

Автор: Досточтимый геше Джампа Тинлей  
Перевод: Майя Малыгина  
Редакция: Дхарма-центр «Тушита»

## Практика по начитыванию мантры Ваджрасаттвы

1. Визуализация .....	2
2. Мотивация .....	2
3. Сила раскаяния .....	2
4. Сила опоры .....	2
5. Сила мантры .....	2
5.1 - Очищение тела .....	3
5.1.1 - Нисходящее очищение .....	3
5.1.2 - Восходящее очищение .....	3
5.1.3 - Спонтанное очищение .....	3
5.2 - Очищение речи .....	3
5.3 - Очищение ума .....	3
5.4 - Очищение тела, речи и ума .....	4
6. Решимость не повторять содеянного .....	4

## 1. Визуализация

Вы визуализируете над своей головой Ваджрасаттву. Ваджрасаттва - аспект блаженства и мудрости всех Будд. Божество белого цвета (белый - цвет раскаяния и очищения) с одной головой и двумя руками. Ваджрасаттва сидит в позе лотоса, в правой руке у сердца держит ваджру, в левой руке у бедра - колокольчик. Он украшен прекрасными божественными одеяниями и украшениями. Постарайтесь увидеть его единым с вашим Духовным Наставником, так как если вы будете представлять Ваджрасаттву как новое и незнакомое вам божество, эффект будет слабее. Лучше думать, что ваш Духовный Наставник, которого вы хорошо знаете, принял облик Ваджрасаттвы и помогает вам очистить негативную карму. Итак, Ваджрасаттва находится у вас над макушкой. Затем вы призываете божеств из Дхармакайи, Ваджрасаттв из всех Чистых Земель, а также своего Духовного Наставника. Все Ваджрасаттвы собираются у вас над головой. Ваджрасаттву нужно представлять в облике ребенка десяти-двенадцати лет. Затем вы один раз произносите мантру ДЗА ХУМ БАМ ХО. В этот момент все Будды и бодхисаттвы собираются в визуализируемом вами образе Ваджрасаттвы и растворяются в нём. Благодаря этому объект вашей медитации обретает силу. Вы должны почувствовать, что образ над вашей головой - это воплощение всех Будд и бодхисаттв. Для очищения негативной кармы очень важно иметь сильную веру в то, что это действительно так.

## 2. Мотивация

Затем вы развиваете мотивацию бодхичитты.

## 3. Сила раскаяния

Подумайте о той отрицательной карме, которую вы накопили в течение этой жизни. Размышляйте о том, что уже в этом воплощении вы создали много негативной кармы действиями своего тела, речи и ума. Следовательно, в ваших предыдущих жизнях, когда вы не были человеком или были не очень разумны, вы создали своими поступками ещё больше негативной кармы. Почувствуйте сожаление о тех недостойных поступках, которые вы совершали в течение всех своих предыдущих жизней, о накопленной вами негативной карме. Скажите себе: «Из-за своего неведения в этой и многих предыдущих жизнях я создал сильную негативную карму. Сейчас я очень сожалею об этом».

## 4. Сила опоры

Вы обращаетесь к объекту Прибежища - Ваджрасаттве, который находится у вас над головой, со словами: «Без Вас, Гуру Ваджрасаттва, я не могу очистить свою отрицательную карму. Я полагаюсь на Вас, пожалуйста, помогите мне. Прошу Вас, Гуру Ваджрасаттва, очистите мою негативную карму, которую я создал в этой и многих предыдущих жизнях».

## 5. Сила мантры

Вы читаете мантру Ваджрасаттвы:  
ОМ ВАДЖРАСАТТВА САМАЯ МАНУПАЛАЯ  
ВАДЖРАСАТТВА ТЕНОПА ТИТЕ ДЕНДУ МЕМБАВА

СУТОКАЁ МЕМБАВА СУПОКАЁ МЕМБАВА  
АНУРАКТО МЕМБАВА САРВА СИДИМЕ ТРАЯЦА  
САРВА КАРМА СУЦАМЕ ЦИТАМ ЧИРИЯМ  
КУРУ ХУМ ХА ХА ХА ХА ХО  
БХАГАВАНА САРВА ТАТХАГАТА  
ВАДЖРА МАМЕ МУНДЗЕ ВАДЖРАБХАВА  
МАХА САМАЯ САТТВА ХУМ ПЭ

Одновременно с начитыванием мантры вы проводите визуализацию, описанную ниже.

## 5.1 - Очищение тела

Вы просите Ваджрасаттву об очищении тела.  
Из сердца Ваджрасаттвы исходят белый свет и нектар.

### 5.1.1 - Нисходящее очищение

Это очищение подобно душу. Белый свет и нектар очищают ваше тело сверху вниз. Они вымывают из вас сгустки грязи, змей, скорпионов и прочую нечисть. Вся эта грязь выходит из пор вашей кожи и стекает по вашему телу вниз. Внизу под землёй нужно визуализировать огромного каннибала, который лежит лицом вверх. Его рот открыт. Вся гадость, выходящая из вас, попадает к нему в рот, где превращается в нектар.

### 5.1.2 - Восходящее очищение

Если в чашку с мусором налить воды, вся грязь всплывет вверх. Вы представляете, как нектар и свет, которые только что стекали вниз к вашим ногам, теперь наполняют вас, поднимаются к макушке, и все загрязнения выходят через макушку и опять стекают вниз, попадая в рот каннибала.

### 5.1.3 - Спонтанное очищение

Свет и нектар, исходящие из сердца Ваджрасаттвы, проникают в ваш сердечный центр. В этот момент мгновенно исчезает всё негативное, что есть в вас (подобно тому, как если в тёмном доме включить свет, темнота исчезнет сразу и без остатка). Вся отрицательная карма растворяется в Пустоте вашего ума.

## 5.2 - Очищение речи

Вы просите Ваджрасаттву об очищении речи.  
Из сердца Ваджрасаттвы исходят красный свет и нектар, и вы снова осуществляете цикл очищения (нисходящее, восходящее и спонтанное очищение).

## 5.3 - Очищение ума

Вы просите Ваджрасаттву об очищении ума.  
Из сердца Ваджрасаттвы исходят синий свет и нектар, и вы снова осуществляете цикл очищения.

### 5.4 - Очищение тела, речи и ума

Затем вы просите Ваджрасаттву об очищении тела, речи и ума одновременно. Тогда из сердца Ваджрасаттвы исходят три луча света и нектар трёх цветов: белый, красный и синий. Их цвета переливаются подобно радуге. Вы вновь осуществляете цикл очищения.

Итак, вся грязь, которая вытекла из вашего тела и попала в рот к каннибалу, превращается в нектар. Ненависть, которую он испытывал к вам, трансформируется в любовь. Он становится очень добрым и вместо того, чтобы причинять вам вред, хочет помочь вам. После этого представьте, что рот каннибалы закрывается и запечатывается двумя перекрещенными ваджрами, тем самым предупреждая появление препятствий в этой жизни.

## 6. Решимость не повторять содеянного

Вы говорите себе: «Я признаю, что совершил много дурного, но теперь сделаю всё возможное, чтобы не повторять содеянного вновь». Это должны быть не просто слова, следует развить сильное стремление, идущее из глубины вашего сердца. Вы представляете, что Ваджрасаттва говорит вам: «Ты очищен от всех падений и препятствий, а также от нарушенных клятв и обетов». После этих слов вас наполняет спокойствие и радость.

Затем вы представляете, что Ваджрасаттва у вас над головой уменьшается до размеров большого пальца, входит в ваш центральный канал и опускается по нему в сердечный центр.