**Ретрит медитации: Гуру Йога**

**На основе учения Кен Ринпоче геше Лобсанг Тарчина, геше Майкла Роуча, и других учителей**

**Перевод, редакция, и подача**

**Ламы Дворы-ла**

**Кибуц Туваль, апрель 2008**

**Урок 14**

*(Мандала)*

И нам нужно завершить еще несколько дел. Не много. И разумеется ваши вопросы. Я хотела бы дополнить еще несколько указаний.

**Снятие защиты при завершения ретрита**

И первое замечание это то, что до того как мы уходим нам нужно снять все маркеры которые мы поставили на деревьях. Будет перерыв в десять минут-четверть часа, быстро сходите и снимите их все. И прежде чем их снимают нужно поблагодарить всех духов и защитников дхармы которые защищают нас на ретрите. И делают им еще одно подношение. Я надеюсь, что еще осталось немного печений. Осталось. Также есть бамба.

Когда вы подносите им бамбу, главное - это ваше намерение. И также, заберите тарелки из пластика. Вы можете просто рассыпать это, и это съест тот кому это нужно. И тогда снимают маркеры. И вы говорите им спасибо. В своем сердце вы говорите им спасибо.

**Еще про освящение ретрита**

Еще на тему ретрита. На ретрите вы хотите чтобы было как можно больше святости. Отделить его от повседневности, отделить его от быта. Чем более святым вы можете его сделать, тем в более высокий мир вы переходите. И все средства хороши. Все церемонии которые мы проводили для этой цели. И когда вы сидите на ретрите, вы думаете, что все будет посвящено священной цели. И к примеру, мы освящаем как мы делали с boundaries, с цам. И мы пометили маркерами. Мы сделали защиту и поднесли подношение, и мы сделали сокращенную версию того, что делают на тантрическом ретрите. Там это делают намного подробнее.

И потом после того как вы входите, после того как вы закрыли границы ретрита и входите внутрь, там также еще нужно проделать работу. И когда мы были снаружи я попросила людей принести сюда еще белые цветы.

То, что с ними делают, это рассеивают их в комнате и оставляют на протяжении ретрита. Вы можете положить их у входа. Это еще одна вещь которую вы можете сделать.

**Освящение сиденья**

Еще одна вещь которую вы можете сделать, вы помните, что я говорила вам о двойной вардже, или о свастике которая является долголетием. Это священный символ, двойная свастика в противоположном направлении от того которое делали нацисты. Это изначальный символ. Вы можете взять лист бумаги, нарисовать это на нем, и положить под свое сиденье. И это знак устойчивости вашего ретрита, чтобы вы сумели его завершить. Чтобы не было слишком много помех. Вы можете освятить свое сиденье.

Как его освящают? До того как вы начинаете свою практику вы подходите к подушке, преклоняете колено, кладете руку на подушку и в своем сердце думаете о Будде, как он сидел под деревом своего просветления. И вы в своем сердце думаете: «На этом сиденье я хочу прийти к просветлению». И кто знает, если ваш ретрит хороший это может произойти. Может произойти.

И это очень просто. Помните? Почти каждая мантра начинается с Om, верно? Почти каждая мантра завершается с Hung. И вы говорите Om Vajra Asana Hung, Om Vajra Asana Hung. Это алмазное сиденье. Здесь я приду к просветлению. И принято не менять сидений посреди ретрита и делать все мантры на одной и той же подушке. Итак, это священное место.

**Освящение четок**

Еще вещь которую вы можете сделать, это освятить свои четки. Это также очень просто. Вы увидите старых практикующих которые делают это все время. Они делают это автоматически. Они берут четки, трут их немного, дуют на них, и это означает, что сейчас вы вводите туда свою энергию. Вы дуете на них, и произносите три мантры чтобы освятить четки. Да. Вы делаете ту мантру которую вы собираетесь практиковать на ретрите.

