

Я очень рад всех вас видеть здесь, в вашем центре. Я посмотрел на алтарь, он неправильно установлен, я хотел бы сказать вам об этом. Это важный момент. Моя фотография не должна стоять в центре алтаря, там должна стоять фотография Его Святейшества Далай-ламы. Также на алтаре не должно быть фотографий большого количества учителей, должен быть расположен портрет Его Святейшества Далай-ламы, а также Учителя, от которого вы напрямую получаете наставления. Иначе, если установлены фотографии тех, кто не является учителем для всех учеников, то люди впадают в замешательство. Поэтому такие фотографии лучше держать у себя дома, на своем личном алтаре. А что касается алтаря в центре, то нужно ставить фотографии только тех учителей, которые являются учителями для всех. В Тыве у нас была такая проблема, что каждый старался поставить на общий алтарь фотографию своего духовного наставника. Поэтому я сказал о том, что на алтарь в духовном центре необходимо ставить фотографии только тех учителей, которые являются учителями для всех, а фотографии своих личных учителей вы оставляете у себя на домашнем алтаре. Поэтому я хотел бы сказать, что касается алтаря в духовном центре, то в центральной части алтаря должно быть изображение Будды Шакьямуни, далее фотография Его Святейшества Далай-ламы, и далее фотография вашего коренного Духовного Наставника. Что касается всех остальных наставников, то вы их уважаете, но при этом не ставите на общий алтарь их фотографии, такова традиция также и в монастырях. Это касается монастырей, больших духовных центров, и я также все время подчеркиваю, что фотографии ваших личных духовных учителей не нужно ставить на алтарь в духовном центре, держите их у себя на домашнем алтаре.

Кроме того, очень важно, чтобы изображение Поля заслуг «Ламы Чопы» также располагалось в центре, а не так с боку, потому что так получается, что если у вас много фотографий учителей на алтаре, то для самого главного изображения Поля заслуг «Ламы Чопы» не остается места, это неправильно. Если, например, придет последователь Тхеравады и посмотрит на этот алтарь, то он подумает, что это ламаизм, поскольку на алтаре стоит большое количество фотографий различных людей. Я говорю это не в качестве какого-то неуважения, вам необходимо проявлять уважение к учителям, но их фотографии лучше держать на своем личном алтаре, а сейчас я говорю об установке алтаря в духовном центре. Итак, необходимо, чтобы в духовном центре на алтаре располагались изображения божеств, Поля заслуг «Ламы Чопы», фотография Его Святейшества Далай-ламы, вашего коренного Духовного Наставника, и не слишком много фотографий других учителей.

А сейчас вернемся к учению. Поскольку у вас есть духовный центр, то для вас очень важно иногда выполнять практику здесь. Одна из очень важных для вас практик – это практика Гуру-йоги. Поэтому иногда собирайтесь вместе и коллективно занимайтесь практикой Гуру-йоги. Я сейчас вкратце объясню, каким образом ее выполнять. Также на Байкале вы сможете провести ретрит по Гуру-йоге в течение двух недель, это было бы очень хорошо. Сейчас, для того, чтобы вам выполнять практику Гуру-йоги, я дам передачу мантр, а также дам передачу мантры Ваджрасамаи, которая очень важна для очищения нарушенной самаи. Визуализируйте меня в облике Манджушри, и когда я буду произносить мантру, повторяйте ее за мной, визуализируйте, как она в виде белого света исходит из моего рта, проникает через ваш рот и остается в вашем сердце как передача мантры.

Теперь, когда вы выполняете ретрит по Гуру-йоге, что касается установки алтаря и всего остального, вам нужно знать, как все это делать правильно. На алтаре центральной фигурой должно быть изображение Будды, который является источником всего учения. Поэтому его изображение должно стоять в центре алтаря. Далее ваш коренной Духовный Наставник – также в центре алтаря. У вас не должно быть слишком много коренных Учителей, должен быть один или два коренных Духовных Учителя. От других вы также можете получать учение, но при этом не расценивать их как коренных Духовных Учителей. И тогда у вас не

будет такой проблемы. Итак, фотография вашего коренного Духовного Наставника должна располагаться в центре, также на алтаре вы располагаете изображения божеств. Таким образом, расставляйте изображения: в центре изображение Будды, далее справа изображение одного коренного Духовного Наставника, слева фотография другого коренного Духовного Наставника, и далее изображения божеств. На алтаре не должно стоять слишком много фотографий людей, это было бы неправильно. Один, два коренных Духовных Учителя, которые являются источником основного учения для вас, которых вы уважаете так же как божеств, они являются воплощением всех будд. Далее вы расставляете изображения божеств: Манджушри, Авалокитешвары, Ямантаки и так далее, по двум сторонам. Но не обязательно также ставить слишком много изображений божеств, вы ставите свих личных божеств: Ямантаку, Авалокитешвару, Тару. Итак, вы ставите изображение Ямантаки как вашего личного божества, а также Авалокитешвары как воплощения сострадания, вам необходимо его изображение. Тара – это божество активности, вам также необходимо ее изображение. Итак, вы не можете расставить на алтаре всех божеств, поэтому ставьте изображение особо значимых божеств, которых вы практикуете, которые связаны с вашей практикой. Далее с двух краев алтаря вы ставите изображения защитников Дхармы. Что касается Поля заслуг «Ламы Чопы», то это изображение вы ставите также в центре рядом с фотографией вашего Духовного Учителя, а далее по бокам – божества. Эту систему создал не я, эта система создана великими мастерами прошлого. Нам необходимо следовать такой традиции, тогда все будет очень хорошо. Поэтому, что касается установки алтаря, вы не можете делать так, как вам захочется, все должно быть систематично. Это тоже может нарушить взаимозависимые знаки, это тоже было бы нехорошо.

