

# Йогическая практика великолепного славного Ваджрасаттвы

(Практика Херуки Ваджрасаттвы)

[dpal mchog rdo rje sems dpa'i rnal 'byor bzhugs so]

Тибетский текст садханы взят из книги  
Туптена Еше «Тантрический путь очищения»  
(The Tantric Path of Purification. Lama Thubten Yeshe.  
Boston: Wisdom Publications, 1995)

© Перевод. Аркадий Щербаков, 2001

## Предисловие переводчика

Текст садханы Херуки Ваджрасаттвы, представленный здесь, был составлен великим буддийским учителем нашего времени ламой Туптеном Еше (1935-1984). В апреле 1974 г. в монастыре *Копан* лама Еше впервые даровал посвящение в эту практику собравшимся там западным студентам.

Данная практика, в отличии от ряда других садхан Ваджрасаттвы, не относится к низшим тантрам, а является *маха-ануттара-йогой*. **Таким образом, выполнять эту практику можно только после получения соответствующего посвящения [dbang]!**

Пусть все мои заслуги от перевода этого текста помогут живым существам освободиться от циклического существования и обрести подлинное счастье.

А. Щербаков

## Принятие Прибежища

Санг-гьэ чё-данг ге-дюн-ла

Так-ту дак-ни кьяб-су-чи

Тек-па сум-по там-чэ-данг

Нэл-джор санг-нгак ка-дро-ма

Па-во па-мо ванг-лха-мо

Джянг-чуп сем-па дак-ньи-че

Кьэ-пар ду-йанг лоп-пён-ла

Таг-ту кьяб-су чи-вар-гьи

Я принимаю во все времена Прибежище<sup>1</sup> в Будде, Дхарме и Сангхе; принимаю Прибежище в Трёх Колесницах, в *даках* и *дакинях* тайной мантры, в *божествах посвящения*, бодхисаттвах и всех великих существах; но прежде всего, принимаю Прибежище в своем Духовном Учителе!

*(произносится трижды)*

## Порождение бодхичитты

Сем-чэн кюн-гьи дён-гьи-чир

Дак-ни хе-ру кар-гьюр-нэ

Сем-чэн там-чэ хе-ру-кэй

Го-панг чок-ла гё-пар-гьи

Я должен (сам) стать Херукой, чтобы привести всех живых существ к такому же высшему состоянию (Херуки).

*(произносится трижды)*

*[Выполните девятиразовое дыхательное упражнение]<sup>2</sup>*

## Визуализация Ваджрасаттвы

Ранг-ги чи-во ПАМ-лэ па-дма-данг/ А: лэ да-вэй дэн-гьи тенг-ду ХУМ-лэ дор-дже кар-по це нга-па те-ва-ла ХУМ-ги цэн-па/ Де-лэ ё-зер трё/ Дён-ньи джа дю йонг-су гьюр-па-лэ дор-дже сем-кар-по жэл-чиг чак-ньи дор-дже-данг дрил-бу дзин-па/ Дор-дже кьил-труг-ги жук-па/ Юм дор-дже ньем-ма кар-мо жэл-чик чак-ньи дри-гук-данг тё-па дзин-пэ кью-па/ Ньи-ка-анг дар-данг рин-по-чей гьэн на-цок-пэ трэ-па/ Ньи-кэй чи-вор ОМ/ Дрин-пар А: тук-кар ХУМ/ Тук-кэй ХУМ-лэ ё-зер трё-пэ ранг-дрэй йе-ше-па чэн драгг/



ПАМ



А:



ХУМ



ОМ

Из пустоты над вашим теменем<sup>3</sup> возникает [белый] семенной слог ПАМ, который затем трансформируется в [белый тысячелепестковый] лотос. Над лотосом появляется [белый] слог А:. Он превращается затем в лунный диск<sup>4</sup>. В самом центре лунного диска [вертикально стоит белый] слог ХУМ. Внезапно слог ХУМ превращается в белый пятиконечный ваджр<sup>5</sup>, в центре которого находится слог ХУМ. Как из ваджра, так и из слога ХУМ во всех 10 направлениях обильно испускаются лучи света, исполняя две цели<sup>6</sup>. Все окружение тает, превращаясь в свет. Лучи света возвращаются и поглощаются ваджром и слогом ХУМ. Ваджр и слог ХУМ при этом также тают и превращаются в Ваджрасаттву [Херуку Ваджрасаттву] белого цвета. Ваджрасаттва имеет один лик и две руки. В правой руке он держит ваджр, а в левой – колокольчик. Восседая в полной ваджрной позе, он держит в своих объятьях супругу (юм) Дордже Ньему белого цвета. В ее правой руке - *дигук*, а в левой – *капала* [с нектаром]. Они облачены в прекрасные божественные шелка, на них - драгоценные украшения. [В трех центрах Ваджрасаттвы и его супруги] находятся три слога: на макушке - ОМ, в горле – А:, в сердце – ХУМ. Из слога ХУМ, расположенного в сердце, испускаются яркие лучи света, которые приглашают существ мудрости.

## Подношения (Херуке) Ваджрасаттве

ОМ КХАНДА РОХИ ХУМ ХУМ ПХАТ<sup>7</sup>

[ОМ СВАБХАВА ШУДДХА: САРВА ДХАРМА: СВАБХАВА ШУДДХО ХАМ]

Тонг-па ньи-ду-гьюр/ Тонг-пэй нганг-лэ А: лэ тё-па йанг-шинг гья-че-вэй  
нанг-ду ша нга дю-ци нга-нам жу-ва-лэ джунг-вэй йе-ше-кьи дю-ци гья-цо  
чен-пор-гьюр/

Все превращается в пустоту. Из пустоты возникает [белый] слог А:, который затем превращается в огромную белую капалу. В капале – пять видов мяса и пять нектаров. Содержимое капалы тает, трансформируясь в океан нектара [божественной трансцендентной] мудрости.

*(Благословите подношения, произнося три раза:)*

ОМ А: ХУМ ХА ХО ХРИ:

*(Совершайте подношения, произнося:)*

ОМ ВАДЖРАСАТТВА АРГХАМ ПРАТИЧЧХА ХУМ СВАХА<sup>8</sup>

ОМ ВАДЖРАСАТТВА ПАДЬЯМ ПРАТИЧЧХА ХУМ СВАХА

ОМ ВАДЖРАСАТТВА ПУШПЕ ПРАТИЧЧХА ХУМ СВАХА

ОМ ВАДЖРАСАТТВА ДХУПЕ ПРАТИЧЧХА ХУМ СВАХА

ОМ ВАДЖРАСАТТВА АЛОКЕ ПРАТИЧЧХА ХУМ СВАХА

ОМ ВАДЖРАСАТТВА ГАНДХЕ ПРАТИЧЧХА ХУМ СВАХА

ОМ ВАДЖРАСАТТВА НАИВЕДЬЯ ПРАТИЧЧХА ХУМ СВАХА

ОМ ВАДЖРАСАТТВА ШАБДА ПРАТИЧЧХА ХУМ СВАХА

ДЖА: ХУМ БАМ ХО:<sup>9</sup>

Ньи-су ме-пар гьюр

[Ваджрасаттва и существа мудрости] становятся недвойственным [единым целым].

## Посвящение будд пяти семейств (пяти татхагат)

Лар-йанг тук-кэй ХУМ лэ ё-зер трё/ Ванг-ги лха-нам чэн-дранг/

Из слога ХУМ, расположенного в сердце [Ваджрасаттвы], снова испускаются лучи света и приглашают всех *божеств посвящения*.

*(Выполните подношение для них:)*

ОМ ПАНЬЧА КУЛА САПАРИВАРА АРГХАМ ... ШАБДА ПРАТИЧЧХА ХУМ СВАХА

Де-жин шек-па там-чэ-кьи нгён-пар ванг-кур-ду сёл/ Же сёл-ва тап-пэ/ Дэ-нам-кьи йе-ше-кьи дю-ци ганг-вэй бум-па ток-нэ/ ОМ САРВА ТАТХАГАТА АБХИШЕКАТА САМАЙЯ ШРИЙЕ ХУМ/ Же ванг кур/ Ку йе-ше-кьи дю ци ганг/ Ми кьё-пэ ву гьэн-чинг/ Тук-кар да-вэй тенг-ду ХУМ ги тар и-ге гья-пэй нгак-кьи кор-вар гьур/

