

Получайте учение с мотивацией укротить свой ум. Для получения учения по необычной Гуру-йоге союза блаженства и пустоты одной лишь такой мотивации недостаточно, вам необходимо развить сильные чувства любви и сострадания и желание достичь состояния будды на благо всех живых существ. Одна из главных практик нёндро для махамудры – это Гуру-йога. С Гуру-йогой дело обстоит так, что вначале Гуру-йога очень важна, в середине она очень важна, и в конце она также очень важна. То есть не так, что вы заканчиваете ретрит по Гуру-йоге и прекращаете эту практику. Вы заканчиваете ретрит, но затем каждую сессию, когда практикуете махамудру, вы практикуете махамудру через Гуру-йогу. Если вы медитируете с единством вашего ума и ума вашего Духовного Наставника Будды Ваджрадхары, то в этом случае в процессе медитации вы не только развиваете концентрацию, не только переживаете ясный свет, но также накапливаете очень большие заслуги. Это очень важный момент, я объясню его позже.

Вы получаете наставления, но у всех вас разные предрасположенности, разные склонности ума. Что касается тех наставлений, которые наиболее сильно трогают ваше сердце, используйте именно их как инструменты для развития ума. Не ведите много разных разговоров по теории пустоты, вещи, которые имеют для вас эффект, держите в уме, и через такой подход ваш ум может открыться. Потом вы думаете, думаете, погружаетесь все глубже, и затем вы немного поймете теорию пустоты. Будда передал восемьдесят четыре тысячи томов учения, потому что у множества живых существ разные предрасположенности. Я также даю учение в разных ракурсах, с разных точек зрения потому, что здесь присутствует очень много людей. Поступайте так – те наставления, которые для вас имеют смысл, сразу же старайтесь использовать в повседневной жизни, а что касается остальных, то старайтесь понять их все глубже и глубже, рассматривайте наставления со всех точек зрения, и так постепенно вы будете углублять свое понимание.

Для меня, что касается теории пустоты, очень большое значение имеют слова Чандракирти: «Все омрачения и все ошибочные состояния ума возникают из ложных взглядов». Здесь используется слово «джигта». «Джигта» означает ложные взгляды в отношении себя, цепляние за себя как за самосущего. Оно созерцает «я» как объект этого цепляния за истинность, видит «я» как объект цепляния за истинность. Поэтому йогин порождает желание отбросить «я». Для меня это очень глубокие слова. Вчера я дал вам краткие объяснения этого момента. Сегодня во время дневной сессии я очень ясно, точно рассмотрю для вас две истины с этой точки зрения. Рассматривая эти слова Чандракирти, у меня появляется определенное представление, определенный взгляд, видение теории пустоты. Мой Духовный Наставник также говорил о том, что это очень важный момент. Лама Цонкапа также явил, что познал теорию пустоты, опираясь на тексты Чандракирти.

Что касается практики Гуру-йоги, то это одна из очень важных практик нёндро, но и в повседневной жизни вам также нужно практиковать Гуру-йогу. Вначале я дам вам передачу практики Гуру-йоги. Визуализируйте меня в облике Манджушри. В этот раз на Байкале после окончания учения вы проделаете ретрит по Гуру-йоге. Я хотел бы, чтобы все вы выполнили ретрит по Гуру-йоге, это было бы очень полезно. Потому что у вас нет большого количества времени, чтобы выполнять множество разных ретритов (я имею в виду практики нёндро). С помощью этого ретрита по Гуру-йоге вы сможете очистить большое количество негативной кармы, вы сможете накопить большие заслуги, а также получите невероятное благословение. Когда в процессе практики Гуру-йоги ваша преданность станет сильнее, вы откроете врата ко всем реализациям. Например, помощник Атиши, у которого не было особого времени, чтобы выполнять сто тысяч простираций, сто тысяч подношений мандалы и так далее, он все время служил Атише. Благодаря практике Гуру-йоги, благодаря преданности Учителю он достиг высоких реализаций. Это настоящая история.

Практика Гуру-йоги очень важна. Поэтому лама Цонкапа также подчеркивал, что преданность Учителю – это корень всех реализаций. Вам необходимо с уважением относиться ко всем учениям Будды, но при этом понимать, что поскольку я ленив, и поскольку у меня нет большого количества времени, мне необходимо выполнять такую практику, в которую входят все остальные практики.

Визуализируйте меня в облике Манджушри, получайте передачу практики Гуру-йоги. Каждый день вам нужно выполнять практику Гуру-йоги, читать текст «Лама Чопа». Если вы читаете текст «Лама Чопа», то ежедневную молитву уже не нужно читать. Если для вас это возможно, то выучите наизусть текст «Лама Чопа», необычной Гуру-йоги, в нее входят вся сутра и тантра. Если вы помните этот текст наизусть, это вам пригодится во время пребывания в бардо, потому что там у вас с собой не будет книг. Вы хотите заниматься практикой, но у вас нет текстов молитв, практик, как тогда вы сможете заниматься? В бардо вы понимаете, что умерли, и еще раз не сможете умереть. Вы видите духов, но говорите, что ничего не можете поделать, я уже умер, и они не смогут больше ничего вам сделать. Не смотрите на этих духов, не надо пугаться.

Во время пребывания в бардо сядьте и начните читать текст «Лама Чопа», если вы помните его наизусть. Нужно также отметить, что в бардо ваше состояние ума будет более острым, и у вас будет определенный уровень ясновидения. Кроме этого, вам не нужно будет ничего кушать, ходить в туалет и так далее. Вам ничего не надо, как хорошо вам будет сидеть в это время! Смерть – это хорошая новость для того, кто занимается практикой. У вас не будет грубого тела. Вам будет очень удобно, вы будете спокойно сидеть. В бардо бывают иллюзии, но не думайте об этих иллюзиях. Вы уже умерли, больше умереть вы не можете.

Многие йогины прошлых времен в бардо становились буддами. В бардо пережить ясный свет гораздо легче. В момент смерти вы переживете ясный свет. Многие йогины в прошлом говорили: «Пусть я умру от болезней воды». О чем идет речь? Говорится, что если вы больны болезнью воды, то вы умираете без какой-либо боли. Ваш ум остается очень ясным и очень острым. Если вы умираете таким образом, то гораздо легче сможете пережить ясный свет. Поэтому они молились, что если будут умирать, то пусть умрут из-за болезни воды, а не как-то случайно в несчастном случае, иначе это было бы опасно. Если вы умираете при несчастном случае, то вы даже не понимаете, что попали в бардо. Вы думаете, что еще живы.