Сиденье для медитации у вас должно быть комфортным, удобным. Сзади сиденье должно быть слегка приподнято, а спереди чуть пониже.

Далее, что касается того места где вы медитируете, этот дом должен быть очень чистым. И рядом с дверью у вас должен висеть хадак, который завязан множеством узлов, как я обычно это делаю. По старой тибетской традиции это делалось с камнем, но вам нет необходимости держать камень, вы можете повесить такой хадак, завязанный множеством узлов, и это как основа для порождения защитника Дхармы.

Ретрит нужно начинать вечером. Перед началом ретрита вы благословляете свое сиденье для медитации, благословляете тарма, используя внутреннее подношение, как это объясняется в Ямантака-тантре. То, что вы делаете в самом начале, это визуализируете себя божеством Ямантакой, благословляете подношения, благословляете внутреннее подношение, и далее выполняете внешние подношения. Далее вы касаетесь рукой своего сиденья для медитации и говорите, что это сиденье превращается в пустоту, а из сферы пустоты является как ваджрное сиденье, которое помогает вам достичь реализаций и защищает вас от всех препятствий. Это вы визуализируете и читаете мантру ОМ ХРИТИ ВИТИТА НАНА ХУМ ПЭ, благословляете сиденье. Далее вы фокусируетесь на хадаке, завязанном множеством узлов, который вы повесили рядом с дверью, и визуализируете, что хадак превращается в пустоту. Садхана Ямантаки связана с различными такими процессами, вам нужно знать, как все это делается. Вы читаете ОМ ХРИТИ ВИТИТА НАНА ХУМ ПЭ ОМ СВАБХАВА ЩУДХА САРВА ДХАРМА СВАБХАВА ЩУДХА ХАМ, хадак трансформируется в пустоту, в уме вы это визуализируете, и из сферы пустоты является как защитник Дхармы Каларупа. Далее вы произносите ДЗА ХУМ БАМ ХО – в нем растворяются существа мудрости. Затем вы делаете подношения защитникам Дхармы: АРГАМ, ПАДЬЯМ и так далее. После выполнения подношений вы обращаетесь к Каларупе с просьбой: «Пожалуйста, до самого окончания моего ретрита пребывайте здесь и защищайте меня от всевозможных препятствий. И также даруйте мне все благоприятные

условия». Это называется просьбой о защите и помощи. А после этого вы занимаетесь практикой.

Практику Гуру-йоги вам нужно выполнять через текст «Лама Чопа». И в первую очередь я вам дам передачу текста «Лама Чопа». Сейчас визуализируйте меня в образе Манджушри, из моего рта исходит передача текста «Лама Чопа» в виде белого света, проникает через ваш рот и остается в вашем сердце.

Итак, вы читаете текст «Лама Чопа» и доходите до места краткого посвящения заслуг перед обращением к Духовному Наставнику. В этом месте вам необходимо читать мантру Мигзем. Итак, в первую очередь вам нужно читать мантру МИГМЕ ДЗЭ ВЭ ТЕР ЧЕН ЧЕНРЕЗИГ. Визуализируйте, как белый свет и нектар исходит из божества на вас. Перед собой вы визуализируете ламу Цонкапу, в сердце которого располагается Будда Шакьямуни, в сердце будды Шакьямуни – Будда Ваджрадхара. Вам необходимо изображение Поля заслуг «Ламы Чопы» располагать в центре алтаря, чтобы вы визуализировали перед собой это Поле Заслуг. Так, вначале вы визуализируете, что из лба ламы Цонкапы исходит белый свет и нектар, наполняет вас светом и нектаром, очищает и благословляет. В трех областях тела ламы Цонкапы вам необходимо визуализировать трех божеств: во лбу вы визуализируете Манджушри, в горле – Авалокитешвару и в сердце – Ваджрапани. Вы так визуализируете в соответствии с тантрической системой.