Молю всех Татхагат, даруйте подлинное посвящение [Херуки Ваджрасаттвы]! После этой мольбы, все Татхагаты даруют посвящение [*ванг кур*]<sup>10</sup> из своих сосудов, заполненных до краев нектарами мудрости. После произнесения мантры ОМ САРВА ТАТХАГАТА АБХИШЕКАТА САМАЙЯ ШРИЙЕ ХУМ, посвящение считается дарованным<sup>11</sup>. Тело [Херуки Ваджрасаттвы] полностью заполняется нектаром мудрости. Остатки нектара вытекают из макушки и превращаются в Будду Акшобхья, который становится головным украшением. Семенной слог ХУМ стоит на лунном диске в сердце [Херуки Ваджрасаттвы], окруженный стослоговой мантрой [*мантра расположена против часовой стрелки по краю лунного диска*].

### Подношения (Херуке) Ваджрасаттве

ОМ ВАДЖРАСАТТВА АРГХАМ ... ШАБДА ПРАТИЧЧХА ХУМ СВАХА  
ОМ ВАДЖРАСАТТВА ОМ А: ХУМ<sup>12</sup>

## Молитва

Ньи-ме йе-ше дро-вэй-пэл

Чок-ту ми-гьур де-ва-че

Дик-тунг ма-лю друнг-джин-пэй

Дор-дже сем-чок ла-чак-цэл

Я простираюсь перед [тем, кто наделен]  
непревзойденным ваджрным умом,  
избавляющим от всех без исключения  
негативных состояний; наивысшим  
неизменным блаженством; совершенной  
недвойственной мудростью, [которая  
превосходит мудрость всех] живых  
(*мигрирующих*) существ.

## Подношение мандалы

*[Поскольку тибетские тексты обширного и короткого подношения мандалы отсутствовали в садхане, они были взяты из сборника молитв и практик монастыря Дрепунг ('bras sprungs). Кроме того, текст обширного подношения был несколько изменен в соответствии с тибетской транслитерацией, содержащейся в садхане ламы Еше (по тексту книги). Это изменение связано с введением в текст специального обращения (выделено мелким шрифтом) к Гуру Ваджрасаттве, вместо традиционного упоминания Будды Шакьямуни или Лосанга Тупванга Дорджечанга]*

(Обширное подношение мандалы)

ОМ ВАДЖРА БХУМИ А: ХУМ/ ванг-чен сер-гьи са-жи/ ОМ ВАДЖРА  
РЕКХЕ А: ХУМ/ чи чак-ри кор-йук-ги кор-вэй йю-су рий гьэл-по ри-рап/  
Шар лю-пак-по/ Лхо дзам-бу-линг/ Нуп ба-ланг-чө/ Джанг дра-ми-ньэн/ Лю-  
данг лю-пак/ Нга-йап-данг нга-йап жэн/ Йо-дэн-данг лам-чок дро/ Дра-ми-  
ньэн-данг дра-ми-ньэн-гьи да/ Рин-по-чей ри-во/ Пак сам-гьи шинг/ Дё-джёй  
ба/ Ма-мё-пэй ло-ток/ Кор-ло рин-по-че/ Нор-бу рин-по-че/ Цюн-мо рин-по-  
че/ Лён-по рин-по-че/ Ланг-по рин-по-че/ Та-чок рин-по-че/ Мак-пён рин-  
по-че/ Тер-чен пёй бум-по/ Гек-мо-ма/ Тренг-ва-ма/ Лу-ма/ Гар-ма/ Ме-ток-  
ма/ Дук-пё-ма/ Нанг-сэл-ма/ Дри-чап-ма/ Ньи-ма/ Да-ва/ Рин-по-чей дук/  
Чок-лэ нам-пар гьэл-вэй гьэл-цэн йю-су лха-данг ми-и пэл-джор пюн-сум-  
цок-па ма-цанг-ва ме-па цанг-жинг и-ду вонг-ва ди-дак дрин-чэн ца-ва-данг/  
Гью-пар чэ-пэй пэл-дэн ла-ма дам-па-нам-данг/ Кьэ-пар-ду йанг *ла-ма дор-  
дже сем-пэй* лха-цок-ла жинг-кам юл-вар гьи-о/ Тук-дже дро-вэй дён-ду же-  
су-сёл/ Же-нэ дак-сок дро-ва мар-гьюр нам-кэй та-данг ньям-пэй сем-чэн  
там-чэ-ла тук-це-ва чен-пёй го-нэ джин-гьи лап-ту-сёл/

