесь. Это неправильно. Когда человек неправильно работает, ему надо объяснить: «Вот так неправильно. Нужно вот так работать». И ему будет приятно. Он будет ещё эффективнее работать. Потому что он не знает, как работать. Его надо учить. Если его ругать, то он совсем потеряет веру в себя. Потом ещё хуже будет. Поэтому ругать не полезно. Тем более, сейчас, в наше время, в двадцать первом веке. Когда мы маленькие, папы и мамы нам только хорошее говорят, поэтому мы – избалованные дети. Поэтому любая ругань – без пользы. Нужно все решать мирным путем. Это очень важно.

Далее четвёртое: даже если вас бьют – не бейте в ответ. Это очень важная практика нравственности. Она называется этика. Это не только источник вашего счастья. Это источник силы вашего ума. В первую очередь вам в жизни необходима высокая этика, нравственность. А для этого очень важный момент – это памятование об учении. Если у вас сохраняется памятование об учении, то вы можете быть очень нравственным человеком с высокой этикой. В дополнение к этой практике нравственности, которой вы занимаетесь в повседневной жизни, вам также необходимо держать обеты бодхичитты. Их всего существует три вида.

Первый – это обет не вредить другим. Он является общим с первой практикой. Далее в дополнение к этому второй обет бодхичитты – это обет накапливать заслуги. У вас есть обещание каждый день копить какое-то количество заслуг. Поэтому каждый день читайте ежедневную молитву, начитывайте мантры, порождаете чувство любви и сострадания. В этом состоит ваш обет. Это второй обет – обет накопления заслуг. Необходимо соблюдать его каждый день, тогда вы добьётесь прогресса. Заслуги обязательно надо копить: каждый день мантры читать, заниматься практикой, развивать мудрость, развивать концентрацию, все хорошие качества. Делайте это, это ваше обязательство. Поэтому очень важна повседневная практика, повседневные обязательства. Чтобы вы смогли заменить свой негативный ум на позитивные состояния ума, очень важно заниматься этим каждый день. Уменьшение негативных состояний ума и возвращение позитивных состояний ума в повседневной жизни – это самая сущностная практика в буддизме. Она входит в накопление заслуг. Копите заслуги посредством развития позитивных состояний ума. Заслуги могут разрушить негативные состояния ума, поэтому не позволяйте возникать негативным состояниям ума, и не позволяйте им разрушать заслуги.

Далее третий обет бодхичитты, третий уровень – это обет помогать другим. Поэтому в повседневной жизни делайте что-то хорошее для других. Это ваш обет. Удостоверьтесь, что каждый день вы делаете что-то хорошее для других. Тогда вы держите обет бодхичитты. Делайте что-то хорошее для других на физическом уровне, а если это невозможно, то на вербальном уровне. Что касается физического принесения блага другим, то здесь не обязательно, что вы должны подойти к другому человеку и отдать ему свои вещи. Просто улыбайтесь. Смейтесь, показывайте приятное лицо. Это нужно каждый день делать. Потом

это уже станет привычкой. Даже про чужих людей не думайте, что если вы будете улыбаться, то они подумают, что я дурак. Пусть думают. Вы улыбайтесь, здоровайтесь с ними. Пусть думают, ничего страшного. Это обязательно. Когда я приехал в Россию и ездил в метро, – там все незнакомые. Я улыбался, потому что у меня есть обет бодхичитты – один раз в день делать что-то хорошее. Поэтому я улыбался. Они на меня очень странно смотрели. Но ничего страшного.

Поэтому своим лицом улыбайтесь другим. Глазами смотрите на других взглядом любви и сострадания. Своим ртом говорите что-то хорошее о других. И телом делайте что-то хорошее для других. Для этого вам не нужны какие-то деньги. Даже будучи бедным, вы можете всё это делать. Это совет, который Будда дал одному нищему. Этот нищий однажды обратился к Будде с вопросом, почему он так беден. Будда ему ответил: «Потому что ты не практикуешь щедрость». Он сказал: «Но как же мне практиковать щедрость, ведь мне нечего дать другим». Будда на это ответил: «У тебя есть пять вещей, которые ты мог бы отдавать другим, но ты этого не делаешь». Если даже нищий может отдать другим пять каких-то вещей, то мы можем давать другим больше, чем пять.

Итак, своим лицом улыбайтесь. Но вы этого не делаете. Такое ощущение, что если вы улыбнётесь другому человеку, то, как будто очень много потеряете со своего банковского счёта. Зачем это надо? Всегда улыбайтесь. Особенно если кто-то вам не нравится, вам очень трудно ему улыбнуться. Это плохо. Вы смотрите на этого человека таким дурным взором. Это очень больной ум. Если человек вас не любит, вы должны улыбаться ему ещё больше. Это нелегко, но вам необходимо заниматься этой практикой.

Много лет назад произошел такой случай. У моего переводчика Бориса Дондокова с одним человеком в Санкт-Петербурге были не очень хорошие отношения. Они друг другу не нравились. Он был моим переводчиком, и я ему сказал: «Завтра, когда ты встретишь этого человека, тебе нужно пожать ему руку». Ему было очень трудно, но я сказал: «Тебе нужно это сделать». Он сказал: «Хорошо». Я был его Духовным Наставником, и он принял эту просьбу. Но он так ее принял, как будто он потеряет миллион долларов. Я думал: «Какой дурак. Просто подать руку – что там трудного?» На следующий день позже я встретил Бориса и спросил: «Ты пожал ему руку?» Борис сказал: «Да, я протянул ему свою руку, но он свою спрятал за спину». Он не просто не подал своей руки, он даже спрятал ее за спину. Этот человек говорил, что получал учение в течение пятнадцати лет. Он много раз просил меня дать ему учение по шести йогам Наропы только для него, или практику туммо только ему. Это означает, что у такого человека вообще нет понимания учения. Потому что его первая ошибка заключалась в том, что он не знал, как правильно слушать учение. Он не знал, каковы шесть осознаний, и каковы свободы от трёх недостатков сосуда. Также он получал всё учение в грязный сосуд. Поэтому учение для него стало бесполезным.

