

Особое время для практик

Дни лунного месяца

8-й лунный день обеих фаз луны (восходящей и нисходящей)

Слуги четырех Дигпала, Царей четырех сторон света, низших небес камалоки спускаются в мир и ведут запись поступков, которая передается Яме. Это день особой ответственности за кармические действия. Эффект всех действий усиливается в 100 000 раз.

10-й лунный день

Обязательный день поднесения Цога для практиков высших тантр. День Падмасамбхавы.

14-й день обеих фаз луны

Дэвы сферы четырех Дигпала спускаются в наш мир и ведут запись поступков. Эффект всех действий усиливается в 100 000 раз.

15-й день обеих фаз луны

День Цог-Чод (обширное подношение Трем Корням). Особый день восстановления обетов и примирения после длительных ссор. Четыре Дигпала спускаются в нашу сферу. Эффект всех действий усиливается в 100 000 раз.

25-й лунный день

Цог в практике высших тантр. День дакини (Чод).

30-й лунный день

День Будды Шакьямуни.

Дни, связанные с различными дэватами

8-й лунный день месяца (восходящая луна)

Особенно эффективна практика Будды Медицины, Зеленой Тары, Белой Тары, Курукуллы, Церингмы.

10-й день обеих фаз луны

Практики дэватов – Падмасамбхавы, Ваджрайогини/ Ваджраварахи, Кродхи Кали (Тройма Нагмо), Херуки Чакрасамвары, Манинг Махакалы, а также даков и дакинй в целом эффективны в течение светового дня. Ганапуджу следует делать после захода солнца.

15-й день лунного месяца (полная луна)

День Амитабхи, Будды Шакьямуни и 1000 Будд удачливого эона. Благоприятно начинать ретрит или просто читать мантру Курукуллы.

9, 19, 29-й дни лунного месяца

Это время, когда дэвы и духи приходят в нашу сферу, особенно подходит для практики гневных дэватов, таких как Хаягрива, Ямантака, Дордже Тролло, Гаруда, Махакала.

9 и 11-й дни обеих фаз луны

Время, когда Махакала со своей свитой спускается в наш мир.

14-й день нисходящей фазы луны (28-й лунный день месяца)

День, когда сущности класса яма, слуги Ямы, бродят в нашем мире. В это время рекомендуется проводить поминальные церемонии.

13 и 29-й день лунного месяца

Время, когда в нашем мире активно действуют дхармапалы.

29-й день лунного месяца

День Махакалы.

Особые дни года

29-й лунный день последнего месяца

Практика Махакалы в этот день более результативна, чем ежедневная практика в течение целого года.

Чу Дава/Чотрул Дючен

Длится с первого дня тибетского нового года по 15-й день первого месяца. Это время, когда Будда Шакьямуни подчинил тиртиков посредством демонстрации чудес.

Сага Дава/Сага Дава Дючен

15-й день четвертого тибетского месяца. Время, когда произошло снисхождение с небес, отречение и просветление Будды Шакьямуни.

Чуто Дава/Чокор Дючен

4-й день шестого тибетского месяца. Время первой проповеди Будды Шакьямуни. Праздник Первого поворота Колеса Учения.

Такар Дава/Лхабаб Дючен

15-й и 22-й дни девятого тибетского месяца. Уход Будды Шакьямуни и возвращение из сферы богов в мир людей по просьбе царя Бимбисары.

Благие деяния в эти праздники приносят в миллиард раз больше заслуг, чем в другое время. В эти дни во многих тибетских монастырях совершается практика Ньюнгне (пост с практикой Авалокитешвары).

Дни затмений

Рецитация мантры в день лунного затмения усиливается в миллион раз. Во время солнечного затмения – в триллион раз.

Рекомендуют повторить хотя бы одну малу каждой мантры, на которую вы получили инициацию. Это позволяет реализовать мантру по числу повторений и дает полномочия на четыре связанные с ней ритуальные активности.

Поскольку пандиты сходятся в том, что сотня повторений мантры в такие дни засчитывается как набранное собрание повторений –

это один из способов получить многие полномочия при отсутствии времени на ретриты (например для выпускников геше).

Время дня

Предрассветное время и рассвет хороши для практик долгой жизни, кумбхаки и ца-лунга.

От рассвета до времени, когда солнце прогреет землю, – подходящий период для практики мирных дэватов и шантика-ритуалов, умиротворения болезней, препятствий и т.п.

От времени, когда солнце прогреет землю, до полудня – подходящий период для практики дэватов, связанных с возрастанием (Ратна-кула), и пауштика-ритуалов, приумножения витальности, добродетели и процветания.