Визуализируйте меня в облике Манджушри. Это строение визуализируйте как мандалу Манджушри. Эта передача в виде белого света исходит из моего рта и проникает через ваш рот, остается в вашем сердце как передача практики Гуру-йоги. Также почувствуйте, что получаете вместе с этим благословение линии преемственности. Я в этот момент пребываю в облике Манджушри, и все учителя линии преемственности растворились во мне. В моем теле присутствует Его Святейшество Далай-лама, лама Цонкапа, Будда Шакьямуни, все присутствуют в моем теле. Все махасиддхи четырех тибетских традиций и также все индийские махасиддхи растворились и пребывают в моем теле. Породите сильные чувства любви и сострадания, и думайте: «Ради блага всех живых существ пусть я достигну состояния будды, для этой цели дайте мне, пожалуйста, передачу текста Гуру-йоги, я искренне буду практиковать ее. Я изо всех сил буду стараться не разлучать свой ум с великим состраданием». Это очень важно, если вы упустите этот момент, то вся последующая практика будет бесполезна.

Теперь у вас есть передача необычной Гуру-йоги союза блаженства и пустоты, это «Лама Чопа». Теперь я дам вам передачу мантр.

Первая мантра – это мантра Гуру Ваджрадхары. Визуализируйте меня в облике Манджушри. Это мантра всех ваших духовных учителей. Чаще всего визуализируйте своего Духовного Наставника в облике Будды Ваджрадхары в своем сердце и начитывайте эту мантру:  
**ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДХАРА ХУМ ПЭ**

Мантра Ламы Цонкапы:  
**МИГМЭ ДЗЕВЕ ТЕРЧЕН ЧЕНРЕЗИ  
 ДИМЭ КЕНБЕ ВАНГПО ДЖАМБЕЯН  
 ГАНЧЕН КЕНБЕ ДЗУГЬЕН ЦОНКАПА  
 ЛОБСАН ДАГБА ШАВЛА СОВАДЕП  
 ОМ АРА ПАЦА НАДИ**

**МИГМЭ ДЗЕВЕ ТЕРЧЕН ЧЕНРЕЗИ  
 ДИМЭ КЕНБЕ ВАНГПО ДЖАМБЕЯН  
 ГАНЧЕН КЕНБЕ ДЗУГЬЕН ЦОНКАПА  
 ЛОБСАН ДАГБА ШАВЛА СОВАДЕП  
 ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ**

**МИГМЭ ДЗЕВЕ ТЕРЧЕН ЧЕНРЕЗИ  
 ДИМЭ КЕНБЕ ВАНГПО ДЖАМБЕЯН  
 ГАНЧЕН КЕНБЕ ДЗУГЬЕН ЦОНКАПА  
 ЛОБСАН ДАГБА ШАВЛА СОВАДЕП  
 ОМ ВАДЖРАПАНИ ХУМ ПЭ**

Как подготовиться к сессии, я объяснил вам вчера. Когда вы приступаете к сессии, вы начинаете читать текст «Лама Чопа». То, как вы проводите первую сессию, таким же образом проводите и вторую и третью, совершенно одинаково. Эту практику продолжайте пятнадцать дней, тогда это превратится в очень мощный ретрит по Гуру-йоге. Существуют ретриты по количеству начитываний, и существуют ретриты по времени. Если вы можете выполнить ретрит, лучше выполняйте ретрит по времени, а не по количеству, для вас это было бы полезнее. Потому что, если я попрошу вас выполнить ретрит по количеству, то вы постараетесь закончить его как можно скорее, и качество не будет хорошим. Вы даже мантру, как полагается, начитывать не будете. Если вы делаете ретрит по времени, то вам не нужно торопиться. Начитывайте мантру не слишком медленно, не слишком быстро, начитывайте средним темпом. Что касается громкости, то не произносите мантру слишком громко, но и не про себя, не в уме, произносите с умеренной громкостью. Во время ретрита ваш ум не должен блуждать по сторонам, когда вы начитываете мантры, сосредоточьтесь однонаправленно. Также важна сильная вера в силу мантры.

Ум также должен быть все время побуждаем чувствами любви и сострадания. Когда ваше сострадание слабеет, в этот момент визуализируйте, что вас окружают существа ада. Ваши очень добрые матери живые существа, которые в настоящий момент страдают в аду, их тело воедино слилось с огнем и они кричат вам: «Сын (или дочь), помоги мне!» Если у вас есть какие-то чувства, то у вас появится мысль: «Что же я для них могу сделать?» Так начитывайте мантру и визуализируйте свет, который нисходит на этих существ ада, очищает их и освобождает из ада. Думайте, что это всего лишь визуализация, но если я это хочу осуществить на самом деле, то мне нужно стать буддой. Будды и бодхисаттвы, пожалуйста, благословите меня, чтобы я достиг состояния будды на благо всех живых существ, тогда жизнь за жизнью я смогу эманировать бесчисленное множество тел и помогать огромному множеству живых существ, освободить их от страданий. Где живым существам нужны лекарства, пусть мое тело будет превращаться в лекарство, и будет освобождать их от болезни. Где живым существам нужна пища во время голода, пусть мое тело становится

пищей, и так я смогу накормить всех живых существ. Когда живым существам нужны помощники, слуги, когда они не способны о себе позаботиться, пусть я смогу явиться в качестве их слуг, и очень послушно буду прислуживать им. Когда очень жарко, пусть я превращусь в большое дерево и укрою их своей тенью. Это молитва, это посвящение, которое возносил Шантидева. Во время ретрита я думаю таким же образом, и это очень полезно.

У моего Духовного Наставника Пананга Римпоче ум никогда не расставался с состраданием. И мне он также говорил: «Никогда не разлучай свой ум с состраданием, если ты забудешь все тексты, это не так страшно, но если у тебя исчезнет сострадание, тогда все бесполезно». То, о чем говорил Пананг Римпоче, и то, о чем говорил Будда, имеет один и тот же смысл – если у вас прекращается дыхание, в этом случае останавливается и жизненная сила, точно также, если у вас прекращается дыхание великого сострадания, то и жизненная сила Махаяны не может продолжаться. Будда говорил: «Везде, где есть корень, там ствол, ветви, листья, плоды – все появится само собой. Точно также везде, где есть корень великого сострадания, все реализации возникнут сами собой». Поэтому делайте очень большой упор на великое сострадание. Для этого необходима чуткость к чувствам других людей. Понять это не так трудно, но очень трудно развить. Для этого вам необходимо получать такое учение снова и снова. Понять теорию пустоты трудно, но не так трудно развить. Великое сострадание понять легко, но развить такое сильное чувство очень трудно. Поэтому каждый раз, когда я даю какое-либо учение, я всегда затрагиваю тему великого сострадания, чтобы вы не стали сухими, высокомерными людьми.

