



**Краткая практика 62 божеств Чакрасамвары**  
*В соответствии с традицией махасиддха Луипы*



### Колофон

Английская версия текста была переведена Александром Берзиным в 2009 году, она основана на его же переводе полной практики Чакрасамвары в традиции Луипы: “Практический метод достижения Славного Чакрасамвары в соответствии с традицией Луипы” (“The Sadhana Method of Attainment for the Glorious Chakrasamvara According to the Luipa Tradition”), составленной первым Панчен Ламой Лобсангом Чокьи Гьялценом. Некоторые дополнения были сделаны в соответствии с комментариями “Стадия порождения Чакрасамвары в традиции махасиддха Луипы: личные инструкции Манджушри” за авторством Акучина Шераба Гьялцо так, как это было разъяснено в беседе с Тсенжабом Серконгом Ринпоче в июле 1981 года.

([www.berzinarchives.com](http://www.berzinarchives.com))

Текст был сокращен, сжат и немного отредактирован Вольфгангом Сумвебером в соответствии с указаниями Дагьяба Ринпоче в его немецкой версии практики: “Die tiefere Essenz, die die Große Glückseligkeit erhellt - Eine Selbsterzeugung des Cakrasamvara nach der Luipa-Tradition für die Tägliche Praxis”, Fürth 2001.

([www.chakrasamvara.com](http://www.chakrasamvara.com))

Рисунок на обложке взят из Коллекции Рубина (с разрешением).  
Черно-белые рисунки за авторством Энди Вебера и редактора текста.

([www.andyweberstudios.com](http://www.andyweberstudios.com))

На русский переведено Владиславом Тарасенко.  
Обратная связь: [dimalisk@yandex.ru](mailto:dimalisk@yandex.ru)

Почтение Гуру Чакрасамваре!

### **Прибежище и Бодхичитта**

Навеки принимаю прибежище  
в Будде, Дхарме и Сангхе.  
Ради всех живых существ  
пусть я стану Херукой!

### **Йога Тройного Очищения**

#### **Очищение ума**

Объяснение имени ШРИ ХЕРУКИ

**ХЕ:** это пустота явлений от собственной отдельной “сущности”, то есть ум, воспринимаемый как источник всех явлений, в действительности свободный от собственной отдельной “сущности” как реальной причины всего.

**РУ:** это пустота личности от собственной отдельной “сущности”, вовлеченной в непрерывную сеть концептуальных измышлений, цепляющихся за собственную отдельную “сущность”.

**КА:** это недвойственность субъекта – воспринимающего и объекта восприятия, то есть природы реальности как объекта восприятия и ума, который удерживает её в качестве объекта.

**ШРИ:** это смысл “ЭВАМ”, недвойственного изначального осознания, которое возникает из постижения пустотности как она есть.

#### **Очищение тела**

Из состояния пустоты я мгновенно проявляюсь в форме синего Херука с одним лицом и двумя руками, держащими ваджр и колокольчик. Моя правая нога вытянута, я обнимаю супругу – красную Ваджраварахи с одним лицом и двумя руками, держащими кривой нож и капалу.

ШРИ ХЕРУКО ХАМ (х3)



