

Я очень рад всех вас здесь видеть – инициативных членов буддийского Дхарма-центра «Атиша». Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией достичь состояния будды на благо всех живых существ.

Теперь, вам нужно знать такой момент, что вначале очень важно понимать философию. Благодаря философии вы можете понять, каково ваше направление, какова ваша цель. Чем глубже вы понимаете философию, тем больше вы понимаете, что мирские направления, мирские цели являются ненадежными и принесут больше проблем. Тот путь, который указал Будда, путь к освобождению, путь к достижению состояния будды – это самая надежная цель. И на основе общего понимания философии вы развиваете намерение пойти по этому пути, указанному Буддой. Сам Будда говорил: «Я могу указать вам путь к освобождению, но освобождение зависит от вас». Чтобы вступить на этот путь к освобождению, путь к достижению состояния будды на благо всех живых существ, вам необходимо знать, какой первый шаг нужно сделать. Например, если вы сделаете неправильный шаг, – слишком высокий или слишком низкий прыжок, то это будет стратегическая ошибка. Если вы хотите заниматься бизнесом, вначале вам необходим хороший бизнес-план. Иначе, если вы сразу же начнете что-то покупать и продавать, это будет стратегическая ошибка. Итак, первый шаг – это регистрация компании. Далее нужно найти капитал. И далее необходимо, все спланировав, продвигаться шаг за шагом. Поэтому регистрация, капитал, устранение всех препятствий к вашему бизнесу – все это как практики нендро для вашего бизнеса.

Так же и в буддизме, для того чтобы вступить на путь к освобождению, очень важны практики нендро. В традиции Гелугпа говорится о четырех великих нендро. Что касается четырех великих практик нендро, то вы не подходите к ним таким образом, что начитаете сто тысяч мантр, сделаете сто тысяч простираний и заканчиваете эти практики. На самом деле, вам необходимо выполнять эти практики вплоть до вашего достижения состояния будды. В практике «Ламы Чопы» четыре практики нендро объясняются с использованием особого названия, чтобы вы могли понять, какова цель каждой практики.

Итак, первая великая практика нендро или подготовительная практика называется «Врата в буддизм – практика прибежища». Итак, когда вы занимаетесь буддийской практикой, в первую очередь, вам нужно удостовериться в том, что вы являетесь буддистом, иначе вы не сможете достичь буддийских реализаций. Практика прибежища очень похожа на регистрацию. Вы не можете стать буддистом, просто сказав: «Я – буддист». Если вы по-настоящему развиваете в своем сердце две причины прибежища, тогда вы становитесь настоящим буддистом. Итак, необходимо развить эти две причины прибежища в своем уме. Также далее нужно начитывать мантру: «НАМО ГУРУБЭ, НАМО БУДДАЯ...» и выполнять особые визуализации, в этом состоит практика нендро прибежища. Если вы можете начитать сто тысяч мантр прибежища, то это очень хорошо. Но кроме этого, также каждый день вам необходимо выполнять утром и вечером практику прибежища. Итак, какой бы практикой вы ни занимались, в первую очередь, на основе практик нендро удостоверьтесь, что вы стали буддистом. Это означает – развейте две причины прибежища в своем уме и затем, какой бы практикой вы ни занимались, это будет буддийской практикой. Иначе это совсем не будет буддийской практикой, это будет мирской дхармой. Даже если вы занимаетесь развитием однонаправленного сосредоточения, без прибежища в вашем сердце это не будет буддийской практикой, поскольку даже индуисты занимаются однонаправленной концентрацией. Это будет мирской практикой. Поэтому, когда вы будете заниматься развитием однонаправленного сосредоточения с прибежищем в вашем сердце, это будет называться «буддийской медитацией», «буддийскими реализациями».

Далее, второе. Вторая великая практика нендро для накопления больших заслуг называется «Выполнение подношения мандалы». Если у вас есть основа для подношения мандалы – это очень хорошо, а в противном случае сложите руки специальным образом, так, что ваши безымянные пальцы – это гора Меру и четыре континента – остальные пальцы. Все вселенные, все имущество, которое есть в этом мире, оно принадлежит вам и всем живым существам, и в качестве драгоценностей вы подносите все это Трем Драгоценностям, и это подобно накоплению большого капитала. Вам нужно также понимать, что всего существует четыре вида подношения мандалы: это подношение внешней мандалы, далее внутренняя мандала, мандала таковости и тайная мандала.

Итак, что такое внешняя мандала? Это гора Меру и четыре континента, и все это существует в большей степени с точки зрения богов, а не с человеческой точки зрения. Потому что когда в тексте «Лама Чопа» объясняется, что представляют собой семь драгоценностей, там говорится, что в большей степени это является результатом кармы существ мира богов, кармы царя Чакравартина. В мире людей такого вы не сможете найти. Так, семь драгоценностей, далее также семь вторичных драгоценностей – все это нечто уникальное, существующее в большей степени с точки зрения мира богов, поэтому вы не сможете найти это в мире людей. Мы не можем отрицать существования таких вещей, потому что они рассматриваются с другой точки зрения. С нашей, человеческой точки зрения есть солнечная система, девять планет. И это все тоже вы можете визуализировать в виде горы Меру, четырех континентов, и так делать подношение, в этом не будет ничего неправильного.

Далее, второе называется «подношением внутренней мандалы». Итак, подношение внутренней мандалы, – это когда вы свой живот визуализируете как гору Меру, а свои руки и ноги как четыре континента. Людям с большим животом это визуализировать будет легче. Далее, два глаза визуализируйте как солнце и луну, а все свои внутренности – как драгоценности. Итак, свое тело вы визуализируете как мандалу и подносите, и это называется подношением внутренней мандалы. В каждом подношении мандалы должны присутствовать все четыре вида мандалы. Тогда это будет подношением всех четырех мандал.

Далее, мандала таковости. Здесь говорится о том, что та мандала, которая является вам: гора Меру, четыре континента и так далее, все это не существует таким образом, каким является вам. Все это возникает взаимозависимо. Как, например, с луной: растущая луна, полная луна, она не существует таким образом, каким нам кажется в той стороне. С той стороны луна не растет, не становится полной и не убывает. А с точки зрения нашей планеты, за счет движения планет, земли, солнца, луны вокруг земли, мы видим то, что луна растет, становится полной и убывает. Итак, то, каким образом луна является нам, она так не существует. Также и гора Меру не существует такой, какой является нам. И я, тот, кто делает это подношение, тоже не существую таким образом, каким кажусь себе. Хотя всего этого нет как самосущего, но взаимозависимая, подобная иллюзии гора Меру, четыре континента – все это существует, и такую мандалу я подношу.