Вернемся к нашей теме. Вы читаете текст «Лама Чопа», и когда проходите семичленное подношение и подходите к краткому посвящению заслуг, то в этом месте начитывайте мантру МИГМЕ ДЗЕВЕ ТЕРЧЕН ЧЕНРЕЗИ. В этом месте можно выполнять два вида визуализаций – это обычная и необычная визуализации. Необычную визуализацию могут выполнять те люди, которые получали посвящение. А те, кто посвящение не получал, выполняйте обычную визуализацию. Когда вы подходите к этому месту начитывания мантр, те, кто получал посвящение, до этого вы являетесь как Ямантака и выполняете практику в облике Ямантаки. На этот момент, когда вы начитываете мантру: МИГМЕ ДЗЕВЕ ТЕРЧЕН ЧЕНРЕЗИ, перед собой вы уже визуализировали Поле заслуг, сделали подношение – все по тексту. В будущем я дам подробное учение, дам полный комментарий по необычной Гуру-йоге – союзу блаженства и пустоты. Сейчас я дам вам краткие наставления.

Вы пребываете в облике Ямантаки и визуализируете, что вас окружают все живые существа. Вы вместе читаете молитву, и вы – как лидер чтения молитвы. Визуализируйте таким образом, что вы представляете шесть разных уровней. Ниже всего располагаются существа ада, бесчисленное множество существ ада. Выше над ними располагаются голодные духи. Далее, выше – мир животных. Затем – ваш мир, мир людей. Вокруг вас – все люди. Далее, выше располагается мир полубогов. Далее, еще выше – мир богов.

Вы читаете мантру: МИГМЕ ДЗЕВЕ ТЕРЧЕН ЧЕНРЕЗИ, заканчиваете мантрой: ОМ АРА ПАЦА НАДИ. В этот момент перед собой вы визуализируете своего Духовного Наставника в облике ламы Цонкапы. Здесь лама Цонкапа – центральная фигура Поля заслуг известен как Лама Лобсанг Туванг Дордже Чанг. Вам нужно посмотреть на изображение Поля заслуг и уметь визуализировать его перед собой. «Лама» – это ваш Духовный Наставник. «Лобсанг» – это имя ламы Цонкапы. Это означает, что ваш Духовный Наставник – в действительности это лама Цонкапа. «Туванг» означает Будда Шакьямуни. Лама Цонкапа – в реальности это Будда Шакьямуни. Итак, ваш Духовный Наставник – в действительности это лама Цонкапа. Лама Цонкапа – в действительности это Будда Шакьямуни. Поэтому в сердце ламы Цонкапы вам нужно визуализировать Будду Шакьямуни. «Дордже Чанг» – это

Будда Ваджрадхара. Будда Ваджрадхара явил себя в качестве Будды Шакьямуни для принесения блага живым существам, и затем покинул этот мир. В этот момент Будда Шакьямуни растворился обратно в Будде Ваджрадхаре. Поэтому в действительности Будда Шакьямуни – это Будда Ваджрадхара, который является вездесущим. Он является вездесущим и пребывает за пределами рождений и смертей. Поэтому в сердце Будды Шакьямуни визуализируйте Будду Ваджрадхару, это божество синего цвета с супругой. Из сердца Будды Ваджрадхары эмануруются тысячи божеств, тысячи мандал и приносят благо живым существам, и далее растворяются обратно в сердце Будды Ваджрадхары. Будда Ваджрадхара известен как глава одного семейства будд, из которого эмануруются все божества и будды.

Когда вы читаете мантру: МИГМЕ ДЗЕВЕ ТЕРЧЕН ЧЕНРЕЗИ и заканчиваете мантрой ОМ АРА ПАЦА НАДИ, в этот момент вы визуализируете, что у ламы Цонкапы перед вами во лбу располагается Манджушри, в горле – Авалокитешвара, а в сердце – Ваджрапани. Манджушри – это божество, которое относится к семейству Будды Вайрочаны и символизирует очищенную скандху формы, поэтому вы визуализируете его во лбу. Это семейство Будд Колеса. Авалокитешвара относится к семейству Будды Амитабхи, который символизирует очищенную речь. Это называется семейством Лотоса. Его вы визуализируете в горле ламы Цонкапы. Ваджрапани относится к семейству Будд Ваджры, это семейство Будды Акшобьи, что является очищенным умом. Поэтому его вы визуализируете в сердце ламы Цонкапы. Благодаря этой практике вы особым образом очищаете негативную карму тела, речи и ума, и также получаете особое благословение тела, речи и ума. Это очень важный момент, помните его.

Развейте очень доброе сердце, сильные чувства любви и сострадания ко всем живым существам. Также развейте сильную веру в Ламу Лобсанга Туванга Дордже Чанга. Вы должны почувствовать, что перед вами находится такой объект накопления заслуг, выше которого вы нигде не сможете найти. Когда вы болеете и попадаете в самую лучшую больницу, к самым лучшим врачам, вы говорите: «Все хорошо, меня лечит самый лучший врач, я нахожусь в самой лучшей больнице, что же мне еще надо? Я полностью им доверяю, у меня нет ни единого сомнения». Вам нужно так же полностью довериться Трем Драгоценностям. Верьте полностью, без сомнений, тогда будут происходить чудеса.

Жители Монголии, Бурятии, Калмыкии, Тувы, у вас, благодаря влиянию вашей семьи, тому, что вы родились в буддийском регионе, из-за этого у вас есть врожденная вера. Это потому что много жизней вы занимались практикой. Но вы занимались не очень хорошо, поэтому родились в такой ситуации. Но все равно у вас есть отпечатки, поэтому у вас есть вера, это ваш талант. Вам нужно развить полную веру, это ваш талант. Я не говорю, что у жителей России нет веры, я, может быть, сказал бы это о других россиянах, но не о вас, не о тех, кто приехал сюда. Потому что без хорошей кармической связи с буддизмом вы сюда не приехали бы в этот раз. Я говорю о других русских, которые только сидят и пьют пиво, у них нет отпечатков из прошлых жизней. Вы родились в России, ваши родители атеисты, но все равно у вас есть отпечатки из прошлых жизней. Даже если родители говорят вам не уходить, они не могут остановить вас. Это кармические отпечатки. Вы приехали сюда, у вас есть вера, и эту веру нужно сделать сильнее. В тантрической практике очень важной является вера. Если у вас закрадывается хотя бы малейшее сомнение, то практика сразу же теряет эффект.

