

Я очень рад всех вас здесь видеть. Для тренировки ума, укрощения ума самая главная цель – это заменить все негативные состояния ума позитивными. С пониманием того, что все негативные состояния ума безосновательны и подобны болезням в теле нашего ума. До тех пор пока вы не устраните эти болезни, пока вы даете им силу, в царстве вашего ума не будет мира гармонии, это будет называться «сансарой». Нирвана – это не что-то мистическое. Полное устранение этих болезней и развитие здорового состояния ума – это нирвана. Если вы желаете достичь такой нирваны только самим себе, то это подход Хинаяны. И есть опасность, что у вас появится такой эгоистичный подход – желание достичь счастья только для самого себя, это подход Хинаяны. Очень важно понимать, что так же как вы хотите счастья, точно так же счастья хотят и другие. И как вы не хотите страдать, так и ни одно живое существо не хочет страдать. С сильной заботой и любовью ко всем живым существам думайте: «Я беру на себя ответственность за принесение счастья всем живым существам и за освобождение их от страданий. Чтобы на практике такое произошло, мне нужно достичь состояния будды». Вы хотите достичь состояния будды не ради собственного счастья, а ради того, чтобы всех живых существ избавить от страданий и привести к безупречному счастью – это подход Махаяны. Если с таким махаянским подходом вы произнесете одну мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, то результат будет просто невероятным.

В наши дни в нашем мире есть множество буддистов, но настоящие буддисты – это большая редкость. Что касается буддистов Махаяны, то они еще реже. Есть многие такие, кто называет себя практиком Махаяны, но на самом деле не является практиком Махаяны. Что касается настоящих практиков тантры, то они как звезды в дневном небе – встречаются еще реже. И с таким подходом – с желанием достичь состояния будды ради блага всех живых существ вы говорите: «Я хотел бы сделать свой ум безупречно здоровым». Для этого первая и самая лучшая стратегия – это практика Гуру-йоги. Потому что такое преобразование ума как приведение его к безупречно здоровому состоянию вам невозможно осуществить только с помощью своей силы. Только лишь в силу благословения божеств такое тоже невозможно, очень важно чтобы это сочеталось с внутренней силой. В некоторых текстах делается большой упор на внутреннюю силу, а в других текстах говорится, что без внешней силы вы не сможете достичь такого результата, поэтому вам нужно понимать, что оба эти момента очень важны. Итак, внутренняя сила очень важна, но одновременно с этим очень важна и внешняя сила. Что касается практики Гуру-йоги, то она очень сильно связана с опорой на такой внешний объект как Поле заслуг и приводит к тому, что вы за короткое время очищаете огромное количество негативной кармы, обретаете большое количество благих заслуг за короткое время благодаря самому мощному объекту – Полю заслуг.

Вам необходимо понимать разницу между преданностью Гуру и практикой Гуру-йоги. Если нечто является преданностью Учителю, то это необязательно Гуру-йога, а если нечто является практикой Гуру-йоги, то на сто процентов это должна быть также и преданность Учителю, иначе это не будет практикой Гуру-йоги. Что касается Гуру-йоги, то здесь в наставлении по преданности Учителю, которое дается в Ламриме, вы также используете особые тантрические техники, визуализации, также перед собой вы визуализируете мандалу Духовного Наставника. В эту практику входят уникальные тантрические наставления, и, таким образом, она становится практикой Гуру-йоги. Что касается практики преданности Учителю, то ею заниматься может каждый, даже не получивший посвящение. Практику Гуру-йоги можно передавать только тем, кто получал посвящение, потому что в противном случае эту практику нельзя выполнять. Есть множество практик Гуру-йоги, и среди них самая высшая практика Гуру-йоги – это то, что называется «необычной Гуру-йогой, союзом блаженства и пустоты». Манджушри напрямую передал эту практику ламе Цонкапе, а лама Цонкапа передал эту практику своим ученикам, и так она далее передавалась по линии преемственности Энсапы, это непрерывная линия. Это называется «Лама Чопа». Во всех

моих центрах дважды в месяц выполняют практику Цог и вы также ее делаете, но в этот раз я хотел бы дать вам соответствующую передачу и наставления.

Вначале я вам дам передачу текста «Ламы Чопы». Она совершенно необходима. Итак, визуализируйте меня в облике Манджушри, визуализируйте, как передача текста «Лама Чопа», который написал Панчен-лама, в виде белого света, исходя из моего рта, проникает через ваш рот и остается в вашем сердце как передача текста. Итак, теперь это своего рода позвоночник вашей практики. Этот текст «Лама Чопа» вам нужно выучить наизусть, и далее всеми практиками, начиная от практики нендро, и заканчивая союзом ясного света и иллюзорного тела, вы можете заниматься через «Ламу Чопу». Используя эту садхану, в будущем вы можете выполнять все эти практики. Многие мастера в прошлом говорили, что если вы занимаетесь какой-то практикой без преданности Учителю, то у вас есть пятьдесят процентов шансов достичь реализаций, и также пятьдесят процентов шансов не достичь реализаций. А с практикой преданности Гуру, в особенности с практикой Гуру-йоги с текстом Гуру-йоги, если вы будете заниматься любой практикой в правильном порядке, если вы будете выполнять практики в правильной последовательности, то для вас невозможно будет не достичь реализаций. И для вас это очень важное наставление. Его вы не найдете в интернете. Если вы зададите Google такой вопрос, то он не даст вам такого ответа. Потому что это не является общеизвестным большинству, а это сущностные наставления, которые передаются из уст в ухо. А теперь слушайте. Визуализируйте меня в облике Манджушри, все Будды и божества растворяются во мне, лама Цонкапа также во мне растворяется, и Его Святейшество Далай-лама также во мне растворяется. А теперь получайте эту передачу.