ОМ ВАДЖРА БХУМИ А: ХУМ [Вот] могучая Золотая Земля. ОМ ВАДЖРА РЕКХЕ А:  
ХУМ Она окружена чередой железных гор. В ее центре – царь гор Сумеру. На востоке –  
континент Люпагпо (Пурвавидеха<sup>13</sup>). На юге – континент Дзамбулинг (Джамбудвипа). На  
западе – континент Балангчө (Апарагодана). На севере – континент Драминьэн  
(Уттаракуру). По двум сторонам от восточного континента располагаются страны Лю  
(Деха) и Люпаг (Видеха); по двум сторонам от южного континента – Нгайап (Чамара) и  
Нгайап-жэн (Апарачамара); по двум сторонам от западного континента – Йодэн (Шатха) и  
Ламчодро (Уттарамантрина); по двум сторонам от северного континента – Драминьэн  
(Курава) и Драминьэнгьида (Каурава). На востоке – гора драгоценностей, на юге – древо  
исполнения желаний, на западе – исполняющая желания корова, на севере –  
самовырастающий урожай. [Вокруг Сумеру на втором уровне располагаются:]  
Драгоценное колесо, драгоценность, драгоценная королева, драгоценный министр,  
драгоценный слон, драгоценный конь, драгоценный генерал, великий сосуд с  
сокровищами. [На третьем уровне находятся] восемь богинь: богиня грации, богиня  
украшений, богиня пения, богиня танца, богиня цветов, богиня благовоний, богиня ламп,  
богиня аромата. [На четвертом верхнем уровне находятся:] солнце, луна, драгоценный  
зонтик, стяг победы на все стороны света. В центре – все, чем обладают боги и люди. Все  
это великолепное подношение [Цог], в котором нет ничего недостающего, я предлагаю  
всем коренным гуру и гуру линии приемственности, а в особенности Гуру Ваджрасаттве  
вместе с собранием божеств. В силу Вашего сострадания, прошу, примите это  
подношение ради [всех] живых существ! И приняв его, из величайшего сострадания  
даруйте благословение мне и всем живым существам, бесчисленным как само  
пространство!

(Краткое подношение мандалы).

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| Са-жи пё-кьи джук-шинг ме-ток-грам | Покрытую цветами и окропленную ароматами землю, украшенную горой  |
| Ри-раб линг-жи ньи-дэ гьэн-па-ди   | Сумеру, четырьмя континентами, солнцем и луной, [я] визуализирую и подношу как будда-поле. Пусть все живые существа наслаждаются этой <i>чистой землей!</i> |
| Санг-гьэ жинг-ду мик-ге пюл-ва-и   |   |

Дро-кюн нам-даг жинг-ла чё-пар-шок

(Тайная мандала)

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| Де-тонг лхэн-чик кье-пэй йе-ше-кьи    | Солнце, луну, драгоценный сосуд, другие драгоценности, а таже гору                                  |
| Зунг-нам пунг-кам кьи-че лэ-джунг-вэй | Сумеру, возникающие из постижения мудрости вместиорожденных блаженства и пустоты, я подношу [Тебе], |
| Ри-линг рин-чен тер-бум ньи-дар-чэ    | Сокровищнице сострадания, Прибежищу и Защитнику!  |

Кьяб-гён тук-джей тер-ла юл-вар-гьи

(Внутренняя мандала)

|                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| Дак-ги чак-данг монг-сум кье-вэй-юл   | Без всяких колебаний я предлагаю все [объекты], что появление моих 3-х ядов вызывают: друзей, незнакомцев, врагов, свое тело, все то, чем обладаю. [Молю], прими все это и мне даруй благословенье спонтанно освободиться в [потоке] 3-х времен! |
| Дра-ньен бар-сум лю-данг лонг-чё-чэ   |  |
| Панг-па ме-пар бюл-гьи лек-же-нэ      |  |
| Дю-сум ранг-сар дрёл-вар джин-гьи-лоп |  |