Далее, четвертый вид мандалы называется «тайной мандалой». Тайная мандала в большей степени рассматривается с точки зрения субъективного ума. Итак, что касается тайной мандалы, то это наш наитончайший ум, ясный свет, который существует с безначальных времен, и всегда будет продолжать существовать. И также он продолжится и в состоянии будды – это наитончайшее состояние ума. Когда вы пребываете в этом состоянии наитончайшего ума, то автоматически испытываете великое блаженство. Когда этот наитончайший ум, ясный свет испытывает великое блаженство и также имеет постижение пустоты, то это называется «единством блаженства и пустоты». И этот союз блаженства и

пустоты является в виде мандалы. Такую мандалу с горой Меру, четырьмя континентами вы подносите Полю заслуг, и это называется «тайной мандалой». Так, вначале мы не можем пережить ясный свет, но мы можем почувствовать или как бы визуализировать союз блаженства и пустоты, а также и состояние ясного света. Этот ясный свет, союз блаженства и пустоты, является в облике мандалы, и вы подносите ее. И это называется «тайной мандалой». Каждый день, когда вы делаете подношение мандалы, в вашем подношении должны присутствовать все четыре мандалы, и тогда вы сможете накопить очень большие заслуги за короткое время.

Ваша мотивация при этом должна быть следующей: «Для достижения состояния будды мне необходимы очень большие заслуги и поэтому я делаю это подношение для накопления заслуг с такой целью. Такого состояния будды я не смогу достичь за одну жизнь, мне нужно будет практиковать жизнь за жизнью. Поэтому я накапливаю такие заслуги, для того чтобы в следующей жизни обрести драгоценную человеческую жизнь и далее обретать ее жизнь за жизнью, чтобы иметь все необходимые условия для достижения такой высокой цели». Итак, вы можете посвящать заслуги обретению драгоценной человеческой жизни или перерождению в чистой земле – это на ваше усмотрение. То есть, посвящайте заслуги и обретению драгоценной человеческой жизни, и перерождению в чистой земле, и думайте так: «Если это возможно, то пусть эти заслуги станут причинами перерождения в чистой земле. Но, как минимум, я их посвящаю обретению драгоценной человеческой жизни». Таким образом, вы делаете стратегию в отношении ваших будущих жизней прочной. И это очень важно.

Иногда мы так слишком высоко смотрим вверх, думаем о практиках махамудры, дзогчена, о практиках ясного света, иллюзорного тела, о шести йогах Наропы, но при этом у нас нет уверенности в том, что в следующий раз, в следующем рождении мы обретем человеческую жизнь, и это очень опасно. В шахматной игре есть такой мат, который называется «детский мат». Когда человек хочет поставить детский мат, он совсем не думает о собственной обороне, а просто рассчитывает за пять ходов поставить противнику мат, и если он будет поступать таким образом, то, наоборот, ему первому очень легко поставят мат. Поэтому и в шахматной игре есть такое понятие как «детский мат», и в отношении духовной практики вам нужно понимать, что тоже есть такое понятие как «детская практика», «детская тантра». «Детская тантрическая практика» – это ошибка. Поэтому хороший шахматист без каких-либо стратегических ошибок, с правильной стратегией начнет партию, совершит правильный дебют без дебютных ошибок, заложит хорошую стратегию и затем уже приступит к нападению. И точно также мы боремся с нашими омрачениями. Они очень сильные, это гроссмейстеры, но они уже совершили дебютную ошибку. Это то, что они основаны на неведении. У нас есть очень хороший шанс победить их, потому что они уже совершили ошибку, они не имеют прочной основы.

Поэтому Дигнага говорил: «Какими бы сильными ни были омрачения, у них есть такое слабое место, что они не имеют прочной основы, поэтому однажды мы можем полностью устранить их из своего ума». Также, если вы играете в шахматы, и ваш противник совершает дебютную ошибку, то каким бы хорошим шахматистом он ни был, если вы правильно играете, вы победите его. Поэтому у нас также есть очень хороший шанс выиграть, победить наши омрачения, потому что у них нет прочной основы. А как бороться с нашими омрачениями? С хорошей стратегией. Что касается практики четырех великих нендро, то хорошая стратегия – это создание правильного дебюта. И поэтому я говорю вам: «Не занимайтесь детской буддийской практикой, а занимайтесь практикой гроссмейстера, прочной практикой». Гроссмейстеры больше любят ходить пешкой. Детский шахматист, что делает? Сразу ферзя пытается взять. Сейчас в России некоторые люди хотят сразу практиковать ясный свет. Ясный свет – это как ферзь. Его надо применять в конце, когда

пора ставить мат. В конце – ход ферзем и мат. Вначале это не нужно. Вначале, если пойдете ферзем, то наоборот вы потеряете своего ферзя. В Европе, России, в Америке очень много говорят о ясном свете, все время твердят: «Ясный свет! Ясный свет!» Вот это подобно детскому мату, это детская практика. Хороший шахматист, гроссмейстер, вначале даже не притронется к ферзю, а будет ходить пешками и заложит хорошую стратегию. И по аналогии с шахматной игрой, вам нужно понять, что четыре великие практики нендро – это очень хороший способ борьбы с нашими омрачениями для достижения состояния будды.

Далее, третья великая практика нендро – это то, что называется «практика Ваджрасаттвы», она предназначена для очищения отпечатков негативной кармы. Для достижения состояния будды на благо всех живых существ только лишь быть буддистом – недостаточно, и накопления больших заслуг тоже недостаточно. Для этого также необходимо очищать большое количество негативной кармы, которая является препятствием для достижения всех этих реализаций. Вам необходимо отчищать отпечатки негативной кармы не только потому, что они являются препятствием к достижению высоких реализаций, но также и потому, что они могут привести к перерождению в низших мирах, а если это произойдет, то это кошмар. Если у вас проявится один из этих отпечатков негативной кармы, и вы переродитесь в низших мирах, то еще долгое время вы не сможете говорить о продвижении к состоянию будды. А то, что вам необходимо будет сделать, это подумать о том, каким образом вновь обрести человеческое рождение, и если говорить о периоде времени, то, сколько времени требуется, чтобы от состояния человека достичь состояния будды, столько же необходимо, чтобы из низших миров вновь переродиться человеком. Это очень интересный момент. Это мой Учитель рассказал. Поэтому я думаю: «Если не очищать негативную карму, вдруг, одна негативная карма проявится, и родишься в низших мирах? Потом начнется вращение по схеме двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения в низших мирах, и очень трудно будет освободиться от этого».