А теперь, когда вы будете выполнять ретрит по Гуру-йоге, начинать этот ретрит нужно вечером. Днем вы готовитесь к нему. И когда вы устанавливаете алтарь, очень важно в центре алтаря поставить изображение Будды. Также в середине должно стоять изображение Поля заслуг «Ламы Чопы». Справа и слева должны быть изображены фотографии ваших Духовных Учителей. Не слишком много Учителей, а коренные Духовные Учителя. Далее изображение божеств по краям. И последние два крайних изображения – это изображения защитников Дхармы. И вам нужно понимать, что на алтарь не нужно ставить мирских защитников Дхармы. Есть множество защитников Дхармы, не ставьте их всех на алтарь. Вам нужно понимать, что поскольку мы являемся последователями традиции ламы Цонкапы, наш защитник Дхармы – это Каларупа. Итак, Каларупу ставьте справа и далее также наш защитник Дхармы – это Палден Лхамо. Эти два защитника Дхармы: один в мужском облике, а другой – в женском – как наши родители. И вам нужно понимать, что они оба очень важны. Поскольку вы – мои ученики, то Палден Лхамо должна быть вашей главной защитницей Дхармы. Мои главные защитники – это Каларупа и Палден Лхамо, и вы должны придерживаться такой же традиции, как и ваш Духовный Наставник. К Каларупе вы обращаетесь с просьбами только о духовном развитии. А что касается мирских проблем, то об их разрешении вы можете просить Палден Лхамо – как вашу мать. И поэтому, какие бы трудности в повседневной жизни у вас ни возникли, какие бы препятствия ни возникли, сразу же просите об этом Палден Лхамо, и совершенно точно она поможет вам. И поскольку вы мои ученики, Палден Лхамо на сто процентов примет вас как объекты своей защиты. Потому что у вас есть особая связь с защитницей Палден Лхамо, и какие бы трудности в жизни ни возникли, не беспокойтесь, просто обращайтесь к Палден Лхамо, и она поможет вам. Итак, все эти изображения вам совершенно необходимы на вашем алтаре. Чем больше вы устанавливаете с ними крепкую кармическую связь в повседневной жизни, тем больше они будут способны вам помочь, потому что, в противном случае, хотя они хотят вам помочь и обладают невероятным потенциалом, но чтобы вы получили от них помощь, вам необходима крепкая связь с ними. Точно так же как мы можем говорить, например, о какой-то связи с источником электричества, вы можете также находиться рядом с очень мощным таким источником, но если вы не подключитесь к нему, то у вас не будет связи.

Если у вас не будет связи, то вы не получите этой энергии. Например, рядом с вами есть очень большой источник энергии, но если вы не подключены к нему, то не получите никакой энергии. Поэтому иметь связь с божеством очень важно. И вера в это очень важна. Но в двадцать первом веке часто допускается такая ошибка, что мы, зная, что наши внутренние силы очень важны, приходим к мысли, что мы не зависим от внешних сил, и в этом случае это большая ошибка. Это большая ошибка двадцать первого века. Какими были ошибки девятнадцатого века? Люди видели внешнюю силу, они чувствовали, что это помогает, поэтому они полагались только на это. Это тоже ошибка. Они не понимали, что их внутренняя сила очень велика. Они полагались только на внешнюю силу, только читали молитвы – это тоже ошибка. Нужно использовать две силы вместе. Поэтому в коренных текстах говорится, что внешняя сила очень важна и внутренняя сила тоже очень важна, они обе одинаково важны. Не нужно говорить, что одно важнее другого. Полная трансформация сознания невозможна с помощью только внешней силы, для этого необходим глубокий внутренний анализ, но не нужно говорить, что внутренняя сила важнее, поскольку внешняя сила тоже важна. Не игнорируйте внешние силы. Итак, в том чтобы реализовать свой внутренний потенциал, вы в этом зависите от внешних сил. В конце концов, внутренняя сила избавит вас от омрачений, но вы не сможете полностью реализовать эту внутреннюю силу без зависимости от внешней силы, поэтому они обе очень важны. И поэтому не говорите, что внутренние силы важнее или внешние силы важнее, – они одинаково важны, так же как бодхичитта и мудрость, познающая пустоту. И то и другое очень важно. Мастера Кадампа говорили, что все наставления Будды предназначены для того, чтобы один человек достиг состояния будды, и поэтому не унижайте, не оскорбляйте ни одно из наставлений Будды, поскольку они все очень важны.

Итак, вы устанавливаете алтарь, подношения АРГАМ, ПАДЬЯМ и так далее, вы знаете, это я вам не буду объяснять. Во всех подробностях я вам здесь не могу объяснять, вы можете об этом спросить у других учеников. Далее, вам необходимо установить два торма – главное торма и торма для защитников Дхармы. Затем вам нужно подготовить сиденье для медитации, сзади оно должно быть слегка приподнято. Рядом с дверью вы вешаете хадак, завязанный семью узлами – белый хадак. Первую сессию нужно начать вечером, в девятнадцать часов. И здесь визуализируйте себя в облике Ямантаки, далее благословите подношения в соответствии с садханой Ямантаки и благословите внутренние подношения, торма в соответствии с садханой. Затем вы дотрагиваетесь до сиденья, на котором медитируете. Это называется «благословением сиденья». Вначале вы произносите: «ОМ ХРИ ТИ ВИТИТА НАНА ХУМ ПЕ», из вашего сердца исходят множество гневных даков и дакинй и устраняют все препятствия. Те, кто не получал посвящение, вы не можете выполнять такие визуализации, – просто слушайте для отпечатка. Поскольку вы уже пришли, я не могу сказать вам: «Не слушайте учение». Думайте так: «Когда в будущем я получу посвящение, я смогу практиковать все это».