Вы читаете мантру: МИГМЕ ДЗЕВЕ ТЕРЧЕН ЧЕНРЕЗИ и заканчиваете мантрой: ОМ АРА ПАЦА НАДИ. В этот момент визуализируйте, как из сердца Манджушри, который располагается во лбу ламы Цонкапы, исходят белый свет и нектар и наполняют все ваше тело и всех живых существ. Чтобы очиститься от негативной кармы, созданной своим

телом, первое очень важное – это сожаление. Поэтому ретрит – это очень большая работа. Надо удерживать веру, доброту, правильно концентрироваться. Для практики очищения необходимо чувствовать сожаление. Много работы! Просто читать мантры как попугай, оглядываясь по сторонам, это не ретрит. В это время вы даже не чувствуете – кто есть рядом. Вы очень заняты. Вы развиваете сильную доброту. Если вы потеряете доброту, то вы потеряете жизненную силу. Если вы потеряете сострадание, будете читать мантры с сухим умом, то это не будет практикой. Тогда лучше не читать мантры. Делайте упор на развитие сильной любви и сострадания. Это нелегко.

Для того чтобы очищать негативную карму тела, речи и ума, очень важно применять четыре противоядия. Первое из них – это сожаление. Сожаление зарождается, если вы думаете о последствиях проявления отпечатков негативной кармы. Необязательно всегда визуализировать белый свет и нектар. Иногда думайте: «С безначального времени из-за неведения, сколько я создал негативной кармы тела! Сколько живых существ я убил, сколько я воровал, сколько негативной кармы я создал своим телом!» Если проявится хотя бы один из таких отпечатков негативной кармы, то вы переродитесь в аду, визуализируйте это.

В момент начитывания мантры: МИГМЕ ДЗЕВЕ ТЕРЧЕН ЧЕНРЕЗИ визуализируйте, как вы переродились в аду, и все ваше тело охвачено огнем, подумайте о том, как это невыносимо! Такое возможно, и для этого существует очень большая вероятность. Есть очень большая вероятность! В один день, если так получится, подумайте – сможете ли вы это вытерпеть? Тогда появится очень сильное сожаление, и вы подумаете: «Зачем же я создал всю эту негативную карму? Это была очень большая ошибка». Если вы не будете думать о последствиях проявления негативной кармы, то у вас не появится сильного сожаления. Второе противоядие тоже не будет особо эффективным. Поэтому Нагарджуна говорил, что каждый день нужно трижды вспоминать о страданиях низших миров. Для вашего собственного развития отречения это очень полезно, для очищения негативной кармы это очень полезно, для развития сострадания это очень полезно. Поэтому это очень важное наставление – трижды в день вспоминать о страданиях низших миров.

Второе противоядие – это опора на божество. Вы полагаетесь на Ламу Лобсанга Туванга Дордже Чанга – воплощение всех божеств, воплощение всех Трех Драгоценностей. Нет такого объекта заслуг, который превосходил бы этот объект. Вы всем сердцем полагаетесь на него и обращаетесь с просьбой: «Пожалуйста, помогите мне очиститься от отпечатков негативной кармы, которые являются препятствием к моему достижению состояния будды на благо всех живых существ. Помогите не только мне, но и все живым существам очистить негативную карму, созданную телом».

Затем вы применяете третье – непосредственно само противоядие. Вы визуализируете белый свет и нектар, который исходит из Манджушри, располагающегося во лбу ламы Цонкапы, наполняет ваше тело и тела всех существ, в том числе и существ ада под вами. Вы продолжаете читать мантру: МИГМЕ ДЗЕВЕ ТЕРЧЕН ЧЕНРЕЗИ, и этот свет и нектар очищает всех существ. Вы можете по отдельности визуализировать очищение каждого из шести миров. Затем очищение всех живых существ вместе. Четвертое противоядие – это решимость больше такого не повторять.

Эту визуализацию продолжайте пять минут. Затем, спустя пять минут, визуализируйте, что из сердца Авалокитешвары, который располагается в горле ламы Цонкапы, исходит красный свет и нектар, наполняет вас и всех живых существ. В этот момент развейте сожаление о негативной карме, созданной вашей речью, это очень важно. Положитесь на Ламу Лобсанга Туванга Дордже Чанга и попросите: «Пожалуйста, помогите мне очиститься от негативной

кармы, созданной моей речью». Сама визуализация – это красный свет и нектар, который наполняет вас и всех живых существ и очищает большое количество негативной кармы, созданной речью, и закладывает семя речи будды. Также визуализируйте очищение каждого из шести миров по отдельности, а затем очищение всех живых существ вместе. Когда вы визуализируете отдельно каждый из шести миров, в этот момент старайтесь развить сильное сострадание. Здесь визуализируйте существ ада, как они в огне страдают и кричат. Вы развиваете сильное сострадание и визуализируете красный свет и нектар, исходящий из горла Ламы Лобсанга Туванга Дордже Чанга (из сердца Авалокитешвары), затем он нисходит на всех живых существ ада, устраняет их страдания, очищает их негативную карму, омрачения и приводит их к достижению состояния будды. Далее вы визуализируете, что больше ада не осталось и что все это место превратилось в чистую землю, все существа стали даками и дакинями. А когда очищаете мир голодных духов, то после этого представляйте, что этот мир голодных духов также исчез, и это место превратилось в чистую землю, существа также стали даками и дакинями и так далее. Когда вы визуализируете белый свет и нектар, то также выполняете этот момент в визуализации (я забыл его упомянуть). Это называется сущностными наставлениями по очищению шести миров. Это очень важные наставления! Их вам нужно помнить все время.

