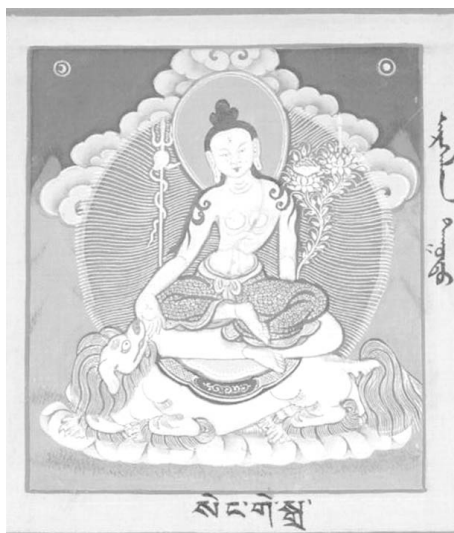


# *Арья Авалокитешвара Сингханада*

*Авалокитешвара Высшего Львиного Рыка,  
рассеивающий все болезни*



*Наставления по практике от  
Ламы Софы Ринпоче*

# *Арья Авалокитешвара Сингханада*

*Авалокитешвара Высшего Львиного Рыка,  
рассеивающий все болезни*



## *Принятие прибежища и зарождение бодхичитты*

САНГ ГЬЕ ЧО ДАНГ ЦОК КЬИ ЧОГ НАМ ЛА

**В Будде, Дхарме и Высшем Собрании**

ЧЖАНГ ЧУБ БАР ДУ ДАГ НИ КЬЯБ СУ ЧИ

**Ищу прибежища вплоть до просветления.**

ДАГ ГИ ДЖИН СОГ ГЬИ ПЭЙ СО НАМ КЬИ

**Силой заслуг, накопленных практикой даяния и  
других совершенств,**

ДРО ЛА ПЕН ЧИР САНГ ГЬЕ ДРУБ ПАР ШОГ

**Да стану я буддой на благо всех живых существ.**

## *Четыре безмерных*

СЕМ ЧЕН ТАМ ЧЕ ДЕ ВА ДАНГ ДЕ ВЭЙ ГЬЮ ДАНГ ДЭН ПАР

ГЬЮР ЧИГ

**Да обретут все существа счастье и причины  
счастья.**

СЕМ ЧЕН ТАМ ЧЕ ДУГ НГЭЛ ДАНГ ДУГ НГЭЛ ГЬИ ГЬЮ ДАНГ

ДРЭЛ ВАР ГЬЮР ЧИГ

**Да будут все существа свободны от страданий и причин страданий.**

СЕМ ЧЕН ТАМ ЧЕ ДУГ НГЭЛ МЕ ПЭЙ ДЕ ВА ДАНГ МИ ДРЕЛ  
ВАР ГЬЮР ЧИГ

**Да не разлучатся все живые существа со  
счастьем, лишенным страдания.**

СЕМ ЧЕН ТАМ ЧЕ НЬЕ РИНГ ЧАГ ДАНГ НЬИ ДАНГ ДРЕЛ ВЭЙ  
ТАНГ НЬОМ ЛА НЭ ПАР ГЬЮР ЧИГ

**Да пребудут все существа в равенности,  
свободной от привязанности к близким и  
ненависти к чужим.**

### *Зарождение особой бодхичитты*

В частности, для того, чтобы быстро, очень быстро принести благо всем моим