

Тензин Вангъял Ринпоче

Медитация о шести локах

Введение.

Традиционно практика Шести Лок объяснялась как очищение существ в иных областях существования, но для практикующих Запада будет более полезным узнать каждую из лок внутри самих себя. Эмоции гораздо более значимы на Западе и оказывают большее влияние, чем описания миров, которые вне сферы знания большей части практикующих. Время от времени в течении жизни Вы выражаете качества существ в каждом из шести миров через свои эмоции и испытываете те же страдания что и они. Оглянувшись вокруг, Вы увидите, что некоторые люди и места похожи на миры Ада, другие поглощены жадностью, третьи похожи на Небеса и т. д. Это происходит из-за преобладания определённой негативной эмоции. Негативные эмоции - источник всех страданий в жизни. Через силу практики Шести Лок Вы можете определить страдания, соотнесённые с каждым из миров, и очистить их в Вашей собственной жизни, что принесёт радость самосознания.

Термин "негативные эмоции" не совсем точен, попытайтесь понять этот тип эмоций как недуги, которые причиняют страдания. Этот текст ссылается не на Западное представление об эмоциях как непрерывном потоке чувств, которые Вы испытываете в течении жизни. Он описывает шесть особенных недугов или негативных эмоций, которые являются препятствиями на пути к просветлению. Эти препятствия возникают как результат кармы и вторичных условий, таких как несогласие с чем-либо или утрата чего-либо, и проявляются в виде грубых эмоций, которые причиняют страдания и скрывают истинную природу. Связь эмоций с мирами слегка различна в разных Тибетских традициях, но все они согласны с тем, что самосознание необходимо, для того чтобы жить созидательно и мирно с Вашими эмоциями.

Когда Ваши действия и мысли вызваны негативными эмоциями Вы становитесь беспомощны и производите ещё больше плохой кармы.

Медитации Шести Лок, через мантру, визуализацию и основу созерцания вычищают кармические семена до их проявления и помогают Вам соприкоснуться с Вашим истинным "Я", источником радости и счастья. Негативные эмоции всё меньше и меньше владеют Вами по мере того как Вы становитесь сильнее в Вашем самосознании. Когда Вы более не управляемы эмоциями Вы можете вести более открытую, уравновешенную и созидательную жизнь.

Для того чтобы лучше понять эти негативные эмоции и как они влияют на Вашу жизнь, давайте рассмотрим каждую из них подробно. По мере того как Вы становитесь более знакомы с ними Вы сможете опознать их во время их возникновения, сможете укрепить Ваше самосознание и применить надлежащее противоядие.

Злость это коренная эмоция в мире Ада. Существует множество возможных проявлений злости, таких как напряжённость, споры, крик, насилие, когда злость произрастает из Ваших кармических корней. Причина всех разрушений причинённых войнами - злость, причина смерти множества людей - злоба. Однако злость не разрешит ни одну проблему. Когда злость преобладает в Вашем сознании Вы теряете контроль и самосознание. Каждая из эмоций связана с определённым местом в вашем теле, злость располагается в подошвах стоп. Противоядие злости - безграничная любовь, которая возникает из безграничного Я.

Жадность - коренная эмоция мира голодных духов. Когда проявляется жадность, появляется чувство чрезмерной нужды, которая не может быть удовлетворена, также как солёная вода не утолит жажду. Жадность тесно связана с привязанностью, деньгами и половым желанием, и на физическом уровне соответствует половым органам. Когда Вы находитесь в объятиях жадности Вы ищете снаружи, а не внутри себя, чем удовлетворить Вашу нужду, однако никогда не находите чем заполнить пустоту, так как пустота, которую Вы ощущаете, это утерянное знание самого себя. Открытость щедрости, дарение не только денег, но и всего, чем Вы обладаете,

развязывает тугой узел жадности.

Невежество – это недуг животного мира, и связано с пупком. В невежестве Вы чувствуете себя потерянным, не зная, что делать дальше. Многие люди чувствуют великую тоску и одиночество в темноте невежества, так как они ощущают, что нуждаются в чём-то, но не знают в чём. В Западной культуре считается, что люди счастливы, если они постоянно заняты и их жизнь заполнена деятельностью. Но Вы можете потеряться в невежестве и делая бизнес, если Вы постоянно заняты, и не знаете самого себя. По мере того как Вы больше обращаете взор внутрь себя и познаете свое истинное Я, появляется мудрость. С приходом мудрости Вы понимаете, что Вы совершенны с самого начала и Ваш путь становится ясен.

Ревность – это коренная эмоция мира людей и располагается в сердце. Охваченные ревностью, Вы хотите удержать или вернуть то, что Вы имеете или имели, будь это идея, вещь или взаимоотношение. В ревности источник счастья всегда вне Вас. Ревность результат закрытости, так как Вы не способны отпустить то, к чему Вы привязаны. Поэтому противоядие для ревности это открытое сердце, открытость, которая появляется когда Вы соприкасаетесь со своей истинной природой.

