

Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией достичь состояния будды ради блага всех живых существ. Получайте учение без эгоистичной мотивации, с мотивацией принести благо всем живым существам, с умом, заботящимся о других. Тогда это будет полезно для вас, само получение учения станет для вас махаянской практикой. Чем бы вы ни занимались, если вы делаете это с эгоистичным умом, то это не является махаянской практикой, и также может не быть буддийской практикой. Очень важно устранить представление, что я – самый главный. Смотрите на то, что все хотят счастья и все не хотят страдать одинаково, задавайте себе вопрос: почему же я тогда такой особенный? Это очень глупое размышление: я особенный человек. Из-за этого возникают все проблемы.

Думайте так: «Если для меня это возможно, то мне нужно заботиться о других больше, чем о себе, но в настоящий момент, если это для меня трудно, то мне нужно думать, что я и другие одинаково важны». Сохраняйте такой ум и представление о том, что все одинаково важны, и не думайте: я особенный человек. Это очень полезно, я думаю таким образом, и мой ум остается в состоянии покоя и счастья.

Если для вас все одинаково важно, в этом случае, даже если люди говорят о вас что-то плохое, это не причиняет вам особой боли, ваш ум становится сильнее. Если вы думаете: «Я самый главный», то не сможете вытерпеть даже малейшего слова. Всю ночь вы будете думать об этом слове, почему же о вас так сказали, будете думать: «Меня не любят». Это очень нездоровый образ мышления, очень болезненное состояние ума. Если вы так думаете, то с таким образом мышления у вас легко появится зависть. Если вы думаете, что вы особенный человек, то когда увидите, что другой одет достаточно красиво, вы спросите: почему он, а не я? Этот больной ум не даст вам нормально отдохнуть, вы сразу же станете несчастным. Это болезненное состояние ума. Оно возникает из-за мысли: я очень важен, я самый главный.

Если вы видите, что другие счастливы, то думайте, что в основном они все время испытывают проблемы, а сегодня они немного счастливы. Вы должны радоваться за них еще больше. «Я пообещал, что всех приведу к счастью, и если живые существа сами достигают счастья, то как же я могу расстраиваться из-за этого?» – это слова Шантидевы, они очень глубокие. Шантидева говорит, что поскольку вы дали обещание, что приведете всех живых существ к счастью, приняли обет бодхичитты, то после этого, когда вы видите, что они сами обретают счастье, как же вы можете расстраиваться из-за этого? Они выполняют ту работу, которую пообещали сделать вы, поэтому вы должны еще больше радоваться этому. Это означает, что вы не дали нормального обещания.

После принятия обета бодхичитты иметь зависть к другим людям – это очень болезненное состояние ума, поэтому, никогда не завидуйте. Даже если чему-то очень радуются ваши враги, вы тоже должны быть очень счастливы из-за этого. Если ваш враг станет счастливым, если он станет добрее, то для вас это очень хорошая новость. С такой мотивацией получайте учение. Также каждый день старайтесь становиться немного более хорошим человеком, иначе ваша практика не будет эффективной. Никогда не старайтесь соперничать с другими в своей жизни. Это очень глупый образ жизни, и конца такой игре эго не будет. Вместо этого соперничайте с самим собой. Старайтесь стать немного лучше, чем те, кем вы были вчера. Тогда ваша жизнь станет значимой.

Теперь практика Гуру-йоги. Когда вы выполняете ретрит, вам очень важно знать четыре момента. Четыре фактора для выполнения ретрита и четыре фактора для начитывания мантр очень важны. Первый фактор для мантр – это передача мантр. Первый фактор для ретрита – вам необходимо обладать сущностными наставлениями, получить их от вашего Духовного Наставника. Если вы начитываете мантры, не получив передачи, или выполняете ретрит, не

получив сущностных наставлений от Учителя, то это все не будет иметь смысла. Если вы будете выполнять ретрит, не получив сущностных наставлений от Духовного Наставника, а просто прочтете какую-то книгу и приметесь медитировать, то это не будет иметь смысла, это все равно, что пытаться из песка выжать масло.

Первый фактор очень важен – это передача текста, передача сущностных наставлений от Духовного Наставника. В прошлую субботу я вам дал передачу текста «Ламы Чопы». Я уже длительное время даю вам сущностные наставления о том, как выполнять ретрит по Гуру-йоге. Первый фактор зависит от Духовного Наставника, я его вам передал. В отношении всего, что осталось, я все равно продолжу и дам вам полные наставления о том, как выполнять ретрит. Это первый фактор.

Второй, третий и четвертый факторы вам нужно создать самим. Это очень важно для ретрита. Если вы упустите, хотя бы один из этих факторов, и будете выполнять ретрит и начитывать мантры, это будет бесполезно. Вы можете проделать даже трехгодичный ретрит, но вернетесь к нему таким же, каким вы были, когда начинали ретрит. Или, наоборот, есть опасность того, что ваше эго может стать больше, и вы скажете: «Теперь я йогин». Если вы выполните ретрит хотя бы в течение пятнадцати дней с присутствием этих четырех факторов, то выйдя из ретрита через пятнадцать дней, вы будете совершенно другим человеком. В буддизме количество практики не так важно, а самое главное – это качество практики.

Второй, очень важный фактор – это доброе сердце. Никогда не позволяйте позитивным состояниям ума покинуть ваш ум, все время удерживайте эти позитивные состояния ума. У вас могут быть какие-то драгоценные объекты, и вы очень осторожны с ними, вы очень стараетесь сделать так, чтобы эти объекты не покинули вас, но это все не очень важно. Благие качества вашего ума более драгоценны. Например, можно говорить о мобильном телефоне, когда у вас в телефоне записаны очень важные телефонные номера, адреса, вы стараетесь удостовериться, что не потеряете этот телефон. Даже если в автобусе вас кто-то толкает, вы сразу же проявляете осторожность, чтобы не потерять и не уронить свой телефон. Но телефон – это не так важно, когда в автобусе вас толкают, старайтесь сохранить добрый ум. Старайтесь не потерять добрый ум из-за гневного состояния. Таким образом, вам нужно охранять это состояние – доброе сердце, это самое важное в вашей жизни.

Позавчера я написал одно изречение, сейчас я вам его процитирую:

«Чистая любовь – это самый дорогой подарок.

Каждое утро практикуйте такое даяние».