И это все церемонии. Они не обязательны, это опция. Очень хорошо с этого начинать. Фактически, на достойном тантрическом ретрите у меня берет от трех до семи дней чтобы его подготовить, войти в сознание, подготовить комнату, подготовить алтарь. Убрать из комнаты мирские вещи, мирские изображения. Оставить только священные вещи. Только священное вдохновение. Убрать из комнаты мирские вещи, или накрыть их, или положить их в шкаф. Все, что отвлекает ваше внимание. Оставить окружение которое будет полностью поддерживать вас в практике выводящей меня из сансарного мира. Все эти вещи, когда вы входите в ретриты – чудесны.

Я хочу поблагодарить Илана и Галию которые предложили свои дома для тех кто хочет проделать ретрит. Может быть на неделю или две. У них есть дом в котором также гостили ламы, и там есть очень большое благословение. Поэтому, большое спасибо. (*Аплодисменты*). Не только это, но и то, что они предложили заботиться о тех кто будет проделывать ретрит. Да. Большое спасибо. И сейчас у вас больше нет отговорок. Все. Есть учение, есть место, есть те кто будет заботиться. Что еще нужно? Ок.

Я бы хотела зачитать вам отрывок, это рассказывает лама по имени Geshe Kelsang Gyatso – геше Кьялсанг Гьяцо который является тибетским ламой, я думаю, что он жил в том же поколении, что и Ринпоче, из соседнего монастыря, из Сера Чже. И он осел в Лондоне и обучает там уже много лет. Есть очень большой центр который называется New Kadampa. Он выпустил очень большую серию книг которые более-менее покрывают учение Гелукпы. Со стороны Сера Чже. Они немного отличаются, это разные традиции. Они рядом друг с другом. И это развилось в широкую сеть центров. Есть центры в США. Может быть есть еще страны – я не знаю.

Сам лама немного спорен, так же как и любой другой большой лама. What else is new? Но его книги… я читала несколько его книг, они очень-очень информативны. Это очень красивое введение, которое он написал к практике Гуру Йога. Я буду переводить во время чтения.

«Гуру Йога», или Ламей Нелжор, Lamey Neljor на тибетском, «это особый метод для получения благословения нашего духовного учителя. Здесь термин «гуру» не означает, что духовный учитель обязан быть индийцем, и также термин «лама» не означает, что духовный наставник обязан быть тибетцем», он говорит. «Духовный наставник может быть любым духовным учителем который искренне ведет нас по духовному пути и дает правильное руководство. И поэтому этот духовный наставник может быть с востока или запада. Он может быть монахом или не монахом, мужчиной или женщиной, и в наши дни, к примеру, очень возможно встретить духовного учителя который является женщиной с запада, и которая не монахиня».

«Термин «йога» в этой связи говорит об особом поведении которым мы относимся к духовному наставнику. И все школы буддизма согласны между собой в том, что практика Гуру Йога, или практика опоры на духовного учителя это корень духовного пути, и основа всех духовных достижений. И мы можем это понять из нашего повседневного опыта.

К примеру, если мы хотим приобрести какие-то навыки в определенной области, стать профессионалами, или играть на каком-то инструменте, мы пойдем искать учителя у которого есть подходящие навыки и профессионализм чтобы наставлять нас. Благодаря тому, что мы будем следовать советам учителя и применять его указания, то в конечном итоги мы достигаем своей цели и становимся в точности как учитель. Если мы опираемся на искусного учителя для достижения этих мирских целей, то тем более это необходимо чтобы достигнуть таких духовных целей как освобождение, нирвана, и просветление».

И здесь он говорит:

«В буддизме есть два основных течения, хинаяна или низкий путь, и махаяна – или широкий путь. Практика опоры на духовного учителя основная в двух этих путях. В соответствии с хинаяной», он нам говорит, нужно «относиться к духовному наставнику как к кому-то кто похож на будду, из сознания в котором есть много веры и преданности. Подносить им подношения и служить им, и отплатить им за их милосердие через то, что мы действуем так как они советуют, практикуем их указания. Но», он говорит, «в соответствии с махаяной, к духовному наставнику нам нужно относиться на деле как к будде, и снова подходить с сознанием веры и полной опоры на них, и в действиях и в мыслях».

