

**Лама гонгду**  
**Наставления о достижении долголетия**  
**«Очищенная эссенция нектара»**  
**Метод практики ради собственного блага**

## Оглавление

1. Способ достижения без дополнений.....	3
1.1. Предварительные действия.....	3
1.2. Основная часть.....	4
1.2.1. Зарождение божества.....	4
1.2.1.1. Зарождение самаясаттвы.....	4
1.2.1.2. Растворение джняна-саттвы.....	6
1.2.2. Рецитация мантры.....	7
1.2.2.1. Магическое колесо созерцания.....	7
1.2.2.2. Рецитация.....	8
1.2.2.2.1. Рецитация благословения.....	9
1.2.2.2.2. Рецитация достижения долголетия.....	9
1.2.2.2.3. Рецитация устранения препятствий; разъяснение знаков достижения.....	9
1.2.2.2.4. Разъяснение знаков достижения.....	9
1.2.3. Йога между сессиями.....	10
1.2.3.1. Промежуток в трёх периодах утром и вечером.....	10
1.2.3.2. Общий промежуток.....	10
1.2.4. Стадия знаков обретения теплоты.....	11
1.2.4.1. Обычные.....	11
1.2.4.2. Особые.....	11
1.3. Завершающие и последующие действия.....	12
1.3.1. Захватывание долголетия.....	12
1.3.2. Получение посвящения.....	12
1.3.3. Получение сиддхи.....	13
1.3.4. Пожелания удачи.....	13
1.3.5. Подношение заслуги и молитва-благопожелание.....	13

Хвала гуру, дева, дакини! Хум!

Дхармакая, владыка долголетия, Амиабха! Самбхогакая Авалокитешвара! Нирманакая, Рождённый в озере Лотосовый царь! Простираюсь перед защитниками существ!

[Здесь находятся] наставления о восстановлении повреждённой жизни, устранении препятствий, увеличении долголетия и достижении долголетия. [На основании таких наставлений предстаёт] очищенное сердце всего, что установлено Падмой ради блага будущих [поколений]. Самайя.

Внутри наставлений о достижении долголетия, в этом описании таинства в виде очищенной [субстанции], есть три [пункта]: способ достижения долголетия ради собственного блага, [осуществляемый] без дополнений [или прикрас]; способ достижения долголетия ради блага других с дополнениями [или прикрасами]; устные наставления по ежедневной практике достижения долголетия ради блага обоих.

## 1. Способ достижения без дополнений

Первое. В собственном благе есть три [пункта]: предварительные действия, основная часть и завершение.

### 1.1. Предварительные действия

Первое. Предварительные практики [таковы]. Начиная без ошибок с пятнадцатого дня каждого приемлемого первого месяца [сезона], осуществляй установление начала [практики], настраивая определённую ум в отношении блага других. [Делая так,] как только наступит раннее утро, появляйся [как божество] посредством гордости божества. Омой лицо, руки и пр. водой с приятным ароматом.

Затем располагайся поверх хорошего сиденья, [развернувшись] ликом на восток. [Сидя так,] не фиксируйся на проявлениях телом, речью и умом. Тело составь в семичастную позицию Вайрочаны. [На уровне] речи осуществи девятикратное [очищение] грязного воздуха, испуская его с силой. Сделав так, мягко удерживай мягкий ветер, обладая кумбхакой. [На уровне] ума не устремляйся вовне, за помыслами относительно трёх времён. [Когда сделаешь так,] оставь обычное сознание [в природе] без фабрикаций.

[Когда сделаешь так,] мгновенно яви самадхи, зарождая памятование. [Благодаря этому] в пространстве перед [собой] находится защитник Амиабха, окружённый всеми Просветлёнными и бодхисаттвами, [пребывающими в] десяти направлениях, всеми гуру, девата, дакини, героями-вира, героинями-вири, йогинами, [существами,] обладающими обетами, и охранителями. Представь так. С однонаправленной верой и преданностью говори:

**Къехо!**

**Все без исключения Победоносные и Сыны, [что пребывают] в десяти направлениях и трёх временах! Благословенный защитник Амиабха, что повелевает жизнью! Гуру, дева и дакини! Прошу с состраданием и любовью подумать обо мне!**

**Начиная с этого момента я и другие существа простираемся перед вами, Прибежищем и защитниками, что обладают великим состраданием! Делаем подношения, воспеваем гимны и с преданностью приходим к Прибежищу! Осуществляем особенное зарождение высшего просветлённого настроения!**

**О высшее Прибежище! Вы полностью поддерживаете состраданием тех сынов, что обладают преданностью, высших практиков! [Поддерживая], даруйте сиддхи видьядхары долголетия и бессмертия ради блага всех без исключения существ!**

Говоря так, направляйся к Прибежищу, зарождай [просветлённый] настрой и исполняй молитвы. Если делать обширным [способом], то действуй в соответствии с тем, что появляется из других [текстов] относительно предварительных действий из последовательности практики учения, таких как семь ветвей и пр.

## 1.2. Основная часть

В основной части четыре [пункта]: зарождение божества; рецитация мантры; йога между сессиями; стадия знаков обретения теплоты.

### 1.2.1. Зарождение божества

В зарождении божества есть два [пункта]: зарождение самаясаттвы; растворение джняна-саттвы.