Вам нужно понимать, что щедрость – это не только даяние материальных объектов, но также, когда каждое утро вы искренне желаете счастья живым существам, это тоже практика щедрости. Думайте о том, как живым существам не хватает счастья. От всего сердца каждое утро желайте всем живым существам счастья, думайте так: «Пусть они обретут и временное счастье, и также ум, полностью свободный от омрачений (абсолютное счастье), как бы это было замечательно! Будды и бодхисаттвы, пожалуйста, благословите меня, чтобы я мог что-то сделать, чтобы подарить им такое счастье, чтобы все живые существа обрели такое счастье». Такие мысли – это наивысшая практика щедрости. У вас так мало заслуг! Из-за этого недостатка заслуг вы не можете обрести то, что хотите. Поэтому каждое утро порождайте такое желание, это высшая щедрость и высший способ накопить заслуги за короткое время. Я практикую такую щедрость каждое утро, и также хотел бы, чтобы и вы практиковали такую щедрость.

Вторая строка:

«Доброта делает вас самым красивым человеком, каждое утро развивайте доброе сердце».

Доброта очень важна, это корень всей махаянской практики. По утрам, когда вы просыпаетесь, вам нужно быть очень-очень добрыми и не иметь никакого эгоистичного ума. Эгоистичный ум является препятствием к доброте. Доброе сердце развивается на основе мысли: «Я и другие одинаково важны». Каждое утро думайте: «Я и другие одинаково важны, но если это возможно для меня, нужно думать, что другие важнее, чем я». Каждое утро вам нужно напоминать это себе, говорите своему уму: «Никогда не думай, что ты важнее других, ты и другие одинаково важны».

Если это возможно, думайте так: «Другие важнее, чем я, поскольку я всего лишь один человек, а других большинство». Так думают бодхисаттвы, сравнивая себя и других, они считают, что другие важнее, чем они. Поэтому они все время уважают других больше чем себя.

В настоящий момент для вас это немного трудно. Тем не менее, вам все равно нужно тренироваться таким образом, иначе вы не сможете достичь состояния будды. Шантидева говорил: «Не обменяв себя на других, вы не сможете достичь состояния будды. В сансаре нет никакого счастья. Поэтому у вас нет другого выбора, кроме как обменять себя на других». Это нелегко, это трудно, но это самый лучший путь.

Далее, третья строка:

«Терпение делает ваш ум очень мощным, сильным.

Каждый день практикуйте терпение».

Это положения, о которых вам нужно вспоминать каждое утро. Лама Цонкапа говорит: «Друзья становятся врагами, враги становятся друзьями, зачем же вам делить людей на друзей и врагов?» Во многих предыдущих жизнях враги были вашими друзьями, а друзья были врагами. Поэтому в этом нет ничего определенного. В будущем ваши друзья станут вашими врагами, а может быть, худший враг превратится в вашего лучшего друга. В этом нет ничего определенного, поэтому не имейте слишком сильной привязанности к друзьям и не имейте особого гнева, отвращения к врагам, сохраняйте нейтральное отношение. По отношению к друзьям, родственникам слишком сильная привязанность – это слабость. Это причинит вам много боли, и с другой стороны, им это тоже не поможет. Ваша привязанность даже может навредить им, вы не дадите им свободы. Ваша привязанность к друзьям и родственникам им не помогает, и вам она тоже не помогает, а вредит. По отношению к своим врагам у вас гнев, и он по-настоящему вредит вам, и также вредит им. Поэтому каждое утро вам очень важно думать, что друзья становятся врагами, враги становятся друзьями, зачем же проводить между ними различия, всех нужно воспринимать одинаково.

Один мастер, йогин произносил слова, которые противоположны нашему мирскому образу мышления. Он говорил: «Не слишком радуйтесь своим родственникам, не слишком их любите. Потому что ваши друзья и родственники являются препятствием к вашему продвижению по пути освобождения. Радуйтесь своим врагам, потому что это очень хорошие объекты для развития терпения». Если вы будете так думать, то для вашего ума это станет противоядием. У вас сразу же появится совершенно другой, динамичный образ мышления, и ум сразу же успокоится. Слишком привязываться к родственникам, в особенности слишком привязываться к своим детям – это очень опасно. Это не помогает им, и не помогает, в том числе, и вам. Ваша привязанность к детям совершенно им не помогает. И вам обоим она вредит. Когда они расстанутся с вами, вы теряете рассудок. Вам не нужно привязываться к своим родственникам, к своим детям, любите их чистой любовью.

Привязанность означает эгоизм. Вы думаете: «Я, это мое, это мои дети». Это всегда только вредит вам.

Наставления для выполнения ретрита. Когда вы выполняете ретрит, как я говорил вам, необходимо визуализировать внешнюю границу. Ретрит начинается вечером. Когда вы начинаете ретрит, вам нужно приступить к этому, имея три чистых видения. Первое – в отношении всех объектов, которые видимы вашим глазам. Какую бы форму вы ни увидели своими глазами, все это старайтесь видеть чистым. Если это дом, то это мандала, если это люди, то это даки и дакини. Дом, люди, все, что вы видите, это просто то, каким образом вы это видите, в действительности с их стороны такого не существует. Это так же, как с радугой. Вы видите радугу, она существует, но при этом она не существует такой, какой кажется вам. Радуга вам кажется прочным объектом, находящимся где-то там снаружи, таким, к которому вы можете подойти и потрогать его. Но вы не сможете дотронуться до радуги. Потому что такой радуги просто не существует. Таким же образом, и все феномены не существуют такими, какими кажутся вам. Так же дело обстоит с вашими друзьями и врагами. Со стороны объекта не существует друзей и врагов. Это просто ваша ментальная проекция. Есть только определенная основа, которую вы именуєте «друг» или «враг». Есть внешняя объектная основа, которой вы присваиваете обозначение «друг» или «враг», такой внешний объект существует. Вначале какой-то объект вы называете «другом», а затем тот же самый объект вы именуєте как «враг», и после этого он вам кажется «врагом». Это та же самая объектная основа, но в силу определенных действий этого объекта вы именуєте его как «друг» или «враг». Например, в вашей жизни есть один и тот же объект, скажем, Света, – сколько раз вы называли ее своей подругой, и сколько раз она для вас была врагом. Это все иллюзия, это детские игры. Старайтесь устранить из ума все эти мирские концепции о друзьях и врагах, думайте, что все они пусты от самобытия.

Из сферы пустоты, на месте, где находится этот объект, возникает мандала и божество. Это то, каким образом вы сохраняете чистое видение в отношении всего, что видите. Вы сами также являетесь в облике божества. Это просто номинально существующее божество. Это не какое-то самосущее божество, как «я толстый» или «я красивый» – не таким образом. Когда вы думаете, что я такой-то и такой-то, некий прочный объект, имеющий эти свойства, то для этого нет основы. Номинально существующее «я» в облике божества является из сферы пустоты, и вы обозначаете его «я божество». Это очень важная практика керим. Каждый раз, когда вы видите себя божеством, это не какое-то прочное существо, а из сферы пустоты с особой целью вы являете себя в облике божества. Это очень важный фактор.