«Абсолютная цель практикующего хинаяну это достигнуть нирваны, и для того чтобы они сумели ее достигнуть им нужно практиковать три высшие тренировки». Скоро он их перечислит, «И с его стороны это в первую очередь зависит от развития мотивации поворота. Все эти достижения зависят от милосердия искусного духовного учителя. К примеру, мотивация для развития поворота не просыпается в нашем сознании автоматически, и нужно ее развивать особыми способами. Сначала нужно понять не удовлетворяющую природу сансары, и развить стремление выйти из сансары. И все это зависит от очень ясного понимания непостоянства, изменчивости, повторяющихся рождений, кармы, и принятия прибежища в четырех благородных истинах». Он говорит: «Без духовного наставника который будет нас наставлять во всей этой практике и поощрять нас тренироваться в ней, в этих практиках, мы никогда не достигнем этих осознаний».

«В тот момент когда мы развили поворот мы начинаем заниматься тремя высокими практиками, и это: тренировка в дисциплине, или соблюдение морали, тренировка в концентрации, и это медитация, и тренировка в высокой мудрости», и это называется у них випасаной, или випашьяной.

«Для того чтобы практиковать практику высокой мудрости прежде всего нам нужно получить обеты от опытного духовного наставника. И потом он поможет нам практиковать чистую дисциплину, чистую мораль через то, что обучает нас тому, что практиковать, а что прекратить. Что делать, а что прекратить делать. Через то, что дает нам личный пример, которому мы следуем».

На основе этой тренировке в морали, в винайе», здесь говорится о винайе, «После того как мы можем практиковать тренировку медитации, и также прийти к медитативному спокойствию, и это означает быть готовыми преодолеть пять препятствий и применить их восемь исправлений», о которых мы говорили в курсе 3.

«Без того, что мы получили руководство от искусного учителя - мы даже не знаем, что эти препятствия встают, и как их исправлять». Уже не говоря о том, что «мы вообще не знаем, что с ними делать. И поэтому через опору на духовного учителя который дает такое руководство, который может дать его из своего опыта, с помощью опоры на этого наставника мы можем продвигаться на пути через все девять состояний сознания в тренировке медитации». Вы помните девять состояний? «И в конечном итоге прийти к ши-не», к медитативному спокойствию.

В тот момент когда мы пришли к медитативному спокойствию мы тренируемся в тренировке мудрости через то, что одноточечно фокусируем свое сознание», в одноточечной концентрации, «на мудрости. И тогда мы придем к випашьяне», к этому высокому видению, «И также, в конечном итоге мы сумеем полностью уничтожить цепляние за себя и достигнуть освобождение из сансары. И пустота - это очень глубокий объект, и без руководства и указаний искусного духовного наставника нельзя достигнуть осознания пустоты.

«И поэтому, на всех этапах хинаяны», до сих пор это была хинаяна, «когда стремятся прийти к нирване начиная с создания отношения поворота, и включая уничтожение цепляния за себя и достижение нирваны, все эти этапы можно достигнуть исключительно благодаря искусному духовному наставнику».

Он говорит: «Также как опора на искусного духовного наставника необходима для завершения пути хинаяны, она также абсолютно необходима в тренировке махаяны. Все этапы пути махаяны начиная с развития равностного отношения ко всем существам, и большого сострадания, и включая достижение большое просветление будды, все это можно достигнуть исключительно через руководство и благословение наставника махаяны». Духовного наставника течения махаяны.

