

*Короткая практика*

**БХАГАВАНИ  
ВАДЖРАЙОГИНИ**



དེའི་ཚེད་དུ་སངས་མ་རྒྱས་ཀྱི་བར་དུ་ལྷན་པའི་དགས་ལྷན་དགོ་བའ་ལ་བཀོལ།  
ДЕЙ ЧЕ ДУ САНГ МА ГЬЕ КЬИ БАР ДУ ЛЮ НГАГ ЙИ СУМ ГЕ ВА  
ЛА КОЛ

Поэтому да буду я совершать благие действия телом, речью и умом до тех пор пока не достигну буддовости.

མ་ཤིའི་བར་དུ་ལྷན་པའི་དགས་ལྷན་དགོ་བའ་ལ་བཀོལ།

МА ШИЙ БАР ДУ ЛЮ НГАГ ЙИ СУМ ГЕ ВА ЛА КОЛ

До самой смерти, да буду я совершать благие действия телом, речью и умом.

དུས་དེ་རིང་ནས་བཟུང་སྟེ་ཉི་མ་སང་ད་ཅམ་གྱི་བར་དུ་ལྷན་པའི་དགས་ལྷན་  
དགོ་བའ་ལ་བཀོལ།

ДЮ ДЕ РИНГ НЕ ЗУНГ ТЕ НЬИ МА САНГ ДА ЦАМ ГЬИ БАР ДУ  
ЛЮ НГАГ ЙИ СУМ ГЕ ВА ЛА КОЛ

С сегодняшнего дня и до этого же часа завтreshнего дня, да  
буду я совершать благие действия телом, речью и умом

### *Краткий обет прибежища*

སངས་རྒྱས་ཚཱོས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ།།

САНГ ГЬЕ ЧЁ ДАНГ ЦОГ КЬИ ЧОГ НАМ ЛА  
Я принимаю прибежище в Будде, Дхарме и

བྱང་ཆུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཚི།།

ДЖАНГ ЧУБ БАР ДУ ДАГ НИ КЬЯБ СУ ЧИ

Святом Сообществе Сангхье вплоть до Просветления.

བདག་གིས་སྐྱིན་སོགས་བགྱིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས།།

ДАГ ГИ ДЖИН СОГ ГЬИ ПЕЙ СЁ НАМ КЬИ

И да достигну я буддовости на благо всех живых существ

འགྲོ་ལ་པན་སྱིར་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་པར་འོག།

ДРО ЛА ПЕН ЧИР САНГ ГЬЕ ДРУБ ПАР ЦОГ

через заслугу щедрости и другие благие деяния.

ཅེས་ལན་གསུམ། (повторить 3 раза)

**Четыре безмерные**

མ་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་ད  
ང་ལྡན་པར་གྱུར་ཅིག

**МА НАМ КХА ДАНГ НЬЯМ ПЕЙ СЕМЧЕН ТАМЧЕ ДЕ ВА ДАНГ ДЕ  
ВЕЙ ГЬЮ ДАНГ ДЕН ПАР ГЬЮР ЧИГ**

Пусть все чувствующие существа, число которых беспредельно и небу подобно, и которые были моими матерями, обретут счастье и причины счастья.

ཐུག་བསྐྱེད་དང་ཐུག་བསྐྱེད་གྱི་རྒྱ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག

**ДУГ НГЕЛ ДАНГ ДУГ НГЕЛ ГЬИ ДАНГ ДРЕЛ ВАР ГЬЮР ЧАГ**  
Пусть они избавятся от страдания и причин страдания.

ཐུག་བསྐྱེད་མེད་པའི་བདེ་བ་དང་མི་འདྲལ་བར་གྱུར་ཅིག

**ДУГ НГЕЛ МЕ ПЕЙ ДЕ ВА ДАНГ МИ ДРЕЛ ВАР ГЬЮР ЧИГ**  
Пусть они пребудут в счастье, не омраченном страданием.

ཉེ་རིང་ཆགས་སྲུང་གཉིས་དང་བྲལ་བའི་བཏང་སློམས་ལ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག།

**НЬЕ РИНГ ЧАГ ДАНГ НЬИ ДАНГ ДРЕЛ ВЕЙ ТАНГ НЬОМ ЛА НЕ  
ГЬЮР ЧИГ**

Да пребудут они в равностности, в неподвзятости и свободе от привязанности и отторжения.