Какую бы практику вы ни выполняли, старайтесь выполнять ее так, чтобы она была связана с этими сущностными наставлениями по очищению шести миров. Даже если вы будете выполнять ретрит по Ямантаке, визуализируйте свет и нектар, которые очищают шесть миров, всегда помните об этом. Даже когда вы получаете благословение от меня (я не могу всегда вам напоминать об этом), в это время, когда вы очищаете свое тело, одновременно с этим очищайте живых существ в шести мирах. Шесть миров становятся чистыми, даже нечистого имени не остается, все превращаются в даков и дакинь. Это оказывает очень большой эффект. Если вы будете так думать, то вы сами станете чистыми очень быстро. Это закон. Когда вы желаете другим чего-то плохого, беды, вы сами получаете эту беду. Когда вы думаете, что все стали чистыми, все стали буддами, то как это хорошо! Если вы каждый день так будете делать, то в один прекрасный день вы будете полностью чистыми, даже капли ошибки не будет. Такой результат получаете вы сами. Так поступают бодхисаттвы – они желают счастья всем живым существам, и наоборот сами становятся счастливыми. Это закон кармы. Никогда не забывайте об этом.

Какой бы практикой я ни занимался, я всегда выполняю очищение шести миров. Это называется сущностным наставлением. Учитель не может постоянно напоминать вам об этом, нужно помнить об этом самим. Даже когда вы получаете благословение, подумайте, что очищаетесь не только сами, но это самый хороший шанс очистить других живых существ в шести мирах. Вы развиваете сильную любовь и сострадание. Наоборот, вы получите самое сильное благословение. Если вы думаете только о том, чтобы вас одного благословили и очистили, а что происходит с другими – неважно, не страшно, если вы хотите сидеть рядом с Учителем, трогать его одежду – это нехорошо, это эго, это некрасиво. Всегда надо занимать последнее место и предлагать сесть другим. Никогда не надо сидеть рядом с Учителем, трогать его одежду, это очень нехорошо. Иногда, вы, буряты, монголы, когда приезжает Его Святейшество Далай-лама, сразу трогаете его одежду, трогаете его руки, это вообще некрасиво. Это эгоизм. С одной стороны это вера, и это хорошо. Но с другой стороны эта вера смешана с эго. Вы хотите получить все для себя, и это нехорошо. Ваша вера – это отлично, я уважаю это, но ваше эго – это нехорошо. Это разрушает вашу выгоду.

Это сущностные наставления, никогда их не забывайте. Все время помните сущностные наставления по очищению шести миров. Во время пребывания в бардо это самая лучшая практика, никогда ее не забывайте. Это очищение шести миров. Если вы находитесь в бардо

и делаете такую визуализацию, то все божества придут к вам. Даже защитники Дхармы будут выполнять простирания перед вами. У вас нет особых реализаций, но у вас есть сильная любовь и сострадание, вы очищаете шесть миров, даже когда сами находитесь в критической ситуации в бардо. У вас нет тела, но вы не думаете о себе. Вы думаете о том, как было бы хорошо, если бы все шесть миров были чистыми. Если вы так делаете медитацию, то вокруг вас будут все божества. Никогда не забывайте этого! Даже во сне нужно помнить об очищении шести миров. Когда я услышал об этом, получил эти инструкции, после этого я никогда не прекращал это делать. Каждый день я занимался этой практикой, и я вижу результат.

Затем визуализируйте в сердце Ламы Лобсанга Туванга Дордже Чанга божество Ваджрапани. Читайте мантру: МИГМЕ ДЗЕВЕ ТЕРЧЕН ЧЕНРЕЗИ, заершайте ее мантрой: ОМ ВАДЖРАПАНИ ХУМ ПЭ. Здесь визуализируйте, как синий свет и нектар исходит из сердца Ваджрапани, который пребывает в сердце Ламы Лобсанга Туванга Дордже Чанга, и нисходит на вас, наполняет ваше тело и всех живых существ. Вспомните о негативной карме, созданной своим умом, и пожалейте о ней. Далее – положитесь на божество. Третье – это само противоядие, визуализируйте синий свет и нектар, который вас очищает. Начните с очищения мира ада, далее мира голодных духов, далее – мира животных, мира людей, мира полубогов и мира богов. Затем – очищение всех шести миров вместе. Вся негативная карма живых существ очищается, все живые существа становятся чистыми, не остается даже такого слова, как «нечистое». Четвертое – породите решимость более такого не повторять, то есть больше не накапливать негативной кармы своим умом. Эту визуализацию также продолжайте пять минут.

Четвертая визуализация. Здесь вы визуализируете, как из трех божеств, располагающихся во лбу, горле и сердце ламы Цонкапы, исходят три вида света и нектара, и наполняют вас и всех живых существ. Они очищают большое количество негативной кармы, созданной вашими телом, речью и умом. Так же применяйте четыре противоядия, как я объяснял вам до этого. В первую очередь развивайте сожаление, далее – опора на божество, визуализируйте очищение себя и всех живых существ и так далее. С очень сильной любовью и состраданием вначале очищайте мир ада, затем мир голодных духов. Во всех этих шести мирах вы визуализируете, что само место очищается и превращается в чистую землю, а существа, населяющие эти места, достигают состояния будды.

Полный цикл визуализаций у вас займет двадцать минут. Это один полный цикл визуализаций. Если вы трижды повторите такой полный цикл визуализаций, то у вас на всю практику начитывания мантр уйдет один час. Ведущий, который читает молитву, спустя пять минут меняет мантру. Вначале он читает ОМ АРА ПАЦА НАДИ, а затем начинает чуть громче произносить следующую мантру. Когда через пять минут заканчивается очищение тела, ведущий начитывает МИГМЕ ДЗЕВЕ ТЕРЧЕН ЧЕНРЕЗИ чуть громче. Когда ведущий читает громче – это знак, что пора заканчивать цикл. Тибетцы так делают, когда цикл подходит к концу и надо перейти к следующему циклу. Ведущий начинает читать мантру громче, и все понимают, что сейчас надо закончить цикл. Потом начинается второй цикл, негромко. В конце надо читать чуть-чуть громче – это знак, что текущая визуализация заканчивается. Кто не успел, надо быстро успеть.