Я забыл вам перечислить все четыре фактора для выполнения ретрита. Второй фактор – доброта, мы его рассмотрели. Третий фактор – это вера. Это вера в ваш потенциал, и вера в ту практику, которую вы выполняете. Уникальная особенность практики тантры состоит в том, что благодаря вере вы сможете добиться хорошего развития и достичь реализаций. В практике тантры ваша вера важнее, чем ваш интеллект и интеллектуальное понимание. Поэтому говорится, что практика тантры осуществляется посредством силы веры. Если у людей нет веры, то какими бы умными они ни были, они не достигнут никаких тантрических реализаций, поскольку корнем всех этих реализаций является вера. Поэтому третий очень важный фактор – вам необходима очень сильная вера в силу вашей практики и в силу мантр. Никогда не сомневайтесь в своей практике, иначе это разрушит ее силу. Это действие демона, самое худшее препятствие – когда у вас возникает даже малейшее сомнение в вашей практике.

Четвертый фактор – это однонаправленная концентрация. Шантидева говорил: «Выполнение ретрита и начитывание мантр в течение длительного времени, если вы это выполняете с умом, блуждающим здесь и там, как говорил Татхагата, это бесполезно».

Поэтому когда вы делаете ретрит, для вас очень важно полностью сосредоточиться на том объекте, который вы визуализируете, и не позволять своему уму блуждать по сторонам. Поэтому вам необходимы очень ясные наставления о том, каким образом выполнять визуализацию, тогда ваш ум не будет блуждать, а будет занят этой деятельностью. Когда ваш ум занят какой-то особой визуализацией или определенными мыслями, у него не остается времени на то, чтобы блуждать по сторонам. Если вашему уму нечего визуализировать, и нет мыслей, о которых необходимо размышлять (речь идет о здоровых положениях), то в этом случае он не может оставаться в бездеятельном состоянии, и сразу же устремиться в прошлое или будущее или заснет. Чтобы этого не произошло, очень важно обладать богатым материалом по той практике, которую вы выполняете.

Первое чистое видение – все формы, которые вы видите глазами, вы стараетесь видеть как божество или как мандалу. Второе – какой бы звук вы ни услышали, старайтесь воспринимать его как звук мантры. Какие бы слова вы ни услышали, у вас не должно быть никаких мирских интерпретаций, это только звук мантры. Во время ретрита самое лучшее – это молчание, не разговаривать. Если есть что-то важное, необходимое, в этом случае скажите об этом. В противном случае просто сохраняйте молчание. Если вы выполняете строгий ретрит, то очень важно вообще не разговаривать. Например, во время ретрита по шаматхе лучше вообще не говорить.

Третий вид чистого видения – какая бы мысль ни возникала у вас в уме, старайтесь видеть ее как проявление Дхармакаи. Для этого вам нужно понимать, что ваш ум сам является Дхармакаей. Это причинная Дхармакаей. Здесь не идет речь о результативной Дхармакае, речь идет о Дхармакае причины. Наш обычный ум, хотя находится под контролем омрачений, тем не менее, сам по себе является причинной Дхармакаей. Это наставления, которые давал Нагарджуна, он говорил о Дхармакае причины (или Дхармакае основы), о Дхармакае пути и Дхармакае плода. Не думайте, что Дхармакаей существует как-то отдельно от состояния вашего ума. Ваш ум в будущем сам превратится в Дхармакаю. Дхармакаей плода – это ум будды, а наш ум – это причинная Дхармакаей (или Дхармакаей основы).

Очень простой пример. В стакане очень грязная вода, но хотя вода очень загрязнена, что касается основы, то это основа для чистой воды. Если с помощью особых устройств вы извлекаете грязь из этой воды, то она становится более чистой, и это как чистая вода пути. Если вы устранили всю грязь, то она станет чистой водой плода. Мы говорим о чистой воде основы, чистой воде пути и чистой воде плода. И точно так же мы рассматриваем свой ум. Когда ум находится полностью под контролем омрачений, и не имеет место никакого преобразования, то это Дхармакаей основы. Когда с помощью особых методов и техник вы уменьшаете количество омрачений в вашем уме, в особенности, обретаете концептуальное постижение пустоты, то в этом случае это Дхармакаей пути. Такое состояние ума называется Дхармакаей пути. Далее, когда от такого концептуального познания пустоты вы переходите к прямому познанию пустоты и полностью устраняете все омрачения из своего ума, и реализуете весь потенциал ума, такое состояние ума называется Дхармакаей плода, результативной Дхармакаей.

Такие термины придумал не я, это термины, которые ввел Нагарджуна и использовал их в своих коренных текстах. Нагарджуна, Чандракирти являлись не только великими мастерами сутры, но также великими мастерами тантры. Когда лама Цонкапа спросил Манджушри: «Какие из тантрических текстов являются подлинными, на какие тексты мне следует положиться?» – Манджушри ответил: «Полагайся на тексты, написанные Нагарджуной и Чандракирти». Далее лама Цонкапа спросил у Манджушри: «Могу ли я полностью доверять Чандракирти, каждому его слову?» Манджушри ответил: «Конечно, это высоко реализованный, безупречный бодхисаттва, как же он может ошибаться?» Это слова

Манджушри. Поэтому большинство тантрических текстов лама Цонкапа написал, основываясь на комментариях Нагарджуны и Чандракирти.

Поэтому, какие бы мысли ни возникали в вашем уме, старайтесь воспринимать их как проявление Дхармакаи, они возникают из Дхармакаи и исчезают также в Дхармакае, и все это становится упражнением Дхармакаи. Но при этом не думайте, что это ваше состояние ума является Дхармакаей плода, это Дхармакае основы. Это было бы большое недопонимание. Люди в Европе, Америке зачастую думают, что это их текущее состояние ума является Дхармакаей плода, но это большая ошибка. Эта Дхармакае является Дхармакаей основы, и в будущем она может стать Дхармакаей плода, умом будды.

Во время ретрита, за исключением тех случаев, когда вы что-то визуализируете, вам нужно поступать следующим образом. Когда в тексте речь идет о визуализациях, то вам нужно проводить эти визуализации, в противном случае вы делаете следующее. Ваш ум – это ясное и осознанное состояние ума. Какая бы мысль там ни возникала, не устраняйте эту мысль и также не следуйте за ней. Просто пребывайте в настоящем состоянии ума. В тантре Калачакра объясняются особые очень важные техники, которые вы также можете использовать во время ретрита.

