

Я очень рад всех вас сегодня видеть в центре «Манджушри». Я также рад тому, что этот центр стал очень красивым. Я разговаривал с главой республики Тува насчет нового места для нашего центра. Оказалось, оно будет достаточно далеко от центра города. Поэтому я подумал, что нам лучше не переезжать, поблагодарил губернатора и сказал, что мы останемся здесь. Сюда всем удобно добираться, и вы уже построили очень красивое помещение. Наше старое место лучше, старое – это золото.

Итак, у нас уже есть центр, и самое главное теперь – правильно его использовать. Этот центр предназначен для учебы. Его Святейшество Далай-лама все время подчеркивает, что красота храма не так важна, самое главное, чтобы этот центр использовался для образования, для обучения людей. В буддизме важно каждый день делать себя мудрее, в этом заключается главная практика. Теперь вам здесь необходимо организовать библиотеку, и я хотел бы, чтобы пол застелили ковром. По сторонам должны стоять скамейки, чтобы пожилым людям было удобно сидеть, потому что, когда мы стареем, мы понимаем, как нелегко сидеть по-другому. Старшие люди сделали много всего важного, поэтому мы должны обеспечить им комфорт.

Вы все проделали большую совместную работу, действовали одной командой. Всем, кто принимал в этом участие, я хочу сказать большое спасибо за вашу поддержку. Самое главное теперь для нас – использовать это место для образования, передачи знаний людям. Очень важно организовать воскресную школу для детей, чтобы учить их правильно читать мантры, молиться, рассказывать им о тувинской культуре, а также различные истории. Некоторые из моих учеников являются учителями, поэтому важно, чтобы они взяли на себя ответственность за передачу знаний молодому поколению.

Также нужно выделить один день в неделю, когда молодые люди будут собираться вместе, заниматься практикой и обсуждать философию. Вообще важно, чтобы все члены центра собирались вместе, выполняли практику и обсуждали философию. В Туве есть один очень хороший момент – вы бережно храните свой родной язык. В Калмыкии почти не говорят на калмыцком языке, в семьях чаще всего используется русский язык, поэтому я всегда им говорю: «Берите пример с Тувы». Итак, вы являетесь примером для других республик, поэтому для вас важно хранить свою культуру, традиции и язык.

Я очень рад, поэтому хочу сделать вам подарок – дать наставления по практике Гуру-йоги и передачу Гуру-йоги. Наш план заключается в том, чтобы сделать свой ум абсолютно здоровым. Но если вы просто прикажете: «Все негативные состояния ума уходят, я меняю вас на позитивные», – само собой сразу же это не произойдет. Вам необходимо практиковать с правильной стратегией, и лучшая стратегия – это практика Гуру-йоги. В рамках Гуру-йоги есть практика необычной Гуру-йоги, которая является союзом блаженства и пустоты. Это сущностные наставления, передаваемые по линии Энсапы. Вам нужно радоваться, что вы их получите. Но, получив такие наставления, в будущем вам нужно будет выполнить ретрит. Что касается ретрита на Байкале в этом году, то я хотел бы, чтобы все выполнили ретрит по необычной Гуру-йоге.

В чем состоит разница между преданностью Гуру и Гуру-йогой? Если нечто является преданностью Учителю, то это необязательно Гуру-йога. Но если нечто – Гуру-йога, то на сто процентов это также и преданность Учителю. Гуру-йога в действительности – это преданность Учителю, только она связана с особыми техниками и учениями, передаваемыми в тантре. Поэтому она называется Гуру-йога. Чтобы полностью практиковать необычную Гуру-йогу, обязательно нужно получить посвящение. Поскольку вы получите учение по практике Гуру-йоги, вначале я дам вам передачу мантр и текста «Лама Чопа». Лама Чопа – это необычная Гуру-йога. Теперь каждый месяц по десяткам и

двадцать пятым лунным дням вам необходимо выполнять практику Цог. Это также очень важно.