Я хотел бы, чтобы вы знали это учение и применяли его. Иначе вы будете становиться хуже. Такое поведение будет даже хуже, чем у обычного человека. Поскольку, если говорить о человеке, который вообще не знает философии, то если ему протянут руку, он всегда пожмет её. Поэтому у человека, который знает философию, поведение должно быть в три раза, в сто раз лучше, чем у обычного человека, который философии не знает. Потому что у вас есть философия. Ваш образ мыслей должен быть глубже, не как у ребенка.

Далее следующее – тантрические обеты. Вы получали тантрическое посвящение и принимали тантрические обеты. Среди них главный обет – это чистое видение. В особенности, очень чистая преданность Духовному Наставнику, и когда вы на всё смотрите только с точки зрения позитивных аспектов, не замечая ничего дурного. Такое чистое видение – это главный тантрический обет. И также очень важна сильная вера. Тантрических

реализаций можно добиться только с помощью очень сильной веры. Если у вас закрадывается хотя бы одно сомнение, то вы не достигнете никаких реализаций. Уникальность тантры состоит в сильной вере и концентрации. Эти два аспекта очень важны, иначе вы вообще не сможете выполнить никакой практики. Это сильная вера и хорошая концентрация.

Какая вера? В первую очередь, вера в свой потенциал. Второе – это вера в божеств, в Будду, как в безошибочных существ. Третье – это вера в силу мантры. И если у вас сильна такая вера, то даже если вы произнесёте одну мантру, она станет очень мощной. Некоторые тибетцы живут в очень отдалённых районах, и не обладают хорошим знанием философии, но когда они выполняют тантрическую практику, то достигают хороших реализаций. Почему? Благодаря нерушимой вере. Когда вера очень сильная, тогда очень детальная философия не обязательна. Из этой веры они получают реализации. Но вы через слепую веру не можете, и через веру ясного понимания тоже не можете, и это очень опасно. Или вы должны быть совсем тупыми, наивными, сразу верить тому, что вам говорят, или нужен очень острый ум. Как Эйнштейн – сразу понял закон взаимозависимости, как Дигнага – очень хороший логик. Вы же – ни рыба, ни мясо, поэтому вам трудно достичь реализаций.

Не думайте, что у вас очень хорошая логика. Всё равно ваша логика ещё очень примитивна. У вас нет такой логики, которая приводила бы вас к очень ясной убеждённости, благодаря которой вы видели бы вещи ещё яснее, чем своими глазами. У вас нет такой логики, что даже если вы спорите с десятью людьми, вы бы всё равно придерживались своей позиции и говорили, что это так по таким-то и таким-то причинам. Если вы начинаете спорить, и с вами спорят десять человек, и они говорят что-то противоположное тому, что вы говорите, если они все говорят одно и то же, противоположное вашей позиции, то вы начинаете сомневаться: «А может быть, я не прав». Это означает, что у вас нет логического познания. Если у вас есть логическое познание, то в этом случае, даже если тысяча человек будет говорить что-то, вы всё равно будете испытывать сострадание по отношению к ним. Если вы спросите у них: «Почему вы это говорите?» А они скажут: «Потому-то и потому-то», то вы всё равно усмотрите, что это нелогично. А свою позицию вы будете видеть, как очень логичную, будете говорить, что это правильно. Если вы проанализируете золото, проверите его в огне, и выясните, что это на сто процентов золото, то даже если десять человек будут говорить, что это не золото, вы будете смеяться, потому что вы знаете, что это на сто процентов золото. Вы не будете говорить: «О, наверное, это не золото». Вы скажете: «Да, да, это не золото. Ничего страшного», – а сами в карман его положите. Вот такое нужно иметь понимание. Тогда вы не попадёте под влияние неправильно настроенных людей.

А теперь вернёмся к нашей теме. Для вашей практики самая важная стратегия – это для того, чтобы заменить все свои негативные состояния ума на позитивные состояния ума, самая важная основа – это преданность Учителю и Гуру-йога. Вам нужно понимать, в чём состоит разница между преданностью Гуру и Гуру-йогой. Если что-то – Гуру-йога, то это также является и преданностью Учителю. Но если что-то является преданностью Гуру, то не обязательно это должна быть Гуру-йогой. Гуру-йога – это уникальная практика, связанная с тантрой, когда с сильной преданностью Учителю вы выполняете особые визуализации, связанные с тантрической практикой божеств. Поэтому она называется Гуру-йога. Поэтому вам необходимо практиковать Гуру-йогу в качестве подготовки к тому, чтобы устранить все ограничения из своего ума и реализовать весь потенциал. Это одна из самых важных стратегий. И в будущем обязательно вам нужно заниматься практикой Гуру-йоги в течение двух недель.