Гордость – основной недуг мира полубогов, и в теле соответствует горлу. Чувство гордости связано с достижением, и имеет чрезвычайно территориальный аспект. Войны вызваны гордостью индивидуумов и наций, которые верят, что знают решение всех людских проблем. Существует также скрытый аспект гордости в чувстве, что Вы хуже всех в определённом деле или способности. Так как гордость обычно связана с гневным действием, то противоядие гордости миролюбие и смирение, которые возникают в покое Вашей истинной природы.

Мир богов поражён соединением всех негативных эмоций, и в теле соответствует макушке. Когда негативные эмоции сбалансированы, и равно сильны, появляется некая гармония, подобно гармонии голосов в хоре, так как ни одна из эмоций не преобладает. Результат этой ложной гармонии кружащее голову ленивое удовлетворение, чувство самоудовлетворения. Кажется, что все Ваши мечты и нужды удовлетворены, но это состояние никогда не длится так долго как бы Вы хотели. Когда Вы теряете эту кажущуюся идеальной ситуацией, Вы снова чувствуете все недуги сильнее чем прежде, как и все существа. Противоядие этому эгоистичному удовлетворению всеобъемлющее сострадание ко всем чувствующим существам, которое возникает из самоосознания.

В результате негативных эмоций, которые возникают вследствие кармических семян, Вы страдаете также как существа в каждой из шести лок. Чтобы преодолеть эти препятствия Вы должны практиковать медитации на каждой из шести лок, пока во снах не появятся знаки, такие как полет, кровотечение, или нечистоты выходящие из Вашего тела. С норой практикуя медитации на шести локах, коренные причины вашего страдания постепенно растворяются и все осознающие существа получают огромную пользу.

Медитации

Подготовительная стадия трансформации в Шенла Одкар.

Начните, приняв пятиконечную позу, и возвращайте чувство сострадания в Вашем сердце. Отпустите все тревоги и напряжение с дыханием, и произнесите молитву Бодхичитты. Затем визуализируйте диски солнца и луны, лежащие на пустом львином троне перед Вами на расстоянии равном длине от кончиков пальцев до локтя. Произнесите мантру приглашения божества на трон.

АХ МУ ЙЕ АХ КАР АХ НЕ АХ

Из далёкого пространства белое светящееся АХ опускается на трон. Произнесите мантру очищения.

АХ ОМ ХУМ

АХ АХ КАР СА ЛЕ ОД АХ ЯН ОМ ДУ

Свет излучается из АХ на троне и очищает Вас и все осознающие существа. АХ плавится и превращается в Шенла Одкар, чистого и совершенного, со всеми просветлёнными качествами, с украшениями самбхогакаи, и окружённую всеми мирными божествами. Произнесите мантру приглашения.

АХ АХ КАР СА ЛЕ ОД АХ ЯН ОМ ДУ

Шенла Одкар излучает свет в чистые измерения, приглашая всех будд, они спускаются и плавают в Шенла Одкар. Окружающие мирные божества соединяются с изначальными божествами, образуя полное Поле Заслуг.

С радостным старанием выполняйте простирания, раскаяние и подношение мандалы Шенла Одкар, радуясь очищению себя, и производя подношения. Затем произнесите мантру элементов

РАМ ЯН МАН

Из центра Шенла Одкар РАМ появляется, как пламя из вулкана, и входит в Вашу макушку, наполняя и очищая тело, вычищая кармические отпечатки. Затем ЯН появляется, как ураган, из центра Шенла Одкар, входит в Вашу макушку, ещё более наполняя и очищая тело, вычищая кармические следы. Затем МАН появляется как воды потопа из центра Шенла Одкар, входит в Вашу макушку, наполняя и очищая тело от кармических следов полностью. Ваше тело становится подобно хрустальному сосуду, готовому получить наставления. Из трёх мест тела Шенла Одкар соответствующих телу, речи и уму появляются

АХ, ОМ и ХУМ

и входят в места на Вашем теле соответствующие телу, речи и уму, полностью наделяя силой и преобразуя Вас, в то время как Вы произносите каждый слог. Шенла Одкар и всё Поле Заслуг растворяются в Вас и Вы полностью становитесь Шенла Одкар.

Практика миров Ада (Dmyal-Khams)

Сначала выполните "Подготовительную стадию трансформации в Шенла Одкар".

Визуализируйте на подошве правой стопы, изображением вверх, девятиконечную чакру ветра холодных адов сине-фиолетового цвета, а на левой стопе девятиконечную красного цвета чакру огня горячих адов. В центре сине-фиолетовой чакры красное АХ, в центре красной чакры белое АХ, семенной слог будды наставника. На каждом из девяти лепестков лотосов слог ДУ, того же цвета что и чакра. Каждый красный слог ДУ представляет существа в горячих адах, каждое сине-фиолетовое ДУ представляет существа в холодных адах. Снизу каждого АХ в центре располагаются зелёные слоги ЯН, основной элемент воздух.

