

Я очень рад всех вас здесь видеть. Я надеюсь, что в будущем это помещение станет очень красивым храмом в Новосибирске. Храм предназначен не только для молитв. Мы говорим о Центре. Центр существует для развития ума и для изучения, обучения. Как я говорил вам до этого, учение Будды предназначено для обретения здорового ума и для создания системы в своем уме. Чтобы создать безупречную систему в своем уме, то есть, заменить все негативные состояния ума, которые в настоящий момент занимают все ответственные должности в царстве вашего ума, на безупречные, позитивные состояния ума, необходима хорошая стратегия. Если вы просто скажете: «Я Владимир Путин, я приказываю вам покинуть все свои должности», – просто так они не уйдут. Они будут вести себя очень нагло, будут оставаться на своих местах, как будто вы им ничего не говорили. Чтобы их устранить и заменить на позитивные состояния ума, очень важно делать это с хорошей стратегией, иначе невозможно будет добиться результата. Лучшая стратегия – это практика Гуру-йоги.

Вам нужно понимать разницу между Гуру-йогой и преданностью Гуру. Если нечто Гуру-йога, то это одновременно и преданность Гуру и Гуру-йога. Если нечто – преданность Гуру, то необязательно это должна быть Гуру-йога. Гуру-йога – это когда с преданностью к Гуру вы выполняете определенные тантрические визуализации, используете тантрические техники. Это называется «Гуру-йога». Сегодня я дам вам сжатое, краткое учение по Гуру-йоге и по тому, как в будущем выполнять ретрит. В этот раз на Байкале я хотел бы, чтобы вы в течение двух недель выполнили ретрит по Гуру-йоге. После ретрита по Гуру-йоге, я могу сказать с уверенностью на сто процентов, что в вашей жизни произойдут очень большие перемены.

Существует множество разных Гуру-йог, и я сейчас дам вам краткие наставления по необычной Гуру-йоге, – союзу блаженства и пустоты. Подробные комментарии по этому тексту я передаю в Москве и также в Бурятии. Здесь я вам передам краткие наставления с передачей текста «Лама Чопа», чтобы, когда вы читаете другие тексты, это также все входило, покрывало всю эту тему. Когда вы выполняете ретрит по Гуру-йоге, то в первую очередь вам очень важно иметь передачу текста Гуру-йоги от вашего коренного Духовного Наставника.

Итак, визуализируйте меня в облике Манджушри. Когда я буду читать текст необычной Гуру-йоги, «Лама Чопы», визуализируйте, что передача этого текста в виде белого света исходит из моего рта и, проникая через ваш рот, остается в вашем сердце. Получайте передачу с очень счастливым состоянием ума. Если для вас это возможно, то вам нужно выучить этот текст наизусть. В «Гуру Пуджу» входят все сущностные наставления сутры и тантры. Все свои практики выполняйте через «Гуру Пуджу», и тогда, даже союз ясного света и иллюзорного тела вы также сможете обрести посредством практики «Гуру Пуджи». Через «Гуру Пуджу» вначале вы занимаетесь практикой очищения негативной кармы и накопления заслуг. Далее, в середине с помощью «Гуру Пуджи», через практику «Гуру Пуджи» вы приводите себя к реализациям. И в будущем также достигайте реализаций через «Гуру Пуджу», реализаций союза ясного света и иллюзорного тела, высших реализаций, – через «Гуру Пуджу».

Если каждый день вы читаете текст «Гуру Пуджи», то вам не нужно читать ежедневную молитву. Каждый день в своем уме вы будете закладывать отпечатки всей сутры и тантры, – это очень богатые отпечатки. Если вы запомните этот текст наизусть, тогда у вас всегда будет присутствовать очень богатый материал для аналитической медитации.

Когда вы будете выполнять ретрит, то, что касается подготовки, мне не нужно объяснять подробно, – вы это уже знаете. Очень важно установить алтарь. Что касается алтаря, то

также важно знать, что центральной фигурой должно быть изображение Будды, далее, по бокам от Будды фотографии ваших Духовных Учителей, коренных Учителей. Далее, по краям от ваших Духовных Учителей, располагайте изображения божеств, и в конце, по краям алтаря, защитников Дхармы. Также на алтаре вам нужно расставлять чашечки для подношений, которые не должны касаться друг друга. Сиденье для медитации у вас должно быть слегка приподнято сзади и пониже спереди. Далее, рядом с дверью вам необходимо повесить хадак, завязанный в несколько узлов, и визуализировать этот хадак как защитника, – для порождения защитника Дхармы.

Когда вы занимаетесь ретритом, то начинать ретрит нужно вечером. Итак, во время вечерней сессии, вначале визуализируйте себя божеством, далее благословите сидение, на котором вы медитируете. Тем, кто не получал посвящение Ямантаки или других посвящений, нельзя визуализировать себя божеством. Итак, для тех, кто получал посвящение, визуализируйте себя соответствующим божеством. И далее, когда вы сидите на подушке для медитации, коснитесь ее рукой и вначале произнесите: «ОМ ХРИ ТИ ВИ ТИ ТА НА НА ХУМ ПЭ». И когда вы произносите эту мантру, из вашего сердца исходят множество гневных защитников и устраняют все препятствия в помещении, где вы находитесь.