Божество Манджушри относится к семейству Будды Вайрочаны, что символизирует очищение тела, поэтому вы визуализируете его во лбу ламы Цонкапы. Авалокитешвара относится к семейству лотоса, и это символизирует очищенную скандху речи – Будду Амитабху. Ваджрапани относится к семейству Будды Акшобхьи, что символизирует очищенную скандху ума. Итак, божества, символизирующие три вида чистоты тела, речи и ума, располагаются в трех местах тела ламы Цонкапы и благословляют вас. Далее думайте так, что лама Цонкапа в действительности – это ваш Духовный Наставник, а также Лама Цонкапа – это в реальности Будда Шакьямуни, поэтому в сердце ламы Цонкапы визуализируйте Будду Шакьямуни. В тайном облике Будда Шакьямуни – это Будда Ваджрадхара, поэтому в сердце Будды Шакьямуни визуализируйте Будду Ваджрадхару. Все ваши духовные учителя являются воплощением Ламы Лобсанга Туванга Дордже Чанга, думайте так. На самом деле это на ваше усмотрение, – то, сколько вы хотите иметь учителей, но Дромтонпа давал такой совет, что не нужно иметь слишком много учителей. Потому что вам очень трудно породить веру даже в одного духовного наставника, и поэтому, если у вас будет слишком много учителей, то вместо накопления заслуг, наоборот, у вас есть опасность, что вы нарушите преданность Учителю. Это золотой совет, и в наши дни он очень вам подходит, поэтому я делаю большой упор на такой совет Дромтонпы. Итак, вы читаете мантру Мигзем: МИГМЕ ДЗЕВЕ ТЕРЧЕН ЧЕНРЕЗИГ и визуализируете, как из лба ламы Цонкапы, то есть из сердца божества Манджушри исходит белый свет и нектар, очищает вас и благословляет ваше тело. Здесь вы завершаете первый цикл, далее вы переходите ко второму циклу: в горле ламы Цонкапы визуализируете Авалокитешвару, из его сердца исходит красный свет и нектар, и также очищает вас и благословляет вашу речь. В первую очередь вам необходимо понять, в чем состоит разница между преданностью Гуру и Гуру-йогой. Если нечто является преданностью Учителю, то вовсе не обязательно это будет Гуру-йогой, но если нечто – Гуру-йога, то это обязательно является преданностью Учителю. Когда с сильной преданностью Учителю вы выполняете все эти визуализации, которые объясняются в тантрах, это называется Гуру-йогой. Поэтому без преданности Учителю Гуру-йога невозможна. Итак, с сильной преданностью Учителю, с сильной верой и уважением к Духовному Наставнику вы визуализируете перед собой Духовного Наставника, неотделимого от божества. Выполняйте тантрические визуализации – это называется Гуру-йогой.

Когда вы выполняете практику Гуру-йоги и начитываете мантру, вы должны понимать, что сила мантры зависит от четырех факторов. Первый фактор – это передача мантры, я вам их передал. Далее, второй фактор вам необходимо породить со своей стороны. Это доброта. С очень добрым состоянием ума начитывайте мантру. Далее третий фактор, его вам также нужно культивировать самим. Это вера, вера в себя, в свой потенциал и вера в силу мантр, а также вера в практику Гуру-йоги. Это очень важный фактор. Далее четвертый фактор, его вам также необходимо породить самим, это однонаправленная концентрация. Как говорил Шантидева, если вы начитываете мантры и выполняете ретрит в течение длительного времени, но при этом ваш ум блуждает здесь и там, то, как говорил Татхагата, это бесполезно. Это означает, что такой ретрит не даст большого результата. Небольшой результат вы получаете, благодаря начитыванию мантры, но большого результата у вас не будет. Поэтому четвертый фактор – это однонаправленная концентрация, вы не позволяете своему уму блуждать. Так, вы однонаправленно концентрируетесь, визуализируете свет и нектар, который вас очищает, благословляет, и в этом заключается ваша практика. Вы не позволяете уму блуждать здесь и там, сосредотачиваетесь однонаправленно. И тогда невозможно, чтобы такой ретрит не дал вам результата. На сто процентов у вас будет результат. Особенно Гуру-йога очень практична для всех вас. Корень всех реализаций – это преданность Учителю. И в будущем, если вы захотите выполнить практику для достижения реализаций, то в первую очередь начните с практики Гуру-йоги. Поэтому лама Цонкапа говорил, что корень всех реализаций – это преданность Гуру. Без такой практики, если вы сразу начнете развивать шаматху, то не сможете ее развить. Результата шаматхи вы обрести не сможете, так же как и результата тантрической практики, потому что у вас не будет фундамента.

Таким образом, вы проделываете второй цикл, получаете благословение и очищение речи, и далее переходите к третьему циклу. Вы визуализируете, как из сердца Ваджрапани, который располагается в сердце ламы Цонкапы, исходит синий свет и нектар, он наполняет вас, благословляет и очищает ваш ум, благословляет его. Вы продолжаете читать мантру МИГМЕ ДЗЕВЕ ТЕРЧЕН ЧЕНРЕЗИГ. Когда вы начитываете эту мантру, выполняйте визуализацию, и также в вашем уме должны присутствовать четыре противоядия, иначе это у вас не станет очистительной практикой. Буддийская медитация – это очень сложно, это нелегко. Вы не просто сидите и ни о чем не думаете – это детская медитация. А здесь есть целая система, в каждом направлении есть своя система. Каждая медитация обладает своей системой, и если вы соберете все эти компоненты вместе, то медитация даст результат.

Итак, что касается силы мантры, то вы ее обретаете, если у вас присутствуют четыре фактора. Вам они необходимы. Далее, для очищения вам также необходимо, чтобы присутствовали четыре противоядия. Первое противоядие – это сожаление. Сожаление у вас возникает, если вы размышляете о последствиях негативной кармы, думаете об этом в повседневной жизни. Что касается последствий, то это страдания в низших мирах. Поэтому Нагарджуна говорил, что в течение дня трижды думайте о страданиях низших миров. Подумайте, если вы там родитесь, сможете ли вы это вытерпеть? Кто знает, что наступит раньше – завтрашний день или следующая жизнь? Поэтому, если вы там родитесь, то это будет кошмар, а все остальное – это не кошмар. Потому что все причины рождения в низших мирах уже полностью готовы в вашем уме.