Что касается вращение по схеме двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения в низших мирах, то разорвать эту цепь и вновь родиться человеком очень трудно, потому что там вы постоянно испытываете страдания и снова накапливаете негативную карму, это как порочный круг – вращение в низших мирах». Там вы будете злиться, гневаться, будете постоянно создавать негативную карму, все больше и больше. Поэтому цикл низших миров – это самый большой кошмар. Цикл сансары – это кошмар. Но цикл низших миров – это страдания страданий. Цикл сансары – там есть страдания, но они меняются, и счастья также немного есть. Цикл страданий в низших мирах – это страдания страданий. Это очень тяжело. И поэтому вам также нужно понимать, что ад никто не создавал. Он является проявлением отпечатков вашей негативной кармы. Поэтому вам нужно сказать себе: «Для достижения состояния будды на благо всех живых существ и также ради моего собственного блага, мне нужно очищаться от отпечатков негативной кармы».

В Махаяне не говорится, что вы не должны о себе заботиться. Вам нужно о себе заботиться, и точно так же, как вы заботитесь о себе, вам нужно заботиться и обо всех других живых существах. Например, на самолете, когда вначале проходит просмотр техники безопасности, стюардесса говорит, что если произойдет авария, то вначале вам необходимо кислородную маску надеть на себя, а затем уже на своего ребенка. О, это разумно! Человек, который для себя этого не сделает, он и детям не сможет помочь, и сам нормально не сможет выжить. Поэтому сначала – себе, а потом детям. И поэтому, чтобы заботиться обо всех живых существах, вначале вам нужно знать, каким образом позаботиться о себе. Иначе, как вы сможете позаботиться о других? Итак, забота о собственном благополучии – это не эгоизм. Что такое эгоизм? Эгоизм – это глупое состояние ума, когда вы думаете: «Я самый главный, а другие люди неважны. Если ради моего маленького счастья будут страдать другие – это не имеет значения, это не страшно», – это называется «эгоизм». Поэтому развивайте такой

образ мышления, когда вы думаете и о собственном благополучии, и о благополучии других.

Также с этой целью очень важно выполнять очистительную практику. Я очень подробно объяснял вам раньше, каким образом выполнять практику Ваджрасаттвы. Здесь вам необходимо визуализировать Ваджрасаттву с супругой у себя над головой, и далее вы делаете очищение ваших тела, речи и ума. Когда вы начитываете мантры, вначале из божества исходит белый свет и нектар, затем – красный свет и нектар, далее – синий свет и нектар. Также очень важно развить четыре противоядия. И так, с развитием четырех противоядий, каждый день выполняйте очистительную практику Ваджрасаттвы – это очень важная практика нендро. Каждый день вы нарушаете обеты, самую, создаете негативную карму. Поэтому очень важно каждый день без перерыва заниматься очистительной практикой. Если какой-то один из дней вы не проделаете очистительные практики, то на следующий день та негативная карма, которую вы создали, приумножится, – и это очень опасно. Вам нужно понимать этот момент. Атиша говорил: «Я никогда не создаю негативной кармы. Что касается обетов собственного освобождения, я почти не нарушаю их. Обеты бодхичитты – немного нарушаю. Что касается нарушения тантрической самаи, то ее нарушение подобно дождю, то есть возникает очень много нарушений тантрической самаи. Но, тем не менее, каждый день без перерыва, я очищаю эту негативную карму».

Поэтому вам нужно понимать, что в отношении тантрической самаи, хотя мы этого не замечаем, но совершаем нарушения каждый день, подобно дождю. Атиша сам являлся буддой, он очень хорошо понимал эти вещи. Что касается тантрической самаи, то, например, если вы что-то кушаете и перед этим трижды не произнесли «ОМ А ХУМ», то так вы нарушаете тантрическую самую. Также, куда бы вы ни отправились, если у вас с собой нет ваджры и колокольчика, то это тоже нарушение тантрической самаи. То есть, даже на один день вы не должны расставаться с колокольчиком и ваджрой – это тантрическая самая, нужно соблюдать ее каждый день. Если у вас их нет с собой, то, как минимум, вам нужно иметь изображение всех тантрических принадлежностей. И куда бы вы ни отправились, всегда с собой носите это изображение. Также, если в какой-то из дней вы не визуализируете себя божеством, то тоже нарушаете тантрическую самую. Если в какой-то из дней вы забываете совершить подношение мандалы, вы тоже нарушаете тантрическую самую. Если в какой-то один из дней вы не примете прибежище, то тоже нарушите тантрическую самую. Если в какой-то один из дней вы забудете о воззрении о пустоте, то тоже нарушите тантрическую самую. Также каждый день вам нужно совершать практику щедрости: если вы забываете об этом, то нарушаете тантрическую самую. Каждый день лучший вид щедрости – это даяние любви. Поэтому каждый день желайте всем живым существам счастья, и тогда вы не будете нарушать тантрические самаи. Что касается самаи в отношении материнской тантры, то, если в течение какого-то дня вы не вспоминаете о движениях своей левой руки, то нарушаете тантрическую самую. Это то, что символизирует практику ясного света, чтобы вы вспоминали об этом. Левая рука относится к материнской самое, поскольку левая рука символизирует мудрость. Поэтому то, что вы вспоминаете, когда делаете движение левой рукой, это напоминает вам о практике ясного света, о теории пустоты.