Что касается подробного комментария по необычной Гуру-йоге – союзу блаженства и пустоты, то я передаю его в Бурятии и в Москве. Я уже дал его. Не полностью, но многие

детали уже раскрыл. Вам нужно послушать записи. А сегодня здесь я в сжатой форме объясню вам, как выполнять Гуру-йогу, чтобы вы могли заниматься практикой Гуру-йоги. Для вас очень важно напрямую от Учителя получать сущностные наставления о том, как выполнять Гуру-йогу. А что касается чтения книг и прослушивания другого материала – это вы делаете для получения всех подробностей.

Вначале я дам вам передачу мантры МИГЗЭМ для практики Гуру-йоги. Повторяйте за мной. Визуализируйте меня в облике Манджушри и почувствуйте, что Манджушри даёт вам разрешение заниматься практикой Гуру-йоги, которая является союзом блаженства и пустоты. Что касается любой буддийской практики, если она связана с тантрой, то вам необходимо разрешение, в противном случае, практика не даст никакого результата.

МИГМЕ ДЗЕВЕ ТЕРЧЕН ЧЕНРЕЗИ  
ДИМЕ КЕНБЕ ВАНГПО ДЖАМБЕЯН  
ГАНЧЕН КЕНБЕ ДЗУГЬЕН ЦОНКАПА  
ЛОБСАН ДАГБЕ ЦАВЛА СОЛВАДЕП

Далее мантра Его Святейшества Далай-ламы:  
ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДХАРА  
ВАГИНДРА СУМАТИ ШАСАНАДХАРА  
САМУНДРА ШРИ БХАДРА  
САРВА СИДДХИ ХУМ ХУМ

Это мантра Его Святейшества Далай-ламы, и когда вы её начитываете, вам нужно визуализировать меня единым с Его Святейшеством Далай-ламой. Тогда эта мантра будет очень мощной. Из сердца Его Святейшества Далай-ламы я возник как эманация, приехал в Россию для того, чтобы принести вам благо, и далее растворюсь обратно в сердце Его Святейшества. Это не реальность, но вы думайте таким образом. Это не для всех. Вам нужно видеть всех ваших Духовных Учителей едиными. Это очень важно. Если вы кого-то видите как более высокого, кого-то ниже, то это нарушение преданности Гуру. В особенности, если говорить о Духовном Наставнике, который всё время рядом с вами, всё время указывает вам путь, к нему развить уважение очень трудно. Ну а если говорить о Духовном Наставнике, который приезжает редко, сидит на высоком троне, к нему легко породить преданность. Если вы не можете с ним разговаривать, он далеко, то развить преданность легко. Поэтому мне тоже развить преданность Далай-ламе легко. Но преданность Учителю, который мне даёт детальное учение, с которым мы разговариваем, это нелегко. Поэтому я всегда смотрю на всех Учителей одинаково, у них одна суть. Потом я вижу, что у него большая доброта, и тогда развивается сильная преданность.

Теперь, как вам заниматься этой практикой? Итак, вам нужно выполнить ретрит по Гуру-йоге. Как готовиться к этому ретриту по Гуру-йоге? Здесь точно такая же подготовка, как и к другим ретритам. Вы устанавливаете алтарь, в центре ставите изображение Поля заслуг Ламы Чод-пы. Это совершенно обязательно. Также в центре должна стоять фотография вашего Духовного Наставника. Далее божества, и по краям алтаря – два защитника Дхармы. Если у вас слишком много духовных учителей, то их фотографии займут всё место на алтаре, но это неправильно. Поэтому я хотел бы вам сказать: не имейте слишком много духовных учителей. Слишком много не надо. Духовный учитель – как ваш врач. Врач по здоровью ума. Если у вас разные учителя, у которых разный образ мыслей, то это похоже на пять разных врачей, которые дают пять разных лекарств. Это не поможет, будет только хуже. Я когда-то болел. В Туву ко мне пришли пять разных врачей, и все дают разные лекарства. Они все говорят, что они профессионалы. Но у меня всё перепуталось, и потом

хуже стало. Поэтому я сказал, что мне не надо много врачей – одного врача достаточно. Точно также и вам.

Не имейте слишком много духовных учителей, потому что я очень ясно вижу, что вы путаетесь, это вводит вас в замешательство. В наши дни, я могу вам сказать, что духовный учитель, чтобы с сильными чувствами любви и сострадания приехал в Россию передавать учение – это очень большая редкость. Но даже если они приезжают, они просто однажды передадут учение, и затем уезжают, не зная полностью вашей ситуации, поэтому я не знаю, полезны будут их советы для вас или не полезны. Я двадцать лет живу в России, двадцать лет вас знаю, и то моё учение еще не так эффективно. Если учитель один раз приехал, дал учение и уехал, я думаю, что это опасно – люди могут неправильно понять учение. А сейчас вернёмся к теме.

Сиденье должно быть слегка приподнято сзади. Ретрит начинается вечером. Итак, если вы знаете, как выполнять благословение, то визуализируйте себя Ямантакой, благословите сиденье для медитации, также благословите торма, внутреннее подношение и повесьте хадак в качестве защитника Дхармы. Когда вы вешаете хадак, то визуализируйте, что из сферы пустоты на этом месте возникает защитник Дхармы Каларупа. Далее произнесите ДЗА ХУМ БАМ ХО и визуализируйте, как Каларупа растворяется в существе самаи. Сущность очень важна. А затем вы читаете АРГАМ ПАДЬЯМ – делаете подношение. Вы произносите АРГАМ, ПАДЬЯМ и так далее, визуализируете, как дакини с подношениями выходят и подносят подношения защитнику Дхармы, затем растворяются в вашем сердце. Вы визуализируете Каларупу.