Поэтому будьте мудрыми, думайте о страданиях низших миров, и порождаете страх перед низшими мирами, это очень важно, и это тот страх, которого у вас нет в настоящий момент. Это очень драгоценный страх, который вам необходим, но которого у вас нет. Но у вас при этом есть очень много глупых страхов в отношении того, чего не следует бояться. Это паранойя. Все мирские страхи являются паранойей, а по-настоящему полезный страх – это,

например, страх перед низшими мирами, и это то, чего у вас нет. Итак, когда вы порождаете страх перед низшими мирами, все ваши мирские страхи исчезают. И вы можете спать очень спокойно. Если у вас слишком много мирских страхов, то вы сходите с ума из-за этого: «Наверное, там плохо, наверное, у меня порча», – когда вы так думаете, вы не можете уснуть ночью, слушаете разные звуки, и боитесь того, что кто-то захочет вас убить. Из-за этого люди сходят с ума. Из-за мирских страхов, из-за мысли, как жить дальше, люди сходят с ума. «Если наступит кризис, что я буду есть?» – из-за таких мыслей вы не можете уснуть всю ночь. Это паранойя. Собака спокойно спит, хотя у нее нет ни паспорта, ни работы. У человека голова умнее, чем у собаки, он может говорить, у него есть паспорт, а спать спокойно он не может. У собаки ничего нет, но она спокойно спит. Мирские страхи – это паранойя, из-за этого люди сходят с ума. Поэтому много не думайте о мирских проблемах.

Самое худшее – это смерть, но даже если вы умрете, ваша жизнь продолжится. В России вы никогда не умрете с голоду, у нас в России есть достаточно хлеба и картошки. Поэтому, зачем этого бояться? Если вы немного будете этого бояться, то будете пораньше вставать, искать работу, работа есть везде. Не думайте так: «Я пойду только на хорошую работу, а на плохую работу не пойду». Наоборот, если вы буддист, то нужно делать простую работу, это для вас будет очень приятно, вы будете скромными. «Я большой начальник», – это ваше эго. «Я буду простым работником, и если моя работа принесет благо обществу, как хорошо!» – вот так нужно думать. Ваша работа не мешает вашей практике, наоборот, если вы работаете на простой работе, вы будете скромными. Работать обязательно нужно. А если вместе с работой заниматься практикой, то это очень сильная практика! Тогда вы будете любить простую работу.

Однажды друзья решили одеться нищими и пойти вместе просить подаяние. Один из друзей был очень богатым человеком, поэтому, сначала он отказался: «Нет, нет, я не могу». Они его уговорили, оделись нищими, и пошли, они просили цампу, потом пили чай, как это интересно! Он раньше жил в очень красивом доме, а теперь на улице просил цампу, потом кушал цампу, пил чай. Он сказал, что бедность – это украшение духовного практика. Когда человек нищий, то это доставляет больше счастья. Поэтому, где здесь проблема? Так, что касается средств к существованию, то они должны быть чистыми. Если вы не можете найти работу, то вы можете, как минимум, попросить людей о помощи, но при этом вам не следует прибегать к каким-то нехорошим источникам дохода. В буддизме говорится, что лучше просить подаяние, чем красть, обманывать. Если у вас нет выбора, то просите подаяние, а они накопят заслуги. Вам хорошо, и им тоже хорошо.

Итак, первое противоядие – это сожаление, у вас порождается сожаление, если вы думаете о страданиях низших миров. Далее второе противоядие – это опора на божество. Всем сердцем положитесь на божество и обратитесь с просьбой: «Пожалуйста, помогите мне очиститься от отпечатков негативной кармы, пока еще не слишком поздно. Если я их не очищу, и они проявятся у меня в момент смерти, тогда будет кошмар». Вам нужно видеть кармические отпечатки более опасными, чем яд, который попал в ваше тело. Когда яд попадает в ваше тело, как вы сильно это чувствуете! «Как хорошо, если я очищусь. Если я очищусь, я буду очень рад», – и скажите, что вы больше не будете употреблять яд. Божества – это самые лучшие врачи, просите их: «Пожалуйста, очистите меня». Это второе противоядие. А третье противоядие – это сама визуализация. Белый свет и нектар нисходит на вас и очищает. Если вы делаете визуализацию с очень сильным состраданием, тогда это будет очень мощным противоядием, а если вы это делаете с пониманием пустоты, то это еще сильнее. Итак, эти четыре вещи – визуализация, развитие сострадания, начитывание мантры и медитация на пустоту – вместе это очень мощное противоядие. Четвертое противоядие – это решимость больше такого не повторять.