Итак, после получения тантрического посвящения вы должны помнить обо всех этих аспектах практики и не пренебрегать ни одним из них – это тантрическая самая. Если вы говорите: «О, самое главное – это прибежище! Ясный свет не нужен!» – вы нарушаете тантрическую самую. Ясный свет обязательно нужен. Но если говорить без фундамента: «О, ясный свет! Ясный свет!» – вы тоже нарушаете самую. Вы нарушаете самую, потому что пренебрегаете фундаментальной практикой. Поэтому лама Цонкапа говорил о том, что нет ни одного слова Будды, которое не было бы предназначено для того, чтобы существо

достигло состояния будды. Поэтому нельзя пренебрегать ни одним словом. Поэтому, если вы говорите о каком-то учении, что оно необязательно, этим вы оскорбляете Дхарму. Негативная карма от оскорбления Дхармы настолько тяжела, что она даже превосходит убийство сотни архатов. Поэтому нам нужно держать рот закрытым, если вы не знаете, то не должны судить о том, что такая-то Дхарма хорошая, а про другую говорить, что она какая-то не такая, это неправильно. Все учения Будды предназначены для того, чтобы одно существо достигло состояния будды. Но при этом вам необходимо практиковать с правильной стратегией шаг за шагом.

Итак, вам необходимо практиковать все виды практик, но при этом постепенно, шаг за шагом. Итак, вам нужно сказать, что практика ясного света, иллюзорного тела – это очень хорошие практики, но в настоящий момент для них еще не пришло время, сейчас время для выполнения основополагающих практик. Человек, когда строит дом, не говорит, что крыша не нужна. Он говорит: «Крыша обязательно нужна, но пока не время крыши, пока время фундамента. Потом построю стены, потом положу крышу». Он не будет говорить: «Крышу не надо, самое главное – фундамент», – тогда дом будет неполноценным. Если он говорит: «Самое главное – крыша, без фундамента, без стен», то, когда он сделает таким образом крышу, она упадет ему на голову. Поэтому у многих русских голова ненормальной становится. Потому что сначала начинают делать крышу, а потом она падает. Без фундамента крыша упадет. Потом люди странными становятся. Один мой ученик недавно мне сказал: «Геше Ла, у меня был очень интересный опыт йоги сна. Я без вашего разрешения занимался, и сейчас стал немного ненормальным». Я его отругал. Он сказал: «Я это знаю, но все равно у меня был внутри такой интерес к йоге сна, что я захотел попробовать. Но сейчас у меня голова совсем ненормальная стала». Я говорю: «Зачем ты так делал?» Хорошо, что он сам пришел и извинился. Сколько я вас опускаю на землю? И все равно ваш любопытный ум говорит: «Не надо мне фундамента», все равно думает: «Как бы что-то поробовать?»

Это в русских людях очень опасная черта – любопытство, несерьезное состояние ума. У вас есть любопытство к буддизму – это опасно. Человек, которому любопытен буддизм, не будет серьезно заниматься: немного здесь послушает, немного там. Потом его состояние ума еще больше ухудшится. Если вы были любопытны к лекарству – это очень опасно. Лекарство пьют ради здорового тела. Если вы будете проявлять любопытство: «Я это желтое лекарство никогда не пробовал, я хочу знать, что это за желтое лекарство», – это опасно. Потом болеть будете. Вот так, поэтому в буддизме не надо любопытствовать. Это опасно. Итак, третья практика нендро для очищения отпечатков негативной кармы – практика Ваджрасаттвы.

Далее, четвертая великая практика нендро – то, что делается для получения благословения всех будд и божеств – практика Гуру-йоги. Все реализации приходят только благодаря благословию Духовного Наставника. И поэтому эта практика называется таким образом: «Выполнение практики Гуру-йоги для получения благословения все будд и божеств». В традиции Гелугпа существует два разных вида практики Гуру-йоги. Одна из них называется «Гуру-йогой ста божеств». Она изложена в большей степени с точки зрения сутры. Это то, что называется «Общей практикой Гуру-йоги». Вторая называется «Необычной практикой Гуру-йоги, союзом блаженства и пустоты», и это «Лама Чопа». Спланируйте в своем уме, чтобы в будущем вы стали практиками этой необычной Гуру-йоги и смогли бы в этой практике объединить всю сутру и тантру. С помощью этой практики необычной Гуру-йоги, «Ламы Чопы», вы можете выполнять все практики сутры и тантры. Вы можете выполнять все практики нендро через «Ламу Чопу», и также выполнять аналитические медитации по Ламриму через «Ламу Чопу». Вы можете развивать шаматху через «Ламу Чопу», и также практиковать тантру стадии керим и дзогрим через практику «Ламы Чопы».

Я уже давал вам передачу «Ламы Чопы» – «Гуру-пуджи», этой практики необычной Гуру-йоги союза блаженства и пустоты. Затем, когда вы будете выполнять ретрит по Гуру-йоге и будете делать это через практику необычной Гуру-йоги союза блаженства и пустоты, и в то время, когда вы будете начитывать мантру «МИГМЕ ДЗЕВЕ ТЕРЧЕН ЧЕНРЕЗИГ» – мигзем, знайте, что существует два вида визуализации: обычная и необычная визуализация. Эта мантра: «МИГМЕ ДЗЕВЕ ТЕРЧЕН ЧЕНРЕЗИГ» должна быть связана с тремя божествами, которые называются «три драгоценными божествами». Это Манджушри, Авалокитешвара и Ваджрапани. Аспект мудрости всех будд – это Манджушри. Аспект метода, аспект сострадания всех будд называется «Авалокитешвара». Могущество всех будд, явленное в облике божества, зовется «Ваджрапани». Поэтому эти три божества зовутся «три драгоценными божествами». И поэтому в теле ламы Цонкапы в Поле заслуг перед нами нам нужно визуализировать три божества – это Манджушри во лбу, в горле – Авалокитешвару и в сердце – Ваджрапани.

Когда вы выполняете ретрит по Гуру-йоге, вначале вы начитываете текст «Ламы Чопы», затем, когда доходите до троекратного обращения к Духовному Наставнику: «Вы – Гуру, вы – идам, вы – все дакини и защитники», в этот момент вы получаете четыре самопосвящения, благословения, а затем уже переходите к практике Гуру-йоги. Или вы можете эту практику выполнять после посвящения заслуг, которое выполняется в семичленном подношении, перед обращением к Духовному Наставнику. В этом месте вы также можете выполнять все визуализации, выполнять эту практику, разницы нет. Когда вы выполняете такую практику со всеми этими визуализациями и с сильной преданностью Учителю, – это называется «практикой Гуру-йоги», и она очень, очень важна. Что касается Гуру-йоги и преданности Гуру, то вам нужно понимать: то, что является практикой Гуру-йоги, также является и преданностью Учителю. Но если нечто является практикой преданности Учителю, то это необязательно будет практика Гуру-йоги, потому что там может не быть особых визуализаций. И поэтому с сильной преданностью Учителю вы также дополняете это особой системой практики, в которой вы визуализируете перед собой божеств, себя также визуализируете божеством и так далее. Есть особая визуализация с начитыванием мантр. Это называется «Гуру-йога». Поэтому есть разница между преданностью Учителю и Гуру-йогой.