#### 1.2.1.1. Зарождение самаясаттвы

Первое:

**oṃ mahā śūnyāta jñāna vajra svabhāva atma ko haṃ**

Говоря так, [представляй, что] все явления, что объединяются двумя [самсарой и нирваной], пусты и безсамостны. Представляй, что из этой природы [появляется] сущность собственного сознания, слог **hrīḥ** красного цвета. Соизмеримый с охватыванием умом, мгновенно озаряется единственным полыханием света. [Из него] излучаются гирлянды лучей света. [Излучаясь,] соприкасается с Победоносными и Сынами. Подносятся удовлетворяющие подношения. Прикасается к живым существам, что объединяются шестью семействами, и очищает пагубное и завесы. Снова излучают лучи света, подобные искрам в могущественной кузнице. Когда соприкасается со всеми помехами и врагами, что творят вред формируя препятствия для долголетия и жизненной силы, отсекаются полностью. Все лучи света собираются обратно, растворяясь в слог **hrīḥ**. Слог **hrīḥ** и собственное иллюзорное тело смешиваются нераздельно и [всё] полностью растворяется в свете. Появляется слог **bhrūṃ**, сделанный из разнообразных драгоценностей, что [по размерам предстаёт] как царь гор, гора Меру. Из [него] излучаются лучи света, обладающие пятью цветами, и соприкасаются со всеми видимыми частичками, такими как внешний сосуд, мироздание, и пр. Все они, растворившись в свете, растворяются в слог **bhrūṃ**. Вслух [говори]:

**bhrūṃ viśva vi śuddhe ratna jñāna cakṛa maṇḍala bhrūṃ**

Когда лишь скажешь это, **bhrūṃ** трансформируется, [превращаясь в] неизмеримый дворец, сделанный из разнообразных драгоценностей как причины. Просторный и обширный, он равен дхармовому пространству. Повсюду вовне — ваджрная ограда, сеть из мечей, клубится ветер и пламя изначальной мудрости, полностью клубясь и полыхая. Оно обладает собственной природой вскипания, что подобно ветру и пламени конца времён. Ищет пространства Мара, препятствий, врагов и помех, [делая для них] невозможность поиска вреда. Изнутри [появляются] четыре стороны, четверо врат, украшения, арки, этажи. Когда формируется как явный, излучается множество цветных лучей света. Посредине [появляется] совершенная драгоценность, подобная могущественному царю. Предстаёт как символ из-за вершины, что обладает формой лотоса. [И так формируется] неизмеримый великий дворец. Посредине него [находится] чакра из кристалла с восемью спицами. Поверх этого [находится] лотос рага с восемью лепестками. Полностью раскрытый, на каждом [лепестке] также [находятся] сиденья из Солнца и Луны.

Посредине центрального появляется трон-сиденье из драгоценностей, лотоса, Солнца, Луны и тонкого шёлка. Медитируй на находящийся посредине красный слог **hrīḥ**, который обнимается [или охватывается] умом, будучи [соответствующего] размера. Из него во все основные и промежуточные направления, включая верх и низ, излучаются лучи света и побуждают [поток сердечных обязательств]. Осуществляются две цели. [Свет] собирается обратно и растворяется в слог **hrīḥ**. Когда он полностью трансформируется, [предстаёт как] Тотренггал<sup>1</sup>, белого цвета, чей лик отмечен красным оттенком. С одним ликом и двумя руками, в правой держит, направляя на сердце, ваджр с пятью вершинами. Левою, что располагается на бедре, держит капалу, наполненную нектаром, над которой [проявляется] украшение в виде сосуда долголетия. [Поверх] парчового халата, сделанного в трёх ярусах, надеты дхармические и монашеские одежды. На голову надета элегантная оленья шапка, украшенная грифом, различными шелками и зеркалом.

---

1 Тиб. thod phreng rtsal

Дополнительно обладает множеством вещей, таких как тонкий шёлк, драгоценности, пати<sup>2</sup> и пр. Сидит, скрестив в равновесии ноги. Лик обладает сиянием улыбки. Слегка круглые глаза смотрят в позиции славы. В верхней части головы зарождённого [так гуру, находится] гуру, владыка семейства Амиитабхи. С телом красного цвета, обладает атрибутами самбхогакаи. Две руки, расположенные в позиции равновесия, держат в ладонях сосуд, заполненный нектаром. В его сердце зарождается белая чакра, отмеченная слогом **om**.

В шее [Тотренгцала появляется] благородный Авалокитешвара. С телом белого цвета, одним ликом, четырьмя руками. Проявляется в соответствии с общими текстами и в сердце посередине красного лотоса появляется символ **āḥ**.

В сердце [Тотренгцала появляется] дакини Гухьяджняна. С телом красного цвета, одним ликом и четырьмя руками. В первой из правых рук держит железный крюк. В первой слева держит аркан. Две нижних держат лук и натягивают [тетиву со] стрелой. Украшена драгоценностями, украшениями из костей и пр. Юная, обладает видом достигшей зрелости. В сердце находится синий ваджр, отмеченный слогом **hūṃ**.

Вовне, на восточном из восьми лепестков лотоса, [появляется] Ваджрасаттва. С телом синего цвета, правой рукой держит ваджр, левой держит кристаллический сосуд, заполненный нектаром. На его бедрах [находится] мать Буддалочана<sup>3</sup>, белого цвета, что обнимая, держит сосуд с нектаром.

На юге — Ратнасамбхава жёлтого цвета. В правой руке держит драгоценность, в левой держит золотой сосуд, наполненный нектаром. [Его] обнимает мать Мамаки<sup>4</sup>, что держит сосуд.

На западе - белый Вайрочана. Справа [держит] чакру, слева держит сосуд из раковины, заполненный нектаром. В единстве с ним пребывает мать Дхатишвари<sup>5</sup>, которая держит сосуд.

На севере — Амогхасиддхи зелёного цвета. Справа [держит] свастику, слева держит сосуд из сапфира, заполненный нектаром. С ним в единстве предстаёт мать Самаяя-Тара<sup>6</sup>, которая держит сосуд с нектаром.

Все эти отцы и матери также украшены разнообразными шелками и драгоценностями. Зарождаются, обладая мирными атрибутами самбхогакаи.