Что касается практики Гуру-йоги, вам нужно понимать, что она не только очищает тяжелую негативную карму, но и приносит очень большие заслуги за короткое время, а также дает невероятное благословение мастеров линии преемственности и всех божеств. Одна практика приводит к большому количеству таких важных результатов, вы обретаете их все.

Сейчас я дам вам передачу текста Гуру-пуджи. Визуализируйте меня в облике Манджушри. Из моего рта исходит белый свет. Это передача текста в виде белого света. Этот свет проникает через ваш рот и остается в вашем сердце в качестве передачи Гуру-пуджи. Если после этого вы будете выполнять ретрит, то он будет более значимым. Если можете, выучите наизусть текст Гуру-пуджи, Ламу Чопу. В этом тексте в краткой форме содержится вся сутра и тантра. Читая его ежедневно, вы будете получать полный отпечаток сутры и тантры.

Для выполнения ретрита по Гуру-пудже, Ламе Чопе, необычной Гуру-йоге важно установить алтарь. Вам нужно понимать, что в центре должно располагаться изображение Будды, по бокам от него – ваши коренные Духовные Учителя, затем – божества, а по краям – изображения защитников Дхармы. Как я уже говорил, у вас есть особая связь с защитниками Каларупой и Палден Лхамо, поэтому важно ставить их изображения по краям алтаря, они будут защищать вас. В особенности в буддийских республиках – в Бурятии, Туве, Калмыкии, а также в Монголии и Тибете, главная защитница Дхармы – это Палден Лхамо, вам нужно знать об этом. В действительности Палден Лхамо – это Сарасвати, это Тара. В гневном аспекте она является в облике Палден Лхамо.

Начинать ретрит нужно вечером. Перед этим вы устанавливаете алтарь, сидение для медитации и так далее, затем порождаете себя божеством, благословляете подношения. После этого вы благословляете сидение для медитации. Это нетрудно. Вам нужно знать механизм, тогда вы сами сможете делать такое благословение. После получения посвящения вам уже не нужно просить других лам молиться за вас, вы можете молиться сами.

Итак, визуализируйте себя божеством, затем дотроньтесь до подушки, сидения для медитации, и произнесите: «ОМ ХРИ ТИ ВИТИТА НАНА ХУМ ПЭ». Ваша подушка превращается в пустоту и из сферы пустоты возникает как ваджрное сидение. Далее, вам необходимо породить защитника Дхармы рядом с дверью, где вы вешаете хадак. Во время ретрита я передаю вам завязанный несколькими узлами хадак, его вы вешаете рядом с дверью, и его вам надо породить в качестве защитника Дхармы. Если вы знаете все это, то сможете выполнить ретрит даже у себя дома.

Что касается продолжительности ретрита, то это минимум две недели. Вам необязательно подсчитывать мантры, начитывать сто тысяч, просто выполните двухнедельный ретрит. Вы можете практиковать только в том случае, если у вас есть посвящение Ямантаки. Вы визуализируете себя Ямантакой, читаете «ОМ ХРИ ТИ ВИТИТА НАНА ХУМ ПЭ», из вашего сердца исходит множество гневных дакинь, которые устраняют все препятствия в том помещении, где вы находитесь. Если у вас нет посвящения, то вам не разрешается выполнять эту практику, просто слушайте это учение для отпечатка. В действительности и это не разрешается, но у вас есть сильная вера, поэтому это не имеет значения. Думайте так: «В будущем я хотел бы получить посвящение и выполнить эту практику».

Далее, ваш хадак трансформируется в сферу пустоты и из сферы пустоты появляется в качестве защитника Дхармы Каларупы. Затем вы выполняете подношение в соответствии с

тантрой Ямантаки – аргам, падьям и так далее – и обращаетесь с просьбой: «До окончания моего ретрита, пожалуйста, пребывайте здесь и защищайте меня от внешних, внутренних и тайных препятствий». Это важные моменты, подготовка, далее вы приступаете к ретриту. Сейчас я вкратце объясню, как выполнять ретрит. Что касается подробных наставлений, то я передаю их в Бурятии и в Москве. В интернете вы можете найти все эти наставления.