ཅེས་ལན་གསུམ། (повторить 3 раза)

**Мантры пустоты**

ཨོྲཱ་ཤྲ་བྷ་མ་ཤུདྲཱ་སཀྲ་ཏཱ་ཤ་ཤ་ཤུདྲཱ་མཉཱ་མམ་ཤུདྲཱ་ཉཱ་མམ།

**ОМ СВАБХАВА ШУДДХА САРВА ДХАРМА СВАБХАВА  
ШУДДХО НЬЯ ХАМ**

(Произносим, чтобы очистить тело)

ཨོྲཱ་བཙྲ་ཤུདྲཱ་སཀྲ་ཏཱ་ཤ་བཙྲ་ཤུདྲཱ་ཉཱ་མམ།

**ОМ БЕНЗАР ШУДДХА САРВА ДХАРМА БЕНЗАР ШУДДХО НЬЯ ХАМ**

(Произносим, чтобы очистить речь)

ཨོྲཱ་ཡེ་ག་ཤུདྲཱ་སཀྲ་ཏཱ་ཡེ་ག་ཤུདྲཱ་ཉཱ་མམ།

**ОМ ЙОГА ШУДДХА САРВА ДХАРМА ЙОГА ШУДДХО НЬЯ ХАМ**

(Произносим, чтобы очистить ум)

**Визуализация**

ཞེས་པ་གསུམ་གྱིས་སྐྱེས་པས་གཞུང་འཛིན་གྱི་བསྐྱེས་པའི་ཚོས་ཐམས་ཅད་  
སྦྱོང་བ་ཉིད་དུ་གྱུར།

**ЩЕ ПА СУМ ГЫИ ДЖАНГ ПЕ ЗУНГ ДЗИН ГЫИ ДЮ ПЕЙ ЧЁ  
ТАМ ЧЕ ТОНГ ПА НЬИ ДУ ГЫЮР**

Через эти три мантры, цепляние за феномены растворяется в пустоте.

དེའི་ངང་ལས་རྩུ་རྩུ་ཞེས་བརྗོད་པས་རྗེ་རྗེའི་ས་གནི།

**ДЕЙ НГАНГ ЛЕ ХУНГ ХУНГ ЩЕ ДЖЁ ПЕ ДО ДЖЕЙ СА ШИ**  
Из пустоты возникает звук ХУНГ-ХУНГ. Затем возникает  
нерушимая основа вселенной,

ར་བ། གུར། ལྷ་བླ། མདའི་དྲ་བ།

**РА ВА ГУР ЛА ДРЕ ДЕЙ ДРА ВА**

За ней нерушимый шатер и нерушимая сеть.

དེའི་ཕྱི་རོལ་དུ་ཡེ་ལེས་གྱི་མེ་འབར་བའི་བསྐྱེས་པའི་འཁོར་ལོ་ཚེན་པོའི་དབྱུས་  
སྐྱེ་ཞེས་ཚོས་གྱི་འབྱུང་གནས་ཅུ་བ་སྣ་བ་ཐུར་དུ་རྩྭག་པ།

**ДЕЙ ЧИ РОЛ ДУ ЙЕШЕ КЫИ МЕ БАР ВЕЙ СУНГ ВЕЙ КХОР ЛО  
ЧЕН ПЕЙ У СУ Э ЛЕ ЧЁ КЫИ ДЖУНГ НЕ ЦА ВА ТРА ВА ТУР ДУ  
ДЖУГ ПА**

Все это окружено большим защитным кругом огня Мудрости.  
В центре этого защитного круга находится слог Е, который  
превращается в Дхармодаю (тиб. Че Джунг),наименьшая точка  
которого находится внизу и

གདེངས་ཀ་ཚེ་བ་ཡར་བསྐྱེན་པ།

**ДЕНГ КА ЧЕ ВА ЯР ТЕН ПА**

вытягивается вверх (в форме стоящей на вершине  
трехсторонней пирамиды).

ཕྱི་སྡོམ་ནང་དམར་བ་ཡངས་ཤིང་རྒྱ་ཚེ་བའི་དབྱུས་སྐྱེ་བ་ལས་སྐྱེ་ཚོགས་པ་རྣམ་དང་།

**ЧИ НГО НАНГ МАР ВА ЯНГ ШИНГ ГЪЯ ЧЕ ВЕЙ У СУ ПА ЛЕ НА  
ЦОГ ПЕМА ДАНГ**

Она очень большая и глубокая, с внешней стороны – синяя и  
с внутренней – красная.На ней в центре расположен красный  
слог ПАМ, который превращается в многоцветный лотос.

ཨ་ལས་ལྷ་བ་ཉ་གང་བ།

**А ЛЕ ДА ВА НЬЯ ГАНГ ВА**

На нем находится слог А, который превращается в диск луны.

ར་ལས་ཉི་མའི་གདན་ལ་བློ་ཚེན་བསྐྱོལ་བའི་སྟེང་དུ་རང་གི་སེམས་ཉིད་བློ་ཡིག་  
དམར་བོ་འོད་འབར་བ་ལས་

**РА ЛЕ НЬИ МЕЙ ДЕН ЛА БАМ ЧЕН НОЛ ВЕЙ ТЕНГ ДУ РАНГ ГИ  
СЕМ НЬИ БАМ ЙИГ МАР ПО О БАР ВА ЛЕ**

Сверху находится слог РАМ, который превращается в солнечный диск, с лежащим трупом. На нем находится природа ума в форме красного слога БАМ, из которго исходит сияющий свет.