В четырёх промежуточных [направлениях], на юго-востоке [появляется] гневный царь Ачала<sup>7</sup> зелёного цвета. В правой руке — меч.

На юго-западе – красный Таккираджа<sup>8</sup>. Справа держит железный крюк.

На северо-западе — Ниладанда<sup>9</sup> светло-синего цвета. Справа [держит] палку с драгоценностью.

На северо-востоке — Махабала<sup>10</sup> тёмно-синего цвета. Справа [держит] ваджр.

Все также слева держат колокольчик с арканом, [составляя мудру] угрожающего жеста. Ноги расставлены в воинственной позиции. Рот открыт и клыки стиснуты, три глаза движутся с гневным взором. Складки [на лбу] сжаты. Брови, борода и коса, оранжевого цвета, завиваются вздымаясь. С большим животом, [который похож] на крупную рыбу сула<sup>11</sup>. Обладают неприятными атрибутами, такими как змеи, тигры и пр. [Пребывают] посередине огня изначальной мудрости, что полыхает с особенной [силой]. Смотрят ликом наружу. Изгоняют всех врагов, что творят вред, формируя препятствия для долголетия и жизненной силы, помехи и бхута. Протыкают и разбивают в пыль. Представляй так.

Все отцы и матери, [являющие] умиротворение, зарождаются, даруя сиддхи долголетия, взирая ликом внутрь.

В четырёх вратах направлений [находятся]:

---

2 Тиб. pa ti

3 Тиб. yum sangs rgyas spyan ma

4 Тиб. yum mA ma ki

5 Тиб. yum dbyings phyug ma

6 Тиб. yum dam tshig sgrol ma

7 Тиб. mi g.yo ba

8 Тиб. 'dod pa'i rgyal po

9 Тиб. dbyug pa sngon po

10 Тиб. stobs po che

11 Тиб. su la

На востоке — Ваджравира, белого цвета. В правой руке держит ваджр, в левой держит капалу, заполненную нектаром. Мать Ваджрадакини, белого цвета, в правой руке железный крюк, в левой держит сосуд с нектаром.

В южных вратах — Ратнавира, оранжевого цвета. Справа [держит] грудь драгоценностей, в левой — капала с нектаром. Мать Ратнадакини жёлтого цвета, справа [держит] аркан, в левой держит сосуд с нектаром.

На западе — Падмавира, тёмно-бордовый. Справа [держит] лотос, в левой — капала с нектаром. Мать Падмадакини красного цвета. Справа держит железную цепь, в левой держит сосуд с нектаром.

На севере — Кармавира, тёмно-зелёного [цвета]. Справа [держит] свастику, в левой — капала с нектаром. Мать Кармадакини жёлто-зелёного цвета. Справа держит колокольчик, в левой держит сосуд с нектаром.

Все отцы и матери объединяются в равновесии радостным способом. Украшены разноцветными шелками, драгоценностями, украшениями из костей и пр. Появившись, гневно улыбаясь, творят с наслаждением танцы.

Левой рукой отцы обнимают матерей. Матери также правой рукой обнимают отцов, кормя левой из вазы с нектаром.

Осуществляй деяния захватывания всего, будь то долголетие всех, духовная заслуга, слава, вещи, благосостояние и пр. Осуществляй с особенной ясностью зарождение всех собраний божеств, что подобны таким.

### *1.2.1.2. Растворение джнянасаптвы*

[Таково] осуществление захватывания и растворения джнянасаптвы. Осуществляя зарождение, как показано выше, концентрируйся [на том, что] в верхней части головы всех самаясаттв [появляется слог] **om̐**, в шее **āḥ**, в сердце — **hūm̐**. Из них во все направления излучаются лучи света. [Излучаясь,] они касаются всех Просветлённых и бодхисаттв, пребывающих в бескрайних, безграничных и неизмеримых полях десяти направлений, гуру, девата, дакини и пр. Посредством этого у всех них побуждается поток [сердечных обязательств] и они приходят. В особенности, [лучи света] соприкасаются с коренным гуру и джнянасаптвами, что пребывают в местах собственной природы. Посредством побуждения потока [обетов, что происходит таким образом, лучи света] возвращаются обратно и [все существа] приходят, представляя в пространстве перед собой. Когда концентрируешься на этом, [говори]:

**hrīḥ**

**Все без исключения Победоносные и Сыны, что пребывают во всех десяти направлениях! Собрание гуру, девата и дакини! Божества, обладающие могуществом в долголетию! Собрание видьядхар, [существ,] обладающих обетами, охранителей!**

**Благодаря тому, что я приглашаю с верой, прошу в силу сострадания и сердечных обязательств мгновенно придти ради дарования сиддхи долголетия!**

**Когда придёте, прошу пребывать с устойчивостью! [Когда будете] пребывать [с устойчивостью,] прошу о благословении! Подношу с верой и преданностью все обширнейшие и многочисленные подношения, что полностью устанавливаются как внешние, внутренние и тайные! [Когда сделаю так,] прошу принять, думая с любовью!**

**om̐ namaḥ sarva tathāgata guru deva ḍākini vajra samaya ja**

**jaḥ hūm̐ baṁ hoḥ**

**padma kāmala ye stvaṁ**

**vajra arghaṁ praticchaye svāhā padyaṁ praticchaye svāhā puṣpe āḥ hūm̐ dhu pe āḥ hūm̐ aloke āḥ hūm̐ ghandhe āḥ hūm̐ naividya āḥ hūm̐ śapta āḥ hūm̐ maṇḍala praticcha āḥ hūm̐**

Благодаря сказанному, с особенной радостью все растворяются в самаясаттве. [Растворившись,] предстают в недвойственности, подобно тому, как смешиваются вода и молоко. Представляй, [что став такими,] все предстают как обладающие великолепием.