## ЙДАМ ГУРУ РАТНА МАНДАЛАКАМ НИРЪЯТАЙЯМИ

### Очищение

Чом-дэн-дэ дор-дже сем-па дак-жэн сем-чэн там-чэ-кьи дик-дрип-данг дам-цик ньям-чак там-чэ джян-г-жинг дак-пар дзэ-ду-сёл/ Жэ сёл-ва тап-пэ/ Тук-кэй нгак-тренг ХУМ-данг чэ-па-лэ ё-зер-трё/ Сем чэн там чэ кьи дик дрип джян-г / Санг-гье сэ-чэ-ла нье-пэй чё-па-пюл/ Де-нам-кьи ку-сунг-тук-кьи йён-тэн там-чэ ё-кьи нам-пар дю-нэ нгак-тренг ХУМ-данг чэ-па-ла тим-пэ/ Де-лэ дю-ци гьон кар-по бап-па яб-юм-гьи джор-цам-нэ бап/ Ранг-ги цанг-бук-нэ жуг-те лю там-чэ-кьи йе-ше-кьи дю-ции гьон-гьи ганг/ Го-сум-гьи дик-дрип там-чэ санг-кьи дак-пар гьур/

Молю Тебя, о Бхагаван Ваджрасаттвы, пожалуйста, очисти меня<sup>14</sup> и других живых существ от всех омрачений, от нарушений *самайи*! После произнесения этой мольбы, из слога ХУМ и мантровой гирлянды в сердце Божества появляются [яркие] лучи света. Они очищают всех живых существ от любых омрачений и становятся подношением для будд и бодхисаттв. Сущность совершенных качеств тела, речи и ума всех этих [существ] возвращается в виде света, растворяясь в слоге ХУМ и мантровой гирлянде. [Из слога ХУМ и мантровой гирлянды] исходит белый поток нектара, который стекает вниз [по чакрам] *яб-юм* и далее вытекает из места их соития<sup>15</sup>. Затем он попадает в ваше *отверстие Брахмы*<sup>16</sup>. Все ваше тело заполняется этим нектаром мудрости, который полностью очищает *три двери* от любых загрязнений и омрачений.

### Начитывание мантры Херуки Ваджрасаттвы

ОМ ВАДЖРА ХЕРУКА САМАЙЯ МАНУПАЛАЙЯ ХЕРУКА ТВЕНОПАТИШТХА  
ДРИДХО МЕ БХАВА СУТОШЬЯО МЕ БХАВА СУПОШЬЯО МЕ БХАВА АНУРАКТО  
МЕ БХАВА САРВА СИДДХИМ МЕ ПРАЙЯЧЧХА САРВА КАРМА СУЧА МЕ ЧИТТАМ

ШРИЙЯМ КУРУ ХУМ ХА ХА ХА ХА ХО БХАГАВАН ВАДЖРА ХЕРУКА МА МЕ  
МУНЬЧА ХЕРУКА БХАВА МАХА САМАЙЯ САТТВА А: ХУМ ПХАТ<sup>17</sup>

### Подношения и молитва

ОМ ВАДЖРАСАТТВА АРГХАМ ... ШАБДА ПРАТИЧЧХА ХУМ СВАХА  
ОМ ВАДЖРАСАТТВА ОМ А: ХУМ

Ньи-ме йе-ше дро-вэй-пэл

Чок-ту ми-гьур де-ва-че

Дик-тунг ма-лю друнг-джин-пэй

Дор-дже сем-чок ла-чак-цэл

Я простираюсь перед [Тем, кто наделен]  
непревзойденным ваджрным умом,  
избавляющим от всех без исключения  
негативных состояний; наивысшим  
неизменным блаженством; совершенной  
недвойственной мудростью, [которая  
превосходит мудрость всех] живых  
(*мигрирующих*) существ.