རྩོ་རྩེའི་གྲི་གྲུག་ལྷེ་བར་བློ་གྲིས་མཚན་པ་ལས་འོད་འཕྲོས་འཕགས་པ་མཚོད།

**ДОРДЖЕЙ ДРИГУГ ТЕ ВАР БАМ ГЫИ ЦЕН ПА ЛЕ О ТРЁ ПАГ ПА ЧЁ**

Он превращается в ваджра-нож (картика – серповидный нож-резак), из центра которого из красного слога БАМ исходит сияющий свет, делает подношения всем Буддам и Бодхисаттвам.

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྲིག་སྲིབ་སྦྱངས་རྩོ་རྩེ་རྣལ་འབྱོར་མའི་གོ་འཕང་ལ་བཀོད་

**СЕМЧЕН ТАМЧЕ КЬИ ДИГДРИБ ДЖАНГ ДОРДЖЕ НАЛДЖОРМЕЙ  
ГОПАНГ ЛА КЁ**

Все омрачения и загрязнения всех чувствующих существ очищаются и они переходят в состояние Ваджрайогини (тиб. Дордже Налджорма).

ཚུར་འདུས་ཡིངས་སྐྱུར་པ་ལས་ནམ་མཁའ་ལ་དར་དམར་བོ་ཕྱུར་བལྟར་རང་  
ཉིད་རྩོ་རྩེ་རྣལ་འབྱོར་མ་སྐྱུ་མདོག་དམར་མོ་ཉི་མ་འབྲུམ་གྱི་གཟི་བཞིན་ཅན།

**ЦУР ДЮ ЙОНГ СУ ГЬЮР ПА ЛЕ НАМ КХА ЛА ДАР МАР ПО ЧАР  
ТАР РАНГ НЬИ ДОРДЖЕ НЕЛДЖОРМА КУ ДОГ МАР МО НЬИМА  
БУМ ГЫИ ЗИ ДЖИ ЧЕН**

Свет возвращается к ножу и возникает как Ваджрайогини, как кусок красной материи в небе. Ее тело – красное и сияет как сто тысяч солнц.

ཅུ་ཞལ་སྐྱུན་གསུམ་སྲོ་ཚགས་འདྲེས་པ་མཚེ་བ་རྩུང་བྱང་གཙུག་པོ་

**ЦА ЩЕЛ ЧЕН СУМ ТРО ЧАГ ДРЕ ПА ЧЕ ВА ЧУНГ ЗЕ ЦИГ ПА**

На ее главном лице три глаза и окровавленные клыки, на лице – выражение гнева и ненависти.

ན་ལྷག་གཡས་སྤྱ་པག་ཞལ་ནག་པོ་རྩར་སྐྱ་སྐྱོག་པ།

НА ТАГ ЙЕ СУ ПАГ ЩЕЛ НАГПО НГУР ДРА ДРОГ ПА  
Другое ее лицо – с правой стороны – в образе черной хрюкающей свиньи.

ཐོད་པ་སྐྱམ་པོ་ལྷའི་དབུ་བརྒྱན་ཅིང།

ТЁ ПА КАМ ПО НГЕЙ У ГЬЕН ЧИНГ

Ее голова украшена пятью черепами и ее волосы частично распущены.

སྐྱ་ཕྱེད་གྲོལ་བ་ཐོད་པ་ལྷ་བཅུ་ཅུ་གཅིག་དོ་ལལ་དང་རུས་པའི་ཕྱག་རྒྱ་ལྷ་འཆང་བ།

ТРА ЧЕ ДРОЛ ВА ТЁ ПА НГА ЧУ ЦА ЧИГ ДО ЩЕЛ ДАНГ РЮ ПЕЙ  
ЧАГ ГЬЯ НГА ЧАНГ ВА

Она носит гирлянду из 51 свежеотрубленной головы и украшение из костей.

ཕྱག་གཡས་གྱི་གྲུག་འཕྱར་ཞིང་གཡོན་ཐོད་ཞབས་ཕྱག་སྐྱམ་པ་གྱུ་མོར་  
ཁ་ཏྲྱ་???་བ་བསྐྱེང་བ།

ЧАГ ЙЕ ДРИ ГУГ ЧАР ЩИНГ ЁН ТЁ ТРАГ ТУГ КАР НАМ ПА ДРУ  
МОР КХА ТВАМ ГА ДРЕНГ ВА

В поднятой вверх правой руке она держит картику (серповидный нож-резак). В левой руке на уровне сердца она держит капалу (чаша из черепа). Перед своим левым плечом она держит кхатвангу (ритуальный жезл)

གཅེར་མོ་ཞབས་ལ་དབྱེས་ཤིང་ཞབས་འཛག་པ།

ЧЕР МО ТРАГ ЛА ГЬЕ ЩИНГ ТРАГ ДЗАГ ПА

Она нагая, сияющая красным светом, прекрасная,

བཅུ་དྲུག་ལོན་པའི་ལང་ཚོ་ཅན། རུ་མ་ལངས་པ།

ЧУ ДРУГ ЛЁН ПЕЙ ЛАНГ ЦО ЧЕН НУ МА ЛАНГ ПА

С телом шестнадцатилетней полногрудой девушки.