Далее, вы произносите мантру: «ОМ СУБХАВА ЩУДО САРВА ДАРМА СУБХАВА ЩУДО ХАМ», – мантру пустоты, и визуализируете, как эта подушка для медитации, сиденье, трансформируется в пустоту, и из сферы пустоты является как ваджрное сиденье. Для начинающих это сделать очень важно. Простое сидение на такой ваджрной подушке защитит вас от большого количества всевозможных препятствий и блуждания ума, притупленности ума и так далее. Поскольку наш ум очень слаб, то нам необходима такая внешняя сила, которая помогла бы нам облегчить укрощение своего ума.

Далее, сосредоточьтесь на хадаке, который висит у вас рядом с дверью. Также произнесите мантру: «ОМ ХРИ ТИ ВИ ТИ ТА НА НА ХУМ ПЭ», далее: «ОМ СУБХАВА ЩУДО САРВА ДАРМА СУБХАВА ЩУДО ХАМ» и далее визуализируйте, что этот хадак трансформируется из сферы пустоты в защитника Дхармы.

Если вы знаете одну систему, то вы можете применять ее в различных областях. Если вы знаете, каков механизм, то вам нет необходимости читать текст, вы ментально можете проводить все эти процессы и сделать свой дом, свое помещение идеальным для медитации. Вы не знаете, что на самом деле для медитации, для вашей практики существует огромное количество внешних, внутренних и тайных препятствий, которые в первую очередь не дают вам медитировать, а второе – они не дают вам продолжать свою практику, и третье – не дают вам достичь результата. И вот такие техники, которые объясняются в коренных тантрических текстах, очень важны. В особенности для нас, начинающих, это очень полезно.

Итак, из сферы пустоты на месте хадака возникает Каларупа. Вы знаете, как он выглядит: с лицом буйвола, стоит на буйволе, у него голова буйвола и два рога. Ваш Духовный Наставник – Манджушри, божество Манджушри и защитник Дхармы тоже Манджушри. Такую систему объяснял лама Цонкапа. Что касается защитника Дхармы, то никогда не полагайтесь на мирских защитников, они ненадежны. И это главное, что подчеркивает Его Святейшество Далай-лама: не полагайтесь на мирских защитников Дхармы. В особенности, вам нужно быть очень осторожными с таким противоречивым духом как Шугден. В России этой проблемы нет, но в будущем он не должен прийти в Россию. Все говорите друг другу об этом, и таким образом мы в качестве профилактики защищаем себя от этой болезни, чтобы она не распространилась в России.

И также, что касается Центра, то все члены Центра должны сосуществовать в гармонии и не должны позволять проникать внутрь каким-либо сплетням. Если нечто разрушает гармонию в Центре, – это очень тяжелая негативная карма. Не делайте из мухи слона, – это очень большая негативная карма. Очень важно друг другу говорить: «Пожалуйста, не делайте этого, не говорите такое». Вы живете вместе как братья и сестры, очень важно напрямую друг другу говорить об этом, и все будет закончено. Нет того, кто не совершал бы ошибок. Если кто-то совершает ошибку, то скажите этому человеку: «Ты сделал очень много хорошего, но, пожалуйста, вот этого не делай», – и на этом все будет исчерпано. Все закончится. Помните, что жизнь очень краткая. Кто знает, что наступит раньше – завтра или следующая жизнь? Поэтому очень важно друг к другу хорошо относиться, видеть достоинства, уважать друг друга. У вас у всех есть природа будды. У вас у всех есть очень хорошая основа для уважения. Но также у вас у всех есть ошибки – это ваша болезнь. Поэтому надо простить болезни и проявлять уважение друг к другу. Даже Будда, я вчера рассказывал вам историю, когда ему плюнули в лицо, он не разозлился.

Таким образом, и в стране, и в Центре это наша ответственность – защищать себя от подобных вещей. Если возникает дисгармония – в этом виноваты мы сами. Если возникает дисгармония, то это ошибка всех, поскольку одна рука не может создать шум. Правая рука говорит: «Я не виновата, левая рука виновата». Левая рука говорит: «Не-не-не, я не виновата, это правая рука виновата». Звук есть, только если участвуют обе руки. Если участвует одна рука, звука не будет.

Итак, то, что вам необходимо сделать вначале, это благословить внутренние подношения. Визуализируйте себя божеством, благословите внутренние подношения. Это то, что вы делаете на основе садханы Ямантаки. Вам не нужно читать всю садхану, просто кратко благословляйте внутренние подношения. После этого, когда вы породили Каларупу на месте хадака, делаете подношения АРГАМ, ПАДЬЯМ и так далее. И после этого вы обращаетесь к Каларупе с просьбой: «До окончания моего ретрита, пожалуйста, пребывайте здесь и защищайте меня от препятствий». На сто процентов Каларупа будет с вами. Вы будете чувствовать себя очень защищенными, как ребенок чувствует себя рядом с отцом и матерью. Без Духовного Наставника такой передачи учения вы не получите.

Затем начните практику «Ламы Чопы». С самых первых строк начните эту практику с чувством. Лучше читать текст на русском языке, чтобы вы смогли прочувствовать его. Как прочувствовать это в подробностях я уже рассказывал в Москве и так далее. Это должно быть уже в записях, вы можете послушать. А здесь я дам вам краткий комментарий, чтобы вы могли выполнить ретрит.