Снова излучаются лучи света и соприкасаются со всеми живыми существами. После очищения всех ошибок, предстают как собственная природа богов и богинь. Все божества, что визуализируются подобным образом, видятся как тела нераздельности видения и пустоты. [В этих

видениях] не устанавливается собственная природа, что подобно аспекту формы радуги. Осуществляй [такую] визуализацию [являя ясность].

Если осуществлять обширным образом, то в способе [приглашения] гостей в виде всех божеств, коим веришь и предан, из любых собственных [божеств], таких как Гонгду и пр., объедини главных из всего приемлемого, таких как [стоящие] на восьми лепестках лотоса, у ограды мандалы и пр. Или же осуществи зарождение, что соответствует служению умом, вместе со свитой. Благодаря зарождению в визуализации многочисленных соответствующих божеств, не будешь поддерживаться в соизмеримости из-за великого воинства благословения. Таковы устные наставления.

## 1.2.2. Рецитация мантры

В рецитации мантры есть два [пункта]: магическое колесо созерцания и собственно рецитация.

### 1.2.2.1. Магическое колесо созерцания

Первое. Из слога **om̐**, что находится в сердце гуру Амитабхи, божества тела в верхней части головы, излучаются лучи белого света и соприкасаются со всеми гуру десяти направлений и трёх времён. Побудив поток сердечных обязательств, возвращаются обратно. [Возвратившись,] растворяются в божествах вместе со слогами. Это растворяется в свете и затем растворяется в теле Падмасамбхавы из Уддияны. Становишься обладающим благословением долголетия, посвящением тела, великолепием телесной формы.

Из слога **āḥ** в сердце божества речи, девата, Авалокитешвары в шее, излучаются красные лучи света и соприкасаются со всеми собраниями ликов мандалы Победоносных, божеств. Побудив поток [сердечных обязательств], возвращаются и растворяются в слогах вместе с божеством. Вместе с божеством растворяются в свете и далее растворяются в речи [учителя] из Уддияны. Так даруется сиддхи долголетия и посвящение речи. Становишься обладающим возможностями речи.

Из слога **hūm̐** в сердце Гухьяджняны, дакини и божества ума в сердце, излучаются синие лучи света и соприкасаются со всеми дакинями [дхармового] пространства. Побудив поток [сердечных обязательств], возвращаются обратно и растворяются в слогах и божестве. Благодаря этому оно растворяется в свете и далее растворяется в сердце [Учителя] из Уддияны. [Так] устраняются все препятствия долголетия и жизненной силы, обретается посвящение ума. Поскольку все существа охватываются подобно [охватыванию] пространством [самого] ума, созерцай всё как поддерживаемое вослед [этому. Когда будешь так созерцать], повтори три сотни тысяч раз «**om̐ āḥ hūm̐**». Всё это — дарование посвящения, зарождение великолепия и благословение трёх мест.

Затем посреди ума [Учителя из] Уддияны [появляется] драгоценность, что подобна шатру из кристаллов. В центре [появляется] защитник Амиताюс с телом белого цвета, двумя руками в позиции равновесия. В ладонях держит украшенный сосуд, заполненный эссенцией. Сидит, скрестив ноги в позе равновесия. На бёдрах, обнимая, находится богиня Пандаравасини, красного цвета, что держит ваджр и колокольчик. Оба, отец и мать, пребывают, будучи украшенными шелками, украшениями из разнообразных драгоценностей. Из слога **baṃ** в сердце отца [появляется пространство], заполненное сферой океана нектара. Посредине, из слога **paṃ**, [появляется] стебель лотоса, с полностью распустившимися веточками и листьями. Посреди [него], в сердцевине, [появляется] вздымающийся вверх лотосовый сосуд. Сверху внутри находится полный диск Луны, отмеченный слогом **e**. Снизу — Солнце с луком, отмеченным слогом **baṃ**. Внутри — вздымается вверх золотой ваджр с пятью вершинами, что пребывает как основание жизненной силы. Посредине находится сущность слога жизненной силы собственного сознания в виде красного слога **ṇṛi**, что по краю окружён слогами благословения тела, речи и ума, слогами «**om̐ āḥ hūm̐**». По краю ваджра, [окружая его, находятся]:

**vajra guru deva ḍākini jñāna āyuṣe tshe bhrūm̐ ma ma kāya vāka citta āyu tadde sarva siddhi svāhā**

Зарождай указанное как окружающее [по кругу]. [Полагаясь на эту] природу, произнеси «**om̐ āḥ hūm̐**». Благодаря этому из трёх слогов, окружающих слог **ṇṛi**, излучается свет и соприкасается со всеми Победоносными трёх времён и десяти направлений и Сынами. Благодаря этому собирается их благословение, возможности и силы, и растворяется в слоге **ṇṛi**.

Дополнительно соприкасается с богами, демонами, людьми, или вкратце, со всем мирским и превзошедшим мирское, сделанным из изначальной мудрости и действий, и собирает всё их долголетие, духовную заслугу, славу и богатство, эссенции и возможности. [Собрав,] растворяет в слоге **ṅṛī**. Благодаря этому зарождаются возможности слога **ṅṛī**. Представляй, что он становится обладающим совершенством сияния и великолепия.