От полудня до заката – подходящий период для практики дэватов привлечения/подчинения (Падма-кула) и проведения соответствующих ритуалов.

Когда заходящее солнце касается вершин гор, хорошее время для практики ритуалов отбрасывания.

Сумерки, время когда Мара искушал Будду, подходят для практики гневных дэватов.

От заката до времени, когда небо темнеет, – лучший период для подношения балина (торма) и совершения ганапуджи/ганачакры, поскольку это время сбора даков и дакинй. Также эффективна практика гневных мантр.

От полуночи до времени, когда небо светлеет, – время практики ясности во время сна.

**Мантры и молитвы для ежедневной практики переданы
Ламой Йонтемом Гиалтсо на благо ученикам.
Для начитывания мантр необходима устная передача (лунг),
полученная от Учителя.**

Молитвы для ежедневной практики

Молитва принятия Прибежища и зарождения Бодхичитты

САНДЖЕ ЧО ДАН ЦОГ ЧЬИ ЧОГ НАМ ЛА

Будду, Дхарму и высшее из собраний (Сангху)

ЧАНЧУБ БАРДУ ДАГ НИ ЧЬЯБ СУН ЧИ

Я принимаю своим Прибежищем до Просветления.

ДАГ ГИ ДЖИН СОГ ДЖИПЭЙ СОНАМ ЧЬИ

Пусть благодаря заслуге от практики щедрости и прочих [парамит]

ДРОЛА ПХЕНЧИР САНДЖЕ ДРУБ ПАР ШОГ

Я достигну Пробуждения, чтобы принести пользу существам.

*Эта молитва начитывается три раза перед началом практики.
Мы принимаем Прибежище в Трех Драгоценностях и порожаем
Бодхичитту.*

Четыре безмерных

СЕМЧЕН ТХАМЧЕ ДЭВА ДАН ДЭВЭЙ ДЖЮ ДАНГ

ДЭНПАР ДЖЮР ЧИГ

Пусть все существа будут счастливы и обладают причинами счастья!

ДУНГАЛ ДАНГ ДУНГАЛ ЧЬИ ДЖЮ ДАНГ ДРЕЛВАР

ДЖЮР ЧИГ

Пусть они будут свободны от страдания и причин страдания!

ДУНГАЛ МЕПЭЙ ДЭВА ДАМПА ДАНГ МИ ДРЕЛВАР

ДЖЮР ЧИГ

Пусть они будут неразлучны со счастьем, в котором нет страдания!

НЬЕРИН ЧАДАН НЬИ ДАН ДРЕЛВЭЙ ТАННЬЁМ

ЦЕМЕПА ЛА НЭПАР ДЖЮР ЧИГ

Пусть пребывают в неизмеримой равности, свободной от привязанности и неприязни и деления на близких и далеких!

Молитва благословения и подношения пищи

ТОН ПА ЛА МЕД САНГ ДЖЕ РИНПОЧЕ

Высшему Учителю — драгоценному Будде,

ЧОБ ПА ЛА МЕ ТАМ ЧЮ РИНПОЧЕ

Высшему Защитнику — драгоценной Дхарме,

ДИН ПА ЛА МЕ ГЕН ДУН РИНПОЧЕ

Высшему проводнику — драгоценной Сангхе,

ЧАБ НИ КОН ЧОГ СУМ ЛА ЧО ПА БУЛ

Вам, Три Драгоценности, я делаю подношение.

Эта молитва начитывается 3 раза перед совершением подношений или принятием пищи.

Краткое благословение Цога

ОМ АХ ХУМ КУН ЗАНГ ЗАГ МЕ ЦОГ КОР ДУ

ЧУ ДЖЕ ЯБЦИ ДЖУН ЗУН ДАНГ

НАМ ТУЛ ЧИ ЛА КУ ПИ БУЛ

ДЖИ КАНГ НЬЮ ТУБ МА ЛУ ЦОГ

ГАНА ЦАГ ТА ЛА КА ХИ

Начитывается 21 или 108 раз.

Подношение мудрами

ОМ БАНЗАР АРГАМ СОХА (вода для омовений)

ОМ БАНЗАР ПАТАНГ СОХА (вода для омовений)

ОМ БАНЗАР ПУПЕ А ХУМ (подношение цветов)

ОМ БАНЗАР ДУПЕ А ХУМ (подношение благовоний)

ОМ БАНЗАР АЛОКЕ А ХУМ (подношение светильников)

ОМ БАНЗАР ГЕНДЕ А ХУМ (ароматная вода)

ОМ БАНЗАР НЭВОДЕ А ХУМ (подношение пищи)

ОМ БАНЗАР ШАБДА ТРАТИЦАЕ СОХА (подношение музыки)

Эта практика подношения Учителю и Трем Драгоценностям, которая сопровождается мудрами, то есть специальными жестами рук, символизирующими подношение различных объектов (воды, цветов, благовоний и т.д.).