Будучи Шенла Одкар Вы видите все миры Ада явленными в мандалах на подошвах Ваших стоп, заполненные бесчисленными существами, страдающими в мирах горячих и холодных адов. Вы видите и испытываете их страдания, Вы чувствуете как сопереживание и сострадание ко всем этим существам рождаются в Вашем сердце. Произнесите мантру элементов

РАМ ЯН МАН

Вулкан, состоящий из огненных РАМ, извергается из Вашего сердца и очищает все существа в холодных и горячих адах, входя в их макушки, заполняя их тела, а также очищая земли миров ада. Затем ураган ветров ЯН возникает из Вашего сердца и очищает все существа в холодных и горячих адах, входя в их макушки, заполняя

их тела, далее очищая земли миров ада. Затем потоп из вод МАН возникает из Вашего сердца и очищает все существа в холодных и горячих адах, входя в их макушки, заполняя их тела, очищая земли миров ада полностью. Миры ада растворяются в снеге и становятся чистой землей, чела и умы всех существ становятся чисты как прозрачная хрустальная ваза и готовы получить учения. Произносите мантру полного совершенства.

АХ АХ

Во время произнесения АХ АХ бесчисленные слоги ЛХ появляются в пространстве и как дождь падают вниз на очищенные существа. Существа и слоги АХ в центрах чакр на подошвах стоп превращаются в будду наставника в мирах ада, Мучо Демдруг, украшенного золотой короной и одеждой цвета радуги. Мучо Демдруги в синей чакре красного цвета, а Мучо Демдруги в красной чакре белого цвета. У него указующий крюк в правой руке и колесо дхармы в левой. Затем произносите мантру миров ада.

АХ ДУ ЯН САН САН

Со звуками мантры свет излучается из каждого Мучо Демдруга вверх в направлении изначального Мучо Демдруга в его будда-мире, который в свою очередь излучает свет обратно на все существа и земли ада, наполняя их. Миры ада превращены в чистые земли любви и все существа действительно становятся полностью Мучо Демдруг. С великой радостью в преуспевании этой практики очищения Вы произносите мантру очищения столько раз сколько пожелаете.

АХ КАР АХ МЕ ДУ ТРИ СУ НАГ ПО ЦХИ ЦХИ МАЛ МАЛ

АХ КАР АХ МЕ ДУ ТРИ СУ НАГ ПО ЦХИ ЦХИ МАЛ МАЛ СО ХА

АХ ДУ ЯН САН САН

Стадия завершения.

Все ныне очищенные миры ада растворяются в свете, который сливается с излучением будды наставника Мучо Демдруга. Будды в синей чакре растворяются в красные АХ и будды в красной чакре растворяются в белые АХ, оставляя по одному Мучо Демдругу в центре каждой чакры, окруженному слогами АХ. Слоги АХ растворяются друг в друге, становясь двумя слогами АХ расположенными перед двумя Мучо Демдруга-ми на уровне сердца. Затем они растворяются в зеленые ЯН в сердцах Мучо Демдругов, который растворяются в красные РАМ а затем в белые АХ в их сердцах. Те же АХ растворяются в Мучо Демдругов. Мучо Демдруг в красной чакре превращается в белое АХ, а Мучо Демдруг в синей чакре превращается в красное АХ. Белое и красное АХ трансформируются в белое и красное тигле, которые затем растворяются в пространстве как радуга. Пребывайте в состоянии недвойственности.

Практика мира голодных духов (Yid-dag)

Сначала выполните "Подготовительную стадию трансформации в Шенла Одкар".

Визуализируйтесь в тайном месте трёхконечную чакру красного цвета, чакру метода и мудрости. В центре чакры два слога АХ, белый и красный, на каждом лепестке красное ТИ. Каждый слог ТИ это семенной слог существ в мире голодных духов, а слоги АХ семенные слоги будды наставника. Под чакрой красный слог РАМ и под ним чёрный слог РАМ, базовый элемент огня.

Будучи Шенла Одкар, Вы видите мир голодных духов явленный в виде мандалы в тайном месте, заполненный бесчисленными существами, претерпевающими страдания мира голодных духов. Вы видите и испытываете их страдания, и чувствуете как сопереживание и сострадание ко всем этим существам рождается в Вашем сердце. Произносите мантру элементов.

РАМ ЯН МАН

Вулкан состоящий из огненных РАМ извергается из Вашего сердца и очищает все существа в мире голодных духов, входя в их макушки, заполняя их тела и также очищая земли мира голодных духов. Затем ураган ветров ЯН возникает из Вашего сердца и очищает все существа в мире голодных духов, входя в их макушки, заполняя их тела, далее очищая земли мира голодных духов. Затем потоп вод МАИ возникает из Вашего сердца и очищает все существа в мире голодных духов, входя в их макушки, заполняя их тела, полностью очищая земли мира голодных духов. Мир голодных духов растворяется в свете и становится чистой землёй, тела и умы всех существ становятся чисты как прозрачная хрустальная ваза и готовы получить учения. Произнесите мантру полного совершенства.