Из слогов, что по краю окружают ваджр, излучается свет и соприкасается со всеми субстанциями элементов мира, такими как земля, вода, огонь, воздух и пр. Собрав их эссенции, возможности, сияние Солнца и Луны, растворяет в ваджре. Благодаря этому зарождается сила ваджра, лучи света силы полыхают подобно пламени. [Сияние] соприкасается со слогами **e** и **baṁ**. Растворившись, **e** превращается в белый нектар. Растворившись, **baṁ** превращается в красный нектар. Когда оба нектара смешиваются, они вздымаются как бурлящий океан и заполняют всё внутри лотоса. Поскольку лотос полностью раскрыт, то распространяются и на отдельные лепестки. Лепестки лотоса, ветви, листья — [отмечаются] капельками сокровищницы, подобно тому как [падают капли] дождя. Благодаря этому океан нектара становится обширным и начинает волноваться. Всё внутри тела заполняется, устраняя [внутренности или лишнее]. И когда остаток в виде капли выступает сверху, слюной делаются подношения, что удовлетворяют всех Победоносных. Во всех отверстиях волосков возникает плотный туман и заполняется половинками ваджров. [Когда заполнится,] вся внешняя часть тела превращается в сплошной ваджрный панцирь. [Когда станет таким, тело] становится неразрушимым, несокрушимым, истинным, прочным и устойчивым. [Став таким, более] не обладает рождением и смертью, старостью, упадком, повреждением и разрушением.

Снова из слога **ṅṛī**, слогов со стеблем лотоса, излучаются лучи света и соприкасаются с Амитаюсом, отцом и матерью. Поскольку побуждается поток [сердечных обязательств], то из места единства, что являет наслаждение в блаженном соединении, излучается свет белой и красной субстанций и соприкасается с богами вне лепестков лотоса. Благодаря этому божества, мирные отцы и матери, также являют наслаждение. И из сосуда нектара нисходит и даруется непресекаемый поток, что слабо [изливается] из сосуда как поток сиддхи долголетия. Когда побуждается поток [сердечных обязательств] всех гневных на границе [или промежуточных направлениях], мгновенно разгневавшись, из-за могущественной силы разбивают в пыль всех врагов и помехи, что творят вред в виде препятствий для долголетия и жизненной силы.

Когда соприкасается с дакинями, отцами и матерями, в четырёх вратах, все они также являют наслаждение. И захватывают, как у не имеющих собственных сил, все эссенции, возможности, сущность жизненной силы, эссенции долголетия из рук всех, как то владыка смерти<sup>12</sup> Яма и пр. [Захватив, эссенции] заполняет изнутри сосуды собрания божеств и всех, кто держит капалу. И изнутри небольших сосудов и отверстия Брахмы в капале постоянно ниспадает вниз сущность некрата долголетия. [Когда ниспадёт,] ниспадает вниз из отверстия Брахмы в верхней части головы меня, что пребывает как божество<sup>13</sup>. Благодаря этому все внутренности тела постепенно заполняются эссенцией. [Когда заполнятся, обретаешь] бессмертное ваджрное тело, переживаешь чистое [единство] блаженства и пустоты, вспыхивает энергия [единства] пустоты и милосердия. Представляй, что пока не опустеет самсара, будешь появляться без препятствий и страсти ради блага существ. Придерживайся устойчивости в визуализации всего, что созерцается так и пр.

### ***1.2.2.2. Рецитация.***

Рецитация. В основной части есть четыре [пункта]: рецитация благословения; рецитация достижения долголетия; рецитация устранения препятствий; разъяснение знаков достижения.

---

12 Четыре Мары и десять защитников направлений

13 Это созерцание называется «представление себя как божества». Поэтому при связывании с другими, осуществляется достижение долголетия как благо для других, каковыми являются любые благодетели. Осуществляется низведение потока сиддхи долголетия в виде масла в верхнюю часть головы, когда представляют как божество. Себя же при этом созерцай как Падмасамбхаву. И представляй, что даруешь [нектар] в верхней части его головы.



### 1.2.2.2.1. Рецитация благословения

Первое. Осуществляя созерцание, что соответствует показанному выше, с этими слогами «**oṃ āḥ hūm**», повтори их три сотни тысяч раз, не смешивая речь с другими [словами].

Затем в начале сессии осуществляй повторение, сочетая с [созерцанием] из раздела, десять тысяч раз, сто тысяч раз и более.

### 1.2.2.2.2. Рецитация достижения долголетия

Второе:

**oṃ āḥ hūm vajra guru deva ḍākini jñāna āyuse tshe bhrūm  
ma ma kāya vāka citta āyur tadde sarva siddhi svāhā**

[Используя] созерцание вместе со сказанным, и осуществляя излучение и собирание, усердствуй до тех пор, пока не появятся отдельные знаки и предзнаменования. Во время рецитации этого — осуществляй повторение, пресекая речь.

### 1.2.2.2.3. Рецитация устранения препятствий; разъяснение знаков достижения

Третье. Когда прекратится сессия рецитации и пр., в промежутке между сессиями будет следующее созерцание, что возникнет. Когда с силой будешь созерцать линию защиты из четырех Гневных, [повторяй]:

**oṃ jñāna vajra mahā krodha ma ma kāya vāka citta sarva rakṣa rakṣa kuru sarva svāhā  
- враги и помехи, что творят вред - sarva ucataya maraya phaṭ**

Сказанное повтори с силой сто раз. Затем осуществи защиту тела и надевание брони.