Итак, ваша сессия начинается с чтения текста «Лама Чопа» с самых первых строк. Читайте с сильным чувством преданности Учителю. В середине текста, после того места, где выполняется краткое посвящение заслуг, но до обращения к Духовному Наставнику, вы начитываете мантру «Мигзем» и завершаете ее мантрой «ОМ А РА ПА ЦА НА ДИ». Что вам здесь нужно визуализировать? В середине, в качестве центральной фигуры Поля заслуг вы представляете ламу Цонкапу. В сердце ламы Цонкапы – Будда Шакьямуни. Мы зовем его Ламой Лобсангом Тувангом Дордже Чангом. Лама – это ваш Духовный Наставник. Таким образом мы говорим, что ваш Духовный Наставник, лама – в действительности это Лобсанг. Это Дже Ринпоче. Туванг – это Будда Шакьямуни. Здесь мы имеем в виду, что в действительности Дже Ринпоче – это Будда Шакьямуни. Дордже Чанг – это Будда Ваджрадхара. То есть, в действительности Будда Шакьямуни – это Будда Ваджрадхара.

Вам нужно понимать, что Будда Шакьямуни ради принесения блага живым существам в нашем мире явился из сердца Будды Ваджрадхары в качестве принца Сиддхартхи, а затем обратно в нем растворился. Будда Ваджрадхара – это Самбхогакая, которая находится за рамками рождения и смерти. Если у человека есть сильная вера, то Будда Ваджрадхара всегда присутствует перед ним. Поэтому мы говорим, что это Лама Лобсанг Туванг Дордже Чанг. Вам нужно запомнить это имя. Таким образом, вы видите своего Духовного Наставника, ламу Цонкапу, Будду Шакьямуни, Будду Ваджрадхару едиными. Это называется Гуру-йога.

Далее, вам необходимо визуализировать, что во лбу ламы Цонкапы располагается Манджушри, в горле – Авалокитешвара, в сердце – Ваджрапани. Почему мы так визуализируем? Манджушри – это очищенная скандха форм. Поскольку он принадлежит к семейству Будды Вайрочаны, то мы визуализируем Манджушри, который символизирует очищенную скандху формы во лбу ламы Цонкапы. Это означает, что очищенная скандха формы ламы Цонкапы – это Манджушри. Далее, в горле – Авалокитешвара. Авалокитешвара принадлежит к семейству лотоса. Семейство лотоса – это Будда Ами табха, он символизирует очищенную речь. Итак, очищенная речь ламы Цонкапы является в облике божества Авалокитешвары в горле ламы Цонкапы. Это знать очень важно. Далее, божество Ваджрапани относится к семейству ваджры, что символизирует очищенный ум. Это семейство очищенного ума. Поэтому в сердце ламы Цонкапы вы визуализируете Ваджрапани.

Далее, когда вы произносите эти мантры, свет и нектар очищают вас. Чтобы ваша практика начитывания мантр стала эффективной, важно чтобы присутствовало четыре фактора. Первый фактор, один из самых главных, имеет место со стороны Духовного Наставника. Это передача учения и передача мантр. Без этого, чтобы вы ни делали, это все равно, что выжимать масло из песка. Даже кальпы начитывания мантр не принесут никакого эффекта, если вы не имеете передачи практики, передачи мантр, поэтому так важен Духовный Наставник. Второй фактор – это сильные любовь и сострадание. Какую бы махаянскую практику вы ни выполняли, если у вас нет любви и сострадания, ваша практика не будет практикой Махаяны. Тантра тоже не будет тантрой, если нет любви и сострадания, потому что тантра – это самая сущность Махаяны, а корень Махаяны – это любовь и сострадание. Будда говорил: «Если вы прекращаете дышать, то ваша жизненная сила заканчивается.

