

## Записи ключевых моментов о практике **hūm** Устные наставления, что обнаружены отдельно

Также усердствуй в простираниях и обхождении вокруг в промежутках между семьями трёх предварительных практик<sup>1</sup>.

Во время осуществления основной части [практики] являй усердие в [собрании] накоплений и [подношении] торма<sup>2</sup>.

Во время трёх видов йогической активности многократно осуществляй подношения насколько возможно сожжение даров в скоплении огня<sup>3</sup>.

Во всех девяти, что подобны этому, также составляй лучшую из границ<sup>4</sup>.

Желая [обрести] сиддхи долголетия, [представляй] в верхней части головы защитника Амитаюса. Красного цвета, пребывает в равновесии, держит сосуд долголетия, обладает атрибутами самбхогакаи. Изливая из сосуда в отверстие Брахмы нектар долголетия и бессмертия, полностью заполняет все внутренности тела. Визуализируй слог **hūm** и используй песню **hūm**. Снова растворяй в теле также и Амитаюса. Благодаря этому увеличивается долголетие.

Желая умиротворить повреждения из-за негативного влияния проказы, медитируй на собственное тело как на Ваджарпани. Поскольку бесчисленны гаруды, что излучаются внутри и вовне тела, [то проказа] пугается из-за звука **hūm**. И посредством медитации, когда устраняется всё вредоносное как гниющее, явишь умиротворение.

Если желаешь зажечь в теле тепло<sup>5</sup>, то [представляй] что с силой вспыхивает пламя красного слога **hūm**, сделанного из огня. И [пламенем] заполняется тело изнутри и снаружи. Также представляй, что и всё явленное бытие превращается в огонь. Осуществи йогу [янтра йога], что зарождает силу тела<sup>6</sup>. Посредством этого вспыхнет тепло.

Подобно тому, если желаешь свежести [или прохлады]<sup>7</sup>, [представляй] синий слог **hūm**, сделанный из воды.

Если желаешь светоносного тела,<sup>8</sup> [представляй] зеленый **hūm**, сделанный из ветра.

Если желаешь устойчивости<sup>9</sup>, [то представляй] желтый слог **hūm**, сделанный из земли.

Если желаешь скрытности, то [представляй] в соответствии с текстом излучение и собирание слога **hūm**, обладающего цветом пространства.

Когда обладаешь сонливостью<sup>10</sup>, медитируй на все слоги **hūm** снаружи и изнутри, что становятся мелкими, подобно выбрасыванию мельчайших частичек [песка].

При желтухе с осмотрительностью медитируй на слог **hūm**, что подобен форме горы, будучи крупным и толстым.

Если практикуешь в старости, то пребывай в равновесии с мягкостью. Если практикуешь, будучи молодым, делай с силой и скоростью.

[Будучи] с отупленным умом, нарисуй нарисуй желанное, что соответствует цвету слога **hūm** как основание созерцания пред собой. [Сделав так и] составляя как присутствующее пока [практикуешь], концентрируйся на нем и тренируйся с усердием.

Для устранения [болезни из-за] вхождения [ветра] в верхнюю [часть тела], последовательно устанавливай [в визуализации] снизу [вверх] все слоги **hūm** сверху как подобные снегу.

Если же движешься, [пребываешь в] удовольствии, шумишь, [используешь] порошки, свисает нижняя часть тела, теряются элементы [или семя], то для увеличения силы все слоги **hūm** снизу — поднимаются [вверх] и направляются как продолжительные, растворяясь в мозге.

1 Присутствует необходимость в быстром очищении пагубного и завес.

2 Из-за необходимости [получения] великой силы двух видов сиддхи

3 Из-за необходимости со скоростью и остротой осуществлять все активности.

4 Присутствует множество [вариантов] из-за необходимости, такой как отсутствие вхождения препятствий, отсутствие опутанности волнениями, быстрое появление знаков достижений и пр.

5 Равновесие в медитации с элементом огонь.

6 Удерживай прану, связывая или скрещивая кулаки обеих рук. Для зарождения телесной силы сперва немного подпрыгни. Затем скрести обе ноги и с силой поднимись [или подпрыгни]. Пребывай [в позиции], что подобна тому, когда бьешь по поясу. Также сперва делай с мягкостью. Затем всё быстрее и быстрее. Если устанешь, расслабься и восстановись. В завершении с силой подбрось тело.