В тексте садханы Ямантаки есть момент подношения торма защитнику Дхармы Каларупе. Если для вас это возможно, то также имейте торма и поднесите это торма. Вы делаете подношение торма и потом просите: «Пока я не закончу ретрит по Гуру-йоге, пожалуйста, защищайте меня от особых внешних препятствий, внутренних препятствий и секретных препятствий. Защищайте меня от этих трёх препятствий». То есть вы разговариваете, как с человеком. Защитники существуют, вы только их не видите. Это очень сильно. Потому что сейчас время упадка, вы очень слабые, заслуг мало. Когда вы начинаете ретрит, то сразу возникают препятствия, приходят злые духи, они не дают вам удачи. Такое тоже есть – ненормальные живые существа, которые не любят, когда человек становится лучше. Вот такие ненормальные существа есть, и они сразу создают вам препятствия. Вот так сделаете – препятствий не будет. Это очень важный аспект. Какой бы ретрит вы ни делали, вам необходимо помнить эти наставления, и тогда все ретриты вы сможете выполнять полностью сами. Самое важное для вас – это образ мышления.

Далее вы начинаете читать текст «Лама Чодпа». Вначале сделайте упор на порождение правильной мотивации, мотивации бодхичитты. Я и все живые существа находимся под контролем омрачений и по принципу двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения вращаемся в сансаре. И до сих пор мы даже ни одного мгновения не отдыхали в состоянии покоя ума, в настоящем умиротворении ума. У нас всегда присутствуют страхи, и мы всё время испытываем страдания из-за всепроникающего страдания. И поэтому чтобы освободить живых существ от цикла двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, и себя также, до смогу я достичь состояния будды ради блага всех живых существ. Вас должно охватить такое очень сильное чувство бодхичитты. И думайте так: «С этой целью я сегодня занимаюсь практикой Гуру-йоги».

Далее визуализируйте себя божеством Ямантакой (для тех, кто получал посвящение), а в противном случае не визуализируйте себя божеством. Итак, визуализируйте себя Ямантакой, далее читайте текст «Лама Чодпа». Когда вы читаете текст, то вам нужно

прочувствовать смысл этих слов, и так читать текст. Поэтому, когда вы читаете текст, то это чтение не должно быть слишком быстрым или слишком медленным. Читайте так, чтобы почувствовать смысл слов этого текста. Чтобы почувствовать смысл того, что написано в тексте «Лама Чодпа», вам необходим подробный комментарий к этому учению. Оно обладает очень глубоким смыслом. Подробный комментарий я даю в Бурятии и в Москве. Послушайте это учение. Тогда вы сможете породить соответствующее чувство. Те, кто уже получал этот комментарий, когда они читают текст «Лама Чодпа», у них чувство порождается легче. Иногда чувство порождается с такой силой, что они не могут сдержать слёз.

Таким образом, у меня сейчас нет времени на то, чтобы давать подробный комментарий, но вы в ходе этой практики порождаете прибежище, развиваете бодхичитту, визуализируете Поле заслуг и далее, когда доходите до места раскаяния, в этом месте вам нужно прочитать «Сутру сердца». И нужно выполнить краткую практику Ваджрасамай. В первую очередь, я дам вам передачу мантры Ваджрасамай:

ОМ А ПРАДЖНЯ ТИКА ХУМ ПЕ.

Итак, прочитав «Сутру сердца», у себя в сердце визуализируйте Ваджрасамаю, или над головой – разницы нет. Ваджрасама – это божество зелёного цвета с шестью руками и лицо такое же, как у Ваджрасаттвы, сидит с супругой. Далее вы читаете мантру Ваджрасамай. Суть состоит в том, что для вас очень важно очищаться от нарушений самаи, поскольку, не очистив нарушения самаи, вы не сможете достичь никаких реализаций. Что касается нарушенной самаи, то это не только приводит к рождению в низших мирах, но также имеет такое последствие, как препятствие к достижению реализаций. Поэтому, если вы получаете тантрическое посвящение и не соблюдаете, как полагается, обеты, то это называется нарушением самаи. Поэтому, если это возможно, то каждый день выполняйте практику Ваджрасамай для очищения вашей нарушенной самаи в повседневной жизни.

Каждый день, когда вы читаете текст «Гуру Пуджу», на месте раскаяния выполняйте практику Ваджрасамай, не слишком долго. Просто визуализируйте божество Ваджрасамаю и почувствуйте сожаление о том, что вы нарушаете тантрические самаи. Второе – это опора на божество Ваджрасамаю. Третье – визуализация. А какая здесь визуализация? Когда вы визуализируете Ваджрасамаю над своей головой, то читаете мантру ОМ ПРАДЖНЯ ТИКА ХУМ ПЕ. Сначала визуализируйте белый свет и нектар, который очищает самаю, нарушенную вашим телом. Далее визуализируйте красный свет и нектар – он очищает нарушение самаи речи. Далее синий свет и нектар – он очищает нарушение самаи ума. И далее три вида света и нектара – белый, красный и синий, очищающий все три вида нарушений. Не выполняйте эту практику слишком долго. Проведите один такой цикл очищения, и в конце породите решимость больше такого не повторять. И далее читайте строки раскаяния.