Аналогично этому, если вы теряете любовь и сострадание, то исчезает жизненная сила Махаяны».

Поэтому начитывайте мантры с любовью и состраданием ко всем живым существам, без какого-либо эгоистичного ума. Если вы читаете мантры с целью стать особенным, то это просто трата времени. В таком случае вам лучше заняться бизнесом или поехать на вечеринку к Жириновскому, но не заниматься духовной практикой. Для духовной практики нужен чистый ум, в котором нет ни капли эгоизма. Как я говорил вам вчера, думайте таким образом: «Я и все живые существа одинаково хотим счастья и не хотим страдать. Почему же я особенный?!» Для вас это очень хороший вопрос, размышляя над ним, вы немного пристыдите свое эго. Затем скажите себе: «Эгоизм – это ворота ко всем страданиям. С этого момента я буду рассматривать себя и других одинаково важными».

С таким драгоценным состоянием ума, куда бы вы ни отправились, вы везде будете счастливы и сможете делать счастливыми других людей. Таков механизм ума. Вчера я передавал вам такое учение, и сегодня в моем уме возник этот совет. Он очень полезен и скоро будет опубликован. Вам нужно запомнить его наизусть. Этот совет очень краткий, но при этом содержит сущностное учение Шантидевы, раскрывает механизм вашего ума. Из-за эгоистичного ума у вас возникают все проблемы, а из-за такой здоровой установки к вам придет все хорошее, таков механизм ума. Если вы запомните этот совет, а во время ретрита быстро вспомните его, то ваш ум сразу же станет добрым. Вы почувствуете, что вы выполняете ретрит ради блага, ради счастья всех живых существ. В конце сделайте посвящение: «Я посвящаю все свои заслуги счастьем все живых существ».

В практике важны три момента: в начале – правильная мотивация, в середине – сама практика, в конце – посвящение заслуг. Если вы собираете вместе все эти три момента, то ваша практика становится мощной. Почему ваша негативная карма становится мощной? Потому что в начале у вас сильная негативная мотивация. В середине вы выполняете негативное действие – причиняете вред другим. Вы говорите что-то грубое, чтобы обидеть другого человека, затронуть его самое больное место, а в конце – радуетесь тому, что довели человека до ужасного состояния. Это очень негативная карма.

Так вы создаете причины ада, для этого вам не нужен учитель, не нужно учение. Вы создаете отличную негативную карму, она встречается с необходимыми условиями и полностью развивается. Когда вы создаете позитивную карму, она не такая отличная. Поскольку все три момента не объединены, ваша позитивная карма является созданной, но не завершенной. Например, вы читаете мантры, но при этом у вас нет правильной мотивации, в конце вы не делаете посвящение заслуг. Вы, конечно, создаете позитивную карму, но она не завершена. Результат от такой кармы проявится очень нескоро.

Если вы создаете карму таким образом, что выбираете очень весомый объект, например, вашего Духовного Наставника или Поле заслуг, объект практики Ламы Чопы, у вас есть мотивация бодхичитты, сама практика – это практика Гуру-йоги, вы посвящаете заслуги счастьем все живых существ, то это будет невероятная практика. Даже если вы будете заниматься ею всего десять минут в день, этого будет достаточно, ваша жизнь не пройдет впустую.

Итак, второй фактор – это доброта. Третий фактор – это вера: в себя, в силу мантры и в силу практики. С сильной верой вам нужно думать: «Если я правильно выполню эту практику, ее сила будет невероятной». В наши дни опытные тренеры тоже об этом знают, это такие наставления, перешедшие от буддизма. Тренеры говорят своим ученикам: «Чтобы добиться успеха, нужно верить в свой потенциал». Посмотрите, когда человек, который занимается

кун-фу, футболом, другими видами спорта, начинает верить в свой потенциал, то он чудесным образом преображается.