Когда перед собой вы визуализируете Поле заслуг, то главной, центральной фигурой у вас является Лама Лобсанг Туванг Дордже Чанг. Это означает, что ваш Духовный Наставник в реальности это лама Цонкапа, думайте так. Он является главной фигурой из всех объектов Поля заслуг. Среди всех божеств, всех будд он является главным. Лама Цонкапа в реальности – это Будда Шакьямуни. Поэтому в сердце ламы Цонкапы располагается Будда Шакьямуни.

Будда Шакьямуни – это также манифестация Будды Ваджрадхары, которая явилась в этот мир для принесения блага живым существам. И думайте, что в действительности Будда Шакьямуни – это Будда Ваджрадхара. Это его ваджрное тело, которое находится за рамками рождений и смертей. Лама Лобсанг Туванг Дордже Чанг – главный объект прибежища.

Далее, после того, как вы выполнили все подношения и до раскаяния, вам, если возможно, нужно выполнить практику Ваджрасамайи. Сейчас у меня нет времени, чтобы объяснить

практику Ваджрасамаи. И далее, после краткого посвящения заслуг и перед обращением к Духовному Наставнику, вам нужно выполнять следующие визуализации. Вы можете заглянуть в текст «Ламы Чопы» и увидите, где это место.

Существует два вида визуализаций: это обычная визуализация и необычная визуализация. Вначале я расскажу вам, как выполнять обычную визуализацию. Обычная визуализация это когда вначале вы читаете мантру Мигзем: «МИГ МЕ ДЗЕ ВЕ ТЕР ЧЕН ЧЕНРЕЗИ...» и далее завершаете ее, связывая с мантрой «ОМ АРА ПА ЦА НА ДИ». Вы читаете мантры трех божеств: «ОМ А РА ПА ЦА НА ДИ», далее: «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ» и последнее: «ОМ ВАДЖРАПАНИ ХУМ ПЭ».

Перед тем, как начать начитывать эти мантры, визуализируйте, что во лбу ламы Цонкапы располагается Манджушри, в горле Авалокитешвара и в сердце Ваджрапани. Здесь вы читаете мантру «МИГ МЕ ДЗЕ ВЕ ТЕР ЧЕН ЧЕНРЕЗИ», заканчиваете ее мантрой «ОМ А РА ПА ЦА НА ДИ», и в этот момент визуализируете, как из Манджушри, который располагается во лбу ламы Цонкапы, исходит белый свет и нектар и наполняет ваше тело, очищает негативную карму, созданную вашим телом, благословляет ваше тело. Какой-то период времени выполняйте эту визуализацию и не позволяйте своему уму отклоняться, блуждать, это называется Гуру-йога. Когда вы сохраняете сильную преданность Учителю, и думаете, что ваш Учитель перед вами пребывает в облике ламы Цонкапы, помните о его доброте и выполняете эту визуализацию. Она очень мощна для очищения негативной кармы и также очень мощна для накопления больших заслуг. Чтобы это стало очень хорошей стратегией для изменения системы в вашем уме и создания безупречной системы.

Порождайте такую мотивацию: «Зачем я хочу обрести безупречно здоровый ум, создать безупречную систему? Чтобы стать источником счастья для всех живых существ и помогать им». Лучший способ помогать живым существам – это не делиться с ними деньгами или пищей. Это им немного поможет, но также создаст другие проблемы. Если вы все время даете кому-то деньги, то человек не будет работать, и будет говорить: «А, деньги он мне передаст», – и так вы развращаете людей. Поэтому так вы не помогаете, вы вредите человеку. Самый лучший путь помощи – делиться своей мудростью. Чем больше у меня мудрости, тем больше я могу помогать живым существам. Эта мудрость не уменьшается. Чем больше вы ее отдаете, тем у вас ее больше. У меня тоже были мысли, когда я учил философию: «Хочу помогать людям». Но потом я подумал: «Таким путем не могу помочь, таким путем тоже не могу». Потом я понял: делиться с людьми мудростью – это самая лучшая помощь. Когда вы так понимаете, потом вы будете знать: «Манджушри, мне ничего не надо, мне удача, бизнес не нужны, долгая жизнь не нужна, – это не моя цель. Пожалуйста, помогите мне, чтобы мой ум стал чуть-чуть мудрее, мои омрачения немного уменьшились. Тогда я могу быть практически полезным живым существам». Это искренняя мотивация. Если вы с такой мотивацией занимаетесь ретритом, то все божества, все бодхисаттвы рады вам. Даже если вы ленивый, рано не встаете, но у вас есть такая мотивация, они будут думать: «О, мой хороший сыночек еще спит, – ничего, он добрый». Когда вы встаете, все дакини очень рады. Если у вас нет такой мотивации, и вы встаете в три часа утра, то они говорят: «Зачем он встал? Лучше бы спал. Таким людям лучше спать». Если у вас ум чистый, намерения чистые, то даже если вы ленивый – ничего страшного.