Далее вы дочитываете строки до краткого посвящения заслуг перед обращением к Духовному Наставнику. Перед обращением к Духовному Наставнику вам нужно выполнить саму практику Гуру-йоги. Итак, здесь вы визуализируете перед собой Поле заслуг и фокусируетесь на ламе Цонкапе – видите перед собой только ламу Цонкапу на троне. Это тот, кто зовётся Лама Лобсанг Туванг Дордже Чанг. Внешне это лама Дже Ринпоче. Лобсанг – означает Дже Ринпоче. В сердце ламы Цонкапы – Будда Шакьямуни, поэтому – Туванг. Туванг – это Будда Шакьямуни. Это означает, что внешне, снаружи это лама Цонкапа, внутренне это Будда Шакьямуни. А в сердце Будды Шакьямуни располагается Будда Ваджрадхара. То есть втайне это Будда Ваджрадхара. Это тело Будды Ваджрадхары, которое находится за пределами рождений и смертей. Итак, вы обращаетесь к такому Ламе Лобсангу Тувангу Дордже Чангу, думая, что в тайном виде он Будда Ваджрадхара.



Далее. Во лбу ламы Цонкапы вы визуализируете Манджушри, в горле – Авалокитешвару и в сердце – Ваджрапани. Далее начитываете мантру МИГЗЭМ. В первую очередь, я хотел бы сказать, что существует два вида визуализаций – обычная и необычная. Вначале я расскажу вам, какова обычная визуализация. Вначале, когда вы читаете, не подсчитывайте мантры, просто читайте МИГЗЭМ и, произнеся эту мантру, завершайте мантрой ОМ А РА ПА ЦА НА ДИ. Далее вы визуализируете в этот момент, как из сердца Манджушри, который располагается во лбу ламы Цонкапы, исходит белый свет. Он касается вашего тела и тел всех живых существ. А себя вы визуализируете как ведущего в чтении молитвы. Вокруг вас – все живые существа. Он благословляет вас и всех живых существ, очищает вашу негативную карму, в особенности созданную телом, и благословляет вас мудростью Манджушри. То есть в конце вы визуализируете уже жёлтый свет и нектар, которые нисходят на вас и всех живых существ. Вы продолжаете читать мантру МИГЗЭМ, и выполняйте эту визуализацию, не позволяя уму блуждать здесь и там.

Как я говорил вам, сила мантры невероятна. Очень важны четыре фактора. И первый очень важный фактор – это получение передачи. Вы уже получили передачу. Второе – это доброе сердце. С этим я вам помочь не могу. Вам нужно быть добрыми. Я могу дать вам передачу, могу дать вам объяснение, но что касается доброты, то вам самим нужно её развивать, и каждый день тренироваться, чтобы быть добрыми. Каждый день старайтесь так, чтобы у вас не было злопамятности. Что бы ни говорили люди, старайтесь моментально забывать об этом. Это возможно. Я так делаю. Поэтому, что мне люди плохого говорят – я правду говорю – я не запоминаю. Иногда люди говорят: «О, геше Тинлей, извините за то-то и то-то». Я этого не помню, не знаю, давно забыл. Это вам выгодно. Зачем это запоминать, зачем нужна злая память? Запоминать, что было плохого двадцать лет назад, – это большой ум. Потом кто-нибудь у вас попросит прощения за что-то, а вы скажете, что нет, не только это: двадцать лет назад ты так-то делал. Это очень ненормально. Поэтому очень важно прощать всех, поскольку то, что они делают, они делают под влиянием омрачений. Это ошибка омрачений. Они беспомощны, они – объекты сострадания. Из-за омрачений они сами больше страдают. Мне-то что? Слова туда-сюда ушли. Если я эти слова запоминаю, то я сам виноват. Слово пришло-ушло, мне от этого плохо не будет. Тибетцы говорят, что это бесплатная молитва. Если люди без причины ругают – это очень хорошая молитва. Вы должны думать: «Как хорошо. Бесплатная молитва. Препятствия уйдут». Так надо думать. Вам выгодно, а его жалко. Сколько он негативной кармы создал! Он сам несчастлив. Поэтому очень важно никогда не хранить злопамятность и прощать всегда, если вы хотите быть добрыми. Со злопамятностью вам невозможно быть добрыми. Итак, простите других. И также, что бы другие ни сделали хорошего по отношению к вам – никогда не забывайте этого. Это очень важный момент, чтобы быть добрым. Даже небольшую доброту помните, и думайте, что в будущем вернёте им доброту в десять раз, в сто раз больше. Вот такие мысли должны быть. Даже стакан воды, когда вам жарко, кто-то вам дал – не забывайте этого. «Десять лет назад, когда мне было жарко, вы дали мне стакан воды. Я этого ещё не забыл», – вот так надо говорить. Такой механизм автоматически сделает вас добрыми.

Доброта ниоткуда не придёт, божества вам подарить её не могут, вы сами должны эту систему построить. Чёрную систему злопамятности вы должны сами убрать, и помнить доброту, которую вам делают. Помнить, что когда живые существа были вашими матерями, сколько они доброго сделали. И когда не были мамой, всё равно были добры. Еда, которую мы едим, не из пространства появилась. Кто-то для этого работал под дождём, под солнцем. Потом эту еду сюда привезли. Сколько живые существа труда приложили! Поэтому спасибо всем живым существам. Думайте так: «Я эту еду буду кушать не просто как собака. Я её ем, чтобы это тело было живым, чтобы развивать хорошие качества ума, очищать негативную карму, уменьшать негативные состояния ума. А потом жизнь за жизнью я вам верну эту

доброту». Тогда если вы едите мясо, то с живым существом, тело которого вы кушаете, у вас будет кармическая связь, и вы потом будете ему помогать. Он уже умер. И вы думаете, что посвящаете его тело тому, чтобы в будущем он получал нектар Дхармы: «Жизнь за жизнью пусть я смогу вернуть ему его доброту», – тогда вы, кушая еду, будете накапливать меньше негативной кармы. Если так не думать, просто кушать еду, как собака, то такая еда будет негативной кармой. Там сколько живых существ пострадало! Вам нужно думать таким образом, так вы станете добрыми, и это один из очень важных факторов для обретения силы мантры.