Поэтому вам тоже надо верить в свой потенциал, в потенциал мантры. С такой верой, если вы придете в какой-то дом, где есть проблемы, прочтете там мантру «Мигзем» и подуете на рис, то злой дух покинет этот дом. Таким же образом можно залечивать раны. В Тибете не только монахи, но и многие светские люди, которые занимаются практикой, бесплатно лечат с помощью мантр. Буддизм – это не только монахи. Далай-лама всегда говорит, что светских людей большинство, поэтому им тоже нужно заниматься буддийской практикой, сохранять буддизм. Почему в Индии буддизм пришел в упадок? Потому что только монастыри сохраняют буддизм. Миллионы родителей в Индии передают своим детям учение индуизма, поэтому индуизм распространяется, а у буддийских монахов детей нет. Поэтому вам надо быть умными, поддерживать и передавать учение буддизма в Туве не только в монастырях, но и в семьях, среди мирян. Поэтому не думайте, что монахи – это важно, а миряне – нет. Это фанатизм. Монастыри – это очень важно, там находится корень буддизма, поэтому в Туве обязательно должно быть обучение буддизму в монастырях. Но одновременно должна быть и мирская практика.

Далее, четвертый фактор. Шантидева в своем тексте «Руководство по пути бодхисаттвы» говорил: «Если вы длительное время начитываете мантры или выполняете ретрит, но ваш ум блуждает здесь и там, то, как говорил Татхагата, это бессмысленно». Поэтому вам нужно сосредоточиться на божестве, затем – на свете, который вас очищает, потом снова – божество, свет, очищение, и ваш ум не должен блуждать по сторонам.

Итак, вначале вы читаете мантру «Мигзем», завершаете ее мантрой «ОМ А РА ПА ЦА НА ДИ» и визуализируете белый свет и нектар, которые исходят из лба ламы Цонкапы, где располагается Манджушри. Также вы визуализируете то, что вас окружают все живые существа. В этот момент очищается вся негативная карма у вас и всех живых существ, созданная телом. На самом деле эта визуализация не может очистить негативную карму других живых существ, но она очень полезна. Благодаря такой визуализации вы очистите больше негативной кармы. Так вы продолжаете начитывать полностью мантру «Мигзем», завершая ее мантрой «ОМ А РА ПА ЦА НА ДИ». Выполняйте это в течение пяти минут и не позволяйте своему уму блуждать здесь и там, сосредоточьтесь на объекте. Это хорошая подготовка к шаматхе.

Что касается подсчета мантр, это должно происходить автоматически, не думайте об этом отдельно, иначе это помешает вашей концентрации. Вы можете использовать четки, но это не обязательно. У меня есть четки, но я ими практически не пользуюсь. Это для ленивых людей, для их практики Дхармы говорят, что нужны четки, чтобы они подсчитывали количество мантр, но на самом деле четки не так важны. Вам не нужно ни перед кем отчитываться за то количество мантр, которое вы начитываете.

Далее, спустя пять минут сосредоточьтесь на горле ламы Цонкапы, где располагается Авалокитешвара. Наш ум устроен очень интересно, если вы на чем-то сосредотачиваетесь в течение пяти минут, он, как маленький ребенок, устает и хочет переключиться на что-то другое. Поэтому, если через пять минут вы переключитесь на Авалокитешвару, ваш ум обрадуется. Вы также читаете «МИГМЕ ДЗЕВЕ ТЕРЧЕН ЧЕНРЕЗИГ...» и в конце завершаете мантрой «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ». Далее из горла ламы Цонкапы, где располагается Авалокитешвара, из сердца Авалокитешвары, исходят красный свет и нектар, наполняют ваше тело и всех живых существ, благословляют их и очищают.

Вы продолжаете начитывать эту мантру с сильной преданностью Учителю в форме ламы Цонкапы. Еще через пять минут сосредоточьтесь на сердце ламы Цонкапы, где расположен Ваджрапани. Прочитав «Мигзем», вы завершаете мантрой «ОМ ВАДЖРАПАНИ ХУМ ПЭ». В этот момент из сердца Ваджрапани, который располагается в сердце ламы Цонкапы, исходят синий свет и нектар, благословляют вас и очищают от негативной кармы, созданной вашим умом.