В тантре Калачакра говорится, что в нашем состоянии ума существуют три категории – это прошлое, настоящее и будущее. Эти три: прошлое, настоящее и будущее как три брата. Вы являетесь настоящим, вы – текущее состояние ума. Это средний брат, который существует в действительности. Ваш старший брат – это прошлое. Чаще всего вы играете со своим старшим братом, пребываете в прошлом и не используете, как полагается, свое текущее время. Некоторые люди остаются в прошлом, и весь день пребывают в депрессии. «Он сказал то-то и то-то, такие-то люди стараются меня контролировать», – так человек все время проводит в прошлом и впустую теряет текущее время. Что вам нужно с этим сделать? Что говорится в тантре Калачакры? Вам нужно сказать, что прошлое – это старший брат, оно уже закончено, оно прошло. Вам нужно сказать, что мне с ним неинтересно играть, потому что он старше меня и придерживается другого образа мышления, он уже ушел в историю. Сейчас он не существует. Кажется, что он существует, но на самом деле, он не существует. Это все уже закончено, он ушел в историю. Меня не интересуют игры с моим старшим братом – прошлым.

Я могу вам сказать, что это очень полезно. Если вы так скажете, ваш ум сразу перестанет интересоваться своим прошлым: что было, кто вам что сказал. Вам даже не нужно уговаривать себя, у вас даже не будет мыслей, не будет основы просить. Если он придет и скажет мне: «Попроси меня», даже такой основы уже не будет. Все в прошлом ушло, закончилось. Эта глава уже закрыта, она уже в прошлом. И большое количество концептуальных мыслей, блуждания ума, связанного с прошлым, исчезнет, поскольку не останется основы. Тогда вы сможете развивать шаматху гораздо легче. Почему вначале вам так трудно развивать шаматху? Потому что существует очень многосторонняя основа для концептуальных мыслей о прошлом, они мешают вам концентрироваться. «Они так сказали, он то сказал, они так сделали», – к вам приходит миллион разных мыслей, вы даже не можете заснуть всю ночь. Это не только основа того, что мешает развивать вам концентрацию, – блуждания ума, но также то, на основе чего возникают омрачения. Если вы будете думать: «Они так сказали, они так сделали», то к вам придут омрачения. Если вы закроете эту тему, то ваш ум сразу успокоится. В вашем уме не будет боли, не будет обид на то, что вам что-то сказали. Это также очень хорошо для здоровья тела.

Ученые исследовали, почему болеет человеческое тело. Одна из причин – это то, что ум думает про обиды, из-за этого слабеют органы нашего тела. Циркуляция происходит

неправильно, из-за этого приходит болезнь. Здоровье плохое, потому что ум обидчивый. Если ум здоровый и радостный, то сразу в теле появляется другая энергия, тело становится здоровым, иммунная система становится крепче. Это открыли ученые. Как говорили наши предки, точно так же сейчас говорят ученые, это правильно. То, о чем говорили наши великие бурятские и тибетские мастера прошлого, о том же самом в настоящий момент говорят ученые. Поэтому не думайте, что наши предки были не особо умными. Они были невероятно умными.

Далее, ваш второй брат – это младший брат. Это ваши мысли, ваша забота о будущем. «В будущем я сделаю то-то и то-то, я выстрою такую-то карьеру и тогда я стану счастливым. Если я выполню ретрит, то по окончании ретрита достигну таких-то и таких-то особых реализаций, люди начнут уважать меня, я стану особенным человеком. Тогда я начну делать то-то и то-то», – так вы строите очень много глупых планов на будущее. Это все игры с вашим младшим братом, который в настоящий момент не существует. Ваше будущее в настоящем не существует. Поэтому теряться в будущем – это тоже ошибка. Когда вы строите определенный план, то вам необходимо продумывать этот план, выстраивать стратегию, но не слишком теряйтесь в будущем.

Например, используя такую-то и такую-то стратегию, возможно с определенной вероятностью, что вы добьетесь чего-то в будущем. Но при этом нет такого, что на сто процентов это должно произойти. Не теряйтесь в этих планах на будущее. То, что мы изучали, – теория вероятности очень важна также и в буддизме. Поэтому скажите: «Вы мне неинтересны, мои братья, мой младший брат, ты мне не интересен, я не хочу с тобой играть». Закройте эту главу будущего, то есть не думайте о будущем. Скажите себе, что будущее зависит от моего текущего состояния ума, и если в настоящий момент я сделаю свой ум здоровым, то в этом случае мне не нужно думать о будущем, автоматически оно будет хорошим. Поэтому закройте эту главу будущего. Настоящий момент – это всего один миг. Вам не нужно фокусироваться на нем, просто пребывайте в настоящем моменте времени. В вашем текущем состоянии ума. Каждый миг – это ваше текущее состояние ума. Пребывайте в текущем состоянии ума и осознавайте это текущее состояние ума.

Что касается пребывания в текущем состоянии ума, то я не имею в виду, что вы занимаетесь этим во время сессий, когда что-то визуализируете, в этот момент вам нужно оставаться в настоящем, но выполнять особую практику. В перерывах между сессиями, какая бы мысль у вас ни возникла, не следуйте за ней и также не отгоняйте ее. Просто осознавайте эти мысли. Тогда вы поймете, что у вас возникает очень много мыслей. И вначале покажется, что у вас слишком много мыслей. Это хороший признак, это опыт определенной реализации. Это означает, что вы осознаете свои концептуальные мысли. Так вам нужно поддерживать это состояние.

Далее, во время сессии вы читаете текст «Лама Чопа». Когда вы доходите до этапа раскаяния, к этому моменту вы уже визуализировали перед собой Поле заслуг. Здесь вам нужно сосредоточиться на главной фигуре Поля заслуг – это Лама Лобсанг Туванг Дордже Чанг. Лама – это ваш Духовный Наставник. Ваш Учитель в действительности является ламой Цонкапой – это Лобсанг. Туванг – это Будда Шакьямуни, то есть лама Цонкапа в действительности является Буддой Шакьямуни, поэтому в сердце ламы Цонкапы визуализируйте Будду Шакьямуни. Будда Шакьямуни явился из сердца Будды Ваджрадхары для того, чтобы принести благо людям на нашей планете. Поэтому Будда Шакьямуни в действительности это Будда Ваджрадхара. Поэтому в сердце Будды Шакьямуни визуализируйте Будду Ваджрадхару синего цвета с супругой. Будда Ваджрадхара находится за пределами рождения и смерти. Тело формы Будды Ваджрадхары возникает из иллюзорного тела. Тело истины Будды Ваджрадхары возникает из ясного

света. Ясный свет возникает из нашего обыденного ума. Иллюзорное тело возникает из энергии ветра, которая является основой для нашего наитончайшего состояния ума. Поэтому мы обладаем всей необходимой полной причиной, чтобы стать Буддой Ваджрадхарой, но мы не осуществляем этого. Думайте таким образом.