Далее третье – это вера. Это очень сильная вера в собственный потенциал и большая вера в силу мантры. И также вера в то, что перед вами присутствуют лама Цонкапа и все божества, вы просто их не видите. Но на самом деле они все здесь перед вами. И тогда это принесёт просто феноменальную силу. Такая вера делает начитывание мантры и практику Гуру-йоги очень мощной. Далее четвёртый фактор – это если ваш ум однонаправленно сосредоточен на той визуализации, о которой я вам говорил. Сначала вы начитываете мантру МИГЗЭМ: МИГМЕ ДЗЕВЕ ТЕРЧЕН ЧЕНРЕЗИ и в конце завершаете: ОМ А РА ПА ЦА НА ДИ. Далее снова произносите МИГЗЭМ и визуализируете белый свет и нектар, который вас очищает и благословляет. Концентрируйтесь только на божестве, на вашем очищении, а в особенности – на ламе Цонкапе.

Далее вы также читаете мантру МИГЗЭМ и заканчиваете: ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. Из горла ламы Цонкапы из сердца Авалокитешвары исходит красный свет и нектар. Здесь есть два вида визуализаций. Когда вы визуализируете Манджушри во лбу ламы Цонкапы, Авалокитешвару – в горле, и Ваджрапани – в сердце, то это визуализация с точки зрения семейств Будд. В крия-тантре различают такие семейства Будд, как семейство Вайрочаны, семейство Лотоса и семейство Ваджры. Семейство Вайрочаны – это семейство Колеса. Далее семейство Лотоса и семейство Ваджры. В махаануттарайога-тантре мы говорим о пяти дхьяни-буддах, а в крия-тантре говорится о трёх семействах Будд. И что касается семейства Будды Вайрочаны – семейства Колеса – оно для очищения тела. Семейство Лотоса – для очищения вашей речи и семейство Будд Ваджры – для очищения ума. Манджушри относится к семейству Будды Вайрочаны – к семейству Колеса. Авалокитешвара относится к семейству Будды Ами табхи – к очищению речи. Ваджрапани относится к семейству Будды Акшобхьи, связанному с очищением ума. Поэтому они символизируют тело, речь и ум и визуализируются в соответствующих местах.

Иногда эта визуализация выполняется так, что во лбу вы визуализируете Авалокитешвару, в горле – Манджушри. И это соответствует мантре МИГЗЭМ: МИГМЕ ДЗЕВЕ ТЕРЧЕН ЧЕНРЕЗИ – там сначала Авалокитешвара, далее ДЖАМБЕЯН – это Манджушри. И здесь нет ничего неверного. Это тоже правильно. Но то, что я объяснил вам, это больше соответствует системе тантры. Для нас очень важно выполнять визуализацию в соответствии с тантрической системой, а не в соответствии со строками мантры.

Далее после очищения негативной кармы речи вы читаете строки, относящиеся к Ваджрапани, и визуализируете синий свет и нектар, который также очищает ваш ум и благословляет. Все Будды и божества растворяются в теле ламы Цонкапы. И также вы визуализируете этих трёх божеств: в сердце Ваджрапани, в горле Авалокитешвара и во лбу Манджушри. Когда нисходит свет и нектар, вы визуализируете, что соответствующего цвета свет и нектар исходит из воплощения всех Будд и божеств. И в этом случае объект вашей практики – это просто невероятный объект накопления заслуг.

Что касается того, насколько мощным будет ваше очищение, то это в первую очередь зависит от силы весомости объекта. Далее это также зависит от вас. Если вы визуализируете

какое-то единичное божество, то очищение будет не таким мощным. Объект не будет таким мощным. Но если вы визуализируете своего Духовного Наставника, как воплощение всех Будд и божеств, то это очень весомый объект. И нет более весомого объекта, чем этот.

Далее, с вашей стороны необходимо правильно породить четыре противоядия, с сильной верой развить доброту, и тогда с однонаправленной концентрацией занимайтесь этой практикой. Тогда невозможно, чтобы она не дала результата. И никогда не заботьтесь о каком-то временном результате, а всё время думайте, что вы очищаете негативную карму, накапливаете заслуги для того, чтобы достичь состояния будды на благо всех живых существ. И сегодня вы тем самым закладываете основу для этого. Вот такая мотивация. Не думайте так: «Из-за этой практики у меня спина болит, и это болит. Уйду. У меня из-за этого очищения болезнь лунг». Это вы сами себе придумываете. Так думать не надо. Это глупо. Не думайте, чтобы у вас дела шли хорошо и тому подобное. Это придёт само собой. Это наш узкий ум, крысиный ум, который думает о мелких вещах. Дальше своего носа не видите. Ваше благо само собой придёт, если вы будете все посвящать благу всех живых существ. Тогда своё благо придет само собой.