Все это должно присутствовать в вашем уме, и тогда невозможно, чтобы вы не очистили отпечатки негативной кармы. Например, если вы хотите удалить информацию с компакт-диска, то вам нужно знать, как это делать. Вам нужно удалить эту информацию такими же средствами, какими вы записали эту информацию. Если вы просто помоее компакт-диск, так вы не сможете удалить с него информацию. Это как примитивный метод очищения, который используется в индуизме и христианстве. Индуисты говорят, что омовение в реке Ганг очищает негативную карму, или причинение себе боли также очищает негативную карму, но это все примитивные методы. Если вы причиняете себе боль, но при этом не применяете противоядие, то это просто становится дополнительной болью, это бессмысленно. Это подобно тому, что вы приняли яд, и вместо того, чтобы принять противоядие, режете свое тело, просто испытываете дополнительную боль. Будда говорил, что это неискusstный метод очищения. Это все равно, что мыть компакт-диск, чтобы удалить с него информацию. Вы так делаете потому, что не понимаете механизма записи данных на компакт-диск. Если вы знаете, каков механизм записи информации на компакт-диск, то, используя этот механизм, вы сможете удалить огромное количество информации за краткие мгновения. Всего этого вы добиваетесь посредством искусности, а не большого количества вашей практики. Вы можете сказать, что целый год выполняли ретрит по практике Ваджрасаттвы, но, может быть, в этом случае вы не очистили даже какого-то маленького отпечатка негативной кармы. Поэтому в буддийской практике искусность очень важна.

Далее четвертый цикл – это когда вы визуализируете, что из трех областей – изо лба, горла и сердца исходят три вида света с нектаром, наполняют ваше тело и очищают от негативной кармы, созданной вашим телом, речью и умом, а также укрепляют благословение тела, речи и ума. И далее вы продолжаете выполнять такие четыре цикла визуализации. Здесь не обязательно вести подсчет мантр, вы просто читаете мантры, выполняете визуализации, и здесь нужно ориентироваться, в течение какого времени вам нужно заниматься этой практикой. Если вам нужно начитывать мантры час, то такую визуализацию делайте пятьдесят минут. Сначала вы читаете садхану, а затем один час или час двадцать выполняете только эту визуализацию.

Далее в конце, последние десять минут вам нужно выполнять необычную визуализацию. Это называется визуализацией зацепления сиддхи божеств. Когда здесь вы читаете мантру Мигзем: МИГМЕ ДЗЕВЕ ТЕРЧЕН ЧЕНРЕЗИГ, то завершать ее нужно мантрой конкретного божества, например, Манджушри: ОМ АРА ПА ЦА НАДИ. В этот момент визуализируйте в сердце ламы Цонкапы Будду Ваджрадхару, и из его сердца в первую очередь исходит множество белых дакинь. В руках они держат белые бумпы с нектаром, подходят к вам и поливают нектаром ваше тело. Так они очищают большое количество негативной кармы, созданной вашим телом, и после этого они растворяются в вашем теле. И когда все белые дакини с белыми бумпами растворяются в вашем теле, вы чувствуете, что обрели мирные сиддхи. Мирные сиддхи состоят в том, что в повседневной жизни ваш ум будет становиться все более и более умиротворенным. Куда бы вы ни отправились, у вас будет сила создавать гармонию между людьми. Кто бы ни обладал мирными сиддхами, куда бы этот человек ни отправился, он везде способствует миру между людьми. А тот, кто является держателем негативной силы, куда бы ни отправился, он везде создает дисгармонию между людьми. Такой человек, куда бы ни пришел, будет создавать дисгармонию, конфликт. Если такой человек приходит в Дхарма-центр, там сразу наступает дисгармония. Вот таким людям говорите: «Пожалуйста, не приходите больше в Дхарма-центр. Вам здесь не место, нам здесь нечего делить. Вы идите туда, где много денег, у нас здесь ничего нет. Нам нужна гармония, нам не нужно здесь разногласий». Таким людям нужно сказать, чтобы они не приходили.

Это как здоровье всех частей вашего тела, это очень важно. Если у вас рак, то его нужно стараться вылечить, а если не получается, то нужно избавиться от той части тела, где развивается рак, чтобы болезнь не перешла на другие части тела. Наши части тела здоровы – это хорошо, но если они болят раком, то их нужно удалить из тела. Также, если какие-то люди являются источником дисгармонии в центре, то нужно их просить не делать этого. А если они не слушают вас, то сказать им: «До свидания. У нас нет другого выбора». Поэтому я хочу, чтобы в Дхарма-центрах была гармония, я не хочу много учеников. Когда я вижу какого-то человека как источник болезни в центре, этого человека я люблю, но если он приносит много дисгармонии в центр, то нужно сказать ему: до свидания. Вам тоже нужно так поступать – и добрым быть и строгим. Если человек мешает гармонии в центре, то скажите ему прямо: «Пожалуйста, не приходите к нам. Потому что вы приносите лишь дисгармонию. Пока вас не было, у нас здесь всегда была гармония. Пожалуйста, не приходите». Не только председателю, но и всем нужно это говорить, это правда: «После того, как вы пришли сюда, вы из мухи делаете слона, скандал. Мы здесь обсуждаем философию, мы здесь живем в гармонии, из-за вас у нас возникают конфликты, пожалуйста, не приходите сюда». Но я должен сказать, что в Омске таких людей нет.