Это обычная визуализация. Затем выполните необычную визуализацию в конце сессии, то есть после этого часа начитывания мантр. Вы так же читаете мантру: МИГМЕ ДЗЕВЕ ТЕРЧЕН ЧЕНРЕЗИ, в первую очередь заканчивая ее мантрой ОМ АРА ПАЦА НАДИ. Вы визуализируете себя и всех живых существ в шести мирах и порождаете сильную веру в Ламу Лобсанга Туванга Дордже Чанга. С сильным состраданием ко всем живым существам вы думаете, что хотели бы принести им благо, но не имеете достаточно силы. Они страдают,

но у меня нет силы – им помочь. Поэтому вы просите: «Божества, пожалуйста, даруйте мне сиддхи». Из сострадания нужно просить о даровании сиддхи. С помощью этих сиддхи я смогу помогать, а пока у меня сиддхи нет. Сиддхи – это способности. Если с сильным состраданием вы попросите о даровании сиддхи, то на сто процентов получите сиддхи. С эгоистичным умом вы не добьетесь никаких сиддхи.

Вы читаете мантру МИГМЕ ДЗЕВЕ ТЕРЧЕН ЧЕНРЕЗИ, и затем с сильным состраданием просите о даровании мирных сиддхи для блага всех живых существ. Здесь вы концентрируетесь на Будде Ваджрадхаре, который пребывает в сердце Ламы Лобсанга Туванга Дордже Чанга. Из сердца Будды Ваджрадхары исходит множество белых дакинь с сосудами в руках. Вы этого просто не видите, но они на сто процентов исходят. Будда Ваджрадхара говорил, что везде, где в меня есть сильная вера, я на сто процентов буду присутствовать. Белые дакини с сосудами в руках подходят к вам. Эти богини являются буддами в форме божеств. Они тоже Будда Ваджрадхара в форме дакини.

Они поливают белым нектаром ваше тело. Вам нужно почувствовать, что как только этот нектар касается вашего тела, это сразу же умиротворяет ваш ум. Здесь подумайте, что вы хотели бы, чтобы это произошло не только с вами, но и со всеми живыми существами и визуализируйте, как эти белые дакини с сосудами в руках подходят к каждому живому существу и поливают нектаром их тело. Как мать. Когда она ест что-то вкусное, она думает: «Пусть мои дети будут рядом, если бы мои дети ели это, как было бы хорошо!» Когда вы очищаете себя, вы думаете: «Как было бы хорошо, если бы такое очищение произошло и с другими живыми существами!» Не так, что вначале очищусь я, а если нектар останется, то остатки можно отдать живым существам.

Вам нужно быть как мать. Если мама очень любит своих детей, когда она ест вкусную еду, даже когда просто видит ее, она хочет отдать ее в первую очередь своему ребенку, а потом последняя будет есть и она. Когда вы проводите очищение, думайте так: «Меня не нужно очищать самым первым, сначала нужно очистить всех живых существ». Это очень хороший образ мысли. Если вы один раз так сделаете визуализацию, второй раз так сделаете визуализацию, то, когда пойдете есть и будете в очереди, вы будете пропускать людей вперед. Вы хотите поесть последним. Это очень большой прогресс. Вы не пойдете самым первым. Вы скажете: «Поешьте сначала вы, а я поем потом». Это очень хороший образ мыслей. Надо менять образ мыслей.

Ваше тело каждый день меняется. Ум каждый день меняется. Но образ мыслей остается старым, и это страшно. Ваше тело стало пятидесятилетним, ум тоже стал пятидесятилетним, он каждый миг менялся, но образ мыслей остался старым. Как вы думали лет сорок назад, точно так же вы думаете и сейчас – это позор. Надо меняться, надо становиться лучше. Некоторые люди становятся еще хуже. Когда они были детьми, они были добрыми, потом они становятся высокомерными, эгоистичными, хитрыми взрослыми. Когда они были детьми, они не были хитрыми.

Вы визуализируете, что дакини поливают белым нектаром тело каждого живого существа, всех живых существ. В этот момент у всех живых существ умиротворяются все болезни их тела, также и ваши. Затем эти белые дакини растворяются в вас. Вы чувствуете особое блаженство в связи с тем, что все дакини растворились в вас. Эти дакини растворяются в вас, и затем они растворяются в вашей Дхармакае. В будущей Дхармакае, результативной Дхармакае, которой в настоящий момент у вас еще нет. У вас есть Дхармакае основы. Благодаря тому, что они в вас растворились, вы чувствуете, что обрели мирные сиддхи. Что такое мирные сиддхи? Они умиротворяют ваши омрачения, то есть омрачений становится меньше. Ваши болезни также умиротворяются. Препятствия в вашей жизни также

умиротворяются. Также у вас появляется потенциал умиротворять проблемы других существ. Это мирные сиддхи. Затем в уме вы обращаетесь с просьбой: «Пожалуйста, для принесения блага всем живым существам, даруйте мне сиддхи возрастания!» В этот момент из сердца Будды Ваджрадхары, который располагается в сердце Ламы Лобсанга Туванга Дордже Чанга, исходит множество желтых дакинь с сосудами в руках. Они подходят к вам и ко всем живым существам, льют на вас желтый нектар из желтых сосудов, которые держат в руках. Как только этот нектар касается вашего тела, вы переживаете блаженство. Благодаря тому, что вас и всех живых существ поливают этим желтым нектаром, у вас увеличивается мудрость, увеличивается продолжительность жизни. Возрастает удача. Все, что должно быть увеличено, у вас возрастает. Также увеличиваются благие качества ума. Если хотите развить шаматху, то почувствуйте, что и ваша внимательность, сосредоточение также улучшаются, мудрость возрастает.

С такой визуализацией ваша концентрация будет развиваться очень быстро, это сущностное наставление. Без таких наставлений, если вы просто будете как-то силой заставлять свой ум сосредоточиться, вы не сможете развить концентрацию. Наоборот, будет опасность, что вы сойдете с ума. Вы закрываете окна, двери, толкаете себя – надо развивать концентрацию. Если ум отвлекается, вы бьете себя. Вы сойдете с ума, так нельзя. Сидите спокойно, даже если ум отвлекается, пусть отвлекается. Потом спросите у ума: «На что ты хочешь отвлечься, есть ли там счастье?» Примените немного здравомыслия. Ум ответит: «Там есть счастье». Вы спросите: «Где?» – там только сансара, какое там счастье? Потом ум согласится. Он как собака. Если он хочет уйти, разрешите ему уйти. Собака обежит один круг и вернется обратно. Точно также и наш ум. Если сказать собаке: не уходи, она скажет, что очень сильно хочет уйти. Потом она сойдет с ума.