Далее вы визуализируете, что из этих трёх божеств исходит три вида света и нектара. И в конце также произносите мантру МИГЗЭМ и завершаете её чтением ОМ А РА ПА ЦА НА ДИ, ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, ОМ ВАДЖРАПАНИ ХУМ ПЭ. Это обычная визуализация.

А необычная визуализация – для обретения сиддхи ради блага всех живых существ. Сначала вы читаете МИГМЕ ДЗЕВЕ ТЕРЧЕН ЧЕНРЕЗИ, завершая Мигзэм мантрой ОМ АРА ПАЦА НАДИ, и визуализируете, что из сердца ламы Цонкапы исходит множество белых дакинй. В конце не завершайте это мантрой божеств, а просто читайте МИГЗЭМ. Итак, вы визуализируете перед собой ламу Цонкапу, в его сердце – Будда Шакьямуни, в сердце Будды Шакьямуни – Будда Ваджрадхара. Из сердца Будды Ваджрадхары исходит множество белых дакинй с сосудами, полными нектара. Они подходят к вам и льют этот нектар на ваше тело. Вы в это время все так же в облике Ямантаки. И вы продолжаете начитывать мантру и далее обращаетесь с просьбой: «Ради блага всех живых существ пусть я достигну состояния будды. И для этой цели, пожалуйста, даруйте мне мирные сиддхи». Чтобы ради блага всех живых существ стать буддой, – для этого нужны сиддхи. Не для того, чтобы в этой жизни расслабленно отдыхать, а ради блага живых существ. «Если у меня будет больше мирных сиддхи, я буду больше помогать живым существам», – с такой мотивацией, если вы будете просить, вы на сто процентов получите сиддхи. Сиддхи – это реализации. Это особые тантрические реализации.

Итак, первое – это мирные сиддхи. Мирные сиддхи – это то, что умиротворяет ваши омрачения. Это сиддхи. И ваш характер становится мирным. И когда кто-то вас видит, они тоже успокаиваются. Это мирная атмосфера. Куда бы вы ни пришли – там очень спокойно. Людям приятно. Это мирные сиддхи. Итак, к вам подходят белые дакини, держат бумпы с нектаром, льют этот нектар на вас, и в конце все они растворяются в вас. И вы чувствуете, что в этот момент обретаете мирные сиддхи. И также продолжаете начитывать МИГЗЭМ.

Я забыл упомянуть, что когда вы произносите мантру МИГЗЭМ, вначале обратитесь с просьбой о даровании мирных сиддхи. И потом выполняйте всю эту визуализацию с белыми дакинями и так далее.

Вы продолжаете читать мантру МИГЗЭМ, завершая ее теперь мантрой ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. Далее просите о даровании сиддхи возрастания. Здесь визуализируйте, что из сердца ламы Цонкапы и из сердца Будды Ваджрадхары исходит множество жёлтых дакинй также с сосудами, полными нектара. Вначале они льют этот нектар на вас, успокаивают вас,

умиротворяют, благословляют вас. И все эти дакини и сиддхи возрастания растворяются в вас. Почувствуйте, что вы с этим обретаёте сиддхи возрастания. А что это такое – сиддхи возрастания? Это то, что возрастают ваши заслуги, увеличивается мудрость, усиливаются благие качества ума, богатство, имущество у вас тоже увеличивается.

И ещё о мирных сиддхи. Мирные сиддхи умиротворяют всевозможные препятствия, устраняют ваши болезни. Это вам не нужно визуализировать. Это происходит само собой. Почувствуйте, что вы обретаёте всё это.

Вам нужно понимать, что основную часть времени вам нужно читать МИГЗЭМ с мантрами божеств ОМ А РА ПА ЦА НА ДИ и так далее, для очищения и благословения тела, речи и ума. Это должно быть вашей главной практикой. В особенности, читайте эти мантры с сильной преданностью Гуру. Это называется преданность Учителю. И в конце, когда вы делаете завершение, просите о даровании четырёх видов сиддхи. Не занимайтесь этой практикой слишком долго. МИГЗЭМ долго читайте. Из двух часов, посмотрите, сколько нужно ее читать – пусть ваше здравомыслие работает. Потом в конце – просите четыре вида сиддхи.

Далее вы просите о даровании вам сиддхи могущества. Здесь читайте Мигзем с мантрой ОМ ВАДЖРАПАНИ ХУМ ПЕ, представляя, как из сердца Будды Ваджрадхары исходит множество красных дакинь, они держат в руках арканы. Они набрасывают эти арканы на гневных существ, которые вредят вам и вредят Дхарме. Вам нужно этих красных дакинь визуализировать гневными. Что касается всех этих вредоносных существ, которых очень трудно укротить, которые причиняют вред, то дакини подводят к вам этих вредоносных существ, они становятся перед вами на колени, и вы им говорите: «Берите себя в качестве примера и не вредите ни одному живому существу». Вы им не приказываете, а обращаетесь уважительно, с просьбой. Иначе могущественные вредоносные духи могут затаить на вас обиду, и всю оставшуюся жизнь будут думать, как вам навредить. Они принимают вашу просьбу, и дакини отпускают их, а сами все растворяются в вас. И тогда, где бы вы ни медитировали, все вредоносные духи и другие препятствия будут под вашим контролем. Вместо того чтобы вредить вам, они наоборот станут вам помощниками. И если вы так им скажете, что где-то возникает проблема и нужно решить эту проблему, они послушаются вас и помогут решить. Вредоносные духи становятся вашей свитой, и поэтому, когда вы делаете подношение тарма, то также нужно подносить тарма и им. А вы выступаете как их спонсор. Вам нужно им говорить при этом: «Рассматривайте себя в качестве примера, и никому не вредите. Обещайте мне, что никому не будете вредить». Вы обретаёте сиддхи могущества. Это означает, что вы обретаёте такую силу, с помощью которой вы можете останавливать все препятствия. Также вы можете устранять порчу и всё остальное посредством этих сиддхи могущества. Итак, красные дакини растворяются в вас.