Итак, вначале, когда вы начитываете мантру «МИГМЕ ДЗЕВЕ ТЕРЧЕН ЧЕНРЕЗИ», то перед собой визуализируйте полное Поле заслуг. Своего Духовного Наставника вы перед собой визуализируете в облике ламы Цонкапы, и с сильными верой и уважением обращаетесь с просьбой: «Пожалуйста, помогите мне очиститься от негативной кармы и благословите меня». Поэтому практика Гуру-йоги не только дарует вам благословение, но также и отчищает вас. Итак, что касается названия этой практики, то она называется: «Для получения благословения всех будд и божеств выполнение практики Гуру-йоги». Кроме благословения, эта практика проводит ваше очищение и помогает вам накопить заслуги. Но главная ее цель – это благословение.

Теперь, что такое благословение. Благословение – это не означает, что с вами происходит какое-то чудо. Благословение – это сила, которая меняет ваше тело, речь и ум, делая их более позитивными, – это называется «благословение». У нас нет такой силы, и поэтому нам очень трудно изменить свои тело, речь и ум. Ум очень трудно менять. Почему? Потому что вы не получали благословение. Если бы вы его получали, уже давно ваш ум изменился бы. Сила, которая меняет ваши тело, речь и ум, более позитивна – вам этого не хватает. Почему? Потому что вы не занимаетесь Гуру-йогой. Если вы искренне занимаетесь практикой Гуру-йоги, то вы получите такую огромную силу внутри, что, если вы говорите, что не хотите думать негативно, то вы вообще не будете думать негативно. Если вы себе говорите: «Я

всегда буду позитивно мыслить», – вы можете всегда думать позитивно. Вот такую силу получаете. Почему сейчас этого нет? Потому что вы благословение не получали. Итак, вам нужно понимать, что благословение – это особая сила, которая помогает вам превратить ваше негативные тело, речь и ум в более позитивные. Такое благословение на сто процентов существует.

Однажды, во времена Будды, на Будду побежал дикий слон с очень неукротивным умом. Все разбежались, но Будда не убежал, а с очень сильным состраданием благословил слона. Будда поднял руку и так передал благословение слону, что слон, когда подбежал, остановился и его дикое состояние ума стало более усмирённым. Он склонился перед Буддой, и это называется «благословением». Будда имеет такую силу. Во времена Будды стоило ученикам услышать одно слово от Будды, как это сразу же меняло их ум, потому что они слышали не только слова, но вместе с этим они также получали эту особую силу, благословение Будды, поэтому они менялись. А в наши дни, когда люди получают учение через интернет, то это будет оставаться просто сухой информацией. Это не изменит их ум. А люди будут думать: «Я знаю это учение. Зачем мне получать его от Духовного Наставника?» Но так они не получают благословение, их ум никогда не изменится. Он будет становиться более сухим, более высокомерным. Люди будут думать: «Я – йогин». Поэтому очень важно получать учение напрямую от Духовного Наставника, поскольку в этом случае вы получаете не только учение, но также благословение всех будд вы получаете через Духовного Наставника. Чем сильнее ваша вера в Духовного Наставника, тем более мощное благословение вы получаете. Когда это учение с благословением пребывает в вашем уме, то производит в нем очень сильные изменения. Итак, сейчас я раскрываю вам один очень важный секрет.

Например, вы можете научиться тому, как заниматься бизнесом в университете. На этот счет есть множество разных книг. Но если говорить об отце-еврее, то он только своему сыну раскроет секрет того, как успешно заниматься бизнесом. Не все услышат такие секреты. Потому что секреты, которые он передает, основаны на его собственном опыте: «Если ты так будешь делать всегда, точно такой результат не получится». Это он только своему сыну говорит, это называется «секрет». Если этот сын точно все сделает, он получит результат. Потому что только информацию знать недостаточно, вы должны знать нюансы, применять гибкий подход. Это называют «тонкий нюанс». «Вот так делай, и ты получишь результат, как я говорил». Сын так сделал и получил нужный результат. Потом сын говорит: «О, это наш семейный секрет». Он тоже передает его только своему сыну. Это секрет еврейского бизнесмена. Секрет, как заниматься бизнесом, еврей бизнесмен всем не говорит. Всем он говорит: «Не знаю». Он только своему сыну секрет передает.

Такая же практика есть в буддизме. Существует очень много книг – это как общее учение, информация. Но там есть также сущностные инструкции. Это то, что называется «сущностным наставлением». И это то, что дает отец-наставник своим близким сыновьям, ученикам, которые искренне намерены практиковать, и эти советы не даются широкой публике. Это такая аналогия. И это то, что в буддизме называется «опытным комментарием», и в рамках этого комментария даются сущностные наставления. Панчен-лама, когда давал обнаженный комментарий к Ламриму, проводил такую аналогию, что точно так же, как отец-доктор показывает своему сыну, а не всем, мертвое тело, показывает взаимосвязь между всеми органами и также показывает, как лечить это тело, – это обнаженный комментарий. В книгах вы можете найти общую информацию, и она очень полезна, на ее основе опытный комментарий, обнаженный комментарий станет очень эффективным. А если вы не будете обладать общей информацией, то сущностные наставления не станут для вас сущностными наставлениями. Вы подумаете: «О какой бессмыслице говорит мой отец?»