Далее второе, когда вы читаете мантру: «МИГ МЕ ДЗЕ ВЕ ТЕР ЧЕН ЧЕНРЕЗИ», например, вы можете сосредоточиться на пять минут, но спустя пять минут ваш ум захочет выполнить какую-то другую визуализацию. Наш ум привык много разного думать, он не хочет однообразия. Поэтому надо что-то поменять. Поэтому теперь сосредоточьтесь на горле ламы Цонкапы и визуализируйте там Авалокитешвару. Это очень хорошая подготовка для шаматхи. Вам нужно сосредоточиться на ламе Цонкапе и на Авалокитешваре в его горле.

Если вы не видите этого очень ясно, то вам нужно почувствовать, что там есть эти божества и из них исходит свет, красный свет и нектар. Самое главное – это чувствовать. Наш ум не может представить все вначале. Ничего страшного, вы думаете, что там это есть, тогда все получится. Потом потихонечку, потихонечку будете видеть все яснее и яснее.

Итак, вы визуализируете красный свет и нектар, и в конце мантры Мигзем произносите: «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ». Красный свет и нектар наполняют ваше тело, очищают вас от негативной кармы речи и благословляют вашу речь. Сосредоточьтесь однонаправленно и выполняйте такую визуализацию. И почувствуйте, что божества благословляют вашу речь.

Далее, третье. Спустя пять минут, далее вы продолжаете читать мантру Мигзем и теперь завершаете ее мантрой: «ОМ ВАДЖРАПАНИ ХУМ ПЭ». В этот момент в сердце ламы Цонкапы вы визуализируете Ваджрапани. Из него исходят синий свет и нектар и наполняют ваше тело, очищают от негативной кармы ума и благословляют ваш ум. Спустя пять минут после такой визуализации визуализируйте, как из трех областей ламы Цонкапы, – из области лба, горла и сердца, одновременно исходят белые, красные и синие лучи света с нектаром, наполняют вас и также очищают и благословляют. Это обычная визуализация.

Вы можете подумать: «А почему у ламы Цонкапы во лбу располагается Манджушри, в горле Авалокитешвара, а в сердце Ваджрапани?» Вам нужно понимать, что они так расположены на основе системы Крия-тантры. В Крия-тантре не говорится о пяти дхьяни-буддах, а речь идет о трех семействах будд. Одно из них – это семейство колеса, второе – это семейство лотоса и третье семейство – семейство ваджры. Вайрочана относится к семейству колеса и это очищенная скандха формы, тела. Манджушри относится к семейству Будды, связанного с очищением тела. Амиабха относится к семейству очищенной скандхи речи, и Авалокитешвара относится к семейству Будды Амиабхи. Поэтому он связан с очищением речи, и вы визуализируете его в горле ламы Цонкапы. Ваджрапани относится к семейству ваджры и к семейству будды Акшобхьи, который символизирует очищение скандхи ума. Поэтому, таким образом, возникают эти три визуализации.

Итак, лама Цонкапа – символ очищенных скандх тела, речи и ума. Поэтому он является воплощением этих трех божеств: Манджушри, Авалокитешвары и Ваджрапани. Думайте таким образом и выполняйте практику. Это обычная визуализация. Такую визуализацию выполняйте три цикла, и нет необходимости подсчитывать мантры. Двадцать минут умножить на три – это шестьдесят минут. Так, в течение часа вы сможете сохранять хорошую концентрацию. Применяя такую стратегию, вы сможете улучшить концентрацию. Если такой стратегии нет, то вы уже через пять минут начнете думать: «О, еще пять минут прошло. Когда же пойдет время?» Потом вы еще смотрите: «А, еще двадцать минут прошло». Такая стратегия очень важна.

А в конце вам нужно выполнить необычную визуализацию. Для этого я вначале дам вам передачу мантр. Визуализируйте меня в облике Манджушри и повторяйте за мной. Что касается этой необычной визуализации, никому о ней не рассказывайте, – это ваша индивидуальная, личная практика. Те, кто не получал посвящение, вы не можете выполнять такую практику, получайте это учение просто для отпечатка. В будущем получите посвящение, и тогда вы тоже сможете заниматься этой практикой. А теперь повторяйте за мной. Визуализируйте меня в облике Манджушри, в моем сердце визуализируйте Будду Ваджрадхару.

Такую практику нужно выполнять с хорошим позвоночником философии. Если у вас нет философии, тогда нет позвоночника. В таком случае, даже если я передам вам эту практику, в самом начале она будет безосновательной. Любую практику в буддизме необходимо

выполнять, используя философию, глубинную и обширную философию. Вся буддийская философия основана на учении по четырем благородным истинам. Поэтому мое детальное учение по четырем благородным истинам и по двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения является позвоночником вашей практики. И тогда, когда вы будете выполнять эту визуализацию, размышляйте о двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, о том, как вы вращаетесь в сансаре, и тогда вы начнете плакать. Обратитесь к божествам: «Пожалуйста, помогите мне устранить корень двенадцатизвенной цепи – неведение». И в этом случае вы сфокусируетесь не на каких-то глупых сансарических вещах, а, главным образом, сфокусируетесь на том, как устранить самый корень сансары – неведение. Сделайте себя более мудрым человеком. И так просите: «Когда я закончу ретрит, пожалуйста, Манджушри, сделайте так, чтобы я стал немного мудрее, чем раньше. Это мои сиддхи». Потому что Будда говорит, что корень всех наших проблем – это не бедность. Многие люди думают, что это бедность. Если бы это была бедность, то люди, становясь богатыми, должны были бы становиться счастливыми. Но это не так. Поэтому Будда сказал: «Корень наших проблем – это неведение. Поэтому главная буддийская практика – это сделать себя мудрее, чем раньше. С этой целью вы выполняете ретрит. Не думайте, что после ретрита вы будете обладать какой-то особой энергией или какими-то экстрасенсорными силами, все это нонсенс.