«Для того чтобы вообще встать на путь махаяны нам нужно создать мотивацию бодхичитты. Также как и поворот, также и эта мотивация не возникает в нас автоматически, и есть необходимость лелеять ее особыми методами, такими как метод семи шагов причины и следствия». Помните? Начать смотреть на всех как на свою мать, и так далее. «Или через альтернативный метод обмена себя на других, и это другой чудесный метод для развития бодхичитты». Это то, что мы изучали.

«Без получения руководства и указаний духовного учителя течения махаяны мы никогда не сумеем реализовать в своем сердце эти осознания. В тот момент когда нам удалось создать бодхичитту - нам нужно получить обеты бодхисаттвы из уст этого же наставника махаяны. Потом это направляет нас в практике шести совершенств и наставляет нас во всех пяти путях махаяны». Которые мы перечисляли в сутре сердца, помните? Пять путей к просветлению. «И потом через десять уровней бодхисаттвы до тех пор пока мы не придем к уровню «нет больше учения» или к просветлению.

«Без этого вдохновения которое мы получаем от духовного наставника, их чистого примера себя, безошибочного руководства, и постоянного благословения которое нам нужно от них получить – без этого мы никогда не сумеем завершить эту практику», он говорит. И здесь он говорит, «Если тренировка на этапах сутры» - до сих пор это были сутрические этапы, сутра а не тантра – «если вся тренировка на этапах сутры невозможна без опоры на духовного наставника, то абсолютно unthinkable», то есть абсолютно невозможно, «войти в тантрический путь без тантрического наставника. Тантрическое учение будды очень тяжело для понимания, оно рассеяно во многих писаниях. Не всегда есть ясная индикация того, какая правильная поочередность того, что нужно практиковать. То есть, если мы пытаемся практиковать тантру без опоры на компетентного тантрического учителя - мы только увеличим путаницу».

«И писания говорят, что не важно сколько времени мы будем толочь воду, мы никогда не создадим масла». Это то сравнение, которое используют. «И таким же образом, не важно сколько мы будем пытаться практиковать тантру без опоры на искусного учителя, нам никогда не удастся развить тантрические осознания. В сравнении с этим, если мы да находим искусного тантрического учителя, получаем от него учение, и опираемся на них с глубокой верой, соблюдаем обеты», и так далее, «и искренне практикуем их указания о двух тантрических этапах - мы с легкостью сумеем достигнуть просветления даже на протяжении одной короткой жизни».

«И поэтому», он говорит, «мы можем увидеть, что во всей духовной практике, хинаяне, махаяне, сутре, или тантре - все зависит от руководства и благословения духовного наставника».

И здесь он цитирует то, что называется синие писания. И синие писания относятся здесь к геше Потаве, Geshe Potawa. Кто-то помнит? Он в традиции ло джонг, мы упоминали его когда говорили о восьми абзацах, и будем снова его упоминать. И он говорит:

**«Если мы соберем все указания вместе - то венцом всего этого будет то чтобы никогда не пренебрегать духовным наставником. Это самое большое сокровище. Это корень всех духовных свойств, таких как вера, и бодхичитта».**

И здесь он также цитирует из короткого ламрима Чже Цонгкапы, ту же самую цитату которую мы приводили на первом уроке,

**Абзац 11:**

**И сейчас увидь, что в основе всего хорошего
В твоей жизни здесь, и также и в будущих жизнях,
Это святой духовный учитель
Который наставляет нас на пути.**

**Прилагай усилия чтобы относиться к нему как должно.
В своих действиях, и также в сердце,
Даже если это будет стоить вам жизни
Никогда не отказывайся!
Радуй его сердце и подноси ему подношение
Совершенного выполнения всех его указаний!**

И это далеко идет. **Даже если это будет стоить вам жизни**. Оставьте деньги, оставьте время, даже если это будет стоить вам жизни. Сейчас повторяющийся куплет Чже Цонгкапы:

**Я йог, я так практиковал
Такой была моя практика.
Если твое сердце жаждет свободы -
Идем и ты шагай моим путем!**

И здесь он цитирует тот же самый абзац. И он также говорит, что:

«Хороший учитель – это источник всех высших качеств добродетели и мастерства, и на мирском уровне, и также выходя за его пределы».

