

Медитация на Алмазный Ум

«Колесница пути Непревзойдённых»,
серия упражнений для ежедневной практики,
взята из совершенных слов линии постижения
Карма Камцанг, гирлянды драгоценной
линии преемственности практики

Это перевод тибетского текста медитации, составленного Девятым Кармапой Вангчугом Дордже (1555—1603).

Основополагающие упражнения (по-тибетски — *нёндро*) являются частью восьми предварительных практик. Четыре общие предварительные практики, с которых начинается любая медитация Алмазного пути, — это так называемые четыре основные мысли. Четыре особые предварительные практики — это Основополагающие упражнения, которые закладывают основу для медитаций Махамудры.

Дорогие друзья!

Невозможно переоценить значение Алмазного Ума (по-тибетски — *Дордже Семпа*, на санскрите — *Ваджрасаттва*). Когда все Будды соединяют своё несокрушимое проникающее видение и очистительную силу, Алмазный Ум проявляется — один, в пяти или ста излучениях, а также в союзе со своей подругой Ньемой. Он может предстать как мощно вдохновляющий синий Будда Высшего Блаженства (по-тибетски — *Демчог*, на санскрите — *Чакрасамвара*) с «трёхдневной щетиной» на лице, как Алмазный Кинжал (по-тибетски — *Дордже Пхурба*, на санскрите — *Ваджракилайя*) или как свирепый защитник Дхармараджа. Согласно учению непревзойдённых Махануттара-йога-тантр, Будда нашей исторической эпохи — Шакьямуни — принял форму Алмазного Ума в союзе для достижения окончательного Просветления.

Эта медитация — одна из четырёх основополагающих практик буддизма Алмазного пути (нёндро). Здесь Алмазный Ум проявляется в одиночной мирной форме. Практика в основном нацелена на преобразование гнева, ненависти и недоброжелательства в зеркаль-

ную мудрость. В текстах содержится обещание, что после 111 111 повторений стослоговой мантры самые тяжёлые впечатления в нашем уме растворятся — даже если они отягощали нас в течение многих жизней.

Наслаждайтесь!

Всего наилучшего,
Ваш Лама Оле.

P.S. Пожалуйста, примите участие в медитации с ведущим (по-тибетски — *гом-лунг*) в вашем местном центре Алмазного пути или получите посвящение (по-тибетски — *ванг*) на Алмазный Ум от ламы школы Кагью, которому доверяете. Но перед посвящением убедитесь, что вам в связи с этим не придётся давать никаких обещаний.

Медитация на Алмазный Ум

Четыре мысли

Мы ощущаем бесформенный поток воздуха у кончика носа и позволяем мыслям и чувствам появляться и исчезать. Мы не оцениваем их.

Затем мы напоминаем себе о четырёх основных мыслях, направляющих ум к Освобождению и Просветлению.

Мы осознаём, какую драгоценную возможность мы получили в этой жизни: приносить пользу бессчётному множеству существ с помощью методов Будды. Лишь немногие люди встречаются с учением Алмазного пути, и ещё меньше тех, кто способен его применять.

Мы вспоминаем о непостоянстве всего составного. Вне изменений только безграничное ясное пространство ума, и неизвестно, долго ли мы будем располагать условиями для того, чтобы его познать.

Мы понимаем причинно-следственную связь. Наше будущее зависит от нас самих. Прошлые мысли, слова и действия стали нашим сегодняшним миром, и сейчас мы засеваем семена будущего.

Мы видим основания для того, чтобы работать с умом. Просветление — это вневременное высшее блаженство, а сейчас, пока сами подвержены запутанности и мешающим чувствам, мы не можем приносить пользу другим.

Поэтому мы открываемся тем, кто может нас учить.

Прибежище

Для блага всех существ мы принимаем Прибежище:

в Будде — полном развитии ума;

в его Учении, которое ведёт нас к этой цели;

в Сангхе, друзьях на пути;

и прежде всего в Ламе, который всегда представляет Кармапу. Лама соединяет в себе благословение, методы и защиту, он необходим для нашего быстрого развития. Здесь он проявится в своей очищающей форме — как Алмазный Ум.

Фаза построения

Над нашими головами появляется полностью раскрывшийся цветок лотоса — прозрачный, чуть переливающийся радужным светом; до него можно легко дотянуться рукой. Затем осознание ума проявляется в виде лежащего в этом цветке диска луны. На диске сидит Алмазный Ум, обращённый в том же направлении, что и мы. Его тело — это прозрачный свет, а украшения — символы состояния радости Бодхисаттв. В правой руке вертикально у сердца он держит золотой дордже, а в левой у бедра — серебряный колокольчик устьем вверх. Алмазный Ум сидит опустив правую ногу вниз с лунного диска и лотоса, большим пальцем почти касаясь нашей макушки.

Мы понимаем, что препятствием к достижению Просветления являются вредные впечатления, которые замутняют умы существ. И эти завесы мы хотим сейчас полностью устранить.

Алмазный Ум знает о нашем желании. Из его тела излучается свет и достигает всех Будд, заполняющих пространство, — в женских и мужских формах, мирных и защищающих,

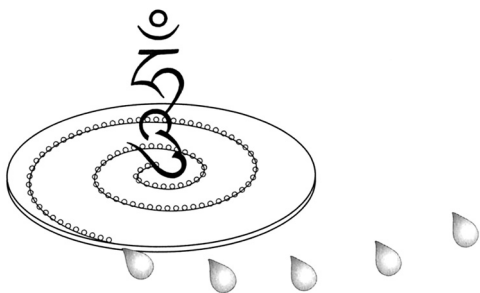


одиноким и в союзе, — которые мгновенно превращаются в формы Алмазного Ума. Огромные, как горы, и маленькие, как пылинки, они устремляются со всех сторон к Алмазному Уму над нашей головой и сливаются с ним. Теперь он — соединённая очищающая сила всех времён и направлений.

Мы пробуждаем его сочувствие:

«Лама Алмазный Ум! Пожалуйста, очисти и устрани всё вредное, что мы делали, говорили и думали с безначальных времён; всё негативное, к чему мы побуждали других, и все чужие негативные проявления, которым мы радовались».

Как выражение любви к нам в середине кристалльного тела Алмазного Ума, на уровне сердца, появляется маленький лунный диск, в центре которого стоит белая буква **ХУНГ** — такая тонкая, будто написанная одним волоском кисти. От буквы **ХУНГ** до края лунного диска спиралью белого света против часовой стрелки разворачивается стослоговая мантра, описывая два с половиной оборота.



Когда мы повторяем сто слогов, Алмазный Ум благословляет нас. В его сердечном центре из буквы **ХУНГ** и спирали мантры появляется белый нектар, и спираль, вращаясь по часовой стрелке, разбрызгивает его во всех направлениях. Светящаяся жидкость наполняет прозрачное тело Алмазного Ума. Спираль продолжает вращаться, всё время производя новый нектар; его мощный поток льётся из большого пальца правой ноги Алмазного Ума и входит в нас через макушку. Нектар пробивается сквозь наше тело, разливаясь во всех направлениях.

Загрязнения тела, речи и ума вымываются в виде чернил и сажи, а скрытые болезни покидают нас как кровь и гной. Всё это выталкивается через поры кожи, подошвы ног

и задний проход и исчезает в земле под нами. Благословение Алмазного Ума постоянно омывает наше тело изнутри и снаружи. Мы произносим столько мантр, сколько хотим. Наше внимание при этом может перемещаться: мы осознаём световое тело Алмазного Ума над нами, слог **ХУНГ** или спираль мантры в его сердце. Мы можем направлять внутренний взор на его спокойное лицо, ясные глаза, а также на золотой дордже или серебряный колокольчик. Иногда мы просто ощущаем поток нектара или наслаждаемся безграничным чувством лёгкости, оттого что всё напряжённое, постыдное и болезненное сейчас действительно покидает нас.

Если мы чувствуем, что нас преследуют какие-либо внешние влияния, — можно представить их внизу, в земле. Давая им очищающий нектар, мы выплачиваем свои кармические долги, и все плохие связи исчезают. Благословение по-прежнему остаётся в нектаре — оно может способствовать лучшему перерождению.

Мы повторяем стослоговую мантру громко или тихо, в любом темпе, не пропуская ни одного слога.

**ОМ БЭНЗА САТО САМАЙА
МАНУПАЛАЙА
БЭНЗА САТО ТЕНОПА
ТИТТХА ДРИДО МЭ БХАВА
СУТОКАЙО МЭ БХАВА
СУПОКАЙО МЭ БХАВА
АНУРАКТО МЭ БХАВА
САРВА СИДДХИ МЭМТРАЙАЦА
САРВА КАРМА СУЦА МЭ
ЦИТАМ ШРИЙА КУРУ ХУНГ
ХА ХА ХА ХА ХО БХАГАВЭН
САРВА ТАТХАГАТА БЭНЗА
МА МЭ МЮНЦА БЕНЗИ БХАВА
МАХА САМАЙА САТО А**

Наше тело — прозрачное и ясное. Оно становится непроницаемым, и земля под нами закрывается. Мы повторяем мантру **ОМ БЕНЗА САТО ХУНГ**, делая один круг на чётках. Нектар продолжает течь. Он наполняет нас, как молоко наполняет хрустальную вазу. Затем немного нектара выливается из нашей макушки и касается стопы Алмазного Ума.

ОМ БЕНЗА САТО ХУНГ

«Дорогой Алмазный Ум, пусть всё вредное у всех существ и у нас самих будет теперь действительно устранено».

Прозрачный Будда над нами, улыбаясь, отвечает:

«Дорогие дочери и сыновья Сочувственной семьи, вы и все существа сейчас полностью очистились от всего негативного. Заверяю вас в этом».

Фаза завершения

Алмазный Ум растворяется в свете и сливается с нами. Как вода с водой, его суть сливается с нами воедино. Всё вокруг — Чистая страна Алмазного Ума, и ни одно существо не отделено от его природы.

Пауза

Мы решаем сохранять это понимание во всех ситуациях жизни. И желаем, чтобы хорошие впечатления, которые сейчас появились, стали безграничными. Пусть они приносят всем существам единственную неизменную радость — радость знания ума.

Российская ассоциация буддистов школы Карма Кагью
127051, Москва, Петровский бульвар, дом 17/1, кв. 35
E-mail: buddhism.ru@buddhism.ru
[www. buddhism.ru](http://www.buddhism.ru)