АХ АХ

Во время произнесения АХ АХ бесчисленные слоги АХ появляются в пространстве и как дождь падают вниз на очищенные существа, превращая каждого из них и будду наставника мира голодных духов, красного Санва Нанрин, украшенного хрустальной короной и синего цвета одеждой. У него указующий жест в правой руке и сосуд в левой. Произнесите мантру мира голодных духов.

АХ ТИ РАМ САН САН

Со звуками мантры свет излучается из каждого Санва Нанрина вверх в направлении изначального Санва Нанрина в его будда-мире, который излучает свет обратно на все существа и земли мира голодных духов, наполняя их. Мир превращён в чистую землю щедрости и все существа действительно становятся полностью Санва Нанрин. С великой радостью в преуспевании этой практики очищения Вы произносите мантру очищения столько раз сколько пожелаете.

АХ КАР АХ МЕ ДУ ТРИ СУ НАГ ПО ЦХИ ЦХИ МАЛ МАЛ

АХ КАР АХ МЕ ДУ ТРИ СУ НАГ ПО ЦХИ ЦХИ МАЛ МАЛ СО ХА

АХ ТИ РАМ САН САН

Стадия завершения.

Очищенный мир голодных духов растворяется в свете, который сливается с излучением будды наставника, Санва Нанрина. Будды в чакре растворяются в белое и красное АХ. АХ растворяется одно в другом, становясь одним розовым АХ, которое растворяется в зелёное ЯН, затем в красное РАМ, затем в белое АХ в сердце Санва Нанрина. АХ растворяется в Санва Нанрина. Санва Нанрин растворяется в белое и красное АХ, которые превращаются в красное и белое тигле, которые и свою очередь растворяются в пространстве как радуга. Пребывайте в состоянии недвойственности.

Практика мира животных (Chol-song)

Сначала выполните "Подготовительную стадию трансформации в Шенла Одкар".

Визуализируйте в пупке трехконечную чакру синего цвета, чакру происхождения. В центре чакры бирюзовый слог АХ, семенной слог будды мира животных, на каждом лепестке слог ТРИ, того же цвета что и чакра, семенной слог животных существ. Под чакрой синий слог МАН, базовый элемент воды.

Будучи Шенла Одкар, Вы видите мир животных, явленный в виде мандалы в пупке, заполненный бесчисленными существами, претерпевающими страдания мира животных. Вы видите и испытываете их страдания, и чувствуете как сопереживание и сострадание ко всем этим существам рождается в Вашем сердце. Произносите мантру элементов.

РАМ ЯН МАН

Вулкан состоящий из огненных РАМ извергается из Вашего сердца и очищает все существа в мире животных, входя в их макушки, заполняя их тела и также очищая земли мира животных. Затем ураган ветров ЯН возникает из Вашего сердца и очищает все существа в мире животных, входя в их макушки, заполняя их тела, далее очищая земли мир"живот-ных. Затем потоп вод МАН возникает из Вашего сердца и очищает все существа в мире животных, входя в их макушки, заполняя их тела, полностью очищая земли мира животных. Мир животных растворяется в свете и становится чистой землёй, тела и умы всех существ становятся чисты как прозрачная хрустальная ваза и готовы получить учения. Произнесите мантру полного совершенства.

АХ АХ

Во время произнесения АХ АХ бесчисленные слоги АХ появляются в пространстве и как дождь падают вниз на очищенные существа, превращая каждого из них в будду наставника мира животных, бирюзового Тисан Ранцхи, украшенного хрустальной короной, в красных платьях, в плаще из павлиньих перьев. Он держит чакру Великого Света в правой руке и сосуд с нектаром в левой. Произнесите мантру мира животных.

АХ ТРИ МАН САН САН

Со звуками мантры свет излучается из каждого Тисан Ранцхи вверх в направлении изначального Тисан Ранцхи в его будда-мире, который излучает свет обратно на все существа и земли мира животных, наполняя их. Мир превращен в чистую землю мудрости и все существа действительно становятся полностью Тисан Ранцхи. С великой радостью в преуспевании этой практики очищения Вы произносите мантру очищения столько раз сколько пожелаете.

АХ КАР АХ МЕ ДУ ТРИ СУ НАГ ПО ЦХИ ЦХИ МАЛ МАЛ

АХ КАР АХ МЕ ДУ ТРИ СУ НАГ ПО ЦХИ ЦХИ МАЛ МАЛ СО ХА

АХ ТРИ РАМ САН САН

Стадии завершения.

Очищенный мир животных растворяется в свете, который сливается с излучением наставника будды Тисанг Ранцхи. Будды в чакре растворяются в бирюзовые АХ. Слоги АХ растворяются друг в друге, становясь одним бирюзовым АХ, которое растворяется в зеленое ЯН, затем в красное РАМ, затем в белое АХ в сердце Тисан Ранцхи. Слог АХ растворяется в Тисанг Ранцхи. Тисан Ранцхи растворяется в бирюзовое АХ, которое превращается в бирюзовое тигле, тигле растворяется в пространстве подобно радуге. Пребывайте в состоянии недвойственности.

Практика мира людей (Mi)

Сначала выполните "Подготовительную стадию трансформации в Шенла Одкар".