Я помню один анекдот в отношении евреев, расскажу его вам. Отец и сын оба были докторами. Однажды сын пришел домой очень радостный. Отец спросил у него: «Чему ты так рад?» Сын сказал: «Сегодня я полностью вылечил одного пациента, я очень рад этому». Отец сказа ему: «Ты глупец. Теперь у нас на одного клиента стало меньше». Это аспект нехороший, если говорить о евреях, но есть и другие, хорошие аспекты, то есть, есть и хорошие и нехорошие аспекты, но вот с таким я не согласен. Евреев я очень уважаю за хорошие аспекты, но у них есть немного нехороших качеств. Это надо убирать – если здесь есть евреи. Тогда вы будете самым лучшим человеком в нашем мире. Поэтому я все равно очень уважаю евреев. У них есть очень много хороших качеств, но и эгоистичные качества тоже есть – это надо убирать. Тогда вы будете отличным человеком в нашем мире. Вы будете очень полезны людям. Но сам я не националист. Я даже себя уже не считаю тибетцем, мы все люди. Еврей или тибетец – какая разница? Мы все – люди, живем на этой маленькой планете. Недавно, когда я видел, как нашу планету сфотографировали с Марса – одна маленькая точка. Такая маленькая точка! Рядом – еще одна маленькая точка, которая называется «Луна». Еще меньше Земли. А потом вы думаете: «Наша планета, россияне, Америка, Европа». Вы делитесь на нации. Посмотрите, с другой планеты даже наша планета такая маленькая. Иногда посмотреть с разных сторон бывает очень полезно. Думать: «Такая маленькая точка, зачем мы разделились? Таких планет еще миллиард. Наша Земля – это одна маленькая планета». Тогда наш ум чуть-чуть расширяется, потом национализма не будет. Из-за этого возникнет гармония. Сейчас мы вернемся к нашей теме.

Итак, вначале вы визуализируете Манджушри во лбу ламы Цонкапы, из его сердца исходит белый свет. Вы читаете мантру «МИГМЕ ДЗЕВЕ ТЕРЧЕН ЧЕНРЕЗИГ», и визуализируете очищение вашего тела. Далее, в горле ламы Цонкапы вы визуализируете Авалокитешвару, и из его сердца исходит также красный свет. Вы читаете также мантру «МИГМЕ ДЗЕВЕ ТЕРЧЕН ЧЕНРЕЗИГ» и очищаете вашу речь. А в конце произносите «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ». Далее, вы произносите: «МИГМЕ ДЗЕВЕ ТЕРЧЕН ЧЕНРЕЗИГ», заканчиваете мантрой «ОМ ВАДЖРАПАНИ ХУМ ПЭ» и визуализируете, как из сердца ламы Цонкапы, где располагается Ваджрапани, из сердца Ваджрапани исходит синий свет и нектар и очищает ваш ум, негативную карму вашего ума, благословляет ваш ум. Вместе с этим также вы получаете благословение всех божеств. Благословение Ваджрапани – это благословение могущества. Далее, благословение Манджушри – это благословение мудрости. И благословение Авалокитешвары – благословение сострадания. Четвертый цикл – читаете: «МИГМЕ ДЗЕВЕ ТЕРЧЕН ЧЕНРЕЗИГ», и завершаете ее тремя мантрами: это «ОМ А РА ПАЦА НАДИ», «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ», «ОМ ВАДЖРАПАНИ ХУМ ПЭ». И здесь вы визуализируете, как из трех божеств исходит три вида света и нектара, очищают вас от негативной кармы, созданной вместе вашими телом, речью и умом, а также благословляют ваши тело, речь и ум, и укрепляют благословение трех божеств.

Итак, это четыре цикла визуализации, если говорить об обычной визуализации. В своем центре по выходным вы можете выполнять ретриты по этим практикам: по практике Гуру-йоги, по практике прибежища, подношения мандалы и Ваджрасаттвы. Каждую неделю, вот так, в конце, посвящайте вот такой практике, одной из этих великих нендро, и это было бы очень хорошо.

Далее, необычная визуализация. Также читайте: «МИГМЕ ДЗЕВЕ ТЕРЧЕН ЧЕНРЕЗИГ» и в конце завершайте мантрой «ОМ АРА ПАЦА НАДИ». Когда вы произносите «ОМ АРА ПАЦА НАДИ», то в первую очередь визуализируйте, как из сердца Ламы Лобсанга Туванга Дорджечанга исходит белый свет и очищает вас. Затем из его сердца исходит множество белых дакинй с нектаром в своих руках. Нектар этот располагается в сосудах. И затем эти дакини поливают нектаром ваше тело. Итак, вы продолжаете начитывать «МИГМЕ ДЗЕВЕ

ТЕРЧЕН ЧЕНРЕЗИГ», «ОМ АРА ПАЦА НАДИ» и затем вы визуализируете, как дакини льют на вас нектар и также растворяются в вас – это первый цикл. В этот момент почувствуйте, что вы обретаете мирные сиддхи. Мирные сиддхи состоят в том, что благодаря им каждый день ваш ум будет становиться все более спокойным, более умиротворенным. Гнева будет становиться меньше, привязанность будет уменьшаться. И неведения станет меньше. Это называется мирные сиддхи.

Второе: когда вы начитываете «МИГМЕ ДЗЕВЕ ТЕРЧЕН ЧЕНРЕЗИГ», вы завершаете круг мантрой «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ». И в этот момент из сердца ламы Цонкапы в первую очередь исходит красный свет и нектар и благословляет вас. И затем большое количество желтых дакинь исходят из сердца ламы Цонкапы. Они держат также нектар в сосудах и подходят к вам. И далее они льют нектар на ваше тело, а вы продолжаете читать «МИГМЕ ДЗЕВЕ ТЕРЧЕН ЧЕНРЕЗИГ» с завершающей мантрой «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ». Итак, они льют нектар на ваше тело, и все ваше тело очищается, а после этого все эти желтые дакини растворяются в вас. В этот момент почувствуйте, что вы обретаете сиддхи возрастания. Что такое сиддхи возрастания? Это то, что возрастает ваш жизненный срок, это продолжительность жизни. Это все сиддхи возрастания. То, что ваша мудрость возрастает – это также сиддхи возрастания. Ваши любовь и сострадание также увеличиваются – это растущие сиддхи. Ваши заслуги возрастают. У вас возрастает, увеличивается все хорошее – это называется «сиддхи возрастания». Что касается мирных сиддхи, то они уменьшают все плохое. Болезни и все остальное негативное они устраняют, – это мирные сиддхи. Каждый год, когда на Байкале мы выполняем в конце ретрита огненную пуджу, то существует четыре разных вида огненной пуджи, – это мирная огненная пуджа, далее, огненная пуджа возрастания, огненная пуджа могущества, и четвертая – это гневная огненная пуджа. Мы выполняем мирную огненную пуджу. Вначале нужно больше упор делать на мирную огненную пуджу и также на обретение мирных сиддхи.