ཞབས་གཡས་བཀུམ་ཞིང་གཡོན་བརྒྱུང་བའི་གར་སྐབས་ཁམས་གསུམ་གྱི་

དབྱིངས་སྤྱ་བསྐྱེང་བ།

ЩАБ ЙЕ КУМ ЩИНГ ЁН КЬЯНГ ВЕЙ ГАР ТАБ КХАМ СУМ ГЬИ  
ЙИНГ СУ ГЬЮР ВА

Она стоит на левой ноге, правая подогнута в танцующей позе.

རང་ལྷུས་ལས་འབར་བའི་མེ་དངུང་གི་དབུས་ན་བཞུགས་པར་ནས།

РАНГ ЛЮ ЛЕ БАР ВЕЙ МЕ ПУНГ ГИ У НА ЩУГ ПАР НЕ  
Она находится в центре пламени, исходящем из ее тела.

དེ་ལ་གོ་ཆ་བགོ་བ་ནི།

*Визуализация атрибутов тела*

དེའི་ལྗེ་བར་ཨོ་བྲི་ལས་རྩེ་རྩེ་པག་མོ་དམར་མོ།

ДЕЙ ТЕВАР ОМ БАМ ЛЕ ДОРДЖЕ ПАГМО МАРМО  
В пупочном центре слоги ОМ БАМ превращаются в  
Ваджраварахи (тиб. Дордже Пагмо) , красного цвета.

སྨིང་ཁར་ཉ་ཡོ་ལས་གཤམ་རྩེ་མ་སྨྲོན་མོ།

НЬИНГ КАР ХА ЙО ЛЕ ШИНДЖЕМА НГЁНМО  
В сердечном центре слоги ХАНГ ЙОМ превращаются в  
Ямантакини (тиб. Шиндшема), синего цвета.

མགྲིན་པར་རྩི་མོ་ལས་སྨོངས་བྱེད་མ་དཀར་མོ།

ДРИНПАР ХРИ МО ЛЕ МОНГДЖЕМА КАРМО  
В горловом центре слоги ХРИНГ МОМ превращаются в  
Мохани (тиб. Монгдшема), белого цвета.

དབྱལ་བར་རྩི་རྩི་ལས་སྨོང་བྱེད་མ་སེར་མོ།

ТРЕЛ ВАР ХРИ ХРИ ЛЕ КЬОНГДЖЕМА СЕРМО  
В центре лба слоги ХРИНГ ХРИНГ превращаются в Кшобхани  
(тиб. Кйонгджема), желтого цвета.

ལྷི་གཙུག་ཏུ་རྩི་རྩི་ལས་སྨྲིག་བྱེད་མ་སྨྲོང་གུ།

ЧИ ЦУГ ТУ ХУНГ ХУНГ ЛЕ ТРАГДЖЕМА ДЖАНГГУ  
В теменном центре слоги ХУНГ ХУНГ превращаются в  
Бхайрави (тиб. Трагдшема), зеленого цвета.

ཡན་ལག་ཐམས་ཅད་ལ་པན་པན་ལས་རྩྭ་མཉམ་པ་ལྟར་དུ་དེ་ལ་ཐམས་ཅད་  
གྲང་ཞལ་གཙུག་ལྷན་གཉིས་མ་གཡས་གྲི་གུག་ཡོན་ཐོད་ཞལ་འཛིན་པ་

ЯН ЛАГ ТАМЧЕ ЛА ПХЕТ ПХЕТ ЛЕ ЦАНДИ КА ДЮ КХАТВАМ ЧЕ  
КЬЯНГ ЩЕЛ ЧИГ ЧАГ НЬИМА ЙЕ ДРИГУГ ЁН ТО ТРАГ ДЗИН ПА  
Слоги ПХАТ ПХАТ в конечностях превращаются в Цандали,  
пепельного цвета. У всех богинь – одно лицо и две руки, в  
правой – высоко поднятая картика и в левой – капала.