Далее, во лбу центральной фигуры – Ламы Лобсанга Туванга Дордже Чанга визуализируйте божество Манджушри. В горле визуализируйте Авалокитешвару. В сердце визуализируйте Ваджрапани. Это визуализация с точки зрения Крия-тантры. В Крия-тантре не идет речи о пяти дхьяни-буддах, а говорится о трех семействах будд. Это семейство колеса, семейство лотоса и ваджрное семейство. Семейство колеса – это очищенное тело. Семейство лотоса – это очищенная речь. Семейство ваджры – это очищенный ум. Поэтому речь идет об очищенных теле, речи и уме. Пять дхьяни-будд символизируют пять очищенных совокупностей. Если пять совокупностей вы рассмотрите более кратко, то это три – тело, речь и ум.

Манджушри относится к семейству колеса, поэтому его визуализируйте во лбу. Манджушри – это очищенная скандха тела. Авалокитешвару визуализируйте в горле, потому что он относится к семейству лотоса, это очищенная речь. Ваджрапани визуализируйте в сердце, поскольку он относится к семейству ваджры и символизирует очищенный ум. Таким образом, перед собой визуализируйте троих божеств в трех местах Ламы Лобсанга Туванга Дордже Чанга, который неотделим от вашего Духовного Наставника.

Я говорил вам до этого, в чем состоит разница между Гуру-йогой и преданностью Гуру. Мы говорим, что если нечто является преданностью Учителю, то не обязательно это практика Гуру-йоги. Вы просто развиваете преданность Гуру, и не выполняете тантрических практик, ничего не визуализируете, и тогда это просто преданность Учителю. Но если нечто Гуру-йога, то это должно быть и преданностью Гуру. Без преданности Гуру эта практика не может стать Гуру-йогой. Даже если вы делаете визуализации, это все равно не будет Гуру-йогой. Будет просто чем-то похожим на Гуру-йогу, поскольку у вас не будет преданности Учителю. В чем, главным образом, состоит преданность Учителю? В развитии веры и уважения к вашему Духовному Наставнику. Когда вы выполняете эту практику с сильной верой и сильным уважением к Духовному Наставнику, она становится практикой Гуру-йоги.

Поэтому, если у вас перед этим ретритом по Гуру-йоге есть время на то, чтобы выполнить ретрит по развитию преданности Учителю, то это было бы очень полезно. Для тех, кто выполнил ретрит по развитию преданности Учителю, породил сильные чувства веры и уважения к Духовному Наставнику, для них ретрит по Гуру-йоге станет очень мощным ретритом. Или во время, когда вы будете выполнять ретрит по Гуру-йоге, старайтесь развивать сильные веру и уважение к Духовному Наставнику и так выполняйте практику. В этот раз на Байкале после цикла учений по Ламриму, что касается индивидуальных ретритов, то я хотел бы, чтобы все мои ученики выполнили ретрит по Гуру-йоге. Для вас это станет очень значимым событием. Поэтому я даю вам подробные наставления о том, как выполнить этот ретрит, это будет полезно для вас.

Вам необходима сильная вера в вашего Духовного Наставника. Вера заключается в том, что вы считаете Духовного Наставника и Будду Ваджрадхару неотделимыми. Уважение порождается, когда вы размышляете о его доброте. Думайте о его доброте. Далее, также для вас Лама Лобсанг Туванг Дордже Чанг является неразделимым единым целым с вашим Духовным Наставником, и так занимайтесь этой практикой.



Далее вы начинаете начитывать мантру Мигзем, и в конце этой мантры произносите мантру ОМ АРА ПАЦА НАДИ. Что же здесь нам необходимо визуализировать? С сильными верой и уважением вы читаете МИГМЕ ДЗЕВЕ ТЕРЧЕН ЧЕНРЕЗИ... и в конце завершаете мантрой ОМ АРА ПАЦА НАДИ. Когда вы выполняете ретрит, то необязательно вести подсчет мантр в это время. Сделайте ретрит по времени. Я думаю, что в наши дни лучше выполнять ретриты по времени, а не по количеству мантр. Потому что если вы основной упор делаете на количестве, то эта практика не становится качественной. Если качества нет, то какой смысл выполнять большое количество такой практики, начитывать сто тысяч мантр? Для каких-то отдельных учеников, может быть, полезно начитывать сто тысяч мантр, а для других конкретных учеников полезнее выполнять ретриты по времени. В моем случае я люблю выполнять ретриты по времени и нахожу их более полезными. Я считаю, что с вами точно так же. Вы можете использовать четки, но это перебирание четок должно проходить автоматически. Также мантру Мигзем вам необходимо знать наизусть, чтобы чтение было самопроизвольным, чтобы основное внимание вы уделили визуализации.

Когда вы читаете мантру Мигзем и заканчиваете мантрой ОМ АРА ПАЦА НАДИ, то визуализируете, как из сердца Манджушри, который располагается во лбу Ламы Лобсанга Туванга Дордже Чанга, исходит большое количество лучей белого света и нектара и наполняет вас. Однонаправлено сосредоточьтесь на том, что такой свет и нектар по-настоящему исходит, наполняет ваше тело, и очищает вас от негативной кармы, созданной вашим телом.

Продолжайте начитывать мантры, и в это время развейте четыре противоядия. Первое – это сожаление о негативной карме, созданной вашим телом. Вы думаете, что и в этой жизни, и во множестве предыдущих жизней я накопил большое количество негативной кармы, созданной своим телом, поэтому, пожалуйста, помогите мне очиститься от этого. Если я не очишусь от этого, то все это превратится в прямые причины моего перерождения в низших мирах. Итак, вам в этот момент необходим страх перед низшими мирами.

Второе – это опора на божество. В эти четыре противоядия также входит практика прибежища. У вас порождается страх перед рождением в низших мирах, что является результатом проявления отпечатков негативной кармы. Далее, с верой вы полагаетесь на божество, в особенности на Будду Ваджрадхару и на Ламу Лобсанга Туванга Дордже Чанга, вы полагаетесь на самые драгоценные объекты. Это второе противоядие. Третье противоядие – это белый свет и нектар, который вас очищает. Четвертое противоядие – в конце вы порождаете решимость больше такого не повторять. Во время вашей визуализации необходимы все эти четыре противоядия. Вы не можете одновременно удерживать все эти четыре противоядия. Это состояния ума, которые в одном моменте сознания объединиться не могут. Поэтому то, что вы делаете, это вначале порождаете одно противоядие – сожаление. Далее с умом, сильно охваченным сожалением, вы порождаете второе противоядие – опору на божество. Ваш ум должен быть сильно охвачен опорой на божество, верой в божество, и с этими сильными чувствами вы визуализируете, – это третье противоядие. В конце вы порождаете решимость больше такого не повторять, то есть, четвертое противоядие вы порождаете в самом конце практики. В течение пяти минут вы выполняете эту практику, и у вас должны присутствовать все эти четыре противоядия. В том числе свет и нектар, который вы визуализируете. Вы не позволяете уму блуждать здесь и там. Далее, в конце вы порождаете решимость больше не совершать негативной кармы своим телом. Так у вас появляется один цикл визуализации.