И здесь он цитирует из короткой сутры Праджна парамиты. Мы изучали сутру сердца, которая еще короче. Эта более длинная. Он говорит, там написано, что:

«Хорошие ученики уважающие своих духовных учителей всегда должны опираться на мудрого духовного учителя. И если вы спросите почему, то это потому, что от них приходят добродетель и мудрость. Они расстилают перед нами совершенство мудрости. Победитель», то есть будда, «у которого есть самые высокие качества», он говорит, что «качества будды зависят от духовного наставника». И геше Кейлсенг Гьяцо нам говорит, что никогда нет не бывает так, что нам не нужен духовный учитель. Даже после того как мы пришли к просветлению». Он говорит, «даже тот кто достиг просветления, «все еще должен искренне опираться на духовного учителя, по крайней мере для того чтобы показать пример другим». И здесь он приводит несколько обоснований из танры которые я пропускаю, и он говорит:

«Чистый духовный наставник обязан иметь подлинные духовные достижения, он обязан прийти из чистой линии передачи, он обязан чтить дхарму. Он обязан быть полон любви и сострадания, и давать ученикам безошибочные указания». И он говорит: «Если мы встречаем такого учителя - нам нужно чувствовать себя большими счастливчиками». «Нам нужно развивать веру в такого учителя, искренне опираться на него, и в чистой форме практиковать то чему они обучают».

И геше Патава говорит, «Что если чистый ученик встречает чистого учителя - то вообще не трудно прийти к просветлению. И наше сознание», он говорит «оно как поле, и руководство духовного учителя - это как семена которые сеют на этом поле, и наша вера в духовного учителя - это как вода которой поливают, и помогают созреть семенам. И когда эти три фактора встречаются, происходят вместе - мы с легкостью сумеем пожать богатый урожай осознаний дхармы. И если в данный момент нет всех этих условий, то нам нужно молиться чтобы они с нами произошли, чтобы мы нашли их в будущем».

Он говорит, что «в тот момент когда мы находим духовного учителя, путь опираться на них очень простой», он говорит, «все, что нужно делать это развивать веру в них и применять их указания так хорошо как мы можем. Если мы это делаем - осознания дхармы увеличатся автоматическим образом. Мы с легкостью сумеем достигнуть просветления. Если мы разовьем веру в духовного наставника через то, что будем видеть в них будду», будду – это значит синтез всех объектов прибежища, и «даже если духовный учитель перед нами появляется в обыденном аспекте - нам нужно воздерживаться от того чтобы цепляться за их недостатки и учиться видеть в них будду. Нам нужно учиться развивать веру в духовного наставника и у нас должно всегда получаться сохранять чистое видение духовного наставника».

«Нам нужно всегда стараться развивать близость с ними и сохранять сознание в отношении них радостным и любящим в любое время. Видеть в них мать заботящуюся о нас, и ценящую нас, отца заботящегося обо всех наших потребностях и оберегающего нас от любых опасностей. Луну охлаждающую жар ошибки в нашем сознании. Солнце рассеивающее невежество и темноту в нашем сознании. И кого-то, кто заботится о нас, и кто имеет большую добродетель потому, что дает нам бесценный подарок дхармы».

«Встретить хорошего искусного духовного учителя - у этого есть намного более глубокий смысл чем все внешнее богатство. Духовный учитель это наш истинный benefactor, самый лучший и истинный. Он дает нам внутреннее богатство моральной дисциплины, концентрации, и мудрости, и в конечном итоге ведет нас к высшему счастью полного просветления.