### Принятие Прибежища в Херуке Ваджрасаттве

Дак-ги ми-ше монг-па-и

Дам-цик лэ-ни гэл-жинг-нъям

Ла-ма гён-пё кьяб-дзё-чик

Цо-во дор-дже дзин-па-те

Тук-дже чен-пёй дак-ньи-чэ

Дро-вэй цо-ла дак-кьяп-чи

В силу своего невежества и заблуждения я  
нарушил [свой] *самайи*. О Гуру, о  
Драгоценный Спаситель, о Ваджродержец,  
обладающий сущностью великого  
сострадания, Владыка живых существ, я  
принимаю в Тебе высшее Прибежище!

## Растворение Ваджрасаттвы

Дор-дже сем-пэй жэл-нэ рик-кьи бу (бу-мо)<sup>18</sup> кье-кьи дик-дрип-данг дам-цик  
ньям-чак там-чэ джанг-жинг дак-го же сунг-нэ ранг-ла тим-пэ ранг-ги го-  
сум-данг дор-дже сем-пэй ку-сунг-тук йер-ми че-пар-гьюр/

Ваджрасаттва произносит [такие слова]: «О сын (дочь) благородной семьи, все твои омрачения и нарушенные *самайи* полностью очищены». Вслед за этим, Ваджрасаттва растворяется в вас, и его *три двери* становятся нераздельными с вашими *тремя дверьми*.

## Посвящение заслуг

*(Тибетский текст посвящения заслуг отсутствовал в садхане, была дана лишь его фонетическая транслитерация)*

Ге-ва ди-и ньур-ду-дак  
Дор-дже сем-па друп-гьюр-нэ  
Дро-ва чик-кьянг ма-лю-па  
Кье-кьи са-ла гё-пар-шок

В силу этой заслуги пусть стану я быстро  
Херукой Ваджрасаттвой и приведу всех  
живых существ к такому же высшему  
состоянию!

В связи с наличием у пытливых западных [учеников] потребности в тексте садханы Ваджрасаттвы, способной устранять препятствия при движении по этапам пути, а также служить предварительной практикой к медитации на двух стадиях [высшей йога тантры], я, по имени *Муни Джньяна* [Туптен Еше], составил этот [текст], являющийся быстрым средством для отсечения омраченных [состояний ума]. При этом я прошу снисхождения.

САРВА МАНГАЛАМ!

## Краткие комментарии

(все комментарии взяты из книги ламы Еше «Тантрический путь очищения»)

<sup>1</sup> Существует три вида прибежища: *внешнее, внутреннее и тайное*. Под *внешним прибежищем* понимается Будда, как некий внешний объект, отличный от нас самих; Дхарма, как Учение Пробужденного, и Сангха, как обычные или уже реализованные (реализовавшие прямое видение пустоты) последователи Учения Дхармы. *Внутреннее прибежище* – это прибежище в Будде, которым вы станете в будущем. При этом мудрость такого понимания автоматически является и прибежищем во внутренней Дхарме. Когда же вы достигнете такого пробужденного состояния, то вы сами станете и Сангхой, т.е. образуете такой объект прибежища, как внутренняя Сангха. Таким образом, при этом подходе все объекты прибежища не являются чем-то отличным от вас самих. *Тайное прибежище* – это постижение того факта, что ваша внутренняя энергетическая (нервная) система является по существу вместилищем божественной энергии блаженства *даков и дакинй*. Это наиболее сложный для понимания вид прибежища. При работе с этой энергией блаженства используются методы *ту-мо* и др.

Визуализация (внешних) объектов прибежища в практике Херуки Ваджрасаттвы отличается от классического подхода. Так, вместо Будды Шакьямуни мы визуализируем Херуку (двухрукого) с супругой (Ваджраварахи) или Ваджрадхару с супругой. Вокруг Херуки находится множество даков и дакинй, 62 божества мандалы Херуки, бесчисленные будды, бодхисаттвы и архаты. Вы визуализируете Херуку в облике своего гуру. Таким образом, если говорить о трех объектах прибежища, то сам Херука – Будда, собрание даков, дакинй и т.д. – Сангха, а мудрость всего этого собрания – Дхарма.