Далее, второй цикл. Через пять минут вы переходите к сосредоточению на горле ламы Цонкапы, где располагается Авалокитешвара. Вы также читаете мантру Мигзем и в конце завершаете ее мантрой ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. Вы выполняете так же эту визуализацию.

Из сердца Авалокитешвары исходит красный свет и нектар, наполняет вас и всех живых существ вокруг, очищает негативную карму, созданную вашей речью, и благословляет вашу речь. Одновременно с этим постарайтесь, чтобы у вас присутствовали все четыре противоядия. Далее, через пять минут порождаете решимость: «Я изо всех сил постараюсь больше не совершать негативной кармы своей речью».

После этого вы переходите к визуализации Ваджрапани в сердце ламы Цонкапы. Вы продолжаете читать мантру Мигзем, завершая ее мантрой Ваджрапани, и визуализируете, как синий свет и нектар нисходит на вас и на всех живых существ. Так же породите четыре противоядия. В особенности, если говорить о негативной карме ума, то вашим умом создано очень много негативной кармы. Далее вы так же обретае благословение вашего ума и так же обретае семя ума Будды. То есть, все, что происходит во время благословения, вы визуализируете в этой практике.

Все, о чем я говорю вам во время благословения, так же выполняйте и в ходе этого ретрита, у вас не должно быть какой-то отличной, другой практики. Что касается практики, которой вы занимаетесь, той же самой практикой вы продолжаете заниматься, делать ее снова и снова. Вы ее делаете не ради веселья, это как лечение. Это лечение, это не удовольствие, не тусовка. Буддийская практика – это не тусовка. Некоторые люди думают, что этой практикой они не будут заниматься, они хотят заниматься другой практикой ради тусовки, так не должно быть. Это как лекарство, вы принимаете одно и то же лекарство, и потом происходит исцеление ума. Вам не нужно думать о тусовках, ваш ум болен, его надо лечить. Вам надо заниматься долго одной практикой, и потом вы получите результат.

Далее, вы продолжаете читать мантру Мигзем и спустя пять минут, завершаете ее тремя мантрами ОМ АРА ПАЦА НАДИ, ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, ОМ ВАДЖРАПАНИ ХУМ ПЕ. Вы так же визуализируете свет и нектар, которые наполняют вас, очищают от негативной кармы, даруют благословение. Постарайтесь также, чтобы у вас присутствовали все четыре противоядия. С сильной преданностью Гуру, с пониманием того, что опираясь на своего Духовного Наставника, с преданностью Учителю, даже кальпы негативной кармы вы сможете очистить за короткие мгновения. В этом состоит уникальность практики Гуру-йоги и преданности Учителю. Также кальпы заслуг вы сможете накопить за краткие мгновения благодаря практике Гуру-йоги.

Если вы сделаете подношение всем живым существам и сделаете подношение одному бодхисаттве, то подношение бодхисаттве будет для вас большими заслугами. Это будут невероятные заслуги. Далее, если вы сделаете подношение всем бодхисаттвам и сделаете подношение одному будде, то благодаря подношению будде, вы обретете большие заслуги. Будда является просто невероятно весомым объектом. Далее, Нагарджуна говорил: «Если вы сделаете подношение всем буддам, то это большие заслуги. Но если вы сделаете подношение одному своему Духовному Наставнику, который проявил невероятную доброту по отношению к вам, то нет заслуг, которые могли бы сравниться с этим». Поэтому Нагарджуна говорил: «Оставьте все остальные подношения, и выполняйте подношения только Духовному Наставнику». Но это не означает, что вам не нужно выполнять других подношений, просто тем самым подчеркивается, что если у вас встает такой выбор: кому сделать подношение – всем буддам или вашему Духовному Наставнику, то в этом случае ваш выбор должен быть в сторону Духовного Наставника. В этом смысл этого текста. Откажитесь от всех подношений и делайте подношения только Духовному Наставнику, и если ваш Духовный Наставник рад, то все будды автоматически будут рады. Ваш Духовный Наставник является воплощением всех будд, представителем всех будд.

С такой преданностью Учителю выполняйте ретрит. В этом случае для вас будет огромная польза, даже если вы родились с очень маленькими заслугами. Это правда, вы родились с очень маленькими заслугами, если бы у вас были большие заслуги, то вы родились бы давным-давно учеником Нагарджуны или Чандракирти или учеником Будды или ламы Цонкапы, а вы родились здесь в России во времена упадка и получаете учение Будды во времена упадка. Учение в России также деградировало. Вам немного повезло, что сейчас время небольшого возрождения учения. Но я не знаю, как долго удастся возродить учение. Логически очень ясно, что у вас очень мало заслуг. В «Ламе Чопе» говорится, что если, имея такие маленькие заслуги, вы будете выполнять практику Гуру-йоги, то далее, в более поздний период вашей жизни вы накопите огромные заслуги и достигнете высоких реализаций. Все это возникает благодаря уникальности практики Гуру-йоги.

Для вас ретрит по Гуру-йоге – самый подходящий ретрит. В прошлом году вы выполняли ретрит по Ямантаке для отпечатка. Теперь здесь практика Гуру-йоги – это настоящая практика. Теперь вы приступаете к настоящей практике. До этого все, что вы делали, вы делали в качестве отпечатка и для подготовки. Это была подготовка к шоу, драме. Теперь в этот раз то, чем вы занимаетесь, это настоящая драма. Теперь то, что вы делаете, – не для отпечатка, а становится настоящей практикой. Как полагается, подготовьтесь к этому, потому что это непосредственно само представление.

Здесь вы визуализируете, как белые, красные и синие лучи света с нектаром нисходят на вас и очищают от негативной кармы, созданной телом, речью и умом, благословляют тело, речь и ум. Полный цикл визуализации у вас будет занимать двадцать минут. Если вы трижды повторите такой полный цикл, то полностью практика начитывания будет занимать один час.