И «даже если у нас есть большое материальное изобилие, но нет внутренних осознаний - то в сущности мы бедны», он говорит. «Но с другой стороны, с помощью опоры на духовного наставника чтобы суметь развить осознания пути к просветлению в нашей ментальной последовательности - мы становимся по-настоящему богатыми даже если у нас нет никакого материального имущества. И поэтому нам не нужно быть погруженными в достижение внешнего богатсво, и внешнего развития, но собрать всю свою энергию и искренне опираться на духовного наставника имеющего правильные навыки. Если мы применяем их указания - то это самое высокое подношение».

«В соответствии с Чже Цонгкапой наш духовный наставник будет больше ценить нашу практику дхармы чем получение материальных подношений. И даже если мы целый день будем делать преклонения или подносить им много подарков - у них будет мало силы если мы не применяем то, чему они нас обучают.

С другой стороны, если мы хорошо, чистым образом, и с глубокой верой применяем эти указания, то даже если мы не можем преклоняться физически, и не можем дать им что-то материальное - мы все еще доставим им огромное наслаждение. Поэтому, если вы практикуете гуру йогу», он говорит, «таким искренним образом, то большой преступник в прошлом, может прийти к просветлению. Но без хорошей опоры на духовного учителя даже самый интеллектуальный человек не сумеет прийти к просветлению». И здесь он приводит пример Миларепы. И я немного пропущу.

«Наш духовный учитель - это поле имеющее большую силу для накопления добродетели, для очищения отрицательной кармы, для получения благословений. Нам нужно накопить много добродетели для того чтобы преуспеть в духовной практике. И в сутрах будда говорит, что у тех кто имеет добродетель нет никакой сложности в выполнении их желаний. В то время когда те у кого нет добродетели, сколько не будут стараться – они не сумеют исполнить свои желания». Прийти к просветлению. Да.»

«Таким образом, если мы не очищаем накопленную нами в прошлом отрицательную карму - она функционирует как препятствие к приходу к осознаниям дхармы в точности также, как не может росток прорасти на зараженной почве, также и осознания дхармы не могут прорасти в не чистом сознании. И практика накопления добродетели и очищения отрицательной кармы необходима для успеха в практике дхармы. В общем, все будды и все святые личности - это очень мощные объекты с которыми мы можем накопить много добродетели и очистить свое сознание, но самый высокий объект это наш личный учитель».

«Таким образом, все будды имеют большую добродетель потому, что благословляют сознание всех существ и расстилают перед ними дхарму. Но из всех будд наш духовный учитель имеет еще большую добродетель потому, что она или он дают мне благословение дхармы прямым образом».

И здесь есть история о плачущем бодхисаттве которую я вам уже рассказывала. Помните историю о плачущем бодхисаттве? Который пытается продать свои органы чтобы суметь заплатить духовному учителю, чтобы тот его обучал. Здесь немного другая версия этой истории.

И он завершает тем, что говорит, что:

«Если мы углубимся и подумаем об этой истории, то увидим, что нет ничего дороже чем опытный духовный учитель который может дать нам правильное руководство на пути к просветлению. И если Садхапрарудита», это имя плачущего бодхисаттвы которое на санскрите означает «тот кто всегда плачет», и он был очень хорошим медитатором. История рассказывает, что он встречал будд напрямую, он получил от них указания, и несмотря на это он искал своего личного учителя потому, что знал, что только через своего личного учителя он сумеет прийти к просветлению. И он говорит, что «Если такому продвинутому практикующему который получил от будд руководство прямым образом все еще нужно было искать духовного учителя - то каждому из нас тем более нужно найти такого наставника и как следует на них опираться».

И это то введение, которое я хотела вам зачитать. И сейчас мы сделаем дополнительную визуализацию которую обязаны сделать. И здесь мы все еще в абзацах которые в рамке. И мы прочитали первые строки:

**Пусть увеличится во мне мудрость обучения, размышления и медитации,
Пусть возрастет моя способность обучать этому учению, прояснять его, и комментировать,**

И также, мы в сущности говорили о строке которая под ней, мы сказали:

**Пусть я достигну осознаний на пути, и тех которые в его конце,**

И здесь речь идет о сидхах, это нгу друб друб, и говорится о достижениях на пути. **Достижения на пути** - этомирские достижения. **А те которые в конце пути** – это абсолютные достижения нирваны и просветления. И здесь он молится об их достижении.