Благословение является очень важным. Опора на такой объект как Поле заслуг, как говорил лама Цонкапа, это очень важный момент. Лама Цонкапа говорил, что опора на объект Поля заслуг – это одно из самых важных сущностных наставлений для начинающего. Никогда не забывайте об этом, помните. Все учения невозможно помнить, но важные вещи не забывайте. Напоминайте себе то, что напрямую связано с вашей практикой.

Затем в конце, после того, как вас полили нектаром, эти дакини растворяются в вас. Они растворяются и в вас, и во всех живых существах. Благодаря этому вы обретаете сиддхи возрастания. Когда вы обретаете сиддхи возрастания, вы также чувствуете блаженные переживания.

Затем вы просите о даровании сиддхи могущества. Вы просите: «Ради того, чтобы принести благо всем живым существам, пожалуйста, даруйте мне сиддхи могущества». В этот момент визуализируйте, как из сердца Будды Ваджрадхары, который располагается в сердце Ламы Лобсанга Туванга Дордже Чанга, исходит множество красных дакинь, которые держат арканы в своих руках. По пути к вам они набрасывают эти арканы на вредоносных духов и также вредоносных людей и приводят их к вам. Например, людей, которые мешают Дхарме. Например, китайского лидера, очень плохих китайцев (не всех китайцев) они забирают себе. Это не для вас, это для тибетцев. Они набрасывают арканы на шеи всех живых существ, которые вредят Дхарме, и подводят их к вам. Вы пребываете в облике Ямантаки, они все располагаются перед вами. Они встают на колени и склоняются перед вами. Вы визуализируете себя как Ямантаку и говорите им: «Рассматривайте себя в качестве примера и не вредите ни одному живому существу». Они дают вам обещание, что с этого момента не будут вредить ни одному живому существу. Поскольку они дают такое обещание, то дакини освобождают их. Если вы медитируете в горах, где вам мешают вредоносные духи, то выполните такую визуализацию. На следующий же день эти духи станут вашей свитой. Вместо того чтобы вредить вам, они станут вашими помощниками. Они будут окружать вас

и если кто-то будет вам мешать, они прогонят этих живых существ с вашей территории. Поэтому сила любви просто невероятна! Когда к вам подводят этих вредоносных существ, у вас должны быть очень сильные чувства любви и сострадания к этим существам. Вы говорите им: «Пожалуйста, берите себя в качестве примера и не вредите ни одному живому существу!» Сила любви и сострадания настолько мощна, что даже очень грубые вредоносные духи будут слушаться вас. Оружие, которое может покорить врага без насилия, – это чистая любовь. Вы сможете покорить всех живых существ с помощью чистой любви. Не ради того, чтобы их использовать, а ради их счастья. Если вы хотите взять их под контроль, делайте это ради их блага, а не ради вашего блага. Как мама контролирует свою дочь ради ее блага. Ради блага дочери мать запрещает дочери что-то делать.

Затем эти красные дакини растворяются в вас и во всех живых существах. В этот момент также почувствуйте, что вы переживаете высокое блаженство и получаете сиддхи могущества. Сиддхи могущества заключаются в том, что у вас появляется сила контролировать себя и также сила контролировать других ради их блага.

Затем просите о даровании гневных сиддхи ради блага всех живых существ. Здесь визуализируйте, что из сердца Ламы Лобсанга Туванга Дордже Чанга, из сердца Будды Ваджрадхары исходит множество синих дакинь, которые держат дигуги и капалы в своих руках. В этот момент визуализируйте, что вы пребываете в своем обычном теле. А в облике Ямантаки вы находитесь в сердце этого тела. Когда эти дакини подходят к вам и вонзают дигуг в ваше тело (дигуг – это такой нож), то в этот момент вы также чувствуете блаженство. Вы в облике Яманатки располагаетесь в сердечной чакре, в этот момент вы через центральный канал, через макушечную чакру выходите из вашего обычного тела. Эта визуализация поможет вам перенести свое сознание через макушечную чакру, что является лучшим способом перерождения в чистой земле. Это тренировка практики пховы. Практика пховы также входит в эту практику.

Затем вы как Ямантака оборачиваетесь и смотрите на свое старое мертвое тело. В эту практику также входит практика чод. «Чод» означает отсечение. Существует три вида отсечения. Первое – это отсечение привязанности к этой жизни. Поэтому здесь, когда вы в облике Ямантаки выходите из своего старого тела и визуализируете, как ваше старое тело лежит перед вами мертвое, это самый лучший способ отсечь привязанность к этой жизни – вы визуализируете момент смерти, визуализируете процедуру умирания.

Второй чод – это отсечение привязанности к сансаре. Думайте, что до тех пор, пока вы рождаетесь под контролем омрачений, это природа страдания. Это тело – не объект привязанности, это не объект счастья, это основа для страдания.

Третье отсечение – это отсечение эгоистичного ума, привязанности к себе, с мыслью о том, что эгоистичный ум – это источник всех страданий. «До этого я использовал всех живых существ ради обретения собственного счастья. А сейчас я подношу свое тело всем живым существам», – это настоящий чод. Иначе, если вы бьете в дамару, поете песню, но этих трех отсечений не присутствует в вашем уме, то они остаются лишь простыми песнями и не являются настоящим чодом. Это просто как песня. Это буддийская культурная песня. Мне даже без дамару, без колокольчика очень трудно породить эти чувства. А если я буду петь и стучать в дамару, то у меня тем более не получится развить чувства. Если я буду играть на дамару, мой ум будет отвлекаться. Когда я слушаю это учение, я решаю – это мне надо, это сущность. У меня нет времени два часа что-то петь. Когда я получаю это учение, я понимаю что это мой кусок хлеба. У меня нет хорошего голоса, петь мне неинтересно. Еще нужно выдерживать мелодию, водить дамару то влево, то вправо. Мои Учителя Пананг Римпоче,

Линг Римпоче, Его Святейшество Далай-лама – это традиция линии Энсапы. Там нет большого дамару. У Его Святейшества, у Пананга Римпоче в руках нет большого дамару. Когда Линг Римпоче (его прошлое воплощение) давал нам это учение, он говорил, что если заниматься этой практикой, то там присутствует все. Когда мне было семнадцать лет, я получил это учение. Он говорил, что вам не нужен особо большой дамару. Там есть все практики. Это я помню очень точно. Я хотел бы, чтобы вы также следовали этой традиции. Я не говорю о том, что другие традиции хорошие или плохие – это не наше дело. Но нам важно сохранить свою традицию. Эта традиция линии Энсапы, ее вам необходимо сохранить в чистоте. Строго говоря, в традиции Энсапы, в традиции Гелугпа даже колокольчик и ваджру вам нужно прятать и не демонстрировать открыто. У великих мастеров прошлого, когда они занимались ретритом в горах, их колокольчик и ваджра были не видны. Они их прятали. Люди приходили к ним и не видели их. У них были только книги. Даже фото всех божеств не было. Были общие божества. Главное божество Ямантаку они тоже закрывали.