### 1.2.2.2.4. Разъяснение знаков достижения

Четвёртое. [Таковы] знаки усердствования в достижении, что подобно такому, и рецитации. Осуществление омовения, надевание чистых новых одежд, исход в теле червей, чёрной крови, нечистот и пр. - знаки очищения пагубного и завес. Восход Солнца и Луны, рассвет, прихождение на вершину после подъёма на сторону великой горы, подъём шёлковых занавесей, звуки музыки, прихождение к счастливому месту после прихождения к лодке, озеру и мосту, гирлянды и пр. - знаки многочисленных видов украшений. Питьё нектара изнутри капалы, дарование древесных плодов и другой благой пищи, что обладает эссенцией вкуса, вкушение, созревание хорошего урожая, подъём [воды] в пруде, ниспадение дождя из лекарств, злаков и драгоценностей, превращение собственного тела в золотой ваджр, выстраивание ступ, храмов и пр., - получение крепостей и формирование прочности. Встреча лика девата, провозглашение учения, предсказания и пр.. Вкратце, многочисленны особенные видения обретения увеличения долголетия, взращивания [его] и чудесных сиддхи. В особенном случае — [проявятся] явно. В среднем — в получении опыта [или переживаний]. В обычном — возникнут во снах. И даже все эти знаки не имеют определённости в отношении времени [появления]. Если появляется многочисленный счёт повторений и есть устойчивость, то будут благоприятные знамения. Если же отвернёшься от этого, будут знамения дисгармоничного аспекта.

Если появятся сперва, с самого начала, то нет определённости в том, что возникли как магические проявления негативных воздействий. Если есть появление при многочисленных перечислениях повторений и поддерживаются отдельно, то следует усердствовать в достижении. Устанавливать сачча, подносить водную торма, делать выкуп жизненной силы из-за определённости смерти. Осуществляй усердие в отношении осуществления всего, будь то указанное или начитки для защиты от страхов, отбрасывания и другие добродетельные служения. [А также] откуп от смерти, отвращение препятствий.

Дополнительно, какие бы ни возникали благие знаки или не благие, не твори ничего из получения и отбрасывания в отношении радостного и безрадостного. Действуя так, расслабляйся без исправлений и очищений, [являя] свежесть осознания йоги. Это ключевые моменты устных наставлений об установлении этого.

### 1.2.3. Йога между сессиями

В йоге между сессиями есть два [пункта]: промежуток в трёх периодах утром и вечером; общий промежуток между практиками.

#### 1.2.3.1. Промежуток в трёх периодах утром и вечером

В небольших промежутках между сессиями, как то утром, вечером и пр., осуществляй, подобно потоку реки, приближение и достижение, что подобны таким. Действуя во время сессий, во время вкушения пищи и пр. визуализируй всё в соответствии с последовательностью созерцаний. [Когда будешь делать так,] зарождай сильный жар веры, доверия и преданности и [говори]:

**hrīḥ**

**Сугаты и Благословенные трёх времён! Гуру и учителя существ! Божества, девата, сокровищница сиддхи! Собрание дакини, могущественных владычиц активности! Видьядхары, что обладают могуществом в отношении долголетия! Прошу услышать меня и подумать [обо мне]!**

**Я с однонаправленным жаром [преданности] молюсь вам! Прошу в силу осуществления [молитвы] даровать мне благословение! Даруйте сиддхи бессмертия и долголетия! Прошу зародить в теле великолепие! Прошу, чтобы в речи вспыхнули возможности [мантры]! Зародите в уме изначальную мудрость блаженства! Прошу осуществить созревание и освобождение! С молитвой обращаюсь к божествам, что достигли могущества в долголетьи! Благословите!**

Повтори три раза. И далее посредством дарования подношений, что подносятся как подношения совершенных проявлений посредством самадхи, являю удовлетворение всех скоплений божеств. [Сделав так,] даруют сиддхи бессмертия и долголетия, подобно тому, как временные гости собираются в местности и доме. Все зарождённые божества последовательно собираются внутри.

И также сперва неизмеримый дворец растворяется в божестве. Божества также, подобно тому, растворяются в хранильницах врат, отца и матери, божествах, что предстают как гости. Все божества, что предстают как гости, растворяются в божествах на лепестках лотоса. Все они также растворяются в сердце, где у меня визуализируется лотос.

Когда все божества мандалы времени вкушения пищи, питья и пр., становятся совершенными внутри, мгновенно визуализируй их. Все, кто присутствует при каких-либо наслаждениях пищей или питьём, появляются в период йоги пищи. И в соответствии с таким появлением, вместе с благословением делай подношения даров собраниям божеств. Благодаря этому действуй с наслаждением в способе радования.

Когда спишь<sup>14</sup> или осуществляешь всё из других действий и пр., собирай [всё] в сердце отца и матери, Амитаюса в сердце и погружайся в обычные действия любого вида, такие как сон и пр.

Снова, когда погружаешься в сессию, зажги множество светильников как один, [и осуществляй] созерцания зарождения, что соответствует показанному ранее, последовательно [являя] соответствующее увеличение. Посредством этого придержишься [всего, начиная] с неизмеримого дворца. Осуществляй медитацию, магическое колесо созерцания, рецитацию и пр. Во время рецитации мантры, что вращаются вокруг слога **ṅṛī** и что вращаются вокруг ваджра, повторяй соответствующим [образом]. [Делая так,] представляй, что вращаются вместе с собственным звучанием. Представляй, что божества, что соответствуют этому и следуют этому, читают мантры, осуществляя повторение со свистящими звуками, что подобны повторениям взрослых [людей]. Являй усердие в рецитации.

#### 1.2.3.2. Общий промежуток

Общий промежуток между практиками. Явив полностью знаки достижения, во время излучения и исчезновения в [практике] достижения не полагайся на то, что не является

<sup>14</sup> В различных видах деятельности между сессиями, таких как время сна и пр., созерцай четырех гневных с границы как защитников от помех препятствий. И не растворяя внутри, осуществляй начитывание различных видов рецитаций, что устраняют препятствия.

своевременным. Полагайся на всякие приемлемые [периоды] благоприятного времени, такие как дни растущей [Луны]. Или же первая часть утреннего тепла полнолуния.

Также сперва устанавливай ясность в созерцании стадии зарождения.