Теперь необычная визуализация. Также вы читаете: «МИГ МЕ ДЗЕ ВЕ ТЕРЧЕН ЧЕНРЕЗИ» и в конце мантру: «ОМ А РА ПА ЦА НА ДИ». И когда вы произносите эту мантру, в конце «ОМ А РА ПА ЦА НА ДИ», в этот момент визуализируйте, как из сердца ламы Цонкапы исходит множество белых дакинь, которые держат сосуды в руках. Вы продолжаете читать мантру Мигзем, завершая ее мантрой: «ОМ А РА ПА ЦА НА ДИ», и визуализируете, как все эти белые дакини подходят к вашему телу и начинают поливать вас нектаром. А в конце все эти дакини растворяются в вас. Вы чувствуете, что обретаете мирные сиддхи. Это лучший способ зацепить мирные сиддхи.

Что такое мирные сиддхи? Мирные сиддхи – это когда ваш характер становится мирным, омрачения умиротворяются в вашем уме, их становится меньше. Множество внешних и внутренних препятствий также умиротворяются, устраняются ваши болезни. Это мирные сиддхи. Далее, вы также продолжаете читать мантру: «МИГ МЕ ДЗЕ ВЕ ТЕР ЧЕН ЧЕНРЕЗИ» после этого первого цикла визуализаций и здесь заканчиваете эту мантру мантрой: «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ». И в этот момент визуализируйте, как из сердца ламы Цонкапы исходит множество желтых дакинь. Эти наставления по данной практике Манджушри передал ламе Цонкапе, лама Цонкапа передал своему ближайшему ученику, – это наставления, которые передаются по линии Энсапы. В прошлые времена на широкую публику такие наставления не передавались, они давались лишь исключительным ученикам, одному или двум. Почувствуйте, что для вас это большая удача – получить такое учение.

Желтые дакини – это дакини возрастания, дакини возрастающих сиддхи. Они поливают нектаром ваше тело, вы продолжаете начитывать эту мантру. Чувствуйте, что они вас умиротворяют, очищают. После этого все эти желтые дакини растворяются в вас. Почувствуйте, что вы обрели возрастающие сиддхи. Что такое эти сиддхи возрастания? Главные сиддхи возрастания – это то, что благие качества вашего ума увеличиваются, возрастают, увеличивается мудрость, заслуги также увеличиваются. И благодаря таким сиддхи ваше богатство, имущество также увеличивается в размере. Вы очень обрадовались этому, но это не главное. Также увеличивается ваша продолжительность жизни. Если у вас нехорошее здоровье, а вы хотите прожить подольше для того, чтобы заниматься практикой, то когда чувствуете, что обретаете эти сиддхи возрастания, в этот момент почувствуйте, что также увеличивается ваш жизненный срок. В эту практику также входит практика долгой жизни.

Далее, третий цикл. Вы также читаете мантру: «МИГ МЕ ДЗЕ ВЕ ТЕР ЧЕН ЧЕНРЕЗИ» и в конце завершаете мантрой: «ОМ ВАДЖРАПАНИ ХУМ ПЭ». В отношении этой практики, даже если вас кто-то будет спрашивать: «Какой практикой вы занимаетесь?» – не рассказывайте об этой практике, это очень важно. Если вас кто-то спрашивает: «Сколько у вас денег на банковском счете?» – вы этого не рассказываете. Зачем же тогда рассказывать, что вы занимаетесь такой практикой? Это очень странно. Если спросить у вас: «Сколько денег на вашем банковском счете?» Вы говорите: «Странно, почему он хочет это знать?» Если у вас спросить: «Какой практикой вы занимаетесь?» – то вы говорите сразу: «Да, да, я всеми этими практиками занимаюсь». Это очень странно. В нашем тибетском обществе, если кому-то задать вопрос: «Какой практикой ты занимаешься?» – человек подумает, что это очень странный вопрос: «Зачем он интересуется моей практикой?» Здесь, в России, вас не нужно просить, вы сами говорите: «Мой банковский счет такой-то, знаете, там есть деньги в таком-то количестве». Очень неправильно рассказывать о своей практике. Эта практика должна быть вашей индивидуальной. Даже если вас спрашивают, отвечайте: «Я занимаюсь простой практикой».