Традиция ламы Цонкапы – это традиция союза сутры и тантры, и поэтому с самого начала очень важно сочетать в практике сутру и тантру. Здесь есть очень интересная система. И далее вы произносите: «ОМ СВАБХАВА ЩУДДХА САРВА ДХАРМА СВАБХАВА ЩУДДХО ХАМ», и визуализируете, как сиденье, на котором вы будете сидеть, трансформируется в пустоту. Далее, из сферы пустоты возникает ваджрное сиденье. Для практики начинающих это очень важно. Если вы будете медитировать, сидя на таком ваджрном сиденье, то в этом случае невозможно, чтобы вам как-то воспрепятствовали внешние и внутренние факторы. Я имею в виду внешние препятствия. Вначале у вас очень мало заслуг и много негативной кармы. Из-за того, что вы обладаете большим количеством отпечатков негативной кармы, внешние препятствия вам могут помешать очень легко. Вы подвержены этим препятствиям, потому что у вас очень много негативных отпечатков, и эти

проявления отпечатков негативной кармы предотвращает ваджрное сиденье. Поэтому злые силы не могут вам вредить. Если у вас нет отпечатков негативной кармы, то даже если вы захотите, чтобы вам помешали, вам не смогут навредить. Поэтому в этом вы сами виноваты. Вы кому-то сказали что-то плохое, и это вам возвращается обратно. Ваша негативная карма толкает людей, этот злой дух вредит вам, поэтому вы сами виноваты, – вы его толкаете. Они без выбора рады вам вредить. Почему? Из-за кармической связи – негативной кармы, которую вы накопили, вредя другим в прошлом, поэтому они должны вам вредить. Поэтому не нужно думать, что они злые. Нужно думать так: «Они не злые, это моя негативная карма, которую я создал, толкает людей, чтобы они мне вредили. Я сам виноват». Это очень хорошо. Поэтому не думайте, что они поступают плохо. Вначале такая визуализация очень важна.

Итак, перед вами над дверью висит белый хадак для порождения защитника Дхармы, и далее вы произносите: «ОМ ХРИ ТИ ВИТИТА НАНА ХУМ ПЕ». Из вашего сердца также исходит множество гневных даков и дакинй, они устраняют все препятствия из этого хадака и из всей территории вокруг вас. А затем вы произносите: «ОМ СВАБХАВА ЩУДДХА САРВА ДХАРМА СВАБХАВА ЩУДДХО ХАМ», и хадак превращается в пустоту. Далее из сферы пустоты появляется Каларупа. Когда вы выполняете ретрит, там, где у вас висит хадак, все время представляйте Каларупу. А в повседневной жизни, когда вы ходите здесь и там, главным образом полагайтесь на Палден Лхамо. Вам нужно понимать этот момент. Если вы полагаетесь на большое количество разных защитников Дхармы, то не получите нормальной защиты даже от одного из них. Такова же ситуация, например, с докторами. Если у вас слишком много докторов, то они сделают так, что вам станет хуже, и поэтому не имейте слишком много докторов. И божеств также не должно быть слишком много, и духовных наставников не нужно иметь слишком много. Поэтому индийские махасиддхи говорили: «Мы, индийские махасиддхи, полагаемся на одно божество, практикуем одно божество и достигаем реализации сотни божеств».

Тибетцы и русские похожи, – сначала вы делаете практики всех божеств, слушаете учения всех духовных наставников, поэтому у вас нет фундамента. О тибетцах говорят, что они полагаются на сто божеств, занимаются сотней практик разных божеств, в итоге не получают ни одной реализации. Вот это стратегическая ошибка. В России допускается такая же ошибка. Любое посвящение сразу получаете, к любому учителю сразу едете, и потом у вас в голове происходит путаница, накапливается много мусора, – это ошибка. Это не значит, что вы не уважаете всех учителей – все религии, все традиции нужно уважать. Но то, что вы уважаете все традиции, не означает, что нужно заниматься всеми практиками, – ни один человек не способен заниматься всем сразу. Все виды образования нужно уважать, но всему научиться вы не можете. Вы не можете освоить технические науки, медицину, специальность инженера и так далее, ни один человек этого не может. В этом случае никакую науку вы не сможете правильно понять. Поэтому нужно знать одну традицию полностью, полностью заниматься в этой традиции, и тогда вы достигнете результата. Я не говорю, что другие традиции не нужно уважать, все нужно уважать, но как один человек все это можете знать? Поэтому Его Святейшество Далай-лама мне всегда говорит: «Ты не должен быть сектантом». Я, конечно, внутри не сектант, но я выбрал один правильный путь ламы Цонкапы, потому что все традиции освоить я не могу. Если я буду заниматься практиками других разных школ, то не смогу достичь реализации ни в одной из них. Внутри я не сектант, я уважаю все традиции, но полагаюсь на одну традицию, занимаюсь согласно одной традиции, практикую одно божество, и это я советую всем своим ученикам. Это очень важный для вас совет. Вы должны быть как Дромтонпа – очень сильны, и если положились на кого-то, то должны развить нерушимую веру. Не нужно носиться как бумага туда-сюда, я вижу, что некоторые мои ученики как бумага туда-сюда носятся, и в итоге ничего не получается. Они не знают традиции Гелуг – традиции ламы Цонкапы, не знают традиции

школы Кагью, традиции школы Ньингма. У всех религий есть свои традиции. А такие люди ни одной традиции, как следует, не знают, поэтому у них в голове скапливается очень много мусора. Потом они не знают, как правильно заниматься практикой, – это стратегическая ошибка.

Затем сделайте подношение Каларупе: «АРГАМ, ПАДЬЯМ ...». Вы в облике Ямантаки делаете подношение: «АРГАМ, ПАДЬЯМ» и так далее. Далее вы обращаетесь к Каларупе с просьбой: «Пожалуйста, до окончания моего ретрита пребывайте здесь и защищайте меня от внешних, внутренних и тайных препятствий». Ретрит по Гуру-йоге вы можете выполнить по времени, а не по количеству начитанных мантр. Вы можете сделать ретрит по определенному количеству мантр, но лучше сделать ретрит по времени. Есть традиция выполнения по количеству, например, начитывание ста тысяч мантр Мигзем. Так тоже можно выполнить ретрит, но я думаю, что для вас лучше выполнить ретрит по времени – в течение двух недель. Двухнедельный ретрит по Гуру-йоге для вас будет очень полезным, и его также выполните неоднократно, выполнить его несколько раз – это будет очень эффективно. Это для вас станет очень хорошей основой для высоких реализаций.