དེ་དག་གི་སྐྱུ་ལས་རྣལ་འབྱོར་མའི་སྐྱུ་དཔག་ཏུ་མེད་པ་སྒྲོལ་པ་རང་གི་སྐྱུ་བར་  
ཐིམ་པས་ལྷུས་ལ་བདེ་བ་དང་རྣམ་པ་བསྐྱེད།

**ДЕ ДАГ ГИ КУ ЛЕ НЕЛДЖОРМЕЙ КУ ПАГ ТУ МЕ ПА ТРЁ ПА  
РАНГ ГИ ЧИ ВАР ТИМ ПЕ ЛЮ ЛА ДЕ ВА ДАНГ НЮ ПА КЬЕ**

Они проявляются как Ваджрайогини в бесконечном многообразии форм и растворяются в нашем теменном центре и в нас увеличивается ощущение счастья и энергии в теле.

གསུང་ལས་ཨྲ་ལི་གྲ་ལི་དམར་པོ་སྒྲོལ་རང་གི་མགོན་པར་ཐིམ་པས་དག་ལ་  
མཐུ་དང་རྣམ་པ་བསྐྱེད།

**СУНГ ЛЕ АЛИ КАЛИ МАРПО ТРЁ РАНГ ГИ ДРИНПАР ТИМПЕ  
НГАГ ЛА ТУ ДАНГ НЮ ПА КЬЕ**

Их голоса проявляют красные слоги АЛИ-КАЛИ, которые растворяются в нашем горловом центре.и таким образом увеличивается энергия и способность нашего голоса.

ཐུགས་ལས་བྱང་རྒྱབ་སེམས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་བབ་རང་གི་སྒྲིང་གར་ཐིམ་པས་བདེ་  
སྒྲོང་གི་ཡེ་ཤེས་རྒྱད་ལ་སྐྱེས།

**ТУГ ЛЕ ДЖАНГЧУБ СЕМ КЬИ ЧУ ГЬЮН БАБ РАНГ ГИ НЬИНГ  
ГАР ТИМ ПЕ ДЕ ТОНГ ГИ ЕШЕ ГЬЮ ЛА КЬЕ**

Из их ума проявляется поток Бодхичитты, который вливается в наш сердечный и наполняет нас мудростью Блаженства и Пустоты.

མཐར་རྣལ་འབྱོར་མ་དེ་ཉིད་རང་ལ་བསྐྱིམ་པས་གཉིས་སུ་མེད་པར་གྱུར།

**ТАР НЕЛДЖОРМА ДЕНЬИ РАНГ ЛА ТИМПЕ НЬИ СУ МЕПАР ГЬЮР**

И наконец они неразрывно сливаются с нами. Здесь медитируют  
པར་བས་ལོ་བསྐྱེད་རིམ་ཅི་རྣམས་སུ་བསྐྱོམ། དེས་ངལ་ན་དག་པ་བྱུང་པ་ནི། *Как можно дольше над  
стадией завершения. Когда устанут, медитируют на чистоту:*

སྐྱུ་ནི་ཚེས་ཐམས་ཅད་དུ་མ་རོ་གཅིག་པ་ཉོན་མོངས་ཀྱི་ཉོག་པ་དབྱིངས་སུ་ནི་  
བས་རྩ་ཞལ་ཁྲོ་ཆགས་འདྲེས་པ།

**КУНИ ЧЁ ТАМЧЕ ДУМА РО ЧИГПА НЬЁН МОНГ КЬИ ТОГПА  
ЙИНГ СУ ЩИ ВЕ ЦА ЩЕЛ ТРО ЧАГ ДРЕ ПА**

Ее тело символизирует то, что у всех дхарм один вкус. Ее гневное и наполненное любовью главное лицо символизирует, что все конфликтующие эмоции угасают в состояние покоя.

ཚོས་སྐྱེ་འགྲུར་བ་མེད་པས་ན་ལྷག་ཏུ་ཕག་ཞེས།

**ЧЁ КУ ГЬЮР ВА МЕ ПЕ НА ТАГ ТУ ПАГ ЩЕЛ**

Голова свиньи символизирует неподверженную изменениям дхармакайю.

ཡེ་ཤེས་དབྱིངས་སྐྱེ་རྒྱས་པས་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་མཛོད་པས་དབུ་སྐྱ་སྤྱེད་  
བཅིངས་རྒྱབ་ཏུ་གྲོལ་བ།

**ЕШЕ ЙИНГ СУ ГЬЕ ПЕ СЕМЧЕН ГЬИ ДЁН ДЗЕПЕ У ТРА ЧЕ ЧИНГ  
ГЬЯБ ТУ ДРОЛ ВА**

Частично распущенные волосы символизируют реализацию мудрости, которая ведет к благополучию всех чувствующих существ.

དུས་གསུམ་མཁྱེན་ཕྱིར་སྐྱོན་གསུམ།

**ДЮ СУМ КЬЕН ЧИР ЧЕН СУМ**

Три глаза символизируют всезнающее проникновение в три времени.

བདུད་བཞི་ཅུད་ནས་གཅིད་པས་མཆེ་བ་བཞི་བརྩིགས་པ།

**ДЮ ШИ ЦЕ НЕ ЧИ ПЕ ЧЕ ВА ШИ ЦИГ ПА**

Четыре клыка символизируют уничтожение четырех мар.