Молитва Его Святейшеству Далай-ламе XIV
ГАНГ РИ РАВЕЙ КОРВЕЙ ШИНГ КХАМ СУ

В чистой земле, окруженной грядой снежных гор,
ПХЕН ДАНГ ДЕ ВА МА ЛУ ДЖУНГ ВЕЙ НЕ

Вы — источник всех без исключения благ и блаженства,
ЧЕНРЕЗИГ ВАНГ ТЕНЗИН ГЬЯЦО ЙИ

Могущественный Авалокитешвара — Тензин Гьяцо,
ЩАБ ПЕ СИ ТХАЙ БАР ДУ ТЕН ГЬЮР ЧИГ

Да придут Ваши лотосоподобные стопы в этом мире
до окончания сансары.

Молитвы посвящения заслуг начитываются в конце практики для закрепления благих результатов от чтения мантр, молитв и медитаций.

Молитва зарождения Бодхичитты
ДЖАНГ ЧУБ СЕМ ЧОГ РИНПОЧЕ

Пусть драгоценная Бодхичитта
МА КЬЕ ПА НАМ КЬЕ ГЬЮР ЧИГ
Возникнет в тех, в ком еще не возникла.

КЬЕ ПА НЬЯМ ПАР МЕ ПА ЯНГ
В ком появилась, пусть не убудет,
ГОНГ НЕ ГОНГ ДУ ПЕЛ ВАР ШОГ
Но возрастает все больше и больше.

Молитва посвящения заслуг
ДИ ТАН ТУ СУМ ДЕР ВА ЙИ

Эти заслуги трех времен
ГЕ ЦА ЧЕ НИ СОГ ПА КУН
И причины достижения состояния Будды,
МАР ЧУР СЕМ ЧЕН ТХАМ ЧЕ ЧИ

Накопленные вместе, я подношу
САН ДЖЕ ТХО ПИ ДЖУ РУ НО
На благо всех матерей — живых существ!

Посвящение заслуг в традиции Джонанг

ПХЕН ДЭ ЧЖУНВЭЙ НЭ ЧИГПУ

Единственный источник всего блага и счастья —

ТЭНПА ЮНРИН НЭПА ДАН

Учение Будды — да пребудет долго, и

ТЭНПА ДЗИНПЭИ ЧЬЕБУ ЧОГ

Победоносное Знамя жизни благородных

КУЦЕ ДЖЯЛЦЕН ТЭН ДЖЮР ЧИГ

Держателей Учения да будет нерушимо!

НГЕДОН УМЭЙ ШИНТА ЧЕ

Пусть долго сияет учение всего несчетного множества

ЧО ЧЬИ ДЖЯЛПО ЧЖОНАНПЭЙ

Ученых и практикующих, достигших осуществления,

ДЖЮДЗИН КХЕ ШИНДРУБПЭИ ЦОГ

Держащих линию передачи Великого колесничего

ДРАНМЕ ЧИ ДАН КХЬЕПАР ДУ

Мадхьямаки окончательного смысла — царя Дхармы Джонангпы,

САН ДАГ ДРОЛВЭЙ ГЁНПО И

Вообще и в частности

ТЭНПА ЮНРИНГ БАР ДЖЮР ЧИГ

Учения, дающего Освобождение.

Мантры закрепления заслуг

ТЭЯТА ПИН ЦИТА АВА БОДИ НАЕ СОХА

Мантра начитывается 1 раз.

ОМ ДИРИ ДИРИ ДЗАМУКЕ СОХА

Мантра начитывается 3 раза.

ОМ ДАРЕ ДАРЕ БИНДАРЕ СОХА

Мантра начитывается 3 раза.

Эти мантры начитываются в конце практики для закрепления накопленных добродетелей.

Мантры для ежедневной практики

Мантра очищения тела, речи и ума

ОМ А ХУМ

Мантра начитывается 3, 7, 21 или 108 раз. Слог ОМ символизирует тело, речь и ум полностью пробужденного существа, слог А — бессамость всех явлений, слог ХУМ — изначальное сознание. Эта мантра используется для очищения и благословения пищи, для очищения помещения и совершения подношений: в этих случаях мантра начитывается трижды.