Затем садитесь и начинайте ретрит. Ретрит начинается с порождения правильной мотивации. И сессия также в первую очередь начинается с порождения правильной мотивации. В середине – это сама практика Гуру-йоги, а в конце сессии – это посвящение заслуг. Когда вы объединяете эти три момента вместе, они становятся одной полной сессией. И она будет очень важной для вашего счастья в будущем. А когда вы делаете что-то неверное, когда создаете негативную карму, то вначале ваша мотивация очень сильна. Это сильный гнев, например. Что касается действия, то вы совершаете безошибочное действие, и вы стараетесь сделать очень точно то, что вы хотите, с сильным гневом. И в конце вы чувствуете: «Как же хорошо, что я сделал это». Это превращается в очень мощную негативную карму. Когда вы создаете негативную карму, ваша мотивация, само действие и завершение совершенно безупречны, безошибочны. Поэтому эта негативная карма становится очень мощной. А позитивная карма становится очень слабой, потому что вначале у вас нет хорошей мотивации, вначале у вас слабая мотивация. В середине, что касается вашего действия, то ваш ум блуждает здесь и там, а в конце посвящение заслуг тоже слабое. Когда у вас возникает гнев, у вас возникает однонаправленная концентрация – даже если вас отвлекают, то вы не можете отвлечься. У вас ум однонаправлен сконцентрирован, когда вы в гневе. А когда вы занимаетесь практикой, то даже если вы не хотите отвлекаться, вы не можете не отвлекаться. Ум отвлекается при этом. Потому что у вас слабая мотивация. Почему, когда вы злитесь, вас не могут отвлечь от этого? Потому что у вас при этом сильная мотивация. Из-за этого вы очень правильно сидите, вы только об этом и думаете. Даже если этого человека уже нет перед вашими глазами, даже если вы хотите про него забыть, вы не можете забыть. Потому что у вас сильная мотивация. Поэтому мотивация очень важна. Это система ума, то, как он функционирует, и вам нужно понимать это. Когда вы занимаетесь практикой, почему в середине ваш ум блуждает здесь и там? Это потому, что ваша мотивация не была сильной. Вам нужно понимать этот механизм.

Теперь я бы не хотел углубляться, я бы хотел дать вам краткие объяснения. Потому что подробные наставления я передавал в Москве, в Бурятии, и вы можете послушать их в записи, а что касается наставлений здесь, то я бы хотел бы вам дать самые практические моменты. Итак, с правильной мотивацией читайте текст «Лама Чопа», принимайте прибежище и так далее. И далее, когда вы доходите до места краткого посвящения заслуг, перед обращением к Духовному Наставнику, в этом месте вам нужно выполнить практику Гуру-йоги. Во время чтения садханы «Ламы Чопы» вы визуализируете Поле заслуг, делаете подношения, и это объясняется в тексте «Лама Чопа». Теперь, когда вы приступаете к практике Гуру-йоги, с сильной верой и уважением к Духовному Наставнику, думая, что он –

воплощение всех Будд и божеств, перед собой вы визуализируете ламу Цонкапу, который известен как Лама Лобсанг Туванг Дордже Чанг, в качестве главной фигуры, сидящим на львином троне. Лама – означает ваш Духовный Наставник. В действительности Лобсанг – это лама Цонкапа. Таким образом, визуализируйте своего Духовного Наставника в облике ламы Цонкапы. Это был Лобсанг, далее Туванг – это Будда Шакьямуни. Итак, Лама Цонкапа – это в действительности Будда Шакьямуни и поэтому в сердце ламы Цонкапы визуализируйте Будду Шакьямуни. Далее Дордже Чанг – это означает, что Будда Шакьямуни в действительности это Будда Ваджрадхара. Будда Ваджрадхара, для того чтобы указать путь жителям нашей планеты, явился здесь в облике принца Сиддхартхи. Принц Сиддхартха – это эманация Будды Ваджрадхары, которая возникла из тела, свободного от рождения и смерти. Это тело вездесущее. Оно находится за рамками рождения и смерти. И Будда Шакьямуни и Его Святейшество Далай-лама – это эманации из этого тела Будды Ваджрадхары. Будда Ваджрадхара является вездесущим, и везде, где у вас есть вера, он присутствует перед вами. И поэтому думайте так, что Будда Шакьямуни в действительности это Будда Ваджрадхара.

И вот эта фигура называется «Лама Лобсанг Туванг Дордже Чанг». Итак, в сердце ламы Цонкапы располагается Будда Шакьямуни, а в сердце Будды Шакьямуни – Будда Ваджрадхара. Это то, как вы визуализируете Поле заслуг и в его центре – вашего Духовного Наставника – Ламу Лобсанга Туванга Дордже Чанга. Затем вы переходите к начитыванию мантр. С сильной верой в Ламу Лобсанга Туванга Дордже Чанга вы начинаете читать мантру Мигзем, и в конце заканчиваете мантрой: «ОМ А РА ПА ЦА НА ДИ». И здесь обращайтесь с просьбой: «Пожалуйста, защищайте меня от низших миров, пожалуйста, защищайте меня от цикла сансары, и пожалуйста, защищайте меня и всех живых существ от страданий сансары. Вы – самый драгоценный объект прибежища». И таким образом практика прибежища также входит в практику вместе с преданностью Учителю. Здесь вы читаете мантру Мигзем и визуализируете, что у Ламы Лобсанга Туванга Дордже Чанга во лбу пребывает божество Манджушри, в горле – Авалакитешвара, а в сердце – Ваджрапани. И когда вы начитываете эту мантру, то визуализируйте, как из сердца Манджушри во лбу ламы Цонкапы исходит белый свет и нектар, наполняет ваше тело и очищает большое количество негативной кармы, созданной вашим телом, и благословляет ваш тело. Продолжайте эту визуализацию пять минут. Пять минут сосредоточьтесь однонаправлено.