ཐབས་ཤེས་བྱུང་དུ་འཇུག་པས་སྤྲུག་གཉིས་མ།

**ТАБ ШЕ СУНГ ДУ ДЖУГ ПЕ ЧАГ НЬИ МА**

Две руки символизируют единство метода и мудрости.

གདུག་པ་ཅན་ཟིལ་གྱི་གཞོན་པས་གཡས་གྱི་གུབ།

**ДУГ ПА ЧЕН ЗИЛ ГЬИ НЁН ПЕ ЙЕ ДРИГУТ**

Нож символизирует контроль над злыми духами.

རྩོག་མེད་གྱི་བླས་ལ་རྩོལ་བས་གཡོན་ཐོད་ཞུག

**ТОГ МЕ КЬИ ЗЕ ЛА РОЛ ВЕ ЁН ТО ТРАГ**

Наполненная кровью капала символизирует радость, свободную от концепций.

ཡབ་དེ་རུ་ཀ་སྐྱས་པའི་ཚུལ་གྱིས་ཁ་ tvan་ག

**ЯБ ХЕРУКА БЕПЕЙ ЦУЛ ГЬИ КХАТВАНГА**

Кхатванга символизирует скрытого Яб Херуку.

དུག་ལྲ་དག་པ་རོགས་ལྲི་རང་བཞིན་ཐོད་སྐམ་ལྲི་དབྱ་རྒྱལ།

**ДУГ НГА ДАГ ПА РОГ НЕЙ РАНГЖИН ТЁ КАМ НГЕЙ У ГЬЕН**  
Корона из пяти черепов символизирует очищение пяти ядов в пять семейств Будд.

འདུ་བྱེད་ལྲ་བཅུ་ཙུ་གཅིག་དག་པས་ཐོད་པ་ལྲ་བཅུ་ཙུ་གཅིག་གི་དོ་ལལ།

**ДУ ДЖЕ НГА ЧУ ЦА ЧИГ ДАГ ПЕ ТЁПА НГА ЧУ ЦА ЧИГ ГИ ДО ЩЕЛ**  
Гирлянда из 51 свежееотрубленной головы символизирует очищение от 51 мешающей эмоций.

པར་ཕྱིན་དུག་རྫོགས་པའི་རུས་པའི་ཕྱག་རྒྱ་ལྟ།

**ПАР ЧИН ДРУГ ДЗОГ ПЕЙ РЮ ПЕЙ ЧАГ ГЬЯ НГА**  
Пять украшений из костей символизируют совершенство знания шести совершенств.

ཚོས་ཉིད་དོན་དམ་པ་རོལ་པའི་བྱི་ཚེན།

**ЧЁ НЬИ ДЁН ДАМ ПА РОЛ ПЕЙ БАМ ЧЕН**  
Трупы символизируют абсолютную реальность.

ཉོན་མོངས་པའི་ལུན་པ་འཛོམས་པས་ཉི་མ།

**НЬЁН МОНГ ПЕЙ МЮН ПА ДЖОМ ПЕ НЬИМА**  
Солнце символизирует устранение тьмы мешающих эмоций.

འཁོར་བའི་ཚ་གདུང་སེལ་བས་སྐྱ་བ།

**КХОРВЕЙ ЦАДУНГ СЕЛВЕ ДАВА**  
Луна символизирует охлаждение изнуряющей жары самсары.

འཁོར་བའི་སྐྱོན་སྤངས་ཀྱང་འཁོར་བ་སྦྱོས་མི་གཏོང་བས་པརྒྱའི་གདན།

**КХОРВЕЙ КЬЁН ПАНГ КЬЯНГ КХОРВА ЛЁ МИ ТОНГВЕ ПЕМЕЙ ДЕН**  
Лотос символизирует свободное от омрачений пребывание в самсаре.

ཉོན་མོངས་ཀྱི་རྫོག་བསྐྱེགས་པས་རང་འོད་ཀྱི་མེ།

**НЬЁН МОНГ КЬИ ТОГ СЕГ ПЕ РАНГ О КЬИ МЕ**  
Пламя символизирует сжигание негативных мыслей.

མདོར་ན་རང་གི་སེམས་ཀྱི་སྤང་སྤྱོགས་ལྷའི་སྐྱ་སྐྱ་མ་ལྟ་བུ།

**ДОР НА РАНГ ГИ СЕМ КЬИ НАНГ ЧОГ ЛХЕЙ КУ ГЬЮ МА ТА ВА**  
Это проявление является телом божества, воспринимаемое как иллюзия.