ШРИ ХЕРУКА



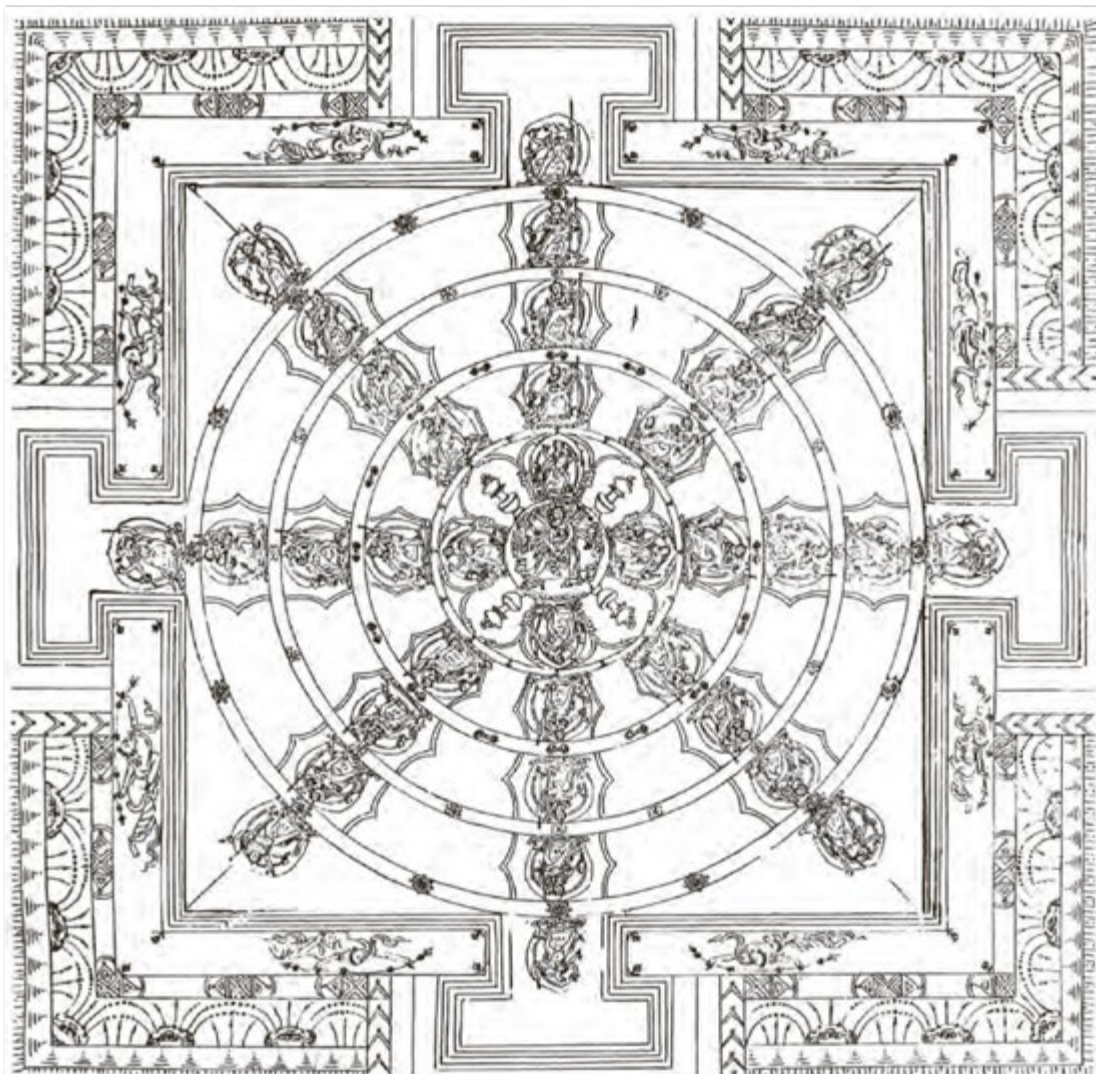
ЭВАМ

древняя надпись на языке Ланца.

“Э” представляет Метод или Сочувствие, а “ВАМ” – мудрость пустотности.







*Дворец Мандалы и его обитатели – 62 Божества Чакрасамвары  
(в соответствии с Традицией Луипы)*

### **Описание полной Мандалы**

Многоэтажный невыразимо прекрасный дворец имеет квадратную форму, у него четыре стены и соответствующие атрибуты: четыре арки и прочее. Снаружи дворец опоясывает защитное кольцо, горы огня и восемь великих кладбищ. Изнутри, сверху и снизу он прозрачный и окрашен в разные цвета: в белый – на востоке, в зеленый – на севере, в красный – на западе, в желтый – на юге, центральная часть синего цвета.

В основании дворца находится Колесо Самайи, на котором, ровно по центру, покоится белое Колесо Тела, далее – красное Колесо Речи, и синее Колесо Ума. На вершине, в центре мандалы, находится Колесо Великого Блаженства в форме разноцветного лотоса с восемью лепестками.