Такая медитация в первую очередь поможет вам очистить тяжелую негативную карму, далее поможет накопить большие заслуги, и также поможет развить концентрацию. Если вы будете заниматься такой медитацией, то вы добьетесь прогресса. А в противном случае, если займетесь какой-то странной медитацией, не имеющей системы, то вообще никуда не продвинетесь. Если в спортзале без тренера вы что-то пытаетесь тренировать, то в этом нет особой пользы. Потому что в ваших упражнениях должна быть полная система, объясняющая, как это развить. Тогда, если вы будете каждое упражнение делать понемногу, но постоянно, будет результат. На первый раз много не нужно. Профессиональный тренер вам тоже скажет, что слишком много одно упражнение не стоит делать, понемногу, но постоянно, – вот так нужно. Также развивать ум три дня постоянно, а потом вообще не заниматься, – это очень ненормально. Нужно заниматься понемногу, но постоянно, вот так надо. Слишком много тоже не надо. Закрывать и читать слишком мантр необязательно. Нужно читать немного, но качественно. Потом вы можете сидеть счастливо, телевизор смотреть, – нужно расслабляться. Потому что наш ум пока не сильный, на него не нужно слишком давить. Ум должен быть свободен, счастлив. Вам нужно постоянно заниматься, потом вам это будет все больше нравиться. А если давить и толкать, то вы дальше не продвинетесь, – это совет великих мастеров прошлого. Так, всегда будьте счастливы, это очень важно. «Я в ретрите», – вот так строго не нужно. «Как я счастлив, что у меня ретрит, я свободен от мирских забот, как хорошо, я буду отдыхать, не думать, я расслаблен, я тренирую свой ум, как хорошо!» Вот такую психологию нужно применять. Думайте, что

ретрит – это самый лучший отдых. Не думать о мирских заботах, – вот так нужно вести себя в ретрите.

Далее, спустя пять минут вы продолжаете начитывать мантру Мигзем и завершаете ее мантрой Авалокитешвары: «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ», и визуализируете, как из сердца Авалокитешвары, который располагается в горле ламы Цонкапы, исходит красный свет и нектар, также очищает вас и благословляет. Читайте эту мантру с сильной верой в вашего Духовного Наставника, который является воплощением всех божеств. Далее третье – читайте мантру Мигзем и в конце добавляйте мантру Ваджрапани. В этот момент из сердца Ваджрапани, который располагается в сердце ламы Цонкапы, исходит синий свет и нектар и наполняет ваше тело, благословляет ваш ум. Спустя пять минут вы визуализируете, как из трех областей – из области лба, горла и сердца ламы Цонкапы исходят белые, красные и синие лучи света с нектаром, наполняют ваше тело, очищают и благословляют вас. Итак, полный цикл у вас занимает двадцать минут. Таким образом, проделайте три цикла и у вас в целом практика будет занимать один час. После чтения садханы вы переходите к такой практике, которая у вас занимает один час – это развитие однонаправленной концентрации и также непосредственно практика Гуру-йоги. Вы не позволяете своему уму отклоняться от объекта медитации, все время пребываете только на нем.

Вначале, если вы попытаетесь сосредоточиться на одном объекте, то вам будет очень трудно удерживать концентрацию, потому что ваш ум привык блуждать здесь и там. Поэтому в практике вам необходимо придерживаться одного канала. Вроде бы, объект от вас отклоняется, но вы контролируете свой ум. Поэтому это называется «развитие концентрации». Сначала вы не можете ничего видеть, потом понемногу вы следите за одним объектом. Сразу достичь состояния будды маленькой концентрацией невозможно. Это самая лучшая тренировка. После этого, когда вы будете заниматься шаматхой, во время медитации это будет очень хорошо. Итак, все это становится очень хорошей стратегией не только для очищения негативной кармы и накопления заслуг, и не только становится практикой Гуру-йоги, но и хорошим фундаментом для того, чтобы в будущем развивать шаматху. Например, опытный тренер в шахматах скажет вам, что нужно сделать такой-то ход и это будет для тебя не только очень хорошим дебютом, но также в будущем станет для тебя хорошей защитой. Это называется «профессионализм». Если человек делает ход только для одной цели, то это низший уровень. Всегда делайте ход ради множества хороших целей, это называется «профессионализм». Тогда результат будет большим. Дебютная ошибка – самая сложная, ее очень трудно понять. Поэтому вы должны доверять какому-то профессионалу. Я тоже, когда играл в шахматы, не понимал дебютной ошибки – это очень сложно. Сейчас я знаю, что это ошибка. Дебютная ошибка возникает с самого начала и действует до конца. Поэтому только профессионал знает, как достичь результата без дебютной ошибки.

Чтобы понять дебютную ошибку в духовной практике, нужно полагаться на Духовного Наставника, который знает полную систему. Поэтому в том случае, когда вы полностью не понимаете систему, вы должны знать – если ваш Учитель сказал, что это дебютная ошибка, то вы не должны совершать эту дебютную ошибку. Необязательно все понимать, думайте так, что раз Учитель сказал, что это дебютная ошибка, то я так не буду поступать. Я не знаю всех деталей научных открытий, но раз так сказала группа ученых – профессионалов в этой сфере, то, конечно, я приму эту правду. Если они говорят, что не нужно кушать такую-то пищу, то я не анализирую, почему так надо поступать, у меня нет времени на этот анализ, я просто перестаю это кушать. Раз эта группа ученых является профессионалами, и они сделали такое открытие, то я им верю. Я им верю, но не верю тем, кто просто с улицы что-то доказывает. Потому что для этого нет оснований. Поэтому верить в той или иной ситуации – это тоже логика. Это не слепая вера. Там есть основа.