Затем исполняй молитву, что соответствует указанной выше, осуществляя дарования подношений. Благодаря ста слогам и пр. - исправляй излишества и недостатки. Проси о терпении из-за совершенных ошибок. Джнянасаттв отправляй в свои собственные места. Самаясаттв растворяй. Сперва всё мироздание внешнего сосуда вместе с неизмеримым дворцом объедини в собственной природе божеств и существ как внутреннего содержимого. Затем в соответствии с последовательностью, объединяй в главных [божествах] всех божеств, что предстают в мандале.

Затем [растворяются] в отце и матери, Амитаюсе в сердце. Они [растворяются] в океане нектара вместе со стеблем лотоса. Они [растворяются] в ладанке Солнца и Луны. Они [растворяются] в ваджре и мантре. Они [растворяются] в слоге **nṛi**. Он [растворяется] в трёх слогах «**om āḥ hūm**». Они [растворяются] последовательно один за другим в слоге **om**. Этот слог **om** становится единым с красным слогом **hrīḥ**. [Став единым,] отправляется, устремляясь вовне, в сердце Просветлённого Амитабхи, [устремляясь подобно] выпущенной стреле большого силача. Созерцай, что [устремившись,] последовательно растворяется [там]. [Когда так сделаешь,] не отсекай следование прошлому, не сопровождай, предваряя, будущее, не твори действия в настоящем. [Когда будешь делать так,] покойся, расслабившись в природе места отдохновения, естественном состоянии. Если в такой природе будут двигаться мысли в силу сущности помыслов, с остротой пристально смотри на сущность того, что бы ни возникало. Посредством этого, освободившись, проследуешь к сущности, что без отпечатков отсутствия ясности, на собственном уровне. Так осуществляй ежедневно следование в таком [потоке практики].

[Коли желаешь делать] обширным образом, то смотри стадию завершения, что соответствует общим [предписаниям].

Все другие стадии, что следуют вослед, осуществляются как соответствующие тем, что появляются ниже.

#### 1.2.4. Стадия знаков обретения теплоты

В стадии знаков обретения теплоты есть два [пункта]: обычные; особые.

##### 1.2.4.1. Обычные

Обычные [знаки таковы]. Знаки очищения от пагубного, такие как осуществлении омовения и пр., знаки нахождения сиддхи, такие как вкушение древесных плодов и пр., знаки нахождения сиддхи долголетия, такие как восход Солнца и Луны и пр., нахождение кристаллов, драгоценностей, вазы, сокровищницы и пр. - [соотносятся] с элементами и соответствуют показанному выше. [Такие знаки] возникают безграничным [образом]. Все они — не определяются как величие с определённой или [предстают как] определяемые в силу обычных лиц с обычным видом ума, подавившим остроту органов чувств, силу больших или малых сил очищения цепочки жизней. В любом случае, все виды следует соизмерять умом.

##### 1.2.4.2. Особые

Особые являются важными и наиглавнейшими. Также появляются как всё, что формируется в силу жара веры из сердечной нити практика [, то есть из-за веры что идет от сердца]. Всё, что является таким или не является, это — возникает в теле, речи и уме. И хотя тело подобно вате, не отмечается загрязнениями. Туда не входят черви. Не появляются морщины и седые волосы. Мало количество болезней и повреждений. Вспыхивает сияние и великолепии. Приятен для ума всем тем, кто посмотрит, и будут управляться с чистотой. Увеличится сила, будет увеличиваться блаженство. Появятся безграничные качества, такие как указаны и пр.

В речи горло и язык будут счастливыми. Все будут слышать всё, что является соответствующим повелениям. Слова будут великими, коих придерживаются. Будешь усердствовать в провозглашении рецитаций. Не будешь усердствовать в волнующих и бесполезных разговорах.

Появятся простые беседы из Учения Великой Колесницы. Увеличится сила возможностей речи. Станешь обладать множеством качеств, таких и пр.

В уме будет зарождаться ум [или намерение] усердствовать и погружаться в некоторые цели других. Будешь снова и снова памятовать о непостоянстве. Появятся особенные вера, доверие и преданность. Отвратишься от видения действий этой жизни. Разрушишь гнев заблуждений. Зародится в потоке [ума понимание] отсутствия необходимости. Станет устойчивым самадхи. Возникнет в потоке [ума] особенный опыт чистого [единства] блаженства и пустоты. Осознание станет быстрым и увеличится сила ума. Вкратце, появятся такие и пр. особенные последовательности знаков тепла, что полностью заполнят сосуд тантры, драгоценность качеств. И у всех мужей, у кого истинно созреет достижение, будут в потоке [бытия] возникать безграничные последовательности знаков тепла. И даже если не сказано сейчас, следует понимать естественным образом. Самаяя.

### 1.3. Завершающие и последующие действия

При осуществлении последующих действий усердствуй, [пока не] появятся качества, что показаны выше.

Здесь есть пять [пунктов]: захватывание долголетия из созерцания; получение посвящения; получение сиддхи; провозглашение пожеланий удачи; подношение заслуги и молитва-благопожелание.

#### 1.3.1. Захватывание долголетия

**Захватывание жизни [или долголетия]**<sup>15</sup>. Все богини семейства захватывают линии телесных форм Сугат трёх времён, Победоносных и Сынов, собрания благородных, что превзошли мирское, из сосудов у горла, бесконечных узлов ума [захватывают] эссенцию долголетия, семя эссенции, сущность благословения, сердце изначальной мудрости. [Захватив,] растворяют в слоге **ṇṛī**, сознании. Созерцай, делая так, снова и снова осуществляя в период сессии.