Итак, вы получаете мирные сиддхи. Вторая визуализация – вы также начинаете читать мантру Мигзем: МИГМЕ ДЗЕВЕ ТЕРЧЕН ЧЕНРЕЗИГ и в конце произносите ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. Я забыл сказать, что до этого, когда вы также читаете мантру Мигзем с обычной визуализацией, вы тоже завершаете ее мантрой конкретного божества: очищаете тело – ОМ АРА ПА ЦА НАДИ, очищаете речь – ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, очищаете ум – в конце произносите ОМ ВАДЖРАПАНИ ХУМ ПЕ. Когда очищаете одновременно тело, речь и ум, то произносите: ОМ АРА ПА ЦА НАДИ, ОМ МАНИ ПАДМЕ, ОМ ВАДЖРАПАНИ ХУМ ПЕ. Это не нужно забывать, тогда это будет очень мощной практикой. А когда вы доходите до получения сиддхи, то выполняете следующую визуализацию. Здесь также вы читаете мантру Мигзем, и когда вы в первую очередь получаете мирные сиддхи, то завершаете мантрой ОМ АРА ПА ЦА НАДИ. Далее вы получаете сиддхи возрастания: читаете Мигзем и заканчиваете мантрой ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, и в этот момент вы визуализируете, как из сердца Будда Ваджрадхары, который находится в сердце ламы Цонкапы, исходит множество желтых дакинь с бумпой. Они также поливают нектаром ваше тело, благословляют вас, очищают от отпечатков негативной кармы, а затем в конце все эти желтые дакини растворяются в вас. В этот момент почувствуйте, что вы обрели сиддхи возрастания. Сиддхи возрастания означают, что будут расти ваши заслуги, возрастет ваша мудрость, также богатство, имущество у вас увеличится, продлится ваш жизненный срок. Здесь есть множество таких сиддхи.

Далее третья визуализация, третий цикл – здесь вы также читаете мантру Мигзем и завершаете ее мантрой ОМ ВАДЖРАПАНИ ХУМ ПЭ. И в этот момент визуализируйте, как из сердца Будды Ваджрадхары, который располагается в сердце ламы Цонкапы, исходит множество красных гневных дакинь, которые держат в руках аркан и дигуг. Аркан – это сиддхи могущества, они набрасывают этот аркан на шею вредоносным духам и приводят их к вам, а себя вы визуализируете в облике Ямантаки. Эту практику могут выполнять только те, кто получал посвящение Ямантаки, в противном случае не делайте таких визуализаций. Делайте только обычную практику, когда вас очищает и благословляет свет и нектар, а необычные визуализации не выполняйте. Без посвящения Ямантаки это не разрешается. Потому что здесь вам нужно визуализировать себя в облике божества. Итак, во время этой практики очень важна йога божества, визуализация себя божеством. Божественная гордость очень важна, чистое видение также важно. Вы визуализируете чистую землю, мандалу, и себя как божество Ямантака. И когда эти гневные красные дакини приводят к вам вредоносных духов, то вы в уме приказываете им: «Рассматривайте себя в качестве примера и не вредите ни одному живому существу». Вы их просите: «Пожалуйста, не вредите ни

одному живому существу». И все эти вредоносные существа встают на колени и говорят: «Мы принимаем то, о чем вы просите нас». Таким образом, вы обретае контроль над тем местом, где вы находитесь, вы будете контролировать всех духов. Вместо того чтобы вредить вам, они превратятся в ваших помощников, станут вашей свитой. Это сиддхи могущества. Дакини отпускают всех этих вредоносных существ, а те становятся безвредными. Затем все эти красные дакини растворяются в вашем теле. Почувствуйте, что у вас увеличились эти сиддхи могущества.

Четвертый цикл – здесь вы читаете мантру Мигзем и в конце завершаете ее тремя мантрами ОМ АРА ПА ЦА НАДИ, ОМ МАНИ ПАДМЕ, ОМ ВАДЖРАПАНИ ХУМ ПЕ. Здесь вы визуализируете, как из сердца Будды Ваджрадхары, который располагается в сердце ламы Цонкапы, исходит множество синих дакинй, которые держат в руках дигуг и капалу. Дигуг – это нож, которым отсекаются путы, корень сансары. А капала – это основа союза блаженства и пустоты. В этой основе вы можете хранить нектар союза блаженства и пустоты. На самом деле основа союза блаженства и пустоты – это основа всех реализаций, это самая – нравственность, и капала, как раз, символизирует самую и нравственность. Если капала будет дырявой, то нектар не сможет в ней задержаться и вытечет наружу. Если капала развалилась на две части, то невозможно, чтобы она как-то хранила в себе нектар. Точно также в тантрической практике очень важна чистая самая, поэтому, если вы нарушаете самую, то очень важно выполнять практику Ваджрасамай, чтобы как-то залатать эти дыры в капале. Вам очень важно понимать эту систему.