Теперь мы вернемся к теме. Мы заканчиваем таким образом второй цикл. И далее, когда читаем «МИГМЕ ДЗЕВЕ ТЕРЧЕН ЧЕНРЕЗИГ», в конце завершаем это мантрой «ОМ ВАДЖРАПАНИ ХУМ ПЭ». И здесь из сердца ламы Цонкапы исходит синий свет и нектар и в первую очередь дарует вам благословение. Затем из его сердца исходит множество гневных дакинь красного цвета. В правой руке они держат аркан, в левой руке – крюк. Вы визуализируете, что все эти дакини ловят арканом человеческих и нечеловеческих существ, которые причиняют препятствия, которые мешают процветанию Дхармы, они ловят их и приводят к вам. Вы как божество говорите всем этим существам: «В качестве примера рассматриваете себя и не вредите ни одному живому существу». Все эти вредоносные существа говорят: «Мы последуем тому, о чем вы говорите, не будем вредить другим существам, и в особенности, не будем препятствовать процветанию Дхармы». И вместо того, чтобы вредить вам, они становятся вашей свитой, благодаря тому, что эти дакини могущества приводят их к вам. И поскольку те в свою очередь дают обещание, то дакини отпускают их, освобождают из арканов. Затем все эти красные дакини растворяются в вас. И далее все эти вредоносные существа отправляются в места своего обитания, и все становятся безвредными, – думайте таким образом. Далее все эти красные дакини растворяются в вас. И вместе с этим вам нужно почувствовать, что вы обретаете сиддхи могущества.

Сиддхи могущества означают: что бы вы ни захотели обрести на благо других, вы обретаете все это, у вас есть сила для достижения всего этого. Это называется «сиддхи могущества». Например, у Путина есть власть. Он говорит: «Там-то и там-то надо построить мост», – через один месяц мост будет. Потому что у него есть сиддхи, немножко сиддхи. У него также есть такие, немного сансарические сиддхи могущества. Так, вы обретаете все такие сиддхи, но думайте, что это необычные сиддхи, а не сансарические. Используйте свои сиддхи могущества только на благо живых существ и никак не применяйте их в своих

эгоистичных целях, иначе вы нарушите очень важную тантрическую самую. И вам нужно понимать, что если с помощью практики тантры вы обретаёте определенные сиддхи, и далее используете их в своих эгоистичных целях, то так вы нарушаете тантрическую самую. Эти сиддхи исчезнут у вас. Если вы злоупотребите этими сиддхи, то, во-первых, эти сиддхи исчезнут, и вы также нарушите тантрическую самую, – это будет очень опасно. Из-за этого в будущем вы окажетесь в очень опасной, критической ситуации. Если вы обретаёте сиддхи могущества и далее их используете только на благо всех живых существ, то день за днем они будут возрастать у вас. И ваше будущее будет все более и более счастливым. Поэтому вам нужно понимать, что ваш эгоистичный ум – это худший ваш враг. Ум, заботящийся о других, – для вас это самая лучшая поддержка. С умом, заботящимся о других, вы легко достигнете всех сиддхи.

О, это секрет. Эгоистичный ум с самого начала ничего не получает, и даже если получает, то потеряет быстро. Если ум заботится о других – вам легко получить нужное. С заботой о других удача будет становиться еще больше. Поэтому в вашей жизни самый лучший друг, самая лучшая поддержка, самый лучший помощник вам – это ваш ум, заботящийся о других. Это он должен быть вашим жизненным спутником. Жизненный спутник – это тот, который в тяжелое время помогает вам. Не человек, они на втором месте. Самые главные ваши жизненные спутники должны быть – любовь, сострадание и ум, заботящийся о других. Они должны быть спутниками вашей жизни.

Далее вы читаете мантру «МИГМЕ ДЗЕВЕ ТЕРЧЕН ЧЕНРЕЗИГ», в конце завершаете тремя мантрами: «ОМ АРА ПАЦА НАДИ», «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ», «ОМ ВАДЖРАПАНИ ХУМ ПЭ» и из сердца ламы Цонкапы, в первую очередь, исходят три вида света и нектара, благословляют вас. Далее, из сердца ламы Цонкапы исходит множество гневных дакинй синего цвета, в левой руке они держат капалу, а в правой – дигуг. Так, они подходят, располагаясь над вами. Здесь вы, как Ямантака, находитесь в сердце своего обычного тела. Затем вы смотрите наверх и видите отверстие в центральном канале и выходите через это отверстие. Это как практика пховы. «Лама Чопа» – это самая лучшая пхова. Поэтому практика чод – тоже есть в «Ламе Чопе», и отдельно вам большой дамару не нужен. Мои Учителя – Далай-лама, Линг Ринпоче, Пананг Ринпоче говорят: «Если вы занимаетесь «Ламой Чопой», то все там присутствует, отдельно больше ничего делать не нужно. С большим дамару петь не надо – там есть все, и пхова, и чод».

Итак, вы как Ямантака выходите из этого своего обычного тела, а свое старое тело вы визуализируете как мертвое. Это не первый этап, это уже второй. А вначале эти синие дакини подходят к вам и вонзают свой дигуг в ваше тело. В этот момент вы переживаете блаженство. Затем вы, как Ямантака, находитесь в сердце своего обычного тела. Далее вы смотрите вверх и выходите через отверстие центрального канала. Если вы будете таким образом тренироваться, тогда в момент смерти вы очень легко сможете сделать так, чтобы ваше сознание вышло через макушку и направилось либо в мир людей, либо в чистую землю. Во время смерти вы о себе думаете, как о Ямантаке: «Тело уже дышать не может, поэтому надо уходить через центральный канал в чистые земли». Испытываете сильные чувства: «Я хочу попасть в чистые земли». Потом вы посмотрели: Ямантака, Ваджрайогини или каким божеством вы являетесь. Далее, из сердца божества исходит свет, это одинаково может быть и Ваджрайогини, а может быть Ямантака. Но у Ямантаки нет отдельной чистой земли. Чистая земля Ямантаки – это та же чистая земля Ваджрайогини. И поэтому вы можете перед собой визуализировать Ямантаку или Ваджрайогини – это как отец и мать, разницы нет. Итак, из их сердец исходит луч свет с крюком. Этот крюк цепляет вас как Ямантаку и вы произносите: «ХИК». Этот свет с крюком вытягивает вас, и вместе с ним вы растворяетесь в сердце Ямантаки или Ваджрайогини. Затем, уже в следующий миг вы окажетесь в чистой земле Ваджрайогини.