На солнечном диске, расположенном в центре этого лотоса, я проявляюсь в форме стоящего двенадцатирукого Бхагавана Херуки. Мое тело темно-синего цвета, у меня четыре лица: центральное – черное, левое – зеленое, тыльное – красное, правое – желтое. На каждом лице по три глаза. Мой лоб украшен гирляндой пятиконечных ваджр. Вытянутой правой ногой я попираю голову четырехрукого Бхайравы.

Согнутой в колене левой ногой я стою на груди красной четырехрукой Каларатри. Двумя верхними руками я обнимаю Ваджраварахи, моя правая рука держит пятиконечный ваджр, а левая – колокольчик. Следующие две руки вытянуты, ими я держу плащ из окровавленной шкуры белого слона, свисающий за моей спиной, правой рукой я держу его левую переднюю стопу, левой – правую заднюю стопу. Указательные пальцы вытянуты вверх на уровне бровей – это угрожающая мудра. В моей третьей правой руке – дамару, в четвертой – топор, в пятой – кривой нож, в шестой – трезубец, направленный острием вверх. В моей третьей левой руке – кхатаванга, отмеченная ваджром, в четвертой – капала, наполненная кровью, в пятой – ваджрное лассо, в шестой я держу голову Брахмы с четырьмя лицами.

Верхний узел моих волос отмечен скрещенным ваджром, над каждым из лиц красуются гирлянды вертикальных черных ваджр, на каждую из которых нанизано по пять сухих черепов – вот такими гирляндами я украшен! С левой стороны моей головы висит, слегка наклонившись, полумесяц. Выражение моих лиц постоянно меняется, на каждом лице – четыре оскаленных грозных клыка. Мои три телесные манеры – обаятельный, смелый и безобразный, мои три манеры речи – смеющийся, сильный и ужасающий, мои три манеры ума – сочувственный, яростный и умиротворяющий. Таким образом у меня есть девять манер. На поясе я ношу повязку из тигриной шкуры, на шее – гирлянду из пятидесяти кровоточащих человеческих голов, нанизанных на человеческие внутренности. Я украшен шестью мудрами, все моё тело испачкано пылью из человеческих костей.

Передо мной, Бхагаваном, находится Бхагавати Ваджраварахи с телом красного цвета, одним лицом, двумя руками и тремя глазами. Она обнажена, ее волосы распущены, на ней пояс, украшенный осколками черепов. Своей левой рукой она обнимает меня, отца, вокруг шеи и держит капалу, наполненную кровью, суть которой – четыре мары и прочее. Своей правой рукой, держащей кривой нож и сложенной в угрожающей мудре, она устрашает всех злобных духов десяти направлений.

Сияющая, как огонь конца кальпы, она обхватывает меня, отца, играми своих ног вокруг моих бедер. Ее природа – великое сочувствие, суть которого – Великое Блаженство, она украшена пятью мудрами, на ее голове – пять человеческих черепов, а на шее – ожерелье из пятидесяти сухих человеческих черепов. Мы стоим в самом сердце пылающего огня изначального осознания.

На восьми лепестках центрального лотоса в четырех основных направлениях находятся четыре Сущностных Дакини, в четырех промежуточных направлениях, на лунных дисках, находятся четыре капалы, наполненные до краев пятью видами нектаров. Это Колесо Великого Блаженства.

Снаружи – колеса Ума, Речи и Тела с 24 героями и героинями 24 мест. В четырех вратах основных направлений и на четырех углах промежуточных направлений находятся восемь хранителей врат и стражниц-дакини.

Все в полном убранстве, со всеми соответствующими качествами и атрибутами.



*Двенадцатирукий Чакрасамвара, Отец и Мать*

### **Отец и Мать в Союзе**

ОМ А ХУМ

Из союза поочередно рождаются четыре вида блаженства. Затем, подобно радугам в небе, спонтанно возникают тридцать семь (женских) божеств, которые в своей сущности являются тридцатью семью аспектами, ведущими к Совершенству. Это неразделимость Блаженства и Пустоты.