སྟོང་ཕྱོགས་འོད་གསལ་ཚོས་གྱི་སྐྱུའི་རང་བཞིན་ད་མོས།

**ТОНГ ЧОГ О СЕЛ ЧЁ КЫИ КУЙ РАНГЖИН ДА МЁ**  
Пустота это сверкающая природа Дхармакайи.

པའི་དག་པ་དུན་པར་བྱའོ། དེས་ཀྱང་ངལ་ན།

*Так медитирую на чистоту. Когда устанут, рецитирую следующее:*

ཨོྃ་བཙྰ་ལྷ་ར་ཉི་མ་དུ་ཡོ་གི་ནྲི་ཨ་ལྷ་གོ་ཉ་ཉ།

**ОМ БЕНЗАР ВАРАХИ МАХА ЙОГИНИ А ТМА КО НЬЯ ХА**

ཉེས་རང་སེམས་གདོད་ནས་རྗེ་རྣལ་འབྱོར་མ་ཡིན་པ་ལ་ཡིན་པའི་ང་རྒྱལ་ཚེས་བརྟན་པར་བྱའོ།

*Так нужно исполниться гордостью и доверием в момент осознания того, что наше собственное сознание с изначальных времен всегда было Ваджрайогини.*

དེ་ནས་བརྒྱས་པ་ནི།

*Визуализация для мантра-рецитации:*

རང་རྗེ་རྗེ་རྣལ་འབྱོར་མར་གསལ་བའི་གསང་གནས་སམ་ལྷེ་བར་ཚོས་འབྱུང་

དམར་པོ་མའི་འཁོར་ལོ་ལྷ་བྱུའི་དབུས་སུ།

**РАНГ ДОРДЖЕ НЕЛДЖОРМАР СЕЛ ВЕЙ САНГ НЕ САМ ТЕ ВАР ЧЁ**  
**ДЖУНГ МАРПО МЕЙ КХОРЛО ТА БУЙ У СУ**

Представляя себя в форме Ваджрайогини, в своем сакральном или пупочном центре визуализируйте красную Дхармодаю, горящую как огненное кольцо.

བརྒྱ་དམར་པོའི་ལྷེ་བར་ཉི་མའི་དབུས་སུ་བོ་ཡིག་དམར་པོའི་མཐར་སྐྱགས་སྟེང་

གིས་གཡོན་དུ་བསྐྱོར་བ་

**ПЕМА МАРПЕЙ ТЕ ВАР НЬИ МЕЙ У СУ БАМ ЙИГ МАРПЕЙ ТАР**  
**НГАГ ТРЕНГ ГИ ЁН ДУ КОРВА**

В центре него находится красный лотос с солнечным диском, на котором находится красный слог БАМ , который окружен мантрой по часовой стрелки

སྐྱགས་བརྒྱས་པའི་ཚེ་གདན་ས་བོན་དང་བཅས་པ་མི་འགལ་བར་

**НГАГ ДЕ ПЕЙ ЦЕ ДЕН СА БОН ДАНГ ЧЕ ПА МИ ГУЛ ВАР**

Когда вы читает мантру, лотос с солнечным диском и слогом не вращается.



ཨོཾ་བཙོན་ལྷ་ར་ཉི་ལྷི་ལྷེ་བླ་ཏི་རྩོ་སྣ་ལྷ།

OM BENZAR VARAHI NEVIDYE TRA TI TCA SWAHA

ཨོཾ་བཙོན་ལྷ་ར་ཉི་ལྷ་ལྷ་བླ་ཏི་རྩོ་སྣ་ལྷ།

OM BENZAR VARAHI SHA PTA TRA TI TCA SWAHA

*Возношение хвалы*

དཔལ་ལྷན་རྗེ་རྗེ་མཁའ་འགྲོ་མ།།

ПАЛДЕН ДОРДЖЕ КХАНДРО МА  
Славная Ваджра-Дакини,

མཁའ་འགྲོ་མ་ཡི་འཁོར་ལོ་སྐྱུར།།

КХАНДРО МА ЙИ КХОРЛО ГЬЮР  
Дакини, вращающая колесо,

ཡེ་ཤེས་ལྷ་དང་སྐྱུ་ཀམ་མཉིད།།

ЕШЕ НГА ДАНГ КУ СУМ НЬИ  
воплощение пяти мудростей и трех кай,

འགྲོ་བ་སྐྱོབ་ལ་ཕྱག་འཚལ་བསྟོན།།

ДРО ВА КЬОБ ЛА ЧАГ ЦЕЛ ТЁ

с возношением хвалы склоняюсь я перед тобой, защищающей  
всех чувствующих существ.

ཅེས་བསྟོན།

ཐུན་བསྐྱུ་བའི་ཚོ།  
*Завершение*

ས་བོན་བློ་ལས་འོད་འཕྲོས་སྟོན་བཅུད་ཐམས་ཅད་འོད་དུ་བྱས་པ་རང་ལ་བསྟེན།།

СА БОН БАМ ЛЕ О ТРЁ НЁ ЧЮ ТАМЧЕ О ДУ ДЖЕПА РАНГ ЛА ТИМ  
Свет исходит из слога БАМ и все внешние и внутренние фено-  
мены растворяются в свете и соединяются с ним

རང་ལུས་སྟོན་སྟོན་ནས་འོད་དུ་བྱ་བ་བློ་ལ་ཐིམ།།

РАНГ ЛЮ ТЁ МЕ НЕ О ДУ ЩУ ВА БАМ ЛА ТИМ

Верхняя и нижняя часть тела растворяются в свете и  
соединяются со слогом БАМ.