#### 1.3.2. Получение посвящения

**Получение посвящения.** Когда зародится жар веры и преданности, [говори]:

**Намо!**

**Сугаты десяти направлений и трёх времен, обладающие великим состраданием! [Благословенные, что] объединяют в себе все семейства, такие как семейство ваджра, семейство ратна, семейство падма, семейство карма, семейство Татхагаты, семейство тела, семейство речи, семейство ума, семейство качеств, семейство активности и пр.! Прошу вас даровать мне высшее святое посвящение долголетия и видьядхар бессмертия!**

Троекратно испроси указанное. Благодаря этому все объекты, которым исполняется молитва, все эти Победоносные вместе с отцом, матерью и свитой, являют радость, [отмечая] великой любовью ум, [направленный] на меня. Благодаря этому они держат в руке сосуд с нектаром, субстанцию посвящения. И подобно клубящимся скоплениям облаков приходят в пространство передо мной.

**om namaḥ sarva tathāgata jñāna āyuṣe kalakṣa abhiṣīṅca tu mañ om hūm trañ hrīḥ āḥ**

Скажи так и получи посвящение. Когда сосуд прикоснётся с верхней частью головы, из носика сосуда будет ниспадать вниз в отверстие Брахмы постоянный поток нектара. Благодаря этому сделаешь чистыми, очищая, завесы трёх врат и привычные тенденции. [Сделав так,] полностью заполнишь все внутренности тела. Когда капелька остатка выступит сверху, будешь украшен диадемой из владыки всех семейств Ами табхи и пр. Представляй так.

Все богини получают ваджрную песнь. Все бодхисаттвы провозгласят строфы пожелания удачи. Представляй, что также гневные [божества] изгонят помехи препятствий.

Посредством обладания посвящением, что подобно такому, осуществляется созревание и освобождение тела, речи и ума. Созерцай, что [сделав так,] обретаешь великий уровень невозвращения, [уровень] видьядхар, что обладают могуществом в долголетии.

### 1.3.3. Получение сиддхи

**Получение сиддхи.** Все божества долголетия держат рукой сосуд долголетия, наполненный нектаром. [Держа,] пребывают в пространстве перед [тобой] и низводят великий дождь сиддхи долголетия. Когда представишь [такое], говори:

**hrīḥ**

**С молитвой обращаюсь к добрейшим гуру, [что появляются] из дворца несотворённой собственной природы! Прошу даровать созревание тела, речи и ума, освобождение, сиддхи видьядхары долголетия!**

**С молитвой обращаюсь к божествам мандалы, девата, из дворца естественного сияния, что клубится как пять видов света! Прошу даровать созревание тела, речи и ума, освобождение, сиддхи видьядхары долголетия!**

**С молитвой обращаюсь к собранию мамы и дакини, [что появляются] из дворца беспрепятственного осуществления активности! Прошу даровать созревание тела, речи и ума, освобождение, сиддхи видьядхары долголетия!**

**С молитвой обращаюсь к бесчисленным Победоносным, [что появляются] из дворца, заполняющего до краёв пространство и десять направлений! Прошу даровать созревание тела, речи и ума, освобождение, сиддхи видьядхары долголетия!**

**С молитвой обращаюсь к существам, что обладают обетами, и охранителям Учения из дворца величественного и ужасающего кладбища! Прошу даровать созревание тела, речи и ума, освобождение, сиддхи видьядхары долголетия!**

**oṃ āḥ hūm jñāna āyuṣe sarva siddhi phala a la la ho**

Благодаря тому, что молишься так и испрашиваешь сиддхи, божества даруют сиддхи. Представляй, что благодаря этому также сам и пр., обретаёте великие сиддхи видьядхары бессмертия после созревания и освобождения тела, речи и ума.

### 1.3.4. Пожелания удачи

Провозглашение пожелания удачи соответствует тому, что появляется из других [текстов]. И осуществляется вместе с созерцанием в соответствующих обширных или сжатых видах.

### 1.3.5. Подношение заслуги и молитва-благопожелание

Подношение [заслуги] и молитва-благопожелание [таковы]. [Думай:]

**На основе символа, [что демонстрируется] сутью этого корня добродетели из-за осуществления того, что подобно такому, все, я и другие, собирали [накопления] в трёх временах, прошлом, настоящем и будущем, явили как собранное, обладаем соответствием собранному, побуждаем других, сорадуемся и пр., обладаем незагрязнённым [накоплением], совершенно чистым от всего, что предстаёт как двойственное. Всецело осуществляем подношение ради великого непревзойдённого просветления, [ради] обычных и охватывающих всё существ!**

Думая так, твори с силой намерение и осуществляй многочисленным образом всё, что возникает из других текстов как любых приемлемых строф подношения [добродетели]. Особенно усердствуй в том, что подобно возникшему из других [текстов], во всех желаемых [методах, что] соответствуют молитвам-благопожеланиям окончательного уровня и временных состояний, что соответствуют этой молитве-благопожеланию и следующим за ней.

Если сделаешь подношение [заслуги], молитвы-благопожелания и пр. на основании природы великого запечатывания, что свободно от прикрас, то говорится про великое изменение. И поэтому следует понимать таким образом.

Всё это является методом достижения долголетия ради блага себя, [что осуществляется] без прикрас. Велика важность в усердствовании в созерцании и рецитации. И если ради увеличения накопления духовной заслуги как причины усердствуешь в подношениях, торма и пр., то будет большим увеличением прогресса. Если же не делаешь так, то также практикуй на основании природы

великого естественного состояния. И умиротворив все препятствия жизни, станешь долгожителем. Даже после обладания продолжительной жизнью и приходя к завершению жизни - даже во время смерти не появится страдания прерывания жизни, поскольку родишься в особенных чистых странах, таких как Сукхавати и пр. Поэтому важно усердствовать в том, что подобно такому.

Самая. Символ растворён. Благо!

Перевёл лама Дондруб Дордже Тулку.