Далее вы переходите к необычной визуализации, к необычной практике Гуру-йоги. После такой визуализации в качестве завершения вы переходите к необычной визуализации. Здесь вы также читаете мантру «МИГЗЕМ» и заканчиваете мантрой «ОМ А РА ПА ЦА НА ДИ». В этот момент визуализируйте, как из сердца Ламы Лобсанга Туванга Дордже Чанга исходят множество белых дакинь, которые держат в руках сосуды с нектаром, а вы в это время пребываете в облике божества Ямантаки. Вы продолжаете читать «МИГЗЕМ» и заканчиваете эту мантру в первую очередь мантрой «ОМ А РА ПА ЦА НА ДИ». И мантру «МИГЗЕМ», и другие мантры вам нужно помнить наизусть, чтобы вы даже не задумывались о них, чтобы начитывание этой мантры вслух проходило автоматически. Вспоминать только мантру «МИГМЕ ДЗЕ ВЕ ТЕР ЧЕН ЧЕНРЕЗИ...» и при этом не ничего не уметь визуализировать – это неправильно, это должно быть автоматически. Вам нужно перед ретритом хорошо подготовиться. Далее вы визуализируете, что эти белые дакини с сосудами в руках поливают нектаром ваше тело. С сильной верой вы чувствуете, что вся ваша негативная карма очищается, и этот нектар благословляет вас. Все эти белые дакини, которые называются «мирными дакинями», растворяются в вас, и вы обретаете мирные сиддхи.

Что такое мирные сиддхи? Благодаря таким мирным сиддхам в вашем уме гораздо легче умиротворятся омрачения. Вам легче пребывать в умиротворенном состоянии благодаря таким мирным сиддхам. У вас никогда не будет депрессии. Если вы обретете мирные сиддхи, то депрессия будет невозможна. Если даже десять человек будут вас ругать, вы будете просто смеяться в ответ. У вас не будет из-за этого плохого настроения, вы скоро об этом забудете. Вот такая будет сила. Ну, а если один человек вам сказал маленькое дурное слово и вы не можете заснуть всю ночь, вспоминаете об этом, – это означает, что вы очень слабые, у вас нет таких мирных сиддхи. Далее, также эти мирные сиддхи умиротворяют ваши болезни, и я на сто процентов уверен, что мирные сиддхи также укрепляют ваш иммунитет. Это не упоминается в текстах, но логически я могу сделать такой вывод, что они делают иммунитет сильнее. И благодаря этим мирным сиддхам вы не будете так легко заболеть. Это говорится в текстах. А раз вы не заболеваете так легко, то это означает, что ваш иммунитет становится сильным. Это логично.

Далее вам нужно сосредоточиться на горле ламы Цонкапы, где располагается Авалокитешвара. Здесь свет и нектар визуализируйте как исходящие из его сердца. И здесь вы читаете мантру «МИГЗЕМ» и далее завершаете мантрой «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ». В сердце ламы Цонкапы располагается Будда Ваджрадхара. Из сердца Будды Ваджрадхары исходят множество желтых дакинь, которые даруют сиддхи возрастания. Они держат желтые сосуды в руках. Они поливают нектаром ваше тело, очищают ваше тело, вашу речь и благословляют ваш ум. И после этого все эти желтые дакини растворяются в вас. Вам нужно почувствовать, что вы обретаете сиддхи возрастания.

А что такое сиддхи возрастания? Это возрастание заслуг, возрастание благих качеств ума, также увеличивается ваша удача и все хорошее. Это называется «возрастающие сиддхи». Почувствуйте, что вы обрели такие возрастающие сиддхи. И вы думаете: «Поскольку я обретаю такие сиддхи, то далее буду использовать их для принесения блага всем живым существам, а не ради своих эгоистичных целей». Это очень важно. Если вы стараетесь обрести сиддхи с сильным эгоистичным умом, это станет препятствием, и вы не сможете обрести эти сиддхи. Когда у вас есть сильная любовь и сострадание, и вы думаете, что для принесения блага другим вам необходимы возрастающие сиддхи, и также для принесения блага другим вам необходимы мирные сиддхи, тогда совершенно точно они будут день ото дня увеличиваться.

Далее вы продолжаете читать мантру «МИГЗЕМ» и завершаете мантрой «ОМ ВАДЖРАПАНИ ХУМ ПЭ». В этот момент визуализируйте, как из горла Будды Ваджрадхары



исходят множество красных дакини, которые держат арканы в руках. И далее эти красные дакини набрасывают арканы на вредоносных существ, которые причиняют вред в том месте, где вы пребываете, и подводят их к вам. Эти вредоносные духи смотрят на вас, а вы так командуете ими: «Принимайте себя в качестве примера и не вредите ни одному живому существу, эта моя просьба к вам». Эти вредоносные духи говорят: «С этого момента мы будем слушаться вас, что бы вы ни сказали, мы исполним». Далее эти красные гневные дакини отпускают этих вредоносных существ, а те становятся очень послушными, вас слушают. И когда вы обретете такие сиддхи могущества, то после этого, если вы почувствуете, что у кого-то дома есть проблема с вредоносными духами, то можете прийти к этому человеку домой, причитать мантру МИГЗЕМ, взять рис, подуть на него и разбросать около этого места. И тогда, я уверен на сто процентов, что все вредоносные духи уйдут из этого места.

Итак, в уме просите их: «Принимайте в качестве примера себя, не вредите другим, зачем вам им вредить? Когда вам вредят, какие у вас при этом возникают чувства? Точно также и здесь. Это называется «здравомыслие». Как вы будете чувствовать себя, если я вам буду вредить? Точно также никому это не понравится. Пожалуйста, не вредите. Это моя просьба к вам». И они вас послушаются. Никогда не говорите вредоносным духам, что я тантрический практик, я вас выгоню, так никогда поступать нельзя, потому что вы слабый практик. Если вы нарветесь на очень сильного злого духа, вам будет очень тяжело. Это как на улице, если вы попали к очень странному человеку, бандиту, который совсем ненормальный, то вы сами создали для этого причины, он никогда не забудет вам этого. Он будет думать о том, как бы отомстить вам. Поэтому без причин не возникнут проблемы, а у вас и так достаточно проблем. Нужно уважительно относиться к духам: «Пожалуйста, возьмите в пример себя и никогда не вредите ни одному живому существу. Это моя просьба вам». Тогда они будут вашими слугами. Они будут вам нравиться, всегда будут стараться, чтобы у вас была удача. Поэтому нельзя гневаться на злого духа. Это совет моего Учителя. Когда вы получаете посвящение, ваше эго думает: «О, я получил посвящение, я могу контролировать злых духов». Вот так вообще нельзя, это очень опасно. Вы на пустом месте создадите очень много проблем, потому что злые духи очень сильные, и из-за каких-то двух-трех неправильных слов могут очень сильно вам навредить. Это все равно, что маленький и слабый человек бросает вызов очень сильному человеку. Но если вы просите с умом, заботясь о других, тогда вы не слабые, а очень сильные.