Визуализируйте в сердце четырёхконечную чакру синего цвета, чакру природы Бон. В центре чакры синий слог АХ, семенной слог будды мира людей, на каждом лепестке слог НИ, того же цвета что и чакра, семенной слог людей. Под чакрой жёлтый слог КХАН, базовый элемент земли.

Будучи Шенла Одкар, Вы видите мир людей явленный в виде чакры в сердце, заполненный бесчисленными существами, претерпевающими страдания мира людей. Вы видите и испытываете их страдания, и чувствуете как сопереживание и сострадание ко всем этим существам рождается в Вашем сердце. Произнесите мантру элементов.

РАМ ЯН МАН

Вулкан состоящий из огненных РАМ извергается из Вашего сердца и очищает все

существа в мире людей, входя в их макушки, заполняя их тела и также очищая земли мира людей. Затем ураган ветров ЯН возникает из Вашего сердца и очищает все существа в мире людей, входя в их макушки, заполняя их тела, далее очищая земли мира людей. Затем потоп вод МАН возникает из Вашего сердца и очищает все существа в мире людей, входя в их макушки, заполняя их тела, полностью очищая земли мира людей. Мир людей растворяется в свете и становится чистой землей, тела и умы всех существ становятся чисты как прозрачная хрустальная ваза и готовы получить учения. Произнесите мантру полного совершенства.

АХ АХ

Во время произнесения АХ АХ бесчисленные слоги АХ появляются в пространстве и как дождь падают вниз на очищенные существа, превращая каждого из них в будду наставника мира людей, сине-фиолетового Санва Дупа, украшенного короной из самоцветов, в красных платьях. Он держит барабан в правой руке и сосуд с нектаром в левой. Произнесите мантру мира людей.

АХ НИ КХАН САН САН

Со звуками мантры свет излучается из каждого Санва Дупа вверх в направлении изначального Санва Дупа в его будда-мире, который излучает свет обратно на все существа и земли мира людей, наполняя их. Мир людей превращён в чистую землю открытости и вес существа действительно становятся полностью Санва Дупа. С великой радостью в преуспевании этой практики очищения Вы произносите мантру очищения столько раз сколько пожелаете.

АХ КАР ЛХ МЕ ДУ ТРИ СУ НАГ ПО ЦХИ ЦХИ МАЛ МАЛ

АХ КАР АХ МЕ ДУ ТРИ СУ НАГ ПО ЦХИ ЦХИ МАЛ МАЛ СО ХА

АХ НИ КХАН САН САН

Стадия завершения.

Очищенный мир людей растворяется в свете, который сливается с излучением наставника будды Санва Дупа. Будды в чакре растворяются в синие АХ. Слоги АХ растворяются друг в друге, становясь одним синим АХ, которое растворяется в зелёное ЯН, затем в красное РАМ, затем в белое АХ в сердце Санва Дупа. Слог АХ растворяется в Санва Дупа. Санва Дупа растворяется в синее АХ, которое превращается в синее тигле, тигле растворяется в пространстве подобно радуге. Пребывайте в состоянии недвойственности.

Практика мира полубогов (Lhamin)

Сначала выполните "Подготовительную стадию трансформации в Шенла Одкар".

Визуализируйте в горле восьмиконечную чакру жёлтого цвета, чакру совершенства. В центре чакры синий слог АХ, семенной слог будды мира полубогов, на каждом лепестке слог СУ, того же цвета что и чакра, семенной слог полубогов. Под чакрой пятицветный слог ДУМ, семенной слог комбинации всех элементов.

Будучи Шенла Одкар, Вы видите мир полубогов явленный в виде чакры в горле, заполненный бесчисленными существами, претерпевающими страдания мира полубогов. Вы видите и испытываете их страдания, и чувствуете как сопереживание и сострадание ко всем этим существам рождается в Вашем сердце. Произносите мантру элементов.

РАМ ЯН МАН

Вулкан состоящий из огненных РАМ извергается из Вашего сердца и очищает все существа в мире полубогов, входя в их макушки, заполняя их тела и также очищая земли мира полубогов. Затем ураган ветров ЯН возникает из Вашего сердца и

очищает все существа в мире полубогов, входя в их макушки, заполняя их тела, далее очищая земли мира полубогов. Затем потоп вод МАН возникает из Вашего сердца и очищает все существа в мире полубогов, входя в их макушки, заполняя их тела, полностью очищая земли мира полубогов. Мир полубогов растворяется в свете и становится чистой землёй, тела и умы всех существ становятся чисты как прозрачная хрустальная ваза и готовы получить учения. Произносите мантру полного совершенства.

АХ АХ

Во время произнесения АХ АХ бесчисленные слоги АХ появляются в пространстве и как дождь падают вниз на очищенные, существа, превращая каждого из них в будду наставника мира полубогов синего Чагьял Парти, украшенного хрустальной короной, в белых платьях. Он держит цветок в правой руке и крюк сострадания в левой. Произносите мантру мира полубогов.