После этого займитесь необычной визуализацией, необычной Гуру-йогой. Здесь вы также читаете мантру Мигзем и завершаете мантрой ОМ АРА ПАЦА НАДИ. Визуализируйте, как из сердца Будды Ваджрадхары исходит множество белых дакинь, которые держат сосуды в своих руках. Себя вы визуализируете в облике Ямантаки. Эту необычную визуализацию могут выполнять только те, кто получал посвящение Ямантаки. А все остальные, кто не получал этого посвящения, не выполняйте необычную визуализацию, выполняйте предыдущую визуализацию.

Белые дакини с сосудами в руках подходят к вам, у них в сосудах нектар. Вы продолжаете начитывать мантру МИГМЕ ДЗЕВЕ ТЕРЧЕН ЧЕНРЕЗИ... в конце завершаете мантрой ОМ АРА ПАЦА НАДИ. Вы пребываете в облике Ямантаки. Дакини поливают нектаром ваше тело, оно становится совершенно чистым. После этого белые дакини растворяются в вашем теле. Почувствуйте, что в этот момент вы обретаете мирные сиддхи. Что означают мирные сиддхи? Это умиротворение омрачений, умиротворение препятствий в вашей жизни, умиротворение болезней вашего тела, все это мирные сиддхи. Затем визуализируйте, как все дакини растворяются в вашем сердце, и почувствуйте, что обрели мирные сиддхи.

Далее, продолжайте читать МИГМЕ ДЗЕВЕ ТЕРЧЕН ЧЕНРЕЗИ... в конце произносите мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. В это время визуализируйте, как из сердца Ламы Лобсанга Туванга Дордже Чанга, где располагается Будда Ваджрадхара, из сердца Будды Ваджрадхары исходит множество желтых дакинь с сосудами. Они также держат сосуды в руках, подходят к вам, вы в этот момент в облике Ямантаки, и они поливают нектаром ваше тело. С сильной верой и уважением к вашему Духовному Наставнику Ламе Лобсангу Тувангу Дордже Чангу обратитесь с просьбой: «Для того чтобы я достиг состояния будды на благо всех живых существ, с этой целью, пожалуйста, даруйте мне мирные сиддхи, и далее сиддхи возрастания, ради блага всех живых существ». Тут Лама Лобсанг Туванг Дордже

Чанг принимает вашу просьбу, и в этот момент почувствуйте, что вы обретаете сиддхи возрастания. Желтые дакини поливают нектаром ваше тело, затем растворяются в вашем теле. Здесь почувствуйте, что вы обретаете возрастающие сиддхи.

Сиддхи можно обрести с двух сторон. Только Будда не может подарить вам сиддхи. Вы также, со своей стороны, только лишь в силу собственных сил не можете обрести сиддхи. Вам необходимо правильно выполнять практику и с добрым состоянием ума полностью полагаться на Будду, на божество. Когда эти два условия объединяются: ваша внутренняя сила и внешняя сила божества, когда они объединяются вместе, то могут начать происходить просто невероятные вещи. Тогда вы сможете обрести нечто необычное – это сиддхи. Возрастающие сиддхи означают следующее. Возрастет ваша мудрость, станет лучше внимательность, память, все хорошее возрастет. Любовь, сострадание и так далее, все это будет возрастать – это сиддхи возрастания. Что касается вашего здоровья, то также будет длиннее ваш жизненный срок, здоровье станет лучше. С точки зрения заслуг, ваши заслуги возрастут. Богатства и имущества у вас тоже станет больше. Все это возрастающие сиддхи.

Далее, вы произносите мантру МИГМЕ ДЗЕВЕ ТЕРЧЕН ЧЕНРЕЗИ... в конце завершаете ее мантрой ОМ ВАДЖРАПАНИ ХУМ ПЕ. Из сердца Ламы Лобсанга Туванга Дордже Чанга исходит множество красных дакинь, которые держат арканы в своих руках. Эти дакини набрасывают арканы на вредоносных духов и на тех живых существ, которые вредят Дхарме и другим живым существам, и всех их подводят к вам. Вы в этот момент в облике Ямантаки. В уме вы обращаетесь к этим вредоносным духам. Эти вредоносные духи держатся перед вами очень скромно и слушают вас. Вы им в уме произносите: «Принимайте себя в качестве примера и не вредите ни одному живому существу». В этот момент они принимают вашу команду и обещают, что не будут вредить ни одному живому существу. Затем они уходят. А красные дакини растворяются в вас.

Если вы выполняете такую визуализацию, а далее вредите другим, то здесь есть очень большое противоречие. Вы даете команду вредоносным духам не вредить другим, а если сами при этом вредите другим, то в этом большое противоречие. После выполнения такой визуализации даже во сне не должно возникать мыслей о причинении вреда другим. И к вам это относится в равной степени. Скажите себе: «С этого момента и ты тоже не вреди ни одному живому существу. Какую команду ты дал этим вредоносным духам, такой же команде и следуй сам, тоже не вреди ни одному живому существу». Породите сильную решимость: «Я тоже не буду вредить ни одному живому существу, и вы, вредоносные духи, не вредите живым существам». В повседневной жизни, кто бы ни причинял вред другим, как-то прямо или косвенно просите их: «Пожалуйста, не вредите другим». Когда красные дакини растворяются в вас, вы обретаете сиддхи могущества, которые заключаются в том, что у вас появляется могущество контролировать себя и контролировать других.

Далее, вы продолжаете читать мантру Мигзем, завершаете ее тремя мантрами ОМ АРА ПАЦА НАДИ, ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, ОМ ВАДЖРАПАНИ ХУМ ПЕ и визуализируете, как из сердца Ламы Лобсанга Туванга Дордже Чанга, из сердца Будды Ваджрадхары исходит множество синих дакинь, которые держат капалу и дигуг в своих руках. В этот момент вы визуализируете себя в облике обычного человека, уже не Ямантаки. В сердце вашего обычного тела пребываете вы в облике Ямантаки. Когда синие дакини начинают разрезать ваше тело, вонзают дигуг, вам нужно визуализировать, что вы испытываете блаженство в этот момент. Вы как Ямантака выходите через макушку своей головы из своего старого тела. Это сущность практики чод.

Чод – это не просто бить в дамару и петь песни. Чод означает отсечение. Если ваша практика чод не отсекает привязанность к этой жизни, не отсекает привязанность к сансаре и не отсекает привязанность к эгоистичному уму, то, сколько бы вы ни били в дамару, сколько бы песен ни пели, это не будет практикой чод. Всю ночь вы можете заниматься практикой чод, пребывая на кладбище, но это не будет настоящий чод. Поэтому мой Духовный Наставник мне говорил, что настоящая практика чод – это отсечение привязанности к этой жизни, отсечение привязанности к сансаре и отсечение привязанности к эгоистичному уму. В традиции, которой следует Линг Римпоче, Его Святейшество Далай-лама, Пананг Римпоче, не делается особого упора на дамару и подобные вещи. Я следую этой традиции. Поэтому не делайте слишком большого упора на внешние материальные атрибуты. Каждый раз, когда вы выполняете практику «Ламы Чопы» в повседневной жизни, так же выполняйте такую визуализацию. Вы можете так же начитывать мантры, выполнять эту необычную визуализацию.