## Манда́ла тела

### Порождение поддерживающей Мандалы тела

*Во время практики представляйте, что каждая упомянутая в ней часть тела излучает свою копию, которая растворяется в соответствующей части внешней мандалы.*

Мои раздвинутые в сторону ноги, имеющие форму лука, превращаются в мандалу ветра, также имеющую форму лука, далее элементы накладываются на нее сверху в определенном порядке. Из моей паховой области, обладающей формой треугольника, возникает треугольная манда́ла огня. Из моего подобного кругу живота возникает круглая манда́ла воды. Из моей квадратной груди – квадратная манда́ла земли. Из моей спины – гора Меру; из тридцати двух каналов моей короны (чакры) – (тридцати двух лепестковый) лотос (на вершине горы Меру); из моего тела, равного размаху моих рук сверху-донизу и из стороны в сторону, возникает неизмеримо прекрасный дворец квадратной формы с четырьмя одинаковыми сторонами – манда́ла Херуки, украшенная (инкурстированной) лепниной, гирляндами (жемчуга) и тому подобным. Из восьми частей тела (двух предплечий, нижних рук, бедер и голеней) возникают восемь колонн, а из трех аспектов – моего тела, речи и ума – три колеса.

### Порождение Отца



Из “весеннего” слога ХУМ толщиной с горчичное семя, который является творческой каплей Бодхичитты, подобной капле россы, упавшей внутрь центрального канала в середину Дхарма-чакры в моем сердце, возникает Бхагаван Херука, темно-синего цвета с четырьмя головами, двенадцатью руками, со всеми соответствующими атрибутами и украшениями.

### Порождение Матери



Из творческой капли (нада, тигле) в форме огня туммо (внутреннего тепла) – красного элемента в моей пупочной области – возникает Ваджраварахи с красным телом, одним лицом и двумя руками, она украшена пятью мудрами. (Правой рукой) она обнимает вокруг шеи своего отцовского партнера, а левой рукой подносит капалу к его губам.

Херука и Ваджраварахи, в сущностной природе “весенней” (капли) и энергетической капли (туммо) встречаются в моем сердце и входят в союз.

### Порождение Колеса Великого Блаженства в поддерживаемой Манда́ле Тела

Из четырех каналов-спиц основных направлений на (колесе чакры) в моем сердце, в которых циркулируют энергии-ветра четырех элементов, из слога Лам на востоке возникает чёрная Дакини, из МАМ на севере – зеленая Лама, из ПАМ на западе – красная Кандарохи, из ТАМ на юге – желтая Рупини.

Из четырех каналов-спиц промежуточных направлений, (в которых циркулируют энергии-ветра) четырех подношений (объектов чувственного восприятия), возникают четыре капалы, до краев наполненные пятью нектарами. Это и есть Колесо Великого Блаженства.



Колесо Великого Блаженства



Из трансформации слогов:

ПУ ДЖА О А, ГАУ РА ДЕ МА, (синий)  
КА О ТРИ КО, КА ЛА КА ХИ, (красный)  
ПРО ГРИ САУ СУ, НА СЕ МА КУ, (белый),

в моих двадцати четырех местах тела (на макушке и так далее) возникают, в сущностной природе, двадцать четыре внешних земли, украшенных каплями. В аспекте каналов-оболочек (они находятся) (на внешних окончаниях) полых каналов-спиц.

Из трансформации энергетических каналов в двадцати четырех местах и энергетических источниках (капли внутри них), пребывая нераздельно в сущностной природе, возникают двадцать четыре героя и героини Тела, Речи и Ума.

Из трансформации энергетического канала, расположенного в корне моего языка, а также остальных семи каналов, возникают дакини - охранительницы основных и промежуточных направлений.