Итак, множество синих дакинй с капалами и дигугами подходят к вам. В этот момент вы себя визуализируете в обычном теле, а в своем сердце визуализируете себя в облике Ямантаки. И когда гневные синие дакини подходят к вам и начинают резать ваше тело, то вместо боли вы визуализируете, что ощущаете блаженство. В этот момент вы как Ямантака выходите через макушку из своего старого тела. Это практика чод в сжатой форме, она так представлена в «Ламе Чопе», вам не нужно выполнять ее слишком обширно, вы можете выполнить ее в сжатой форме в рамках «Ламы Чопы». Мой Духовный Наставник Его Святейшество Далай-лама и мой Духовный Наставник Пананг Ренпоче говорили, что когда выполняется практика «Ламы Чопы», то она в себе включает все остальные практики и не нужно выполнять много других практик. Отказаться от этой практики и переключиться на какую-то маленькую практику – это все равно, что отбросить корень дерева и переключиться на одну из веток этого дерева. Поэтому я не слишком открыто рекомендую выполнять практику чод, именно по этой причине. Есть и другая ловушка – то, что вы можете полностью потеряться в этой мелодии. Вы и так достаточно поете песен, а потом еще втягиваетесь в духовные тусовки, я это вижу. Когда русские выполняют практику чод, я знаю, что на сто процентов они ощущают себя артистами: «Как я красиво пою, та старая мелодия, сейчас новая мелодия», – я это слышал, поэтому говорю, что этого не нужно, это слишком. Я говорю так не потому, что я не уважаю чод, я его уважаю, но когда вы делаете практику «Ламы Чопы», там есть суть этой практики. Тогда, зачем играть в большой дамару? Даже для меня очень трудно развивать бодхичитту, любовь и сострадание, все это развивать очень трудно. А одновременно петь песни, стучать в дамару и развивать бодхичитту – это невозможно. Это реальность. Как вы можете? Даже я не могу. У вас это все может превратиться в тусовку чод.

Итак, из макушки вашего тела вышло божество Ямантака, и вы видите свое старое тело, потом дакини режут ваше старое тело на куски. Чод – это отсечение вашей привязанности. Первый уровень чод – это отсечение привязанности к этой жизни. Это когда вы выходите из своего старого тела в облике Ямантаки, и далее смотрите на свое старое тело, а оно в этот момент лежит мертвым, – так вы отсекаете привязанность к этой жизни. Это самое лучшее. Вы отсекаете собственную привязанность – это ваша история. Отсечь одну человеческую



историю – к чему здесь привязываться? Вы через этот опыт по-настоящему ощущаете, как Ямантака выходит и смотрит на свое старое тело. Это как самые сильные ощущения смерти. Потом вы думаете: «Это тело ради продления своей жизни съело столько мяса, столько живых существ! Сейчас я этим телом буду кормить всех живых существ». Это практика чод – подношение своего тела всем живым существам, через эту практику вы убираете привязанность к этой жизни.

Второй уровень чод – это отсечение привязанности к сансаре. «Под контролем омрачений с безначальных времен я родился в сансаре по принципу двенадцатитизвенной цепи взаимозависимого возникновения, и я теперь хочу отсечь этот корень сансары», – это второй уровень чод. «Чод» означает «отсечение». Если нет отсечения привязанности к этой жизни, то это не чод, а просто распевание песен. Это также может стать и негативной кармой. Если с эгоизмом вы поете чод, и думаете, что у вас самый лучший чод, то это негативная карма. Привязанность меньше не становится, а эго становится больше. Это не практика Дхармы, нужно быть осторожным. Если вы занимаетесь практикой Ямантаки без правильной мотивации, то чтение садханы не будет буддийской практикой. Не только чод, также и Ямантака. Если вы думаете: «Я божество, я стал сильнее, никто мне не навредит», вот так думать – это ненормально. Все, что вы читаете, будет пустой тратой времени, так вы создадите негативную карму. Чтение мантры без правильной мотивации подобно пустой болтовне. Начитывание мантр может стать пустословием, если у вас нет правильной мотивации. Это все равно, что впустую болтать. С правильной мотивацией начитывание – это мантра, а без правильной мотивации – пустая болтовня. Это относится не только к чоду, это относится ко всем практикам. Некоторые люди могут подумать, что геше Тинлей выступает против чода, но это не так. Я говорю о том, что это относится к любой практике тантры – если вы ее выполняете неправильно, то это не практика тантры.

Третий уровень чод – это отсечение привязанности к своему эго. Вы полностью отсекаете себялюбие в своем уме, и заменяете его на ум, заботящийся о других. Это третий уровень чода. Здесь вы полностью уничтожаете эгоистичный ум, полностью разрушаете его на мелкие части. Это третий уровень чода.

Итак, вы как Ямантака смотрите на свое старое тело и видите, как дакини в первую очередь рассекают голову и делают из черепа капалу. Она становится очень большой капалой и вы видите, как они ставят ее на три камня. Затем они режут на мелкие части все ваше тело и эти кусочки складывают в эту большую капалу. Затем из вашего сердца как Ямантаки из слога «ХУМ» исходит свет, направляется к этому треножнику, где располагается элемент ветра, и когда дотрагивается до элемента ветра, этот элемент ветра приходит в движение. И когда этот элемент ветра приходит в движение, то элемент огня начинает разгораться. Когда элемент огня разгорается очень ярко, кусочки вашего тела в капале начинают плавиться. Здесь вы выполняете благословение так же, как выполняете благословение внутреннего подношения. Из сферы пустоты возникает капала, в ней пять видов мяса и пять нектаров, то есть вы читаете этот отрезок текста и визуализируете все. Далее над капалой возникают три слога: «ОМ», «А», «ХУМ». Из них исходит свет в десять направлений и зацепляет сиддхи тела, речи и ума всех будд. В первую очередь в капалу опускается слог «ХУМ», делая три оборота по краю капалы, и тем самым растворяясь в нектаре, очищает загрязнение этого мяса. Слог «ХУМ» синего цвета. Далее опускается красный слог «А». Итак, слог «А» также делает три оборота по краю капалы, опускается в капалу и превращает эту субстанцию в нектар. То есть слог «ХУМ» очищает все виды мяса, слог «А» превращает все в нектар. Далее белый слог «ОМ» также опускается, делая три оборота по краю капалы, опускается вниз и после этого увеличивает нектар. И вы трижды произносите: «ОМ А ХУМ».