Вы родитесь из цветка лотоса, и у вас будет не детское тело, а тело с уже полностью сформированными органами, и мужчиной вы родитесь или женщиной, это зависит от вашего желания. Если вам больше комфортно женщиной – вы будете дакиней. Если больше удобно мужское тело, вы родитесь даком. Это зависит от вашего желания. В нашем мире есть некоторые мужчины, которые не хотят быть как мужчина, а хотят, как женщина. Это его желание из прошлой жизни. Поэтому он в этой жизни операцию делает, чтобы стать женщиной. Поэтому, будете вы там даком или дакиней, зависит от вашего желания. Если вы больше хотите себе женское тело, вы родитесь как дакия. В чистой земле нет разницы между мужчинами и женщинами. Эту визуализацию проведите в момент смерти, а во время практики то, что вы делаете – это из своего сердца смотрите вверх, видите отверстие в центральном канале, выходите из него. И далее, располагаясь над своим старым телом, вы старое тело визуализируете как труп, мертвое. Это ваше мертвое тело. И вы думаете далее, что для того, чтобы поддерживать мое уже мертвое тело, какую пищу я только ни употреблял. Сколько живых существ я съел!? «И сейчас пришло время для меня принести свое тело всем живым существам. Я не хочу его подносить как просто мясо, а хотел бы превратить его в нектар и пригласить всех живых существ как гостей и угостить всех живых существ этим нектаром». Это практика чод.

Чод – это отсечение. И здесь отсекается привязанность к этому телу. Существует три вида практики чод. Первая отсекает привязанность к этой жизни. В особенности, привязанность к своему телу, – это первый уровень чод. Второй чод – это отсечение привязанности к сансаре. Третий чод – отсечение привязанности к эгоистичному уму. «Я даже эгоистичного стремления к собственному освобождению не желаю, а хочу достичь состояния будды на благо всех живых существ». И это третий уровень чод. Итак, вы отсекаете привязанность на всех этих трех уровнях. Вы не имеете уже никакой привязанности к своему телу. Далее дакини дигугами отсекают вам верхнюю часть черепа, капалу и ставят ее на три человеческие головы. Под капалой располагаются элемент ветра и элемент огня. Затем эта капала становится очень большой. Эти дакини рассекают ваше старое мертвое тело на части и складывают в эту капалу. Далее вы как Ямантака смотрите на элемент огня. Из слога «ХУМ» в вашем сердце исходит синий свет и достигает этого элемента ветра и ветер приходит в движение. Далее разгорается огонь и в капале это мясо плавится. А над капалой вы визуализируете три слога «ОМ», «А», «ХУМ». Далее из слогов «ОМ», «А», «ХУМ» свет исходит во все десять направлений и призывает тело, речь и ум всех будд, которые в виде света трех цветов растворяются в этих трех слогах. Первым приходит в движение слог «ХУМ», делает три оборота вокруг капалы, далее опускается в капалу и очищает все загрязнения этого мяса. Далее, вторым опускается красный слог «А», также делает три оборота, превращая эту субстанцию в нектар. Далее, опускается белый слог «ОМ», делает три оборота и увеличивает этот нектар. Затем вы трижды произносите «ОМ А ХУМ» – это внутреннее подношение вашего тела.

Далее, эти гневные дакини держат капалы в руках. Они черпают этот нектар и отправляются к Полю заслуг и делают подношение всем объектам Поля заслуг, духовным учителям, божествам, дакам, дакиням и так далее. Они подносят нектар всем объектам Поля заслуг, а затем также черпают нектар капалами и подносят всем живым существам во всех мирах. И также думайте о том, что все объекты Поля заслуг испытывают великое блаженство, все живые существа также испытывают великое блаженство и освобождаются от страданий и причин страданий. Они достигают состояния будды. Почувствуйте это. А затем все эти гневные дакини растворяются в вас. Это очень мощный способ накопления больших заслуг, и также мощная практика чод. И здесь почувствуйте, что вы обрели гневные сиддхи. Когда эти дакини растворяются в вас, вы в облике Ямантаки. Тем, кто не получал посвящение

Ямантаки, не разрешается это визуализировать. Здесь для такой практики недостаточно посвящения в крия-тантру, необходимо посвящение Ямантаки.

Итак, вы совершаете троекратное обращение к Духовном Наставнику. После обращения к Духовному Наставнику визуализируете четыре самопосвящения, а после этого Лама Лобсанг Туванг Дорджечанг размером с большой палец вашей руки через макушку опускается в вашу сердечную чакру. Вы – в облике Ямантаки. Учитель – в облике Будды Ваджрадхары. И вы начитываете мантру «ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДХАРА ХУМ ПХЭТ». Лама Цонкапа говорил, что для накопления заслуг визуализируйте Духовного Наставника перед собой, для обретения благословения визуализируйте Духовного Наставника над своей головой. И в повседневной жизни визуализируйте своего Духовного Наставника в своем сердце в облике Будды Ваджрадхары. Далее вы произносите мантру «ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДХАРА ХУМ ПХЭТ». Не просто мантра «ОМ ВАДЖРАДХАРА ХУМ ПХЭТ», а добавляете «ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДХАРА ХУМ ПХЭТ». Здесь ваш Духовный Наставник пребывает в облике Будды Ваджрадхары, из него исходят свет, нектар, которые наполняют вас, благословляют вас. Далее, также из вас исходят свет и нектар и благословляют всех живых существ. Затем вы визуализируете, что цветок лотоса в вашем сердце закрывается и сверху закрывается мантрой «ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДХАРА ХУМ ПХЭТ» в виде четок. Затем вы продолжаете практику, выполняете все аналитические медитации по Ламриму, читаете эти слова, строфы. И посвящаете заслуги. Это то, как вам необходимо выполнять практику необычной Гуру-йоги.

Итак, это четыре великие нендро. Дополнительная практика нендро – это простирания. Если вы сможете выполнить простирания – это тоже было бы очень хорошо. Далее, обхождение вокруг ступы – это тоже дополнительное нендро, практика ца-ца – тоже дополнительное нендро. Далее, сто тысяч подношений масляных светильников – это тоже дополнительная практика нендро. Это на ваше усмотрение. Но вот эти четыре великие нендро вам обязательно нужно сделать.