После начитывания трех раз текста прибежища, все собрание начинает таять, превращаясь в свет и растворяясь в Херуке. Ваджраварахи также превращается в свет и растворяется в Херуке. Вслед за этим, и сам Херука постепенно превращается в свет, который собирается в его сердце в форме светящегося шара. Этот шар света проникает через темя в ваш центральный канал и, постепенно продвигаясь по чакрам, попадает в ваше сердце (в сердечную чакру). Вы становитесь одним нераздельным целым с Херукой и вашим гуру. В этом однонаправленном состоянии нужно пребывать как можно дольше, не позволяя дуалистическим мыслям мешать вам.

Слово [лоп-пён] в тибетском тексте означает того духовного учителя, который даровал вам посвящение в эту практику.

<sup>2</sup> Визуализируйте свои энергетические каналы. Вначале вдохните через левую ноздрю: сперва медленно, затем с небольшим усилием и в завершении снова медленно. Визуализируйте, что воздух проникает в ваш левый канал, полностью заполняет его, попадает в правый канал (через чакру, расположенную примерно на 4 пальца ниже пупка) и, продвигаясь вверх по правому каналу, выходит через правую ноздрю. Этот воздух уносит прочь ваши желания и привязанности за пределы нашей солнечной системы в бесконечную пустоту. Повторите это упражнение три раза. Сконцентрируйтесь на движении воздуха по каналам, позволяя вашему уму стать одним целым с этой энергией воздуха. Исключите любые посторонние мысли. Снова повторите три раза это упражнение, но теперь вдыхая воздух через правую ноздрю, а выдыхая его через левую. Исходящий воздух уносит прочь всю вашу ненависть и отвращения, которые заставляют вас чувствовать дискомфорт и вызывают мрачные раздумья. Все эти негативные энергии уносятся прочь, исчезая в пустоте. Теперь вдохните одновременно через обе ноздри, представляя как воздух устремляется по обоим каналам к точкам их сопряжения с центральным каналом. Для улучшения концентрации вы можете проглотить слюну, вслед за движением воздуха вниз. Когда воздух достигнет центрального канала, напрягите мышцы живота и направьте энергию из низшей чакры вверх в пупочную чакру. Задержите дыхание и сконцентрируйтесь на энергии блаженства, которую вы ощущаете в пупочной чакре. В тот момент, когда вы уже не чувствуете себя комфортно, выдохните воздух через ноздри, но при этом представляйте, что этот воздух не выходит наружу, а растворяется в центральном канале. Выполните это упражнение также три раза.

<sup>3</sup> На расстоянии около 15 см. над макушкой.

<sup>4</sup> Лунный диск не имеет ничего общего с самой планетой Луна. Это просто светящаяся матовым белым светом поверхность.

<sup>5</sup> Ваджр символизирует трансцендентную божественную мудрость.

<sup>6</sup> Лучи света являются подношением для будд, бодхисаттв и др. существ, а также очищают тело, речь и ум всех живых существ, наших матерей.

<sup>7</sup> Эта мантра очищает и благословляет подношения, делая их неисчерпаемыми. Это равносильно совершению внутреннего подношения.

<sup>8</sup> Вам не следует воспринимать все эти подношения как сансарические объекты органов чувств. Необходимо трансформировать их в проявления блаженной трансцендентной мудрости. Эти подношения наделены тремя характеристиками: их сущность – блаженная трансцендентная мудрость; эта мудрость проявляется в виде различных объектов подношения; каждый объект подношения наделяет соответствующий ему орган чувств неисчерпаемым, вечно длящимся блаженством. Подношения выполняют восемь богинь: Богиня нектара (белого цвета), Богиня омовения стоп (белого цвета), Богиня цветов (белого цвета), Богиня благовоний (дымчатого цвета), Богиня света (красного цвета), Богиня ароматов (зеленого цвета), Богиня пищи (многоцветная) и Богиня звуков (голубого цвета). Когда во время подношений вы выполняете ту или иную мудру, то соответствующая богиня эмануруется из вашего сердца, совершает подношение и затем возвращается в сердце. Каждая из богинь имеет 4 руки: в первых двух руках все они держат ваджр и колокольчик, а в двух других – соответствующие подношения.

