Лама гонгду
Наставления по ежедневной практике долголетия, важные для себя и других
«Сердце ваджра»

Хвала гуру, дева, дакини! Хум!

Эти небольшие записи, обладающие высшей важностью [взятые] из устных наставлений по ежедневной практике достижения долголетия, [должно использовать] для получения опыта ради восстановления поврежденных долголетия тем последователям, обладающим судьбой, что появятся в будущем.

Всяк обладающий верой йогин должен подняться утром и принять позу тела со скрещенными ногами в позе ваджра. Когда троекратно выдохнешь грязный ветер, представляй, что выбрасываешь демонов долголетия, пагубное и завесы.

Затем осуществи прихождение к Прибежищу и зарождение настроения. [Говори:]

Амитабха и Авалокитешвара! Падмасамбхава и Мандарава! Собрание гуру, дева и дакини! Прошу благословить меня! Даруйте сиддхи бессмертия и долголетия! Прошу осуществить созревание и освобождение!

Троекратно исполни такую молитву и пр.

Затем посредством мгновенного совершенного воспоминания [представь] свое тело, этот иллюзорный град, как золотой ваджр с пятью вершинами, который прикасается вершиной к месту Брахмы на макушке. Одной вершиной касается земли из золота. Представь, что обладаешь светом и великолепием.

В середине его красный слог **hrīḥ**, слог своего сознания. Медитируй, что излучается свет вместе с сильными вспышками. Вслух с силой говори **hrīḥ**. [Делая так, представляй, что] из слога **hrīḥ** излучаются скопления красных лучей света что подобны слогам **hrīḥ**. [Излучаясь,] соприкасаются с божествами долголетия вместе с Сынами и Сугатами десяти направлений. Побудив поток [ума] всех их, [они] возвращаются обратно и растворяются в слоге **hrīḥ**. Созерцай, что благодаря этому становишься обладающим сиянием и великолепием. [Когда созерцаешь так,] контролируй [или удерживай] прану и собирай обратно [или вдыхай] в созерцании. Выдыхая, излучай лучи света из слога **hrīḥ**. В это время осуществляй повторение **hrīḥ**, делая так как можно больше, будь то сто раз, тысячу, десять тысяч, сто тысяч. Время от времени удерживай насколько возможно в сессии прану. Затем в промежутках между сессиями запечатывай посредством созерцания и осуществляй подношение [заслуги].

Благодаря ежедневному усердию в этом появятся соответствующие таким знаки реализации. Собственное тело станет как золотой ваджр. Взойдет Солнце и Луна и изопьешь нектар. Будешь отмечен чистой одеждой, одеяниями и хорошими украшениями. Будет исходить аромат. И появившись, будет распространяться дальше. Будет звучать музыка, пересечешь большое и малое [из рек], будешь осуществлять омовение на рассвете и пр. В особенности появятся благие знаки увеличения долголетия, такие [как указано и пр.].

Что касается сердечных обязательств, то не распространяй среди других. Во время получения опыта важна тайна. Осуществляй любые действия, что соответствуют добродетельным, и воздержись от недобродетельного. В особенности из-за долголетия и жизненной силы будешь снова и снова заблуждаться в определенности [времени] смерти.

Муж, который действует для блага других, в [практике] получения опыта [должен делать] следующее. Когда наступает время промежутка между сессиями, [представляй] своё тело как золотой ваджр. Это гуру Рождённый в озере, ваджрное тело. Обнаженный, сияюще красный, обладает костяными украшениями. С двумя руками в положении равновесия. Держит сосуд долголетия. Сияет как единственный, кто заполняет три тысячи [миров]. В его сущности формируется всё счастье.

Я и другие, все явления явленного бытия, самсары и нирваны, свободны от крайностей и нематериальны. Находятся в природе без исправления и изменения.

Таковы истинные устные наставления.

Самаяя.

Пусть наставления по ежедневной практике долголетия «Сердца ваджра» повстречает единственно тот, кто обладает судьбой!

Печать. Печать. Печать. Печать сокровищницы. Печать вверения. Печать сокровищницы.

Таковы наставления по ежедневной практике «Сердце ваджра».

Тертон Ролпа Йеше Цал извлёк из терма.

Шумбхам.
Перевёл лама Дондруб Дордже Тулку.