После этого этот нектар становится нектаром с тремя качествами. В первую очередь это целебный нектар, он устраняет болезни. Второе – это нектар бессмертия, это означает, что вы не умрете преждевременной смертью. То есть вы не полностью обретете бессмертие, но он продлит ваш жизненный срок, если вы вкушаете этот нектар. И третье качество этого нектара – это незагрязненный нектар. Благодаря вкушения этого нектара возрастает ваша мудрость. Также возрастает множество благих качеств ума, он помогает взрастить большое количество благих качеств ума, поэтому это незагрязненный нектар.

Далее из вашего сердца исходит множество дакинь. Вы перед собой визуализируете Поле заслуг, и эти дакини капалами черпают этот нектар и подносят объектам Поля заслуг. В первую очередь они подносят нектар вашему коренному Духовному Наставнику Ламе Лобсангу Тувангу Дордже Чангу. Думайте так, что ваш коренной Духовный Наставник – в реальности это лама Цонкапа. Вам нужно визуализировать вашего коренного Духовного Наставника и ламу Цонкапу едиными, так, что между ними нет разницы. Думайте так: «Каким бы ни являлся мой Духовный Наставник, в реальности это лама Цонкапа». Далее – Лама Лобсанг Туванг Дордже Чанг – в реальности это Будда Шакьямуни. А Будда Шакьямуни – на самом деле это Будда Ваджрадхара. Будда Ваджрадхара – это Духовный Наставник трех миров, также Будда Ваджрадхара – это глава семейства будд, из которого эмануируются все пять дхьяни-будд. Поэтому воплощение всех божеств и воплощение всех будд – это Будда Ваджрадхара. Итак, первое подношение вы делаете Будде Ваджрадхаре Ламе Лобсангу Тувангу Дордже Чангу. Далее дакини подносят этот нектар всем Учителям линии преемственности, прямым и косвенным. Далее они подносят нектар божествам, буддам, бодхисатвам, защитникам Дхармы. Затем все эти дакини обратно растворяются в вашем теле. И здесь вы чувствуете, что обретаете гневные сиддхи. Эти сиддхи помогают вам контролировать всех гневных существ. И это то, как вы практикуете.

Затем вы читаете далее текст «Лама чопа» до момента обращения к Учителю: «Вы Гуру, Вы йидам, вы все дакини и защитники...». Далее, когда вы доходите до этого места, то выполняя визуализацию, вы принимаете четыре посвящения. Когда на вас нисходит белый свет и нектар, очищает ваше тело, вы чувствуете, что получаете «посвящение сосуда». Далее исходит красный свет. Белый свет исходит из области лба, красный из горла и так далее. Когда на вас исходит красный свет и нектар, вы получаете «тайное посвящение». Далее из сердца исходит синий свет и нектар, он также нисходит на ваше тело, благословляет вас, и вы чувствуете, что обретаете «посвящение мудрости». Далее нисходят три вида света с нектаром, наполняют ваше тело, благословляют вас, и вы чувствуете, что получаете «посвящение словом». Для тех из вас, кто раньше получал посвящения, необходимо каждый день повторять такие самопосвящения с помощью концентрации. Это называется «получение посвящения через концентрацию». Не забывайте это выполнять, я это делаю каждый день. Каждый раз, когда вы получаете самопосвящение, это очищает нарушенную самую, это очень полезно. Далее, после самопосвящений из сердца ламы Цонкапы исходит другой лама Цонкапа размером с большой палец вашей руки и через макушку вашей головы опускается в вашу сердечную чакру. Далее вы начитываете мантру Духовного Наставника. Читайте мантру Мигзем и далее мантру Его Святейшества Далай-ламы, не слишком долго, кратко. А затем сделайте все остальные медитации по Ламриму в рамках «Ламы Чопы». Дочитайте текст до конца, это такая рефлексивная медитация на весь путь сутры и тантры. А затем в конце посвятите заслуги.

Так, если вы хотите выполнить ретрит по Гуру-йоге, то вам нужно выполнить такой ретрит. В этот раз я дал вам такие наставления очень открыто и в этот раз на Байкале вам нужно выполнить именно такой ретрит по Гуру-йоге. Тогда вся ваша практика будет очень значима. Поскольку я вижу, что мои ученики становятся все лучше и лучше, то у меня возникает желание давать все больше и больше глубоких наставлений. Мои друзья тибетцы

в Бурятии говорят о том, что члены центра «Зеленая Тара» и другие мои ученики год от года становятся все лучше и лучше. Они становятся добрыми, ни о ком не говорят плохо. В некоторых других центрах, стоит только людям собраться в центре вместе, они начинают критиковать друг друга. Хорошие ученики подают хороший пример, и я очень рад слышать об этом. Поэтому я даю более глубокие учения.