**Пусть я быстро стану таким как ты.**

Это как лама. И я думаю, также и следующие строки не очень тяжело понять. Он просит о достижении мудрости пустоты, устранении иллюзии и цепляния за все появляющееся.

**Пусть во мне проснется мудрость слияния пустоты и наслаждения,
Пусть устранится иллюзия и цепляние за реальность происходящего,**

Он просит:

**Пусть устранятся с моего сердца все сомнения в учении,**

Почему он просит, **пусть устранятся с моего сердца все сомнения в учении**? Потому, что до тех пор, пока в моем сердце гнездится сомнение я не смогу в совершенстве предаться практике и не смогу прийти к концу пути. И это очень важная молитва потому, что у нас есть сомнения. У каждого из нас, в любом случае есть сомнения. До тех пор, пока мы не станем арией у нас будут сомнения. Как мы об этом знаем? Как мы знаем, что у нас есть сомнения? Вы можете сказать: «О, я уже обучалась и убедилась, я уже верю, да».

**Из зала**: …

**Учительница**: это верно, это верно. И я хочу пойти с этим еще дальше. То есть каждый раз когда меня кто-то сердит, каждый раз когда я на кого-то взрываюсь, даже если я не поняла, даже если я закрыла рот, если даже во мне поднимается гневная мысль на кого-то или на что-то – на пробки на дорогах, или на дождь, или что бы это ни было – каждый раз когда это поднимается, то я каким-то образом думаю, что вещи должны быть другими, а не такими какие они есть. Таким образом я не понимаю кармы. Я не понимаю кармы потому, что я не понимаю пустоты. Это говорит о том, что у меня есть сомнения в этих вещах.

Если что-то не в порядке - это означает, что я не понимаю как работают вещи. Потому, что все хорошо на сто процентов. Все на сто процентов идет в соответствии с кармой. И каждый раз когда во мне поднимается ощущение, что что-то не в порядке - это проявление глубокого сомнения в правильном мировоззрении, которое у меня еще есть. Так когда устранится это сомнение? И это очень важная молитва. **Пусть с моего сердца устранятся все сомнения**. И он завершает:

**Пусть я быстро стану как ты.**

И до того я позволю вам задавать вопросы я хочу чтобы мы сделали медитацию, и мы ее сделаем короткой, сделаем только эту часть.

Сейчас все, что мы здесь просим, если вы хотите сформулировать это одним словом – это **правильное мировоззрение**. Просветленное мировоззрение. Верно? И все это для меня представляет Чже Цонгкапа. И вы помните кем был учитель Чже Цонгкапы? Манджушри. И есть те, кто говорит, что он сам является Манджушри, он проявление Манджушри.

Манджушри нарисован здесь. И большое спасибо, что вы принесли этот красивый плакат. Он всегда золотисто оранжевый. И вы видите, что он также держит здесь меч с пламенем. И также он держит меч с лотосом, и с книгой дхармы. Нарисованный немного по-другому. Здесь нарисована личность держащая в точности то, что держит Чже Цонгкапа. Два розовых лотоса. Здесь есть книга, здесь есть меч. Это одна и та же личность. Только это небесный образ ангела, а Чже Цонгкапа это воплощение которое к нам спустилось. Это одна и та же личность.

И в последней визуализации которую мы делаем у нас снова есть золотистый нектар приходящий от ламы. Мы просим все эти вещи. И в ответ лама посылает нам золотой нектар, и в его шариках, в его каплях, сейчас в каждой капле сидит Манджушри со всеми своими аксессуарами во всем своем великолепии. И вот он Манджушри, и это Чже Цонгкапа, и это воплощение мудрости.