བོ་ཡིག་ཁོག་པ་མགོ་བོ་ལྷ་ཚེས་ཐིག་ལེ་རྣ་ད་ལ་བསྐྱུས་ཏེ་རྣ་ད་ཡང་འོད་གསལ་  
སྤོང་པ་ཉིད་གྱི་རང་བཞིན་དུ་གྱུར།

**БАМ ЙИГ КХОГПА ГОВО ДА ЦЕ ТИГЛЕ НАДА ЛА ДЮ ТЕ НАДА  
ЯНГ О СЕЛ ТОНГ ПА НЬИ КЬИ РАНГЖИН ДУ ГЬЮР**

Нижняя часть слога БАМ растворяется в верхней черте, которая растворяется в точку над ней, которая уходит в нада и затем медленно растворяется во всеохватывающей пустоте

པ་ལ་ཅི་གནས་སྐྱེ་མཉམ་པར་བཞག་ལྷང་བའི་ཚོ།

སྐྱར་ཡང་རང་ཉིད་སྐྱུ་མ་ལྷ་བྱའི་རྣལ་འབྱོར་མ་ཞལ་གཅིག་ཤུག་ཉིས་མའི་རྣམ་  
པར་གྱུར།

**ЛАР ЯНГ РАНГ НЬИ ГЬЮ МА ТА БУЙ НЕЛ ДЖОР МА ЩЕЛ ЧИГ  
ЧАГ НЬИ МЕЙ НАМ ПАР ГЬЮР**

Вновь представляйте себя в иллюзорной форме Ваджрайогини с одним лицом и двумя руками.

པར་བསམ་པའི་རང་རྣམ་སྤོང་ལམ་ལ་འཇུག་གི། *И так переходят к выполнению своих повседневных обязанностей.*

ཞེས་པ་ཡང་ཇེ་རྣམ་ཀའི་སྐྱེ་བའ་ལམ་ཚེས་དུག་གི་བྱིད་གཞུང་རྣ་རོ་ཞབས་གྱི་ཞལ་ལྷང་བཟང་པོར་རྣལ་འ  
བྱོར་མའི་མའོན་རྟོགས་བཞུགས་དམིགས་མའོར་བསྐྱུས་འདོན་སྐྱོམ་སྤུང་འབྲེལ་བྱ་སྤྱིར་གསུངས་ལྷར་ལས་  
དམིགས་འདོན་གསལ་བར་བྱུང་དུ་སྤྱང་ཏེ་གྲིས་པ་མཚན་ལ་རྩ་ཡུལ་སྤྱི་དགོའོ། ཞེས་ཨ་རི་འབྲི་གུང་བཀའ་  
བརྒྱུད་ཚེས་ཚོགས་སྐྱེ་མཉམ་པོ་དཀོན་མཆོག་རྒྱལ་མཚན་གྱིས་བོད་རང་བྱུང་བཅུ་དུག་མེ་སྤག་ལྷ་བ་ཨ་ཚེ  
ས་༡༨་ཤི་ལོ་༡༩༥༩་ལྷ་བ་ལ་ཚེས་༢༡་ལ་ཞལ་བ་ལྷས་བྱས་ཏེ་དབྱིན་སྐད་དུ་བསྐྱུར་བའི་བསམགས་ཡོད་  
དགོ་བའི་མཐུས་མ་རྟན་སེམས་ཅན་རྣམས་རྣམ་གྱིང་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་ཐོབ་པའི་རྒྱུར་བསྐྱོའོ།

ཨོཾ་ཨེ་རྣམ་ཏེ་ཏུ་སྐྱེ་བྱ་བྱ་ལྷ་ཏེ་ཏུ་རྟེ་པ་རྟེ་སྐྱེ་བྱ་ག་ཏེ་ཏུ་བ་དཏ་ཏེ་པ་རྩུ་ཡོ་ནི་རོ་རྣ་ཨེ་ལྷོ་ལྷོ་  
སྐྱ་ལྷོ་མ་ཏུ་བྱ་མེན་ཡ་སྐྱ་རྒྱ།

**ОМ ЙЕ ДХАРМА ХЕТУ ПРАБХАВА ХЕТУНЕ ТЕШЕН ТАТХАГАТО  
ХЬЯ ВАДАТА ТЕШАНЬЯЦА ЙОНИРОДХА ЭВАМ ВАДИ МАХА  
ШРАМАНАЕ СВАХА**