Мантра увеличения заслуг перед началом простираний

ОМ НАМО МАНДЖУШРИЕ НАМО СУШРИЕ НАМО УТТАМ ШРИЕ СОХА

Трижды произнесите эту мантру и начните делать простирания. Можно произносить и перед каждым простиранием. Эта мантра увеличивает добродетель от простираний в тысячу раз, а человек становится менее подверженным заболеваниям. Если сделать три полных простирания, произнося эту мантру, то обретается заслуга слушания, размышления и созерцания трех разделов Учения Будды. А если делать это каждый день, то будет возможность уже в этой жизни достичь пути видения.

Мантра принятия Прибежища в Будде, Дхарме и Сангхе

ОМ НАМО БУДДАЯ НАМО ДХАРМАЯ НАМО САНГХАЯ

Мантра начитывается 3 раза вместе с простираниями. Можно начитывать ее 3, 7, 21 или 108 раз во время практики принятия Прибежища. Значение мантры: «Поклоняюсь и принимаю прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе».

Мантра благословения четок

ОМ РУЦИРА МАНИ ПРАПАТАРЬЯ ХУМ

Взять в руки четки, начитать мантру 7 раз, потирая одновременно четки, затем подуть на четки 3 раза. Благодаря повторению этой мантры заслуга от начитываемых мантр умножается в миллионы раз.



Мантра Будды Шакьямуни
ОМ МУНИ МУНИ МАХА
МУНАЕ СОХА

Мантра начитывается 3, 7, 21 или 108 раз. Благодаря повторению этой мантры устанавливается связь с Буддой Шакьямуни, и мы приближаемся к Просветлению. Значение мантры: «Обычное сознание, обычное тело, обычный ум преобразуем в тело, речь и ум Будды».



Мантра Будды Майтрейи
ОМ МУНИ МУНИ МАРА
СОХА

Мантра начитывается 3, 7, 21 или 108 раз. Начитывание этой мантры устанавливает связь с Буддой Майтрейей.



Мантра Долпоны
ОМ А ГУРУ ПРАДЖНЯ
ДОНДЗА САРВА СИДДХИ
ПАЛА ХУМ

Мантра начитывается 3, 7, 21 или 108 раз. Повторение этой мантры усиливает связь с Долпой и дарует благословение.



Мантра Таранатхи
ОМ А ГУРУ ТАРАНАТХА
САРВА СИДДХИ ХУМ ХУМ

Мантра начитывается 3, 7, 21 или 108 раз. Повторение этой мантры усиливает связь с Таранатхой и дарует благословение.



**Мантра Падмасамбхавы
(Гуру Ринпоче)**

**ОМ А ХУМ БАНЗАР
ГУРУ ПЭМА СИДДХИ
ХУМ**

Мантра начитывается 3, 7, 21 или 108 раз. Повторение этой мантры — самый эффективный метод защиты от влияния духов и других вредоносных сил. Она побеждает зло и помогает в достижении благих целей.



Мантра

Кунги Тукдже Пала

**ОМ А ГУРУ БАНЗАР ДАРА
НЬИНТА КАРЁНА ШИРО
БАТА САРВА СИДДХИ
ХУМ ХУМ**

Мантра начитывается 3, 7, 21 или 108 раз. Повторение этой мантры усиливает связь с Ламой Кунга Тукдже Палом и дарует благословение.



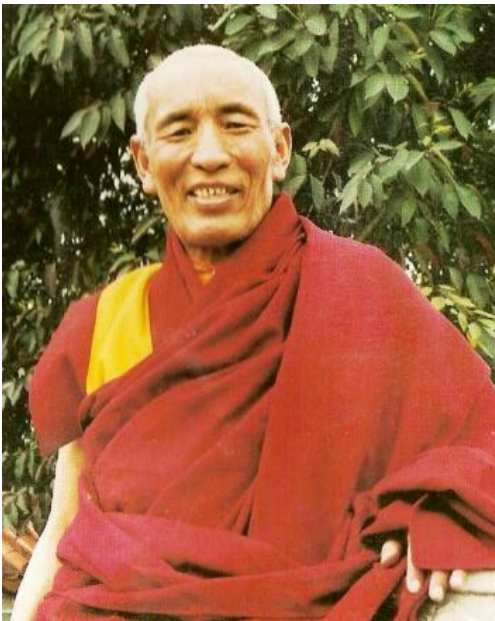
**Мантра Халха Джецун Дамба
Богдо-гегена Ринпоче IX
ОМ А ГУРУ БАНЗАР ДАРА
МЕНДЖУШРИ БИМУКА
ДАРМА ДОНДЗА САРВА
СИДДХИ ХУМ ХУМ**

Мантра читывается 3, 7, 21 или 108 раз. Повторение этой мантры усиливает связь с Богдо-гегеном Ринпоче и дарует благословение.