И четвёртое – вы просите о даровании гневных сиддхи. Продолжайте читать Мигзем, теперь уже с тремя мантрами. Из сердца Ваджрадхары, который пребывает в сердце ламы Цонкапы, исходит множество синих гневных дакинь, которые держат дигуг и капалу в руках. Они подходят к вам и рассекают ваше тело, и вы при этом испытываете великое блаженство. Здесь вы визуализируете себя в обычном теле, а также то, что вы в облике Ямантаки размером с большой палец руки находитесь в сердце своего обычного тела. И вы в качестве Ямантаки выходите из этого своего старого тела через макушку. Это практика чод. Когда вы выполняете практику «Лама Чодпа», все эти практики уже в неё входят, вы просто не поёте песен при этом. Итак, вы, как Ямантака, выходите из своего старого тела, становитесь большим Ямантакой и смотрите со стороны на своё старое тело, которое в это время просто лежит. И эти гневные дакини в первую очередь отсекают череп, капалу. Они ставят капалу на треножник из человеческих голов, и эта капала становится очень большой. Они

разрезают ваше старое тело на мелкие кусочки и складывают их в капалу. Потому что мы много раз поедали тела живых существ и никогда не возвращали им доброту. Думайте, что сегодня все живые существа – ваши гости. Сегодня я своё тело превращу в нектар и поднесу его всем живым существам.

Это очень мощное внутреннее подношение, связанное с практикой чод. Это подношение своего тела всем живым существам и также отсечение привязанности к этой жизни. Это чод. Чод – это отсечение привязанности к этой жизни. И не только это. Но также это сансарическое тело, которое было рождено под контролем омрачений, сегодня вы подносите всем живым существам в качестве нектара. И тем самым это второй уровень чода – отсечение привязанности к сансаре. И третий уровень чода – это отсечение привязанности к эго. Когда вы полностью отсекаете весь эгоистичный ум и порождаете ум, заботящийся о других больше, чем о себе. Вы отсекаете эгоистичный ум, который является препятствием к порождению ума, заботящегося о других больше, чем о себе. Вы его отсекаете. Эти три уровня отсечения называются практикой чод, тремя уровнями чода.

Итак, вы всё это визуализируете. И далее из вашего сердца в качестве Ямантаки исходит свет и приводит в движение элемент ветра. Из-за этого огонь разгорается с большой силой, и все кусочки вашего бывшего тела растворяются в капале. Здесь вы читаете строки благословения внутреннего подношения. Вам нужно их помнить наизусть. Потому что вы везде делаете внутреннее подношение, поэтому нужно помнить наизусть, как делается внутреннее подношение. В конце вы произносите ОМ А ХУМ, ОМ А ХУМ, ОМ А ХУМ, и этот нектар становится полностью очищенным. Это огромная капала с нектаром, обладающим тремя качествами. Первое – это нектар бессмертия, означает, что вы не умрете преждевременной смертью. Второе – это нектар от болезней, целебный нектар. Благодаря этому нектару устраняются все ваши болезни. И третье – это незагрязнённый нектар. Благодаря принятию такого незагрязнённого нектара, уменьшаются ваши омрачения и возрастают позитивные состояния ума.

Далее вы визуализируете, как из вашего сердца исходит множество дакинь и вместе с синими дакинями перед вами черпают этот нектар из большой капалы. Они подносят его Полю заслуг. В первую очередь ламе Цонкапе и затем всем божествам. Затем защитникам Дхармы. Затем эти синие дакини исходят во все десять сторон света, и делают такое подношение всем живым существам. И подумайте, что вы сегодня очищаетесь от всех кармических долгов в силу употребления тел других живых существ. Вы очищаете всё это, поднося своё тело в качестве нектара. Затем эти синие дакини обратно растворяются в вас. А вы в это время в форме Ямантаки. И в вас порождается сильное блаженство. И тем самым вы обретае гневные сиддхи.

Далее вы продолжаете практику. И после того как читаете обращение к Учителю: «Вы Гуру, Вы Йидам, Вы все дакини и защитники», далее принимаете четыре самопосвящения. Если не знаете в подробностях, как это выполняется, то сначала визуализируйте белый свет. Вместе с ним вы обретае посвящение сосуда. Далее красный свет – это тайное посвящение. Далее визуализируйте синий свет – это посвящение мудрости. Далее белый, красный и синий лучи света – это посвящение словом, четвёртое посвящение.

Далее лама Цонкапа размером с большой палец вашей руки через макушку вашей головы опускается в сердечную чакру. Здесь вы также читаете мантру ламы Цонкапы: МИГЗЭМ. Затем лама Цонкапа превращается в Его Святейшество Далай-ламу, который един с вашим Духовным Наставником. И вы читаете мантру Его Святейшества Далай-ламы. Три раза, десять или двадцать один – на ваше усмотрение. А затем после этого проведите все

рефлексивные медитации по Ламриму. Произносите каждую строфу и постарайтесь понять её смысл, почувствовать её смысл. И затем посвятите заслуги.

Каждый день, если это возможно, выполняйте четыре сессии. Если это трудно, то три сессии.