В этот момент, когда вы произносите мантру Мигзем, завершая ее мантрой: «ОМ ВАДЖРАПАНИ ХУМ ПЭ», в этот момент из сердца ламы Цонкапы исходит множество красных дакинь. Когда эти красные дакини подходят к вам, то они в руках держат арканы. Сначала они набрасывают эти арканы на вредоносных существ и далее подводят их к вам. Если кто-то вносит дисгармонию в Центре, то эти дакини также набрасывают арканы к ним на шею и подводят к вам. Это правда, это бывает. В Тибете в монастырях, к тому, кто производит дисгармонию в монастыре, подходят дакини и разбираются, и те люди заболевают. Нужно вести себя очень осторожно, дакини очень сильные. Потому что тот, кто разрушает гармонию в Центре, потом легко нарушит преданность Учителю. Это очень опасно. Поэтому с самого начала они могут также и наказывать. Это в монастырях мы знаем.

Итак, дакини подводят вредителей к вам, а вы продолжаете читать эти мантры. Эти вредоносные духи начинают следовать вам и говорят: «Что бы вы ни сказали, мы последуем за вами». Вы говорите: «С этого момента принимайте себя в качестве примера и не вредите ни одному живому существу». Они дадут вам такое обещание и затем все уйдут. И тогда в том месте, где вы медитируете, все духи будут вашими друзьями, и для вас не останется ни одного вредоносного духа. А когда вы достигнете высоких реализаций, то они также станут вашими учениками. У Миларепы было очень много учеников-духов. Миларепа говорил, что между духами и людьми есть большая разница. Вначале духи обладают таким очень скверным, грубым характером, укротить их очень трудно. Но если они дают обещание, то потом уже чисто соблюдают это обещание. У человека все по-другому. Он выглядит мягким, но не держит свои обещания, говорит одно, а делает другое. Человек более хитрый, чем дух – дух прямолинеен, что думает, то и говорит. Это то, что говорил Миларепа. И у Миларепы было очень много учеников-духов.

Затем, все эти красные дакини освобождают этих вредоносных существ, и сами растворяются в вас. Почувствуйте, что в этот момент вы обретаете сиддхи могущества. Что такое сиддхи могущества? Для того чтобы приносить благо другим, вам необходимо могущество. Если вы хотите приносить благо другим, и кто-то создает препятствие, то у вас появляется сила остановить этого человека в совершении дурных поступков. Самые главные сиддхи – это то, что вы обретаете силу бороться со своими негативными состояниями ума. Как только вы обретаете сильные сиддхи могущества в своем уме, то в этом случае, даже если у вас порождается сильный гнев, у вас все равно остается сила на то, чтобы бороться с этим гневом и победить его в своем уме. Это сиддхи могущества. Когда у нас появляется

сильный гнев, то он нас полностью контролирует. А когда вы получаете сиддхи могущества, у вас появляются силы с ним справиться и гнев уже не может вас контролировать. Если возникает сильная привязанность, то получив сиддхи могущества, вы становитесь сильнее привязанности. Поэтому привязанность над вами доминировать не может. Понемногу вы обретете полный контроль над вашей привязанностью. Это сделает вас счастливым. Это называется «сильный человек».

Таким образом, когда в вас растворяются красные дакини, почувствуйте, что вы обретаете сиддхи могущества. В некоторых домах также могут завестись такие вредоносные духи, которые причиняют вред. Если вы придете в этот дом и будете читать мантры, далее так побросаете рис в разных местах, то в этом случае эти вредоносные духи покинут это место, не смогут уже там оставаться. Таких историй много. Поэтому вам не нужно, чтобы тибетский лама приезжал в ваш дом и читал молитвы. Вы сами этой практикой занимаетесь, дуете на этот рис, бросаете. Это сиддхи могущества. После выполнения ретрита вы обретаете определенную силу, могущество, а до ретрита у вас нет никакого могущества. Если вы таких ретритов будете выполнять все больше и больше, то и ваше могущество также будет возрастать.

Далее, четвертый цикл. Вы также читаете мантру Мигзем и в конце завершаете ее тремя мантрами: «ОМ А РА ПА ЦА НА ДИ», «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ» и «ОМ ВАДЖРАПАНИ ХУМ ПЭ». В этот момент визуализируйте, как из сердца ламы Цонкапы исходит множество синих дакинь. В руках они держат капалу и дигук. Они подходят к вам и начинают резать ваше тело. Вам нужно так почувствовать, что когда этот дигук начинает рассекать ваше тело, то вместо боли вы чувствуете радость и блаженство. В эту практику входит практика чод. «Чод» означает «отсечение». Первый чод – это отсечение привязанности к этой жизни. Второй чод – это отсечение привязанности к сансаре. Третий чод – это отречение от привязанности к эгоистичному уму. Это три уровня чод. Чод – это не просто, когда вы с большим дамару поете песни, бьете в этот барабан. Если вы не отсечете привязанность к этой жизни, то это не чод, это просто распевание песен. Вы и так поете песни, зачем же вам нужны другие, духовные песни?

Итак, когда они начинают рассекать ваше тело, вы испытываете такую радость, блаженство. Что касается тех людей, которые не получали посвящение, то им нельзя выполнять такую визуализацию. В действительности даже не разрешается слушать такое учение, но я даю вам разрешение слушать. Но, тем не менее, без посвящения не выполняйте эту практику. В этот момент вы визуализируете, что, когда они начинают разрезать ваше тело, вы получаете блаженные переживания, и вы в форме Ямантаки выходите из своего старого тела через макушку вашей головы. И так со стороны вы далее смотрите на свое старое тело. Это очень полезно для устранения привязанности к этой жизни.