**Мантра нашего драгоценного
Учителя,
Ламы Йонтена Гиалтсо
ОМ А ГУРУ ГУНА
БАСУМУТА САРВА
СИДДХИ ХУМ**

Мантра читывается 3, 7, 21 или 108 раз. Повторение этой мантры усиливает связь с Ламой Йонтеном Гиалтсо и дарует благословение.



**Мантра Йонтена Зангпо
ОМ А ГУРУ ГАНАБАТА
САРВА СИДДХИ ХУМ**

Мантра начитывается 3, 7, 21 или 108 раз. Повторение этой мантры усиливает связь с Ламой Йонтеном Зангпо и дарует благословение.



**Мантра Будды Амитабхи
ОМ А МИ ДЭВА ХРИ**

Мантра начитывается 3, 7, 21 или 108 раз. Повторение этой мантры устанавливает связь с Буддой Амитабхой и способствует благоприятному перерождению. Эта мантра помогает достичь нирваны и родиться в чистой земле Сукхавати (тиб. Девачен).



Мантра Будды Амитаюса

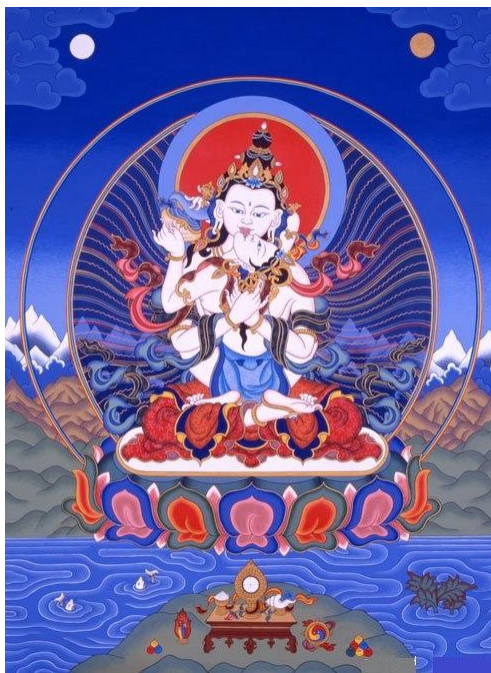
ОМ АМАРАНИ ДЗОВАНДИЭ СОХА

Мантра начитывается 7, 21 или 108 раз. Это мантра долгой жизни, повторение которой способствует увеличению продолжительности жизни.

Длинная мантра Будды Амитаюса

**ОМ НАМО БХАГАВАТЭ/ АПАРИМИТА АЮ ДЖНЯНА/
СУВИНИ ЧИТТА ТЕДЖО РАДЖАЯ/ ТАТХАГАТАЯ/
АРХАТЕ САМЬЯК САМБУДДХАЯ/ ТАДЬЯТХА/
ОМ ПУНЬЕ ПУНЬЕ МАХАПУНЬЕ/ АПАРИМИТА ПУНЬЕ/
АПАРИМИТА ПУНЬЕ ДЖНЯНА САМБХАРО ПАДЖИТЕ/
ОМ САРВА САНСКАРА ПАРИШУДДХА ДХАРМАТЕ
ГАГАНА САМУДГАТЭ СОБХАВА ВИШУДДХЕ
МАХАНАЯ ПАРИВАРЕ СОХА**

Мантра начитывается 3, 7, 21 или 108 раз. Это мантра долгой жизни, повторение которой способствует увеличению продолжительности жизни.



**Краткая мантра
Ваджрасаттвы
ОМ ВАДЖРАСАТТВА
ХУМ**

Мантра начитывается 3, 7, 21 или 108 раз. Повторение этой мантры способствует очищению негативной кармы, накопленной телом, речью и умом, а также способствует устранению омрачений ума.

Стослоговая мантра Ваджрасаттвы

**ОМ ВАДЖРАСАТТВА САМАЯ МАНУ ПАЛАЯ
ВАДЖРАСАТТВА ТЭНОПА
ТИТХА ДРИДХО МЕ БХАВА
СУТО КХАЁ МЕ БХАВА СУПО КХАЁ МЕ БХАВА
АНУРАКТО МЕ БХАВА
САРВА СИДДХИ МЕ ПРАЯЦА
САРВА КАРМА СУЦА МЕ
ЦИТАМ ШРИЯМ КУРУ ХУМ
ХА ХА ХА ХА ХО БХАГАВЭН САРВА ТАТХАГАТА
ВАДЖРА МАМЕ МЮНЦА
ВАДЖРА БХАВА МАХА САМАЯ САТТВА А**

Мантра начитывается 3, 7, 21 или 108 раз. Начитывание мантры способствует очищению негативной кармы, накопленной телом, речью и умом, а также устранению омрачений.