7 Равновесие свежести и тепла при медитации с элементом воды.

8 Колебание и равновесие, если медитируешь посредством элемента ветер.

9 Колебание и равновесие посредством медитации с элементом земля.

10 Благодаря медитации пир затуманенности и отупленности, станешь подобным проснувшемуся.

Если существует основание или местность с негативным воздействием на поток [бытия] этого человека, то на основании осуществления [практики] **hūm** не будешь претерпевать этого. [Сделав так,] взбаламутишь поток [их бытия]. Поскольку после этого возникнут разнообразные боги и препятствия практики, такие как ветер сердца, искривленность ума, то при возникновении подобного важно уменьшать [напряжение] с мягкостью и практиковать.

Поскольку эта практика **hūm** очень сильная, то неприемлемо собираться для исполнения каких-либо танцев.

Если желаешь побуждать [всех] на основании жизненной силы богов и демонов, то захвати перед собой богов и демонов, что творят всё<sup>11</sup>. [Захватив,] созерцай. Составь сияющее семя, слог жизненной силы как корень его жизни<sup>12</sup>, окруженное темно-синими слогами **hūm**. Делая лишь это, сделаешь богов и демонов беспомощными, трясущимися и боящимися. Концентрируясь на формировании осуществляемых запросов у слуг, что вовлекаются во все свои деяния, [они] предстают в волнениях как слуги.

Какое-либо существо также во время смерти [может] представить **hūm** как сущность осознания. Представляя, ведь [что видятся] различные чистые страны, [которые появляются] из сердца гуру, дева и дакини. [Когда представишь так,] концентрируйся на полете, подобно стреле великого силача, из раскрытого отверстия Брахмы на макушке [в проявление чистых стран]. [Это] не соотносится с временем переноса, но даже в любое время, как то йогические деяния и пр., во время установления сессии растворяй в сердце **hūm**, не излучая наружу. Это высшие ключевые моменты.

Для личности с малыми способностями не [может] придерживаться излучения и собирания при созерцании деяний и пятицветного **hūm**. Если не будет придерживаться, то сам должен осуществить зарождение всего, что приемлемо на пути, как то гуру, которому доверяешь, дева, дакини и пр. [Когда осуществишь зарождение. Зародив,] концентрируйся умом единственно на красном слоге **hūm** в сердце, синем или любого другого цвета, что соответствует цвету тела любого зародённого божества. Когда с сильным намерением, что приемлемо для соответствующей традиции призывания **hūm**, осуществишь зарождение, осуществляй рецитацию.

Личность с наивысшими способностями осуществляет ваджрную рецитацию нерождённого **hūm**. При этом сперва осуществляет совершенное зарождение в соответствии с текстом. Во время ежедневного приближения концентрируйся на появлении и исчезновении ветра, помысла **hūm**, осознания. Это соотносится с ветром, что движется снаружи и внутри с закрытыми губами. Медленно [с продолжительным выдохом] исходят из ноздрей. Время от времени трехкратно выдыхай грязный ветер. Время от времени с мягкостью и удовольствием удерживай ветер.

Подобно тому, даже если осуществляешь всё, будь то трансформация крайности практики **hūm** и пр., то [в качестве] сердечных обязательств разрывай узы цепляния за самость. Даже на мгновение не соотносись с проявлениями, такими как большие, средние и малые виды мирских действий и пр. Отбрось обычные мысли и привязанности. Отбрасывай нечистые объекты. Распознавай изъяны. С силой отсекай привязанности. Растопчи недовольство. Разрушай крепость цепляния. Разбивай камни догматов. Пренебрегай стволем цепляния за самость. Сжигай в нерождённом пространстве все видения, какие бы ни возникали. Ограничивай привязанность к материальному, вещам, пищи и богатству. Откажись и стань независим от даров. Отбрось сомнения из-за цепляния за двойственность надежд и опасений. Зарождай жар веры и преданности<sup>13</sup>. Защищай, не скрывая, сторону сердечных обязательств и дисциплины. Не переходи к разговорам о собственных желаниях. Не собирай прибыли и омрачений. Защищая себя, не увеличивай обещаний и счастья. Когда практикуешь без лени, взбивай [ум] хлыстом усердия. Действуй, не сбиваясь силой Мары и ликом условий. Благодаря [такому] осуществлению последовательно возникнут знаки реализации. Также нет определенности в отношении числа приближения и времени. И там есть зависимость [связанная] с острыми или тупыми способностями, броней усердия, незаконченными действиями из мастерства йогина.