А затем эти красные дакини растворяются в вас, и почувствуйте, что вы вместе с этим обретаете сиддхи могущества. А что такое сиддхи могущества? Сиддхи могущества означают, что, за что бы вы ни взялись, у вас будет сила исполнить это. Если вы обретете сиддхи могущества и примитесь обретать шаматху, то вы сможете развить шаматху, потому что вы обладаете огромной силой. Вот такую силу нужно развивать перед шаматхой, а не просто сидеть без концентрации два дня, а потом не можете больше. Нужно обладать силой, вот так готовиться нужно. Тогда можно развить шаматху, можно достичь реализаций. От того, что вы просто слушаете учение, просто сидите, вы не получите результата. Если сидеть и просто смотреть, то никакого прогресса не будет. Это не учение Будды – просто сидеть, ни о чем не думать. Поэтому Будда дал восемьдесят четыре тысячи томов текста учения, – потому что развивать ум нелегко. Создать полную систему развития ума – это нелегко, там есть очень много тонкостей. Вот так нужно поступать.

Далее вы продолжаете читать мантру «МИГЗЕМ» и из сердца Будды Ваджрадхары исходит множество гневных синих дакинь. Себя в этот момент визуализируйте обычным человеком, в своем обычном теле, а в сердце вашего тела визуализируйте Ямантаку. Эти синие дакини, которые держат в руках дигук и капалу, подходят к вам и начинают рассекать ваше тело, и когда дигук вонзается в ваше тело, вы чувствуете в этот момент блаженство. Далее из сердца

вашего старого тела по центральному каналу через макушку вы выходите в облике Ямантаки. Это тайное учение, никому о нем не рассказывайте. Если кто-то вас спрашивает: «Какой практикой вы занимаетесь?» – то не говорите о своих практиках, держите их в тайне. Это очень важно. Например, если вас кто-нибудь спрашивает: «Сколько у вас денег на банковском счете?» – то этот вопрос нехороший, некорректный, и ответ должен быть отрицательным. А вы иногда даже без таких вопросов сами рассказываете, сколько денег у вас на банковском счете. То есть, если бы вы сами говорили, что у вас на банковском счете такие-то и такие-то деньги, это было бы просто смешно. Но, точно также, если вы скажете, что занимаетесь такой-то и такой-то практикой, – это все равно, что рассказать, сколько денег у вас на счету. Это должно быть вашей индивидуальной практикой. Итак, никогда не говорите другим, какой практикой вы занимаетесь, и других это вообще не должно интересовать. А если вас спрашивают, то спросите их, почему их так это интересует? В Тибете никогда не спрашивают: «Какой практикой ты занимаешься?» Это некорректно. Это личная практика. Нужно говорить, что вам неинтересно знать, кто какой практикой занимается. Вы занимаетесь своей практикой, я занимаюсь своей практикой, зачем вам нужно говорить об этом? Лучше разговаривайте о философии. О личной практике никогда не говорите. «Я сделал такой ретрит, такой ретрит» – никогда не говорите об этом. Делаете и делаете, сидите молча. То, что вы сделали то-то и то-то, другим людям это неинтересно.

Итак, вы в облике Ямантаки со стороны смотрите на свое старое тело, а ваше старое тело лежит рядом как труп. И это очень мощная практика чод. «Чод» означает «отсечение». Что вы отсекаете? Вы отсекаете свою привязанность к этой жизни, отсекаете привязанность к сансаре и отсекаете привязанность к эго. Если вы отсечете эти три привязанности, то будете счастливы жизнь за жизнью. Из-за этих трех привязанностей, хотя вы хотите счастья, вы не получаете счастья. Это три яда. И далее думайте, что всю свою жизнь, чтобы поддерживать свое тело, вы съели очень много мяса. Вы поедали тела множества живых существ. «Сегодня я подношу свое тело всем живым существам, чтобы отблагодарить их за свою доброту. И поэтому свое старое тело я превращу в нектар и поднесу этот нектар всем живым существам и всем божествам. Пусть это станет моим самым мощным подношением всем божествам и всем живым существам», – это очень полезно. С такой визуализацией смотрите на свое старое тело и думайте, что однажды это с вами произойдет. В первую очередь эти дакини отсекают ваш череп и делают из него капалу. Капала становится огромной, и они ставят ее на три камня. Далее они разрубают ваше тело на куски, и здесь вам нужно понимать, что в вашем теле нет никакой красоты, все это иллюзия. Для красоты нет основы. Поэтому нет основы для привязанности к своему телу – это просто ваши временные домыслы. И поэтому, есть у вас морщины или нет, это вообще никакого значения не имеет, когда вы расстаетесь с этим телом. Итак, все эти куски они складывают в эту капалу. И далее вы пребываете в облике Ямантаки, из вашего сердца исходит свет, который достигает элемента ветра, располагающегося под капалой, и там также располагается элемент огня. Этот ветер начинает раздувать огонь, огонь разгорается все ярче и ярче, и мясо – куски вашего тела, сложенные в капале, начинают плавиться.