**Мантра Будды Медицины
ТЭЯТА ОМ БЕГАНЗЕ
БЕГАНЗЕ МАХА БЕГАНЗЕ
РАНЗА САМУДГАТЭ СОХА**

Мантра начитывается 3, 7, 21 или 108 раз. Повторение этой мантры способствует излечению болезней, устранению недомоганий, избавлению от омрачений. Эту мантру начитывают над лекарством для усиления его лечебной силы. Чтение мантры Будды Медицины оставляет благие отпечатки в нашем сознании, и мы обретаем возможность осуществить весь путь к Просветлению. Эта мантра очищает наши нечистые тело, речь и ум и преобразует их в чистые тело, речь и ум Будды Медицины.



**Мантра Калачакры
ОМ ХАЧА МАЛА ВАРА ЯМ
СОХА**

Мантра начитывается 3, 7, 21 или 108 раз. Повторение этой мантры устанавливает связь с йидамом Калачакрой. Она уравнивает энергии пяти элементов и защищает от влияния вредоносных энергий, а также помогает достичь нирваны и перевоплотиться в чистой земле Шамбала.



Мантра Чакрасамвары
ОМ ХРИ ХА ХА ХУМ
ХУМ ПХЭТ

Мантра начитывается 3, 7, 21 или 108 раз. Повторение этой мантры устанавливает связь с йидамом Чакрасамварой. Она наделяет огромной силой и помогает достичь нирваны.



Краткая мантра
Ваджрайогини
ОМ ВАДЖРАЙОГИНИ
ХУМ ПХЭТ СОХА

Длинная мантра
Ваджрайогини
ОМ ОМ ОМ САРВА
БУДДА ДАКИНИЕ
ВАДЖРА ВАРНАНИЕ
ВАДЖРА ВАЙРОЧАНИЕ
ХУМ ХУМ ХУМ ПХЭТ
ПХЭТ ПХЭТ СОХА

Мантры начитываются 3, 7, 21 или 108 раз. Их повторение устанавливает связь с йидамом Ваджрайогини. Мантры помогают достичь Нирваны и перевоплотиться в чистой земле Акаништха (тиб. Огмин).



Мантры начитываются 3, 7, 21 или 108 раз. Их повторение устанавливает связь с йидамом Ямантакой.

*Сердечная мантра
Ямантаки*
**ОМ ЯМАНТАКА ХУМ
ПХЭТ**

*Мантра действия
Ямантаки*
**ОМ ХРИТИ ВИКРИТА
НА НА ХУМ ПХЭТ**

*Коренная мантра
Ямантаки*
**ОМ ЯМАРАЦА
САДОМЕЙЯ ЯМЕ ДУРУ
НАЙОДАЙЯ ЯДАЙОНИ
РАЙАКЕЙЯ ЯКИЯЦА
НИРАМАЙЯ ХУМ ХУМ
ПХЭТ ПХЭТ СОХА**



Мантра Хаягривы
**ОМ ХАЯГРИВА ХУЛУ
ХУЛУ ХУМ ПХЭТ**
Мантра начитывается 3, 7, 21 или 108 раз. Повторение этой мантры устанавливает связь с йидамом Хаягривой и защищает от влияния вредоносных энергий.



Мантра Симкхамукхи
А КА СА МА РА ЦА ЩА
ДА РА СА МА РА Я ПХЭТ

Мантра читывается 108 раз (54 раза в прямом и 54 раза в обратном порядке). Ее повторение устанавливает связь с дакиней Симкхамукхой. Ее мантра особенно эффективна для устранения негативных влияний злых духов и порчи.



Мантра Красного Гаруды
ОМ ПАЧАНГ СОХА

Мантра читывается 3, 7, 21 или 108 раз. Повторение этой мантры устанавливает связь с даком Красный Гаруда и защищает от вредоносного воздействия нагов.



Мантра Ваджракилайи
ОМ ВАДЖРА КИЛИ
КИЛАЯ САРВА БУНЕН
БАМ ХУМ ПХЭТ

Мантра начитывается 3, 7, 21 или 108 раз. Повторение этой мантры устанавливает связь с йидамом Ваджракилайей. Она защищает от влияния вредоносных энергий.



Мантра Кишитигарбхи
ОМ ПРА МА НИ ДА НИ
СО ХА

Мантра начитывается 3, 7, 21 или 108 раз. Сострадание бодхисаттвы Кишитигарбхи в особенности направлено на обитателей адов. Он действует также для блага всех существ на Земле до прихода Будды Майтрейи.