Далее, когда вы как Ямантака выходите из своего старого тела, это очень хороший способ отсечь привязанность к этой жизни, поскольку здесь это подобно процессу умирания. Однажды такое произойдет, и вы в облике Ямантаки без всякой привязанности к этой жизни, без всякой привязанности к этому телу покинете его и снаружи посмотрите на него. Все время визуализируйте то, что вы в облике Ямантаки (размером с большой палец вашей руки) выходите из своего сердца через макушку. Далее вы становитесь большим Ямантакой и со стороны смотрите на свое старое тело. В этот момент взгляните на то, как в прошлом, будучи человеком, вы потеряли очень много времени и очень пожалейте об этом. То, что вы были очень глупы, и то, что не являлось важным, вы принимали слишком серьезно. Такой невероятный потенциал, драгоценную человеческую жизнь вы не использовали, как следует, пожалейте об этом. Это очень полезно для вашей духовной практики.

Синие дакини с капалой и дигугом в руках в первую очередь отсекают череп, отрезают капалу. Они отсекают череп, он превращается в огромную капалу, которую они ставят на три камня в виде человеческих голов. Далее, они все ваше тело разрезают на части и складывают внутрь этой капалы. В этот момент подумайте: «Когда я был человеком, для того, чтобы прокормить свое человеческое тело, чего я только ни употреблял в пищу, я съел очень много тел животных. Теперь моя очередь сделать для них подношение. Поэтому сегодня свое тело в качестве нектара я поднесу Духовному Наставнику, божествам и всем живым существам».

Все куски вашего тела сложены в капалу, в этот момент из вашего сердца (вы в облике Ямантаки) исходит свет, который достигает элемента ветра, находящегося под капалой. Ветер начинает раздувать элемент огня. Когда огонь разгорается ярче, все эти субстанции в капале начинают плавиться. Далее сверху над этой капалой визуализируйте три слога ОМ А ХУМ. Из слога ХУМ исходит свет в десять направлений, зацепляют всю силу умов будд и растворяется обратно в этом слоге ХУМ. Далее слог ХУМ опускается в капалу, делая три оборота по краю капалы. Слог ХУМ очищает все загрязнения субстанций. Далее из красного слога А также исходит свет в десять направлений, цепляет все могущество речи будд, которое далее обратно растворяется в этом слоге А, он опускается в капалу, перед этим делая три оборота по краю капалы и, опускаясь в субстанцию, превращает эту субстанцию в нектар. Из белого слога ОМ также исходит свет в десять направлений, зацепляет благословение тела всех будд, которое растворяется в этом слоге ОМ, который далее опускается в капалу, совершая три оборота по краю, и растворяясь в нектаре, увеличивает нектар. Затем вы произнесите ОМ А ХУМ три раза.

Далее, из вашего сердца исходит множество дакинь с капалами в руках. Синие дакини, которые пребывали перед вами, также подходят к этой большой капале, черпают нектар и

подносят в первую очередь Ламе Лобсангу Тувангу Дордже Чангу, а далее – всем божествам. И после этого – всем живым существам. Думайте, что ваши кармические долги, которые вы обрели, употребляя мясо, тем самым очищаются. Выполняйте эту визуализацию. После подношений визуализируйте, как все синие дакини растворяются в вас. Здесь вы устраняете привязанность к сансаре и думаете так: «Родившись под контролем омрачений, я обладаю природой страдания, да смогу я обрести безупречно здоровое состояние ума, при котором я бы ни рождался под контролем омрачений». С таким состоянием ума визуализируйте, как все синие дакини растворяются в вас, и вы обретаете гневные сиддхи. Они еще мощнее, чем сиддхи могущества. Они могут даже гнев привнести на духовный путь.

На этом ваше начитывание мантр заканчивается. Далее вы дочитываете текст. Когда вы доходите до однонаправленного обращения к Духовному Наставнику, в этот момент примите четыре самопосвящения светом и нектаром. Сейчас это объяснять необязательно. Просто исходит свет (белые, синие, красные лучи с нектаром, далее вместе) и почувствуйте, что вы получаете четыре самопосвящения. Далее Лама Лобсанг Туванг Дордже Чанг размером с большой палец вашей руки перемещается на макушку вашей головы и опускается в вашу сердечную чакру. Затем начитайте мантру вашего Духовного Наставника. Три раза прочитайте мантру Мигзем и затем мантру Его Святейшества Далай-ламы, затем начитайте мантру Духовного Наставника Гуру Ваджрадхары ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДХАРА ХУМ ПЕ – это мантра всех Духовных Учителей.

Визуализируйте своего Духовного Наставника в своем сердце в обычном облике, как вы его обычно видите, здесь начитывайте мантру ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДХАРА ХУМ ПЕ. Затем прочитайте посвящение заслуг. То есть, вы дочитываете все медитации по темам Ламрима до конца и посвящаете заслуги. Это то, как вам нужно выполнять ретрит. Каждую сессию выполняйте одну и ту же практику одинаково, тогда ваш ретрит станет значимым.

Перечень тем:

1. Развитие представления, что я и другие одинаково важны.
2. Четыре фактора для выполнения ретрита: сущностные наставления от Духовного Наставника; доброе сердце; вера; однонаправленная концентрация.
3. Четыре фактора для практики начитывания мантр: передача; доброе сердце; вера; однонаправленная концентрация.
4. Изречение Геше-ла: «Чистая любовь – это самый дорогой подарок. Каждое утро практикуйте такое даяние. Доброта делает вас самым красивым человеком, каждое утро развивайте доброе сердце. Терпение делает ваш ум очень мощным, сильным. Каждый день практикуйте терпение».
5. Три вида чистого видения: первое – все формы, которые вы видите глазами, вы стараетесь видеть как божество или как мандалу; второе – какой бы звук вы ни услышали, старайтесь видеть его как звук мантры; третье – какая бы мысль ни возникала у вас в уме, старайтесь видеть ее как проявление Дхармакаи.
6. Наставления из тантры Калачакры о прошлом, настоящем и будущем (три брата).
7. Пребывание в текущем состоянии ума между сессиями.
8. Объяснения практики чтения мантры Мигзем с визуализациями.
9. Обычная и необычная визуализации.
10. Сущность практики чод.
11. Самопосвящение.