И далее подумайте, что в этой своей жизни для того, чтобы поддержать свое тело, сколько раз вы поедали тела других существ? Подумайте: «Сейчас пришла моя очередь поднести свое тело всем живым существам». Это называется «чод» – подношение вашего тела всем живым существам. И далее вы визуализируете, что эти дакини в первую очередь рассекают ваш череп, отсекают капалу. Когда вы занимаетесь такой практикой, если вы правильно занимаетесь, то в первую ночь у вас будут совсем другие сны. Вы в жизни так не делаете, даже в мыслях так не делаете. Когда ваше тело уходит, это как смерть. С другой стороны, все тело – как подношение божествам, всем живым существам. Сны будут совсем другие. Все божества, бодхисаттвы очень близки к вам, потому что вы без эго жертвуете себя ради блага живых существ. Это первый шаг. Поэтому все божества рады, что вы занимаетесь такой здоровой практикой ради того, чтобы живые существа не страдали. Именно это называется «ретрит».

Итак, дакини рассекают ваш череп, отсекают капалу, она становится очень большой, принимает огромный размер. Они ставят ее на три камня. Далее они разрубают все ваше тело на мелкие куски. Загляните в прошлое в этот момент и подумайте: «Сколько же в прошлом я заботился о своем теле, сколько я времени потерял на уход за этим телом, заботу об этом теле! Телу не должно быть холодно, мое тело не должно быть некрасивым, даже мои волосы должны быть особыми волосами». Каждый день вы так заботитесь и заботитесь о своем теле. Сейчас пришел конец – вы труп. Потом вы начнете немного понимать: «Да, да, да, сколько я тратил времени!» Во время смерти вы это будете понимать, но это поздно. Сейчас понимать еще не поздно. Вы говорите: «А, пока я еще живой, я так много времени тратить не буду. Два часа в зеркало смотреть не буду. И от чужого тела терять голову тоже не буду».

Они разрезают все ваше тело на мелкие куски и складывают их в эту капалу. Далее, под капалой, под треножником располагаются элементы ветры и огня. Вы – в облике Ямантаки, из вашего сердца исходит свет и достигает этого элемента ветра под капалой. Когда этот свет достигает элемента ветра, ветер начинает дуть сильнее, разгорается элемент огня. Огонь становится сильным, и ваше тело, находящееся внутри этой капалы, начинает плавиться. Далее, над капалой визуализируйте слоги «ОМ А ХУМ», это такой же процесс, как с внутренним подношением. Далее, из этих трех слогов, «ОМ А ХУМ», исходит свет во все десять сторон света и зацепляет тело, речь и ум Будды. Первым опускается слог «ХУМ» синего цвета и делает три оборота по краю капалы. В этот момент слог «ХУМ» устраняет все загрязнения. Далее, опускается красный слог «А», также делает три оборота и превращает эту субстанцию в нектар. Итак, слог «ХУМ» очищает, слог «А» превращает в нектар. Далее, опускается белый слог «ОМ», также делает три оборота по краю капалы и после этого увеличивает нектар. Он становится нектаром с тремя характеристиками. Первая характеристика нектара – это то, что называется «целебный нектар», то есть «устраняющий болезни». Это нектар от болезней, целебный нектар. Далее, вторая характеристика – это «нектар бессмертия». Это не означает, что вы вообще не умрете. Это означает, что у вас не будет преждевременной смерти. Третья характеристика называется «незагрязненный нектар». Это означает, что если вы вкусите этот нектар, то он устранил ваши омрачения, уменьшит омрачения. Он становится условием для уменьшения омрачений и условием для увеличения позитивных состояний ума. Он не может быть причиной уменьшения, это условие.

Далее из вашего сердца исходят множество дакинь, и вот эти дакини, которые располагаются перед вами, в том числе черпают этот нектар из капалы и подносят всем объектам Поля заслуг. В первую очередь подносят вашему коренному Духовному Наставнику, Ламе Лобсангу Тувангу Дордже Чангу, а затем всем остальным божествам, защитникам Дхармы. Когда они вкушают этот нектар, то у них порождается великое блаженство. Затем эти даки и дакини расходятся во всех десяти направлениях и подносят этот нектар всем живым существам. И когда живые существа вкушают этот нектар, то в этом случае они освобождаются от страданий и достигают состояния освобождения. У вас должно быть такое желание. На практике такое произойти не может, но вам нужно желать этого. Есть множество таких желаний в буддизме, у бодхисаттв, которые на практике не осуществляются, но как говорит Его Святейшество Далай-лама, тем не менее, они очень полезны.

Итак, они вкушают этот нектар и в силу этого освобождаются от страданий, достигают освобождения. Такое на самом деле невозможно, но таким образом вы создадите определенную кармическую связь с ними. Например, когда вы занимаетесь практикой тонглен, то другим живым существам вы отдаете все свое счастье, а на себя принимаете все

их страдания. В действительности такое невозможно, но благодаря этой практике, ваш ум становится сильным, и косвенно вы сможете помочь. Существует множество таких молитвенных обращений бодхисаттв, которые на практике неосуществимы, но очень полезны и делают ум очень сильным.