Далее над этой капалой визуализируйте три слога ОМ А ХУМ. Из них исходит свет в десять сторон света, зацепляет благословение тела, речи и ума всех Будд, и все это собирается обратно в трех слогах. Первым в капалу опускается слог ХУМ, делает три оборота вокруг края капалы, и в первую очередь этот слог ХУМ очищает все загрязнения. Далее опускается слог А красного цвета, он опускается и также делает три круга по краю капалы, и опускаясь в капалу, превращает всю эту субстанцию в нектар. Далее опускается белый слог ОМ, также делает три оборота, и увеличивает нектар. Затем произнесите: «ОМ А ХУМ, ОМ А ХУМ, ОМ А ХУМ». Далее эти дакини, которые располагаются перед вами, а также дакини, которые исходят из вашего сердца, черпают нектар капалами и подносят в первую очередь центральной фигуре Поля заслуг Ламе Лобсангу Тувангу Дордже Чангу, далее делают

подношения Учителям линиям преемственности, божествам, буддам, бодхисаттвам, защитникам и так далее. А затем всем живым существам. Все живые существа являются вашими гостями. И почувствуйте: «Сегодня я подношу вам, всем живым существам, в качестве нектара свое тело, а в будущем, когда достигну состояния будды, то дарю всем вам нектар Дхармы. Всех вас я освобожу от страданий и причин страданий, и приведу к безупречному счастью. Таково мое желание. И пусть однажды я смогу исполнить свое желание. Пусть я стану источником счастья для всех живых существ».

Эту практику нужно выполнять таким образом. Итак, на этом вы заканчиваете чтение мантры МИГЗЕМ. Здесь, когда вы обретае гневные сиддхи, то вам необходимо читать мантру МИГЗЕМ, завершая ее тремя мантрами «ОМ А РА ПА ЦА НА ДИ, ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, ОМ ВАДЖРАПАНИ ХУМ ПЭ». В конце все эти синие гневные дакини растворяются в вас, и вы чувствуете, что обретае гневные сиддхи. Гневные сиддхи очень мощны и если вы их обретае, то сможете устранять любые препятствия, также любых вредоносных духов.

Далее, после этого вы продолжаете читать текст «Лама Чопа», это «Обращение к Духовному Наставнику». Когда вы подходите к обращению: «Вы Гуру, Вы Йидам, Вы все дакини и защитники...», в этот момент вам нужно принять четыре посвящения. Это самопосвящение. У меня сейчас нет времени, чтобы объяснять это. Когда вы визуализируете белые, красные и синие лучи света с нектаром, почувствуйте, что получаете самопосвящение. Далее из Ламы Лобсанга Туванга Дордже Чанга исходит еще один Лама Лобсанг Туванг Дордже Чанг, размером с большой палец вашей руки, и перемещается на вашу голову над макушкой, а затем по центральному каналу опускается в сердечную чакру. Когда я передаю благословение, я использую ту же самую систему. Для тех, кто уже получал благословение раньше, понятно, что все это связано с вашей практикой. Здесь я вам раскрываю все секреты, а во время благословения я использую также эту систему, но не раскрываю всех секретов. Там просто общая информация, а здесь я раскрываю все секреты, а их много. Ровно настолько эффективной становится ваша практика. Итак, Лама Лобсанг Туванг Дордже Чанг пребывает в вашем сердце, и вы продолжаете читать мантру МИГЗЕМ три раза, в этот момент из Ламы Лобсанга Туванга Дордже Чанга исходит свет и нектар, он сначала наполняет ваше тело, затем распространяется во все десять сторон света и благословляет всех живых существ. И, достигая всех живых существ, он тем самым приводит их к состоянию просветления.

Просто визуализируйте это. На самом деле этого не происходит, но это полезно для того, чтобы вы накопили заслуги. Затем трижды прочитайте мантру Его Святейшества Далай-ламы с такой же визуализацией. После этого дочитывайте текст «Лама Чопа» и пройдитесь по всем рефлексивным медитациям, – рефлексивная медитация всего пути, всей сутры и тантры. И в конце посвятите свои заслуги достижению состояния будды на благо всех живых существ. И очень порадитесь выполненной практике. Когда вы сорадуетесь своей практике, то ваша практика от этого становится еще мощнее. Если вы вредите другим, а потом радуетесь причиненному другим вреду, то в этом случае ваша негативная карма становится еще мощнее. Поэтому, когда вы плохо о ком-то сказали, а потом говорите: как хорошо, что я плохо сказал, то это очень нехорошо. Вы должны пожалеть о том, что вы так сказали, подумать, что у вас такой дурной язык. Сожалейте, и у вас сразу же негативная карма становится меньше. Если вы сожалеете о вашем негативном действии, то ваше негативное действие становится меньше, а если сожалеете о позитивном действии, то позитивное действие становится меньше. «Слава Богу, что эта сессия закончилась, зачем я начал этот ретрит?» – если вы так думаете, то позитивная карма становится меньше. Итак, система одинакова – это логично. Затем, когда вы это заканчиваете, то с сильной преданностью к Учителю и с чистым видением просто отдохните, кушайте, следите за своим умом все время и не допускайте негативных мыслей.

Сегодня я написал пять правил для укрощения ума. Вам нужно помнить их наизусть. Если вы хотите укротить свой ум, то эти пять правил очень важны.

Первое правило: никогда не вмешиваться в дела других людей. Куда бы вы ни отправились, никогда не суйтесь в дела других людей, в особенности во время ретрита.

Второе правило: будьте все время внимательны к действиям своих тела, речи и ума. Если вы не будете внимательными к действиям своих тела, речи и ума, то вы можете совершить много вредоносных действий во имя Дхармы.

Далее, третье правило: никогда не используйте негативные состояния ума, которые очень опасны. Если вы будете использовать эти негативные состояния ума, то будете делать свою ситуацию только хуже и хуже, – они подобны яду. Если они возникают по привычке, то вам нужно пожалеть о них, но никогда не используйте их как методы решения проблем и обретения счастья.

Четвертое правило: всегда думайте, что я и другие одинаково важны. Если вы думаете, что я и другие одинаково важны, то ваше эго становится меньше. И это очень важное правило для развития ума.

Пятое правило: никогда не сдавайтесь. Всегда старайтесь снова и снова.

Таковы пять правил, не забывайте о них. Эти наставления, которые сегодня я написал, это мой подарок для вас. Скоро они будут опубликованы на сайте.

Посвящение заслуг.