Еще через пять минут сосредоточьтесь на трех местах ламы Цонкапы – на лбу, горле и сердце. Из них одновременно исходят красные, белые и синие лучи света с нектаром, очищают вас и благословляют. В этот момент вы читаете мантру «Мигзем», завершая ее тремя мантрами «ОМ А РА ПА ЦА НА ДИ», «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ» и «ОМ ВАДЖРАПАНИ ХУМ ПЭ». В этот момент вы визуализируете, как белые, красные и синие лучи света с нектаром исходят из этих трех областей ламы Цонкапы, наполняют вас и всех живых существ и очищают негативную карму, созданную телом, речью и умом. Они также укрепляют благословение тела, речи и ума.

Итак, в течение ретрита во время сессии полный цикл занимает у вас двадцать минут, в течение часа у вас получается три таких цикла визуализации. Далее, через три цикла таких визуализаций, вы переходите к необычной практике. На самом деле эти наставления не даются особо открыто, но сегодня я передаю их вам. Если вы не получали посвящение, не выполняйте эту практику, вам это не разрешается.

Вы продолжаете читать «МИГМЕ ДЗЕВЕ ТЕРЧЕН ЧЕНРЕЗИГ...», завершая мантрой «ОМ А РА ПА ЦА НА ДИ». Когда вы произносите «ОМ А РА ПА ЦА НА ДИ», визуализируйте, как из сердца ламы Цонкапы исходит множество белых дакинй. Это практика необычной Гуру-йоги связана с обретением четырех видов сиддхи. Итак, большое количество белых дакинй исходят из сердца ламы Цонкапы, они держат сосуды в своих руках, вы продолжаете читать «МИГМЕ ДЗЕВЕ ТЕРЧЕН ЧЕНРЕЗИГ...», завершая «ОМ А РА ПА ЦА НА ДИ».

Вы на самом деле чувствуете, как большое количество белых дакинй с сосудами с нектаром в руках исходят из сердца ламы Цонкапы, подходят к вам и начинают поливать ваше тело. Это невероятная практика. Когда вы в это верите, любая болезнь может уйти, для этого вам не нужно будет обращаться к кому-либо другому. Мирные сиддхи устраняют болезни, умиротворяют препятствия не только в вашей жизни, но и к развитию вашего ума. Также они устраняют депрессию, успокаивают ум. Признак того, что вы обретаете мирные сиддхи, будет состоять в том, что вы будете чувствовать себя очень счастливыми, даже если у вас не будет денег, а лишь кусок хлеба. У моих друзей в горах ничего нет, но они счастливы.

В России я видел богатых людей. У них все есть, но они несчастны. Тогда зачем все эти вещи?! У них депрессия, им постоянно чего-то не хватает, они не могут спокойно спать, у них все тело болит. Сейчас наука признает, что причина наших болезней – это негативное состояние ума. Если вы будете мыслить позитивно, болезни сами собой уйдут. Поэтому вчера я сказал, что негативные состояния ума нужно убирать, это яд. Мирные сиддхи убирают негативные состояния ума. Когда их станет меньше, вы обрадуетесь. Попросите этих дакинй: «Пожалуйста, сделайте это не только для меня, но и для всех живых существ». Тогда для вас это будет более эффективно. Когда вы больше заботитесь обо всех живых существах, действие принесет вам больше пользы. Когда вы заботитесь только о себе, эффект для вас будет маленьким. Таков механизм. В конце вы визуализируете, как все эти дакини растворяются в вас, и вы обретаете мирные сиддхи.

Далее, вторая визуализация. Вы читаете мантру «МИГМЕ ДЗЕВЕ ТЕРЧЕН ЧЕНРЕЗИГ...», завершая ее мантрой «ОМ МАНЕ ПАДМЕ ХУМ» и визуализируете, как из сердца ламы

Цонкапы исходит большое количество желтых дакинь. Они держат желтые сосуды в своих руках, подходят к вам, поливают вас нектаром, очищают, а затем растворяются в вас. Почувствуйте, что вы обрели сиддхи возрастания.