Вы слышали историю о Ралоцаве. Учитель Ралоцавы вообще не показывал ему практику Ямантаки. Когда Ралоцава шел в Тибет из Индии, одна старая женщина спросила его: «Куда ты сейчас идешь?» Он ответил: «Сейчас я получил все учения и иду в Тибет». Старая женщина сказала: «Нет, ты получил не все учения». Он сказал: «Как так можно, мой Учитель сказал, что все мне передал». Женщина сказала: «Нет, нет, ты еще не получил самую главную практику одного божества, это будет очень полезно Тибету». Он пошел обратно и спросил у своего Учителя: «Наверное, вы дали мне не все учения». Учитель ответил: «Я передал тебе все». Ралоцава стал шпионить, стал смотреть, куда ходит его Учитель. Раньше все учения сразу не передавались. Потом он увидел у Учителя одну очень закрытую танку. Учитель прятал эту танку, он забрал ее с собой и пошел в лес. Ралоцава пошел за Учителем. Он увидел, когда тот открыл танку, что это одиночный Ямантака. Он никогда не видел это божество раньше. Учитель повесил танку на дерево, стал делать практику, используя ваджру и колокольчик. Когда он закончил практику, Ралоцава выпрыгнул и спросил: «Что это за божество?» Учитель ответил: «Это божество Яманатака». Ралоцава спросил «Почему вы не передали мне практику этого божества?» Учитель сказал: «Конечно, я передам ее тебе, но я не хотел давать ее легко, если я дам ее легко, ты не будешь понимать ее ценность. Поэтому я специально не дал ее легко. Если я не передам ее тебе, кому же еще я ее передам? Это принесет очень большое благо Тибету». Тибет, Монголия, Бурятия, Тува, Калмыкия, Россия – у них очень сильная связь с Ямантакой. Ралоцава – это Линг Ринпоче. Я хочу, чтобы в будущем Линг Ринпоче приехал сюда.

Теперь, как выполнять визуализацию. Вы как Ямантака покинули свое старое тело, и это старое тело лежит перед вами мертвым. Синие гневные дакини в первую очередь отсекают ваш череп, капалу. Эта капала становится огромной, и они ставят ее на три камня. Затем они рассекают ваше тело на маленькие куски и все их складывают в эту капалу. У вас не должно быть никакой привязанности к этой жизни. Вы думаете: «Сейчас мое тело превратится в нектар, в пищу для того, чтобы накормить всех живых существ. С безначальных времен и до сих пор, я поедал их тела. Теперь у меня появился шанс отблагодарить их за доброту и поднести им свое тело в качестве нектара».

Затем визуализируйте, как из вашего сердца (вы в облике Ямантаки) исходит свет и направляется в место под капалой, где располагается элемент ветра. Этот ветер начинает раздувать элемент огня, и элемент огня начинает полыхать под капалой. Когда разгорается огонь, то субстанции внутри капалы начинают закипать.

Над этой капалой визуализируйте три слога: ОМ А ХУМ. Сначала из слога ХУМ исходит свет в десять сторон света, цепляет силу ума всех существ мудрости, и все они растворяются

в слоге ХУМ. Затем слог ХУМ опускается к капале и по ее краю делает три оборота. Визуализируйте это. Когда слог ХУМ делает три оборота, он устраняет все нечистоты, все загрязнения субстанций.

Затем из красного слога А исходит свет в десять направлений, так же зацепляет силу речи всех будд, которые потом обратно растворяются в слоге А. Этот слог А после этого опускается в капалу, так же делает предварительно три оборота по краю капалы. Эту субстанцию он превращает в нектар.

Затем из белого слога ОМ так же свет исходит в десять сторон света, зацепляет благословение тела всех будд, которое растворяется в этом слоге ОМ. Далее слог опускается в капалу, так же делает три оборота и увеличивает нектар. После этого вы трижды произносите: ОМ А ХУМ.

Вы пребываете в облике Ямантаки. Затем вы визуализируете, как из вашего сердца исходят дакини, которые капалами черпают нектар. Все те дакини, которые пребывали перед вами, также своими капалами черпают нектар из этой большой капалы. Они подносят нектар в первую очередь Ламе Лобсангу Тувангу Дордже Чангу, всем учителям линии преемственности, божествам, буддам, бодхисаттвам, дакам, дакиням, которые располагаются перед вами. А потом они подносят этот нектар существам всех шести миров.

Когда все фигуры Поля заслуг вкушают этот нектар, визуализируйте, что они переживают великое блаженство. Когда все живые существа вкушают этот нектар, то в первую очередь, поскольку это целебный нектар, он умиротворяет все их болезни. Второе, поскольку это нектар бессмертия, он продлевает их жизнь. Третье, поскольку это незагрязненный нектар, то когда они его вкушают, уменьшаются их омрачения. В конце все эти дакини растворяются в вас и во всех живых существах, вы и все живые существа переживают великое блаженство. В этот момент почувствуйте, что вы обрели гневные сиддхи. Итак, вы будете очень добрыми, но если кто-то вдруг захочет как-то злоупотребить вами, то это будет невозможно, потому что внешне вы сможете являть себя и как очень гневное существо. Внутри вы очень добрый, но иногда, когда плохие люди – с ними нужно вести себя очень строго.

Вчера я рассказывал, что вы обещали не вредить, но я не просил вас никого не пугать. Иногда плохих людей чуть-чуть нужно пугать. Быть чуть-чуть строгими, как мама, когда дети слишком неправильно себя ведут, она их чуть-чуть пугает. Если они не слушаются, она говорит, что запретит им смотреть телевизор, не отпустит на каникулы и не даст карманных денег. Потом дети будут хорошими. Если мать говорит детям, что любит их, пусть они делают все, что хотят, то дети будут испорчены. Надо чуть-чуть пугать ради их блага. Потому что они не понимают нормального языка. Вам в жизни тоже так надо.

Время закончилось. Оставшуюся визуализацию я объясню вам завтра.