<sup>9</sup> Было бы ошибкой считать, что существа мудрости (проявление божественной мудрости) и Херука Ваджрасаттвы – это разные существа. Но проблема заключается в том, что наш дуалистический ум не понимает этого, он автоматически делает разделение. Именно поэтому здесь выполняется особая практика, соединяющая божественную мудрость с визуализируемым образом Херуки Ваджрасаттвы.

<sup>10</sup> Все это посвящение даруется Херуке Ваджрасаттве, но на самом деле посвящение дается вам, так как вы неотделимы от божества. Ваше видение Херуки – это и есть нечистое видение, так как оно основано на концепциях «это» и «то», «здесь» и «там».

<sup>11</sup> Даровав посвящение, все татхагаты растворяются в сердце Херуки Ваджрасаттвы, становясь недвойственным единым целым с ним.

<sup>12</sup> Это так называемое внутреннее подношение [nang mchod]. Мы трансформируем наши пять совокупностей в блаженную трансцендентную мудрость и подносим ее пяти татхагатам.

<sup>13</sup> Санскритское произношение.

<sup>14</sup> В своей книге лама Еше говорит о том, что подлинное очищение достигается за счет использования четырех противодействующих сил: *силы объекта*, *силы освобождения* (в других работах она часто называется силой раскаяния), *силы средства исцеления* и *силы непоколебимой решимости*. Под силой объекта подразумевается принятие прибежища и порождение бодхичитты. Сила освобождения – это мудрость (а не просто эмоциональная реакция раскаяния!), постигающая все последствия негативных деяний, причем настолько хорошо, что у вас мгновенно возникает сильное желание очистить себя от подобных последствий. Сила средства исцеления – это (в данном случае) однонаправленное сосредоточение на Херуке Ваджрасаттве, который является воплощением божественной трансцендентной мудрости (вмещающей в себя мудрость всех Будд и неотделимую от вашего гуру), и начитывание очистительной мантры. Сила непоколебимой решимости – это сильная решимость больше никогда не следовать за привычными сансарическими тенденциями вашего ума, не следовать дурным привычкам.

<sup>15</sup> Необходимо визуализировать, что нектар стекает как по центральному каналу Ваджрасаттвы, так и по центральному каналу его Супруги к месту их соития. Из места соития вытекающий нектар проходит сквозь лунный диск, лotosовое сиденье и попадает в ваш центральный канал через теменную чакру. Этот нектар полностью заполняет ваше тело и очищает его.

<sup>16</sup> Особое *энергетическое отверстие* [brahmarandra], расположенное на высоте восьми пальцев над линией волос головы.

<sup>17</sup> Во время начитывания мантры, можно использовать различные медитативные техники очищения. Первая из таких техник называется [yon de] или спонтанное очищение. Божественная белая энергия проникает в ваш центральный канал и распространяется по всем другим каналам (по всей нервной системе) как бы «промывая» все тело и выталкивая омрачения/нечистоты через поры в нижней части тела. Омрачения можно визуализировать в виде животных: свиней, петухов и змей соответственно. Можно представлять их в виде различных отвратительных насекомых, в виде чернил, грязи и т.п. Изгнав все это, вы ощущаете себя полностью очищенным. Вторая техника называется [dman de] или восходящее очищение. В этом случае

божественная белая энергия, проникая через центральный канал, заполняет ваше тело снизу продвигаясь все выше и выше. Все негативное изгоняется через поры в верхних частях тела. Это похоже на то, когда в грязное ведро наливают воду и весь мусор начинает плавать сверху, на поверхности воды. Третья техника называется [phung de]. В этом случае основной акцент делается не на белой божественной энергии, а на свете, который исходит из сердца Ваджрасаттвы и через его центральный канал попадает в ваш центральный канал. Хотя этот свет - белый, он обладает качествами радуги. Этим светом устраняются все омрачения, которые присутствуют внутри вашего тела и ума. Это подобно тому, как в темной комнате включают свет. Полезно использовать все эти техники (при этом на каждую технику может приходиться по 7 повторений стослоговой мантры в случае, если вы начитываете ее 21 раз).

<sup>18</sup> [bu mo] – дочь.