И сейчас в нашей визуализации все наше тело наполняется Манджушри, мы становимся Манджушри. Сейчас мы становимся Чже Цонгкапой, или сами становимся ламой. И это уже если хотите абсолютная визуализация в нашей практике.

Итак, давайте ее сейчас сделаем.

**Название медидации: Манджушри**

*Итак, найдите удобную позу.*

*Увидьте перед собой образ ламы.*

*Увидьте его во всем своем великолепии, во всей мощи и во всей святости.*

*Придите к ним со скромностью, с кроткостью. И из глубин сердца попросите у них помощи. Попросите наставить вас как очистить то, что вам нужно очистить. И понять то, что вам нужно понять. И развить то, что вам нужно развить. Чтобы вам больше не нужно было страдать, и чтобы никто другой не был вынужден страдать.*

*Раскройте им свое сердце и попросите у них благословения и помощи.*

*Увидьте в их глазах большую любовь. Их огромную готовность привести вас на свое место.*

*И в этой медитации они остаются сидящими перед вами и посылают своего двойника, маленького двойника, малюсенького двойника который приходит и усаживается на вашу макушку.*

*И таким образом они и перед вами, и над вами.*

*И всю свою нечистоту, всю отрицательную карму, все ментальные омрачения всего невежества, все препятствия к мудрости, все это вы представляете сейчас как черное вещество в своем теле. И попросите ламу помочь вам от всего этого очиститься. Освободиться от сансары.*

*Благодаря вашей искренней просьбе из сердца ламы вырываются лучи цвета радуги, приходят в ваше тело, и очищают, толкают загрязнения из вашего тела вниз.*

*И все черное вещество проталкивается вниз, выходит из нижней части вашего тела и проглатывается в земле. Охотно принимается там существами ада.*

*И сейчас отверстие закрывается двойной варджей. Этот нектар накапливается в вашем теле и поднимается, затапливает все, что остается нечистым. И все это уходит из вас через макушку.*

*Этот нектар приходит в третий раз и очищает все остатки нечистоты. Все пятна очищены благодаря соприкосновению с этим святым нектаром. Благодаря огромной любви и огромной мудрости ламы, в его силах очистить все.*

*Сейчас обратитесь к ним и попросите дать вам достижения. Временные, мирские достижения, и абсолютные достижения полного просветления будды.*

*Чтобы помогли вам устранить все ошибочные мнения, все неправильное мировоззрение. Все сомнения с вашего сердца, все цепляние за себя, все придание себе важности, все препятствия которые не позволяют вам достигнуть желанного счастья будды.*

*И лама затапливает вас золотым светом. Светом переполненным любовью, состраданием, и мудростью.*

*И каждая капля - это шарик содержащий Манджушри, короля мудрости. Его тело золотисто-оранжевое. Он держит книгу, и меч объятый пламенем. И огромной силой своей мудрости он устраняет весь мрак из вашего тела, из каждого уголка вашего тела. Все сомнения устранены. Все осколки всех страданий устранены. Вся боль. Все болезни. Все недоверие.*

*И наслаждение все увеличивается и распространяется во все клеточки вашего тела.*

*И все погружается в наслаждение. Все погружается в слияние пустоты и наслаждения.*

*Потрясающее высшее счастье будды.*

*И сейчас вы сами являетесь Манджушри. Вы сами лама.*

*Все их качества перешли к вам. Благодаря силе вашей веры в них, и вашей чистой практике. Благодарю тому, что вы раскрыли им свое сердце и позволили им прийти.*

*И благодаря вашей любви ко всем существам и чистой медитации, которые позволили всему этому произойти.*

Мы сделаем перерыв в четверть часа. Пойдите, снимите все маркеры которые вы поставили. Вы можете вернуться и разговаривать если хотите, или если не хотите молчать и дать вещам побыть с вами, это также хорошо.

И возвращайтесь через четверть часа. Сделаем мандалу.

*(Мандала)*