Далее, все эти синие дакини растворяются в вас. И вы чувствуете, что обретае гневные сиддхи. Гневные сиддхи еще мощнее, чем сиддхи могущества. Например, если учению Будды грозит опасность, то вы можете использовать эти гневные сиддхи и устранить такие опасности или, например, остановить войны и так далее. Для этого вам необходимо очень сильное сострадание, иначе гневные сиддхи обрести невозможно.

Теперь, когда вы выполняете ретрит и начитываете мантры, выполняете визуализации, очень важно, чтобы присутствовали четыре фактора. Если отсутствует хотя бы один из этих факторов, то вы не получите результат. Вам нужно очень точно знать эти четыре фактора. Например, если вы проводите химическую реакцию, смешиваете компоненты, но какого-то одного вам не хватает, то вы не получите нужного результата.

Первое – это передача мантры, передача практики от вашего Духовного Наставника. И также передача должна быть не от такого мастера, который сам не является держателем линии передачи мантры, это не должна быть пустая передача. Духовный Наставник должен быть подлинным и должен давать вам подлинную передачу. Это первое условие, первый фактор. Это то, что может сделать Духовный Наставник. С первым фактором я могу вам помочь, но что касается второго, третьего, четвертого факторов, то вам необходимо создавать их самим. Сегодня я дал полную передачу учения, полную передачу мантр, – все, первый фактор у вас есть.

Итак, первый фактор есть, и я вам помогаю его обрести. Далее, второй фактор – это доброта. Какой бы махаянской практикой вы ни занимались, вам необходимо делать эту практику с очень сильной добротой, с корнем махаянской практики – любовью и состраданием. Будда говорил, что если вы теряете жизненную силу, то вы не сможете жить. Точно также, если вы теряете любовь и сострадание, то исчезает махаянская практика. Поэтому вам нужно понимать, что любовь и сострадание, доброта – это самое главное. Все время будьте добрыми и никогда ни на кого не держите обиду. Глупые хотят мстить, потому что они очень глупы. Почему? Потому что если вы мстите, то ситуация становится только хуже, поэтому если так, то вы глупый. Слабые люди прощают. Почему они слабые? Потому что они те, кому больно, и далее они говорят: «Я тебя прощаю», – это слабость. А мудрые люди, сильные люди игнорируют. Поэтому тот человек из притчи просил Будду: «Извини меня, прости меня». Будда ответил ему: «Зачем мне тебя прощать? Я не держу на тебя обиды». О, это важно! Вы омрачаетесь от того, что говорят вам люди. Не держите обид, потом не придется прощать. Это очень важно, чтобы быть добрыми, – как бы люди ни поступили, что бы они ни сказали, никогда не держите на них обиду. Так поступает человек с больным умом. Злая память – это тупой ум. Так что, сразу забывать надо. Обида – это яд. Это главное препятствие к тому, чтобы быть добрым.

Далее, если с большой добротой вы начитываете мантры, то они становятся очень мощными – это второй фактор. Если у вас сильна злопамятность, и вы выполняете визуализации гневных божеств и визуализируете обретение гневных сиддхи, то вы визуализируете, как большое количество гневных существ расходятся и причиняют вред другим людям – тем, кого вы не любите, это очень опасно. Тогда лучше не заниматься. Если у вас нет никакой злопамятности, вы сохраняете только добрую память, то, даже когда вы визуализируете гневных божеств, вы говорите им: «Отправляйтесь к этим существам и помогайте им, не создавайте проблем, защищайте от проблем».

Далее, третий фактор – это вера. В тантре вера очень важна. Какими бы умными вы ни были, если у вас нет веры, вы ничего не достигнете. Первая вера – это вера в свой потенциал. Вторая вера – это вера в силу ума, в силу практики. Если с сильной верой вы занимаетесь практикой, то невозможно, чтобы она не дала результат. Это третий очень важный фактор.

И четвертый фактор – не позволяйте своему уму блуждать здесь и там. Шантидева говорил: «Если вы начитываете мантры или выполняете ретрит в течение длительного времени при том, что ваш ум блуждает здесь и там, то, как говорил Татхагата – это бесполезно».

Итак, вам нужно заниматься практикой таким образом. Далее, после того, как вы произносите: «Вы Гуру, вы Йидам, вы все дакини и защитники», после этого обращения выполняйте четыре самопосвящения. У нас сейчас нет времени на то, чтобы это объяснять. На Байкале я объясню это более подробно. Вам нужно получать такое учение снова и снова, тогда оно будет очень ясным в вашем уме.

Из сердца ламы Цонкапы исходит еще один лама Цонкапа размером с большой палец вашей руки, и через макушку по центральному каналу опускается в ваше сердце, в сердечную чакру. Здесь начитывайте мантру вашего Духовного Наставника, Его Святейшества Далай-ламы, думая, что это мантра всех духовных учителей. Немного начитайте этой мантры и далее продолжите практику – пройдите все этапы медитации по Ламриму в соответствии с текстом. Прочитайте текст до конца и в конце сделайте посвящение заслуг.

Итак, это одна сессия, и тем самым она у вас будет закончена. Такую же сессию, которую вы заканчиваете этим вечером, повторите на следующее утро, разницы никакой не должно быть. Таким образом, если вы будете выполнять ретрит в течение двух недель – он будет очень значимым. Это мой подарок для вас.