Далее, третья визуализация. Из сердца ламы Цонкапы исходит большое количество красных дакинь. Они держат арканы в своих руках. Вы читаете мантру «Мигзем», завершая мантрой «ОМ ВАДЖРАПАНИ ХУМ ПЭ». Эти дакини немного гневные. Когда вы читаете мантру, то визуализируете, как они расходятся по сторонам, набрасывают арканы на живых существ, которые причиняют вред, в том числе на вредоносных духов, и подводят их к вам. Эти существа начинают слушать ваши команды. Вы в уме говорите им: «Рассматривайте себя в качестве примера и не вредите ни одному живому существу». Они вам обещают, что никогда больше не будут так поступать. Вы чувствуете, что обретае сиддхи могущества – силу, с помощью которой можете контролировать даже вредоносных духов, чтобы они не вредили другим. После этого дакини отпускают вредоносных существ, а сами растворяются в вас.

Далее, четвертая визуализация. Вы читаете «МИГМЕ ДЗЕВЕ ТЕРЧЕН ЧЕНРЕЗИГ...», завершая мантрами «ОМ А РА ПА ЦА НА ДИ», «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ», «ОМ ВАДЖРАПАНИ ХУМ ПЭ». Визуализируйте, как из сердца ламы Цонкапы исходит множество гневных дакинь синего цвета. Они держат дигуг в своих руках, подходят к вам и начинают рассекают ваше тело. Вы должны почувствовать, что, когда этот дигуг вонзается в ваше тело, вы переживаете блаженство. Вы в виде Ямантаки из своего старого тела, из сердца, исходите через макушку и со стороны смотрите на свое старое тело. Это мощная практика Чод, которая выполняется в краткой форме. Нет такой практики, которая не входила бы в Ламу Чопу. «Чод» означает «отсечение». Это не просто распевание песен и игра в колокольчик, дамару. Это отсечение привязанности. Если вы не отсекаете привязанность, то, сколько бы вы ни пели песен и ни били в дамару, это будет просто шоу, а не настоящая практика Чод.

Мой Духовный Наставник говорил, что в Ламу Чопу входят существенные моменты всех практик. Существует три уровня Чода. Первый – это отсечение привязанности к этой жизни. Когда вы визуализируете, как дакини рассекают ваше старое тело, и выходите из этого тела, вместе с этим вы отсекаете привязанность к этой жизни. Далее, второй Чод – это отсечение привязанности к сансаре. До тех пор, пока вы рождаетесь под контролем омрачений, это природа страдания, скажите себе: «Не привязывайся к этому». Далее, третий Чод – это отсечение привязанности к своему эго. Когда ваше тело рассечено на части, из него готовится пища, такое подношение, которое вы делаете всем живым существам. Это отсечение своего эгоистичного ума.

Итак, вы в облике Ямантаки смотрите на свое старое тело, которое рассекают дакини, и думаете: «За всю свою жизнь я съел столько мяса, чтобы поддержать жизнь своего тела! Теперь пришла моя очередь отблагодарить всех живых существ за их доброту, вернуть им эту доброту». Итак, с большой радостью дакини рассекают ваше тело на части. Первым делом они рассекают череп, отрезают капалу, которая становится очень большой, и ставят ее на три камня. После этого все куски вашего тела кладут в эту капалу. Далее, вы – в облике Ямантаки, а из вашего сердца исходит свет, он достигает элемента ветра, который приходит в движение, из-за чего огонь под капалой разгорается все ярче и ярче. От этого все субстанции в самой капале начинают плавиться. Сверху над капалой визуализируйте три слога «ОМ А ХУМ», из них свет исходит во все десять сторон света, цепляет благословения тела, речи и ума Будды, которые далее собираются в этих трех слогах. Первым опускается вниз синий слог «ХУМ», перед этим он делает три оборота по краю капалы. Слог «ХУМ» очищает все загрязнения.