Семенные слоги 24 мест

### Облачение в доспехи

В моем сердце находится белый ОМ ХА; на макушке – желтый НА МА ХИ; в голове – красный СВА ХА ХУ; в каждом их двух плеч – черный ВАУШ ТА ХЕ; в каждом из глаз – оранжевый ХУМ ХУМ ХО; во лбу – зеленый ПХЭТ ХАМ;

В пупочной области матери – красный ОМ БАМ; в сердце – синий ХАМ ЯМ; в горле – белый ХРИМ МОМ; на макушке – желтый ХРИМ ХРИМ; в голове – зеленый ХУМ ХУМ; во лбу – дымчатый ПХЭТ ПХЭТ.



Мантра доспехов Отца

Мантра доспехов Матери

### Призывание Джнянасаттв и Абхишекасаттв

ПХЭЙМ!

Лучи света излучаются из слога ХУМ и приглашают Джнянасаттв, которые выглядят так же, как и Абхишекасаттвы вместе со всеми божествами посвящения.

ДЗА ХУМ БАМ ХО

Джнянасаттвы и Абхишекасаттвы сливаются воедино и становятся одним вкусом.

Мы получаем посвящение от божеств, которые входят в наши тела через макушку. (Избыток нектара на темени отца) превращается в Акшобхью, на темени матери – в Вайрочану; у четырех (материнских партнеров), Дакини и так далее, - в Рагнасамбхав, у божеств Колеса Ума – в Акшобхый, божеств Колеса Речи – в Амиабх, божеств Колеса Тела – в Вайрочан, божеств Колеса Самайи с Амогасиддхами.

### **Благословение (внешних и внутренних) подношений**

ОМ А ХУМ / ХА ХО ХРИХ (3х)

#### **Внешние подношения**

ОМ ЧАКРАСАМВАРА САПАРИВАРА АРГХАМ ПАДЪЯМ ПУШПЕ ДХУПЕ ДИПАМ ГАНДХЕ  
НАВИДЪЯ ШАПТА ПРАТИЧЪЯ СВАХА

#### **Внутренние подношения**

ОМ ЧАКРАСАМВАРА САПАРИВАРА ОМ А ХУМ

Отец и мать входят в союз, их бодхичитта сливается воедино – так возникает глубокое осознание вместиорожденного блаженства, посредством чего все божества также испытывают великое блаженное осознание.

#### **Тайные и таковые подношения**

Божества мандалы вступают в медитативное постижение тотального поглощения на нераздельной вместиорожденной блаженной осознанности таковой природы реальности.

#### **Делаем восхваление с помощью мантры:**

ОМ ХУМ БАМ РИМ РИМ ЛИМ ЛИМ / КАМ КХАМ ГАМ ГХАМ НГАМ, / ЧАМ  
ЧХАМ ДЖАМ ДЖХАМ НЬЯМ / ЦАМ ЦХАМ ДЗАМ ДЗХАМ НЬЯМ / ТАМ ТХАМ ДАМ  
ДХАМ НАМ / ПАМ ПХАМ БАМ БХАМ / ЯМ РАМ ЛАМ ВАМ / ШАМ КШАМ САМ  
ХАМ / ХУМ ХУМ ПХЭТ ОМ А ХУМ.



Так мы тренируемся в медитации на божество.