Мантра Авалокитешвары

ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ

Мантра начитывается 3, 7, 21 или 108 раз. Повторение этой мантры способствует развитию любви и сострадания. Она устраняет страдания всех шести миров сансары, успокаивает людей и вредоносные энергии. Мантру Авалокитешвары хорошо начитывать, когда вы проявляете сострадание, вспоминая ушедших из жизни, а также после практик.



Мантра Манджушри

ОМ А РА ПА ЦА НА ДИ

Мантра начитывается 3, 7, 21 или 108 раз. Повторение этой мантры способствует возрастанию мудрости, улучшению умственных способностей, памяти, обучению и усвоению знаний.



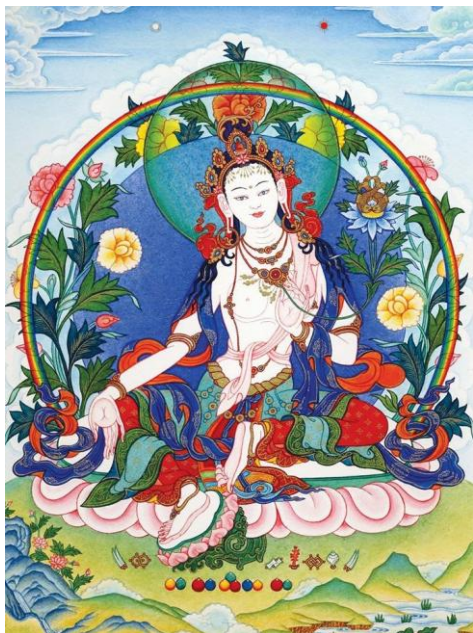
Мантра Ваджрапани
ОМ ВАДЖРАПАНИ ХУМ

Мантра начитывается 3, 7, 21 или 108 раз. Повторение этой мантры устанавливает связь с бодхисаттвой Ваджрапани. Она наделяет могуществом для свершения благих деяний, защищает от влияния нагов.



Мантра Зеленой Тары
ОМ ТАРЕ ТУТАРЕ ТУРЕ
СОХА

Мантра начитывается 3, 7, 21 или 108 раз. Повторение этой мантры устраняет все страхи и защищает от воздействия вредоносных сил. Она помогает преодолевать неблагоприятные условия.



**Краткая мантра
Белой Тары**
ОМ ТАРЕ ТАМ СОХА

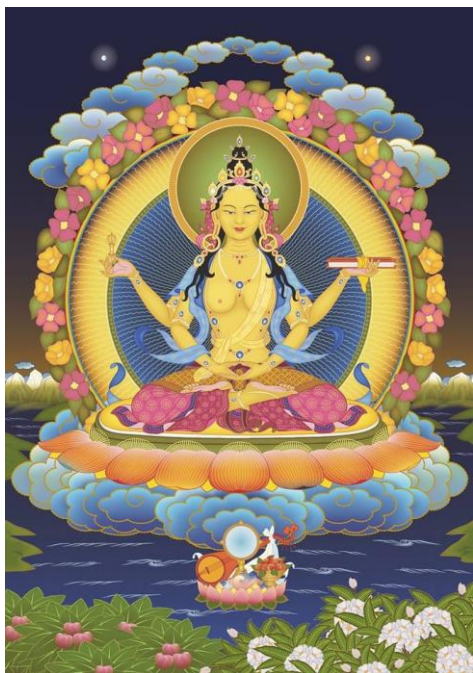
**Длинная мантра
Белой Тары**
**ОМ ТАРЕ ТУТТАРЕ
(ТУРЕ) МАМА АЮР
ПУЙИР ДЖАНА ПУТАНГ
КУРУЕ СОХА**

Мантры начитываются 3, 7, 21 или 108 раз. Способствуют увеличению продолжительности жизни.



**Мантра
Белозонтичной Тары**
**ХУМ МА МА ХУМ НИ
СОХА**

Мантра начитывается 3, 7, 21 или 108 раз. Ее повторение защищает от оружия, ядов, негативного воздействия энергии пяти элементов. Эту мантру можно использовать в качестве амулета. Для этого следует написать ее на листке бумаги и носить, приложив к левой подмышке.



**Мантра
Праджняпарамиты
ТЭЯТА ОМ ГАТЭ ГАТЭ
ПАРАГАТЭ
ПАРАСАМГАТЭ БОДХИ
СОХА**

Мантра начитывается 3, 7, 21 или 108 раз. Это мантра запредельной мудрости (Праджняпарамиты). Мантра имеет силу, равную силе собрания всех учений Сутры, данных Буддой. Повторение этой мантры помогает понять Учение Будды.