Далее опускается красный слог «А». Он также делает три круга по краю капалы. Слог «А» превращает всю эту субстанцию в нектар. Затем опускается белый слог «ОМ», также сделав три оборота по краю капалы. Слог «ОМ» увеличивает нектар. После этого вы произносите «ОМ А ХУМ, ОМ А ХУМ, ОМ А ХУМ». Далее, из вашего сердца исходит большое количество дакинй, которые держат капалы, они черпают этот нектар из капалы и подносят его сначала Ламе Лобсангу Тувангу Дордже Чангу, а затем – всем учителям линии преемственности, божествам, буддам, бодхисаттвам и всем живым существам. Это практика Чод. После этого все эти синие дакини растворяются в вас, и вы чувствуете, что обретаете гневные сиддхи. Это очень мощные сиддхи, когда вы их обретаете, вредоносные духи не могут даже приблизиться к вам, а ваш потенциал к выполнению практики становится мощнее.

После этого вы читаете обращение к Духовному Наставнику, подходите к словам «Вы – Гуру, Вы – йидам, Вы – все дакини и защитники...», в этот момент вы получаете четыре вида самопосвящения. У меня нет времени на то, чтобы все это вам объяснять. Затем Лама Лобсанг Туванг Дордже Чанг размером с большой палец вашей руки перемещается на макушку вашей головы и по центральному каналу опускается в сердечную чакру. Далее, вы читаете мантры ваших Духовных Учителей, Его Святейшества Далай-ламы и несколько раз – мантру «Мигзем». После этого выполняете остальные рефлексивные медитации по Ламриму, а в конце – посвящение заслуг. Таков ваш ретрит. Затем в форме божества вы засыпаете. Ваш дом при этом – это мандала. Утром просыпаетесь и приступаете к точно такой же практике. Если можете, выполняйте четыре сессии, если для вас это трудно, то три сессии каждый день.

Сейчас я дам вам передачу мантр Гуру-йоги.

МИГМЕ ДЗЕВЕ ТЕРЧЕН ЧЕНРЕЗИГ
ДИМЕ КЕНБЕ ВАНЬГБО ДЖАМБИЯН
ГАНЖЕН КЕЙБИ ЦУГЖЕН ЦОНКАПА
ЛОБСАН ДРАГБЕ ЩАВЛА СОЛВАДЕВ.

ОМ А РА ПА ЦА НА ДИ.

МИГМЕ ДЗЕВЕ ТЕРЧЕН ЧЕНРЕЗИГ
ДИМЕ КЕНБЕ ВАНЬГБО ДЖАМБИЯН
ГАНЖЕН КЕЙБИ ЦУГЖЕН ЦОНКАПА
ЛОБСАН ДРАГБЕ ЩАВЛА СОЛВАДЕВ.

ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ.

МИГМЕ ДЗЕВЕ ТЕРЧЕН ЧЕНРЕЗИГ
ДИМЕ КЕНБЕ ВАНЬГБО ДЖАМБИЯН
ГАНЖЕН КЕЙБИ ЦУГЖЕН ЦОНКАПА
ЛОБСАН ДРАГБЕ ЩАВЛА СОЛВАДЕВ.

ОМ ВАЖДРАПАНИ ХУМ ПЭ.

МИГМЕ ДЗЕВЕ ТЕРЧЕН ЧЕНРЕЗИГ
ДИМЕ КЕНБЕ ВАНЬГБО ДЖАМБИЯН
ГАНЖЕН КЕЙБИ ЦУГЖЕН ЦОНКАПА
ЛОБСАН ДРАГБЕ ЩАВЛА СОЛВАДЕВ.

ОМ А РА ПА ЦА НА ДИ.

ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ.

ОМ ВАЖДРАПАНИ ХУМ ПЭ.