Первое. [Таковы] знаки очищения пагубного и завес. Осуществление очищения посредством омовения и пр. Надевание новых одежд. Надевание украшений и гирлянд. Пересечение [реки] в лодке и по мосту. Снаружи и изнутри тела исходит всё плохое, рвота, кровь и гной, черви. Утром восходит

11 Нарисуй слог имени в сердце нарисованного зародыша его аятан и формы. Нарисовав, установи как основание созерцания.

12 Вытягивая [продолжительность звучания] с начала и до завершения рецитации **hūm**, составляй у его сердца мудру скорпиона

13 В созерцании внешнего и внутреннего, излучения и собирания, также действуй, соотносясь с соизмеримостью ума.

Солнце. Простираешься, делаешь подношения и обходишь вокруг оснований тела, речи и ума. Звучат цимбалы. Поднимаешься вверх. Освобождается ущелье. Появляются действия с порошками и цветами. Возникнут такие и другие безграничные [знаки]. Если возникнут обратные таким знаки во время осуществления практики, то следует постигать как являющиеся магическими проявлениями.

Знаки до реализации [таковы]. Слышатся звуки мантр. В небе возникают атрибуты и слоги. Ощущаешь хорошие ароматы. Слышны сильные шум и гром. Земля колеблется. Элементы волнуются. На теле вспыхивает огонь и свет. Показывается лик девата. Провозглашается дхарма. Делаются предсказания. Видишь чистые страны. Путешествуешь. Такие и другие предзнаменования [появляются] во сне, возникают как переживания и непосредственные проявления.

Знаки, приемлемые для йогических деяний. Строится пруд. Созревают осенние плоды. Собирается великий базар. Колеблется армия. [Появляется] гряда различных видов питья и пищи. Появляются символы различных видов острых мечей, символы семян и других безграничных знаков. В это время связывайся с деяниями. Временные знаки и знаки праздности соотносятся с повреждениями.

Знаки нахождения сиддхи [таковы]. Становление руководителем других. Радование и подношение безграничных пищи, драгоценностей и богатства. Вкушение и питье пищи и напитков из великой эссенции в благом сосуде капалы. Наслаждение различными древесными плодами и пр. Вкратце, возникнет множество аспектов дружественных снов. Возникнут безграничные обычные знаки. Большинство [знаков] анализируются умом.

Затем [показывается] знак высшего. Вхождение в измерение получения опыта и тренировки в обретении [постижения] пустоты и милосердия. Обретение естественной силы в пяти источниках, что обладают уверенностью постижения. Мастерство в объяснениях, дискуссиях и композициях. Появление [и рост] совершенства мудрости. Благодаря тому, что смешаются воедино проявления и ум, понимаешь [единство] незагрязненных блаженства и пустоты, поток [ума] других. Исчезнут те, что стали белыми волосами, и станут молодыми. В теле станут ясными блаженство, сила и способности. Подчинишь проявления и станешь владыкой всего явленного бытия. Боги, демоны и люди предстанут как слуги и соберут [всё] из чувственных удовольствий. Подчинишь величием три сферы, сам обретишь собственную силу. Обрета, неразрушимым ясновидением постигнешь прошлое, будущее и настоящее. Обретишь устойчивость в естественном состоянии и предстанешь [на уровне] не-возвращения. [Представ там,] явишь множество проявлений и осуществишь цели живых существ.

Придя таким образом к завершению практики **hūm**, благородное существо достигнет [реализации] всех высших и обычных сиддхи. Поэтому следует с однонаправленным усердием усердствовать в этом.

Самаяя. Печать. Печать. Печать.

Практика hūm, записи ключевых моментов девяти семян. Составил Падмасамбхава из Уддияны. Я, Цогьял, отметила в записях. Символ растворен.

Переводил лама Дхондруп Дордже Тулку.