**Мантра
Желтого Дзамбалы
ОМ ДЗАМБАЛА ДЗА
ЛЕНТАЕ СОХА**

Мантра начитывается 3, 7, 21 или 108 раз. Повторение этой мантры способствует увеличению материального благополучия. Если выполнять эту практику отдельно, то нужно утром начитать мантру 21 раз и полить воду на макушку статуи Желтого Дзамбалы.



Мантра Махакалы
ОМ МАХАКАЛА ХУМ
ПХЭТ

Мантра начитывается 3, 7, 21 или 108 раз. Повторение этой мантры устанавливает связь с защитником Дхармы Махакалой и оберегает от влияния вредоносных энергий.



Мантра Палден Лхамо
ДЖО РАКМО ДЖО
РАКМО ТХУН ДЖО
КХАЛА РАК ЧЕНМО
РАКМО АБЕ ТХУН ДЖО
РУЛУ РУЛУ ХУМ ДЖО
ХУМ

Мантра начитывается 3, 7, 21 или 108 раз. Повторение этой мантры устанавливает связь с защитницей Палден Лхамо и оберегает от воздействия злых сил.



Мантра Маричи **ОМ МА РИ ЦИ МАМ** **СОХА**

Мантра читывается 3, 7, 21 или 108 раз. Противостоит злословию, недавно возникшим болезням, устраняет дисгармонию.

Данная книга предназначена для учеников, получивших от Учителя передачу содержащейся в ней практики.
Просим не распространять текст практики за пределами такого круга людей и бережно с ним обращаться.



© Лама Йонтен Гиалтсо, 2011
© Центр «Джонангпа», 2015

Контактная информация

Адрес: г. Москва, ст. м. «Партизанская», Окружной проезд, д. 16, комн. № 113

Телефон: +7 (906) 725-51-51

Адрес сайта дхарма-центра «Джонангпа»: www.jonangpa.ru

Группа в социальной сети «Facebook»: www.facebook.com/groups/jonangpas/;
www.facebook.com/kungayontengyaltso

Группа в социальной сети «ВКонтакте»: vk.com/jonang; vk.com/lamayonten

Е-mail: jonangpa@mail.ru

Сайт монастыря Джонанг: www.jonangmonasteryshimla.com,
www.jonangmonastery.org

Лама Йонтен Гиалтсо



Лама Йонтен Гиалтсо родился в бедной крестьянской семье, проживающей в селении Нгава (тибетская провинция Амдо). С семи лет его отдали в один из крупнейших монастырей традиции Джонанг — Сер Гомпа, где он получал монастырское образование и выполнял практики в традиции Калачакры. В возрасте семнадцати лет, сдав экзамены по учениям Калачакра-тантры, Лама Йонтен Гиалтсо удалился в трехлетнее отшельничество, во время которого занимался практикой тантры Калачакры. По результатам ретрита Лама Йонтен Гиалтсо удостоился большой похвалы со стороны своего учителя Ламы Кунга Тукдже Пала, считающегося воплощением Всеведущего Долпопы. Лама Йонтен Гиалтсо был одним из его лучших учеников по Калачакра-тантре.

С двадцати одного года на протяжении десяти лет Лама Йонтен Гиалтсо занимался изучением буддийской теории верного познания. В течение года Лама учил философии и четыре года преподавал на отделении Калачакры. Затем он отправился в длительные ретриты, в которых углубленно занимался медитацией. Ретриты проходили в таких местах отшельничества, как пещеры Всеведущего Долпопы (в Центральном Тибете), Миларепы, Всеведущего Чок Гьялвы, Всеведущего Ньяпёнпы, Тантона Гьялпо, Джецуна Кунга Дролчока и др.

Прибыв в Индию, Лама поступил в монастырь Джонанг Тактен Пунцок Чолинг в Шимле. В течение пяти лет Лама Йонтен Гиалтсо был заместителем настоятеля этого монастыря.

Глава школы Джонанг Богдо-геген Халха Джецун Дамба Ринпоче IX, признанный воплощением Таранатхи, уполномочил Ламу Йонтена Гиалтсо передавать обширное учение традиции Джонанг в России и других странах СНГ. С 2003 года Лама Йонтен Гиалтсо большую часть времени находится в России, где делится знаниями и опытом со своими учениками.

Под руководством Ламы в 2009 году в Москве открылся дхарма-центр «Джонангпа», где ученики осваивают предварительные практики (нёндро) традиции Калачакры, практики пхова (перенос сознания в чистую землю), шаматха (однонаправленная концентрация) и випашьяна (глубинное видение), получают устные наставления, передачу мантр и комментарии по выполнению практик. В 2013 году были открыты дхарма-центры в Казани и Зеленодольске (Республика Татарстан). В данный момент существуют группы практикующих в Санкт-Петербурге, Сочи, Кызыле и других городах.