АХ СУ ДУМ САН САН

Со звуками мантры свет излучается из каждого Чагьял Парти вверх в направлении изначального Чагьял Парти в его будда-мире, который излучает свет обратно на все существа и земли мира полубогов, наполняя их. Мир полубогов превращён в чистую землю миролюбивости и все существа действительно становятся полностью Чагьял Парти. С великой радостью в преуспевании этой практики очищения Вы произносите мантру очищения столько раз сколько пожелаете.

АХ КАР АХ МЕ ДУ ТРИ СУ НАГ ПО ЦХИ ЦХИ МАЛ МАЛ

АХ КАР АХ МЕ ДУ ТРИ СУ НАГ ПО ЦХИ ЦХИ МАЛ МАЛ СО ХА

АХ СУ ДУМ САН САН

Стадия завершения.

Очищенный мир полубогов растворяется в свете, который сливается с излучением наставника будды Чагьял Парти. Будды в чакре растворяются в синие АХ. Слоги АХ растворяются друг в друге, становясь одним синим АХ, которое растворяется в зелёное ЯН, затем в красное РАМ, затем в белое АХ в сердце Чагьял Парти. Слог АХ растворяется в Чагьял Парти. Чагьял Парти растворяется в синие АХ, которое превращается в синие тигле, тигле растворяется в пространстве подобно радуге. Пребывайте в состоянии недвонственности.

Практика мира богов (Lha)

Сначала выполните "Подготовительную стадию трансформации в Шенла Одкар".

Визуализируйте на макушке восьмиконечную чакру белого цвета, чакру великого блаженства. В центре чакры белый слог АХ, семенной слог будды мира богов, на каждом лепестке голубой слог АХ, семенной слог богов. Под чакрой синий слог ХАН, базовый элемент пространства.

Будучи Шенла Одкар, Вы видите мир богов явленный в виде чакры на макушке, заполненной бесчисленными существами, претерпевающими страдания мира бон)и. Вы видите и испытываете их страдания, и чуп-ствуете как сопереживание и сострадание ко всем этим существам рождается в Вашем сердце. Произносите мантру элементов.

РАМ ЯН МАН

Вулкан состоящий из огненных РАМ извергается из Вашего сердца и очищает все существа в мире богов, входя в их макушки, заполняя их тела и также очищая земли мира богов. Затем ураган ветров ЯН возникает из Вашего сердца и очищает все существа в мире богов, входя в их макушки, заполняя их тела, далее очищая земли мира богов. Затем потоп вод МАН возникает из Вашего сердца и очищает все

существа в мире богов, входя в их макушки, заполняя их тела, полностью очищая земли мира богов. Мир богов растворяется в свете и становится чистой землёй, тела и умы всех существ становятся чисты как прозрачная хрустальная ваза и готовы получить учения. Произносите мантру полного совершенства.

АХ АХ

Во время произнесения АХ АХ бесчисленные слоги АХ появляются и пространстве и как дождь падают вниз на очищенные существа, превращая каждого из них в будду наставника мира богов, Метен Цжугихуд, украшенного бирюзовой короной, в платьях, сотворённых из света разных цветов. Он держит раковину в правой руке и крик сострадания в левой. Произносите мантру мира богов.

АХ АХ ХАН САН САН

Со звуками мантры свет излучается из каждого Метен Цжугихуд вверх в направлении изначального Мешен Цжугихуд в его будда-мире, который излучает свет обратно на все существа и земли мира богов, наполняя их. Мир богов превращён в чистую землю сострадания и все существа действительно становятся полностью Мешен Цжугпхуд. С великой радостью в преуспевании этой практики очищения Вы произносите мантру очищения столько раз сколько пожелаете.

АХ КАР АХ МЕДУ ТРИ СУ НАГ МО ЦХИ ЦХИ МАЛ МАЛ

АХ КАР АХ МЕ ДУ ТРИ СУ НАГ ПО ЦХИ ЦХИ МАЛ МАЛ СО ХА

АХ АХ ХАН САН САН

Стадия завершения.

Очищенный мир богов растворяется в свете, который сливается с излучением наставника будды Мешен Цжугпхуд. Будды в чакре растворяются в белые АХ. Слоги АХ растворяются друг в друге, становясь одним белым АХ, которое растворяется в зелёное ЯН, затем в красное РАМ, затем в белое АХ в сердце Мешен Цжугпхуд. Слог АХ растворяется в Йешен Цжугпхуд. Йешен Цжугпхуд растворяется в белое АХ, которое превращается в белое пиле, тигле растворяется в пространстве подобно радуге. Пребывайте в состоянии недвойственности.

Объединение всех шести миров

Сначала выполните "Подготовительную стадию трансформации н Шенла Одкар".

Визуализируйте себя в виде Шенла Одкар, вращая колесо света правой рукой и держа сосуд с нектаром в левой, с четырёхлепестковой синей чакрой в сердце. 13 центре четырёх лепестков белое АХ. Над белым АХ синее АХ. На востоке жёлтое ОМ, на севере зелёное ДЗА, на западе красное РАМ, на юге синее ХУМ. Каждый слог представляет будду наставника в каждом из миров. Под чакрой семенной слог комбинации элементов ДУМ, сделанный из всех цветов. Вращивайте чувство сострадания в Вашем сердце и произносите молитву Бодхичигты. Чувствуйте все шесть лок в Вашем сердце, наблюдайте все страдания существ в различных мирах и вращивайте чувство сострадания. Произносите мантру элементов.

РАМ ЯН МАН

Вулкан состоящий из огненных РАМ извергается из Вашего сердца и очищает все существа во всех мирах, входя в их макушки, заполняя их тела и также очищая земли всех миров. Затем ураган ветров ЯН возникает из Вашего сердца и очищает все существа во всех мирах, входя в их макушки, заполняя их тела, далее очищая земли всех миров. Затем потоп вод МАН возникает из Вашего сердца и очищает все существа во всех мирах, входя в их макушки, заполняя их тела, полностью очищая земли всех миров. Миры растворяются в свете и становятся чистыми землями, тела и умы всех существ становятся чисты как прозрачная хрустальная ваза и готовы

получить учения. Произносите могущественную мантру пяти слогов.

АХ ОМ ХУМ РАМ ДЗА

Произнося мантру представляйте как Вы посылаете семенные слоги из Вашего сердца в соответствующие миры. Синее АХ уходит в мир ада и проявляется как синее божество Куннан Чабра. Красное РАМ уходит в мир голодных духов и проявляется как красное божество Ч ста к Номед. Жёлтое ОМ уходит в мир животных и проявляется как жёлтое божество Салва Рангджун. Синее ХУМ уходит в мир людей и проявляется как синее божество Гава Дондруб. Зелёное ДЗА уходит в мир полубогов и проявляется как зелёное божество Гелха Гарчуг. Белое АХ уходит в мир богов и проявляется как белое украшенное божество Шенла Одкар в форме самбхогакая, держащее крюк сострадания и сосуд с нектаром. Каждое божество это проявление будд наставников в каждом из миров. Произносите мантру всех миров.

АХ ОМ ХУМ РАМ ДЗА

АХ СУ НИ ТРИ ТИ ДУ САН САН

Во время произнесения мантры представляйте как свет излучается из божеств в направлении изначальных будд в их будда-мирах, которые в свою очередь излучают свет обратно, благословляя и превращая все божества в истинные божества. С благословения всех этих Будд все миры прекращены в чистые земли и все существа сами становятся буддами.

Стадия завершения.

Все внешние земли обращаются в спел и сливаются с существами всех миров. Все существа плавятся в семенные слоги каждого из миров, а затем плавятся в будду наставника в центре каждой локи. Будды трансформируются в шесть великих слогов: белое АХ, синее АХ, жёлтое ОМ, зелёное ДЗА, красное РАМ, синее ХУМ. Затем слоги растворяются друг в друге. ХУМ растворяется в РАМ, РАМ в ДЗА, ДЗА в ОМ, ОМ в синее АХ, синее АХ в белое АХ, белое АХ в белое тигле, белое тигле растворяется в Вашем сердце. Затем Вы в виде Шенла Одкар растворяетесь, подобно радуге, в пространстве и пребываете в дхармакае.

Приложение

Использование практики шести лок во время смерти

Основное назначение этих медитаций это очистить себя от невежества и негативных эмоций, которые вызваны им. Невежество и негативные эмоции являются основными препятствиями для пребывания в природном состоянии и постепенном достижении просветления. Особенно рекомендуется завершить по крайней мере семидневный ритрит Шести Лок (лучше всего семидневный) до того как начать практики описанные в Каплях Сердца Джармакаи. Традиционно эта практика также играет огромную роль во время смерти. На Тибете семья обычно просит монахов выполнить практику Шести Лок на благо умерших. Сначала монахи омывают тело, помещают семенные слоги на каждую чакру, затем обертывают тело в чистое белое полотно и кладут его в угол дома. Тело оставляют нетронутым на три дня и четыре ночи, затем монахи выполняют практику Шести Лок в течении семи дней или семи недель. Если практика длится семь дней, то по одному дню посвящено каждой лок и седьмой день посвящён объединению всех лок. Если практика выполняется в течении семи недель, среднее время пребывания в бардо, по неделе посвящено каждой из лок и седьмая объединению всех лок вместе.

Так как каждый индивидуум обладает кармическими следами произведёнными негативными эмоциями, после смерти возникают видения каждого из миров. Сила видений зависит от наших кармических накоплений связанных с каждой из эмоций. Также как человек может накапливать негативную карму во время жизни, так и во время бардо человек может накапливать позитивную или негативную карму, взаимодействуя с появляющимися видениями. Практика объединения всех Шести Миров очищает и устраняет омрачения, которые человек может накопить во время пребывания в бардо.

Так что практика Шести Лок помогает устранить омрачения как для нас самих, так и для существ пребывающих после смерти в бардо. В результате, практика шести лок рассматривается одной из самых важных медитаций очищения.

Описания различных лок

Описание лок в деталях находится за пределами этой книги, но практикующие должны быть знакомы по крайней мере с основными чертами каждой локи, для того чтобы визуализации выполняемые в ходе медитации имели больший смысл. За более детальными описаниями страданий в различных локах Вы можете обратиться к некоторым превосходным текстам, посвящённым предварительным практикам, например "Слова моего прекрасного учителя" Патрула Ринпоче.

Вкратце, существует восемнадцать миров ада, девять из которых горячие, и девять холодные. Коренные эмоции во всех адах это злость и ненависть и противопологие это великая любовь. В каждом из адов существа ужасно страдают и умирают бесчисленное количество раз от ужасных условий или от руки мучителей, но немедленно рождаются снова, чтобы страдать снова и снова. Существа живут различное по продолжительности время в каждом из адов, но даже в самом терпимом жизнь продолжается тысячи лет беспрерывно.

Мир претов или голодных духов характеризуется коренной эмоцией жадностью и противопологием служит великая щедрость. У претов огромные животы и крошечные рты и горла. Некоторые из них населяют иссохшие земли, где они не слышат даже упоминание воды в течении сотен лет. Другие могут найти пищу или питьё, но если им удаётся проглотить немного воды или еды через крошечный рот, еда взрывается пламенем в их желудках, причиняя нестерпимую боль. Существует множество различных типов страданий для претов, но все они результат жадности или противодействия щедрости других.

Существа живущие в мире животных угнетены темнотой невежества, для которой противодействие – мудрость. Животные живут в постоянном страхе, так как всегда есть другое животное или человек, которые готовы атаковать или съесть их. Даже большие животные постоянно мучимы маленькими насекомыми, которые зарываются в них и поедают их плоть. Домашних животных доят, вычат, кастрируют, протыкают носы, объезжают, без надежды для них избежать непрерывный круговорот рабства. Проходя через всё это, животные чувствуют боль и удовольствие, и всё же порабощены глупостью, которая мешает им осознать их существование.

Коренная эмоция мира людей – ревность, противопологие которой открытость. Нам легко обнаружить страдания этого мира, причиной многих страданий являются рождение, болезни, старость и смерть. Люди поражены непрерывными потерями из-за перемен. Как только люди достигают объект желания, они борются удержать его, но обречены утратить. Вместо того чтобы радоваться удаче других, люди впадают в чувство ревности и зависти. В придачу, хотя и говорят, что рождение человеком счастье, так как даёт возможность услышать и практиковать дхарму, только меньшинство людей использует эту огромную возможность.

Миром асуров или полубогов правит эмоция гордости, противопологие которой миролюбие. Полубоги наслаждаются удовольствиями и изобилием, но обладают склонностью к зависти и борьбе. Они непрерывно сражаются и борются друг с другом, но величайшее страдание возникает когда они идут войной на богов, которые наслаждаются ещё более щедрым изобилием, чем полубоги. Так как боги сильнее и их труднее убить чем полубогов, они всегда побеждают, но гордость и зависть полубогов толкает их к безысходной войне вновь и вновь.

Миром богов правит комбинация всех пяти ядов: злости, жадности, невежества, ревности и гордости, противопологие которой – сострадание. Боги наслаждаются богатством, комфортом и жизнью, которая длится эпоху. Но проживая свою длинную жизнь, они тратят время на бессмысленные развлечения и эгоистичные удовольствия, и не помышляя о дхарме. Когда приближается время смерти, их друзья и компаньоны покидают их. Они внезапно свидетельствуют старению и разложению их прежде прекрасных тел. С их божественными глазами они могут видеть условия их

следующего перерождения в низших мирах и испытывают страдания тех миров ещё до того как покидают их божественное тело.

Вкратце, вот это основные черты классов существ сансары, которые населяют шесть лок.

Таблица соответствий

Лока

Местоположение

Эмоция

Противоядия

Семенной слог

Будда наставник

Семенной слог будды

Ад

Подошвы стоп

Злость

Любовь

ДУ

белый Мучо Демдруг

ЯН

Голодные души

Половые органы

Жадность

Щедрость

ТИ

красный Санва Нанрин

РАМ

Животные

Пупок

Невежество

Мудрость

ТРИ

бирюзовый Тисан Рангжи

МАН

Люди

Сердце

Ревность

Открытость

НИ

фиолетовый Санва Дупа

КХАН

Полубоги

Горло

Гордость

Миролюбие

СУ

синий Чегьял Парти

ДУМ

Боги

Макушка

Комбинация

Сострадание

АХ

белый Йешен Цхугпхунд

ХАН

Содержание

Медитация о шести локах

Введение

Медитации

Подготовительная стадия трансформации в Шенла Одкар

Практика миров Ада (Dmyal-Khams)

Практика мира голодных духов (Yid-dag)

Практика мира животных (Chol-song)

Практика мира людей (Mi)

Практика мира полубогов (Lhamin)

Практика мира богов (Lha)

Объединение всех шести миров

Приложение

Использование практики шести лок во время смерти

Описания различных лок

Таблица соответствий