### Повторение мантры

#### Сердечная (Сущностная) мантра Отца

ОМ ШРИ ВАДЖРА ХЕ ХЕ РУ РУ КАМ ХУМ ХУМ ПХЭТ /  
ДАКИНИ ДЖАЛА ШАМВАРАМ СВАХА

ཨོྃ་ཤྲི་བཏྟེ་ཏེ་རུ་རུ་ཀཾ་ཧཱུྃ་ཧཱུྃ་མཎ་ཏྲ་ཀེ་ནི་ཇཱ་ལ་ཤི་བ་རི་ལྷ་དྲཱ།

#### Сердечная (Сущностная) мантра Матери

ОМ ВАДЖРА ВАЙРОЧАНИЕ ХУМ ХУМ ПХЭТ СВАХА

ཨོྃ་བཏྟེ་བེ་རོ་ཙ་ལྷེ་ཧཱུྃ་ཧཱུྃ་མཎ་ལྷ་དྲཱ།

#### Недвойственная сущностная мантра Отца и Матери

ОМ ШРИ ВАДЖРА ХЕ ХЕ РУ РУ КАМ ХУМ ХУМ ПХЭТ, ДАКИНИ ДЖАЛА ШАМВАРАМ  
ВАДЖРА ВАЙРОЧАНИЕ ХУМ ХУМ ПХЭТ СВАХА

ཨོྃ་ཤྲི་བཏྟེ་ཏེ་རུ་རུ་ཀཾ་ཧཱུྃ་ཧཱུྃ་མཎ་ཏྲ་ཀེ་ནི་ཇཱ་ལ་ཤི་བ་རི་  
བཏྟེ་བེ་རོ་ཙ་ལྷེ་ཧཱུྃ་ཧཱུྃ་མཎ་ལྷ་དྲཱ།

*Эта мантра также называется мантрой “нисходящей мудрости”, мы повторяем её 10.000 раз во время закрытого ретрита. Мы представляем лучи синего света, излучающиеся из нашего сердца и приглашающие всех Будд в форме Херуки, которые затем растворяются в нашем теле подобно ливню, низвергающемуся в океан.*

#### Мантра свиты

ОМ РИМ РИМ ЛИМ ЛИМ, КАМ КХАМ ГАМ ГХАМ НГАМ / ЧАМ ЧХАМ ДЖАМ ДЖХАМ  
НГАМ / ЦАМ ЦХАМ ДЗАМ ДЗХАМ НЬЯМ / ТАМ ТХАМ ДАМ ДХАМ ТАМ, ПАМ  
ПХАМ БАМ БХАМ / ЯМ РАМ ЛАМ ВАМ / ШАМ КШАМ САМ ХАМ / ХУМ ХУМ  
ПХЭТ ОМ А ХУМ

ཨོྃ་རི་རི་ལི་ལི་ཀཾ་ཀཾ་ལི་ལི་གླིང་ཅི་ཅི་རྩི་ཉི།  
ལི་ཅི་རི་རི་ལི་ལི་ཀཾ་ཀཾ་ལི་ལི་གླིང་ཅི་ཅི་རྩི་ཉི།  
ཨོྃ་རི་ལི་ལི་ཀཾ་ཀཾ་ལི་ལི་གླིང་ཅི་ཅི་རྩི་ཉི་ཨོྃ་ཨེ་ཧཱུྃ།



## Стослоговая мантра Херуки

ОМ ВАДЖРА ХЕРУКА / САМАЯ МАНУПАЛАЯ / ХЕРУКА ТВЕНО ПАТИШТА / ДРИДХО МЕ  
БАВА / СУТОШЬЕ МЕ БАВА / СУПОШЬЕ МЕ БАВА / АНУРАКТО МЕ БАВА / САРВА СИД-  
ДХИМ МЕ ПРЯЧЧХА / САРВА КАРМА СУЧА МЕ / ЧИТТАМ ШРИЙЯМ КУРУ ХАМ / ХА  
ХА ХА ХА ХО БХАГАВАН / ВАДЖРА ХЕРУКА МА МЕ МЮНЦА / ХЕРУКА БХАВА / МАХА  
САМАЯ САТТВА / А ХУМ ПХЭТ

## Окончательное растворение

Джнянакаттвы в моей пупочной области, отец и мать, входят в союз, из соединения их тайных мест возникает звук волшебной радости (а также исходят лучи света в природе великого блаженства из слога ХУМ в его сердце), который возвращается назад ко всем блуждающим существам (в форме божеств мандалы). Они растворяются в (восьми великих) кладбищах, которые затем растворяются в дворце мандалы, дворец – в божествах свиты, те – в фигурах Отца и Матери, которые сливаются воедино. Божества мандалы тела исчезают одно за другим во внутреннем Херуке (Отце и Матери). Пара растворяется в сердце, таким образом благословляя каналы и элементы.

Отец и мать, Абхишекакаттвы (вместе с мандалой тела) растворяются в отце и матери – Джнянакаттвах (в его пупочной области). Те, пребывая в союзе, также растворяются, из чего возникает слог ХУМ, (цветом) подобный (белой) жемчужине, окропленной красной (синдхура) пудрой, находящийся в природе великого блаженного осознания. ХУМ начинает постепенно растворяться: от нижнего У – к ХА, от ХА – к изголовью ХА, от вершины ХА – к полумесяцу, от полумесяца – к капле, от капли – к нада. Нада остается, она размером с сотую тысячную ширины кончика волоска. Затем нада становится невоспринимаемой.

## Мгновенное порождение в качестве одноликой и двухрукой пары Херуки

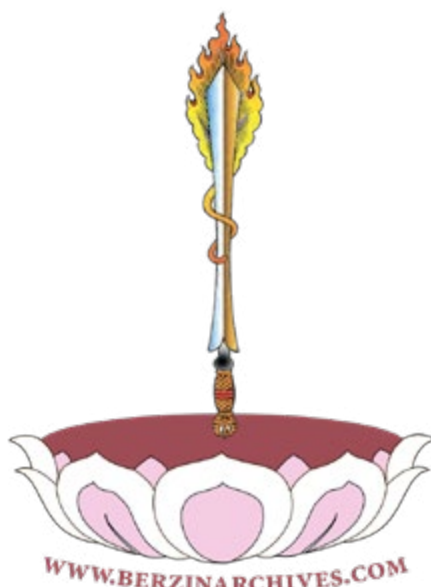
Из состояния пустоты я мгновенно возникаю в форме Херуки, синего, с одним лицом и двумя руками, держу ваджр и колокольчик, стою с вытянутой правой ногой. Я обнимаю мою материнскую партнершу Ваджраварахи, красную, с одним лицом и двумя руками, она держит кривой нож и капалу.

## Посвящение заслуг

Ради блага всех живых существ  
Пусть я достигну состояния Херуки!  
И пусть я приведу их всех  
к этому несравненному уровню!



Окончательное  
растворение  
ХУМ



## WWW.BERZINARCHIVES.COM

### Обращение за поддержкой

Архив Берзина – это собрание переводов и поучений доктора Александра Берзина, в основном, в традиции Махаяны и Ваджраяны Тибетского Буддизма. Архив покрывает области сутры, тантры, медитаций Калачакры, Дзогчен и Махамудры, редоставляет материалы всех пяти школ Тибетского Буддизма: Ньингма, Сакья, Кагью, Гелуг и Бон, и сравнения с Буддизмом Тхеравады и Исламом. Также предоставляются материалы по Тибетской астрологии и медицине, Шамбале и Буддийской истории.

Сайт [www.berzinarchives.com](http://www.berzinarchives.com) бесплатен для пользователей, он предоставляет более 1,5 миллиона записанных в текстовом или аудио-формате материалов. В 2008 году было зарегистрировано около 0,5 миллиона уникальных посетителей. Архив предоставляет многоязычные образовательные инструменты и аутентичную информацию о четырех традициях Тибетского Буддизма, истории Буддизма, истории Тибета и центральной Азии, Тибетской медицине и астрологии, Буддийско-Мусульманских отношениях. С одобрения Его Святейшества Далай Ламы, Линга Ринпоче и Тзенжаба Серконга Ринпоче, сайт предоставляет около 2500 материалов в текстовом или аудио-формате в шести языковых секциях: Английской, Немецкой, Польской, Португальской, Испанской и Русской с возможностью доступа для слепых людей. Планируются переводы на Арабский, Китайский, Французский, Итальянский, Хинди, Монгольский, Тамильский, Тибетский, Урду и Вьетнамский языки.

Все это возможно благодаря пожертвованиям и грантами, функционирования Архива полностью зависит от вашей щедрости, какой бы они ни была. Вы можете сделать пожертвование на сайте:

<http://www.berzinarchives.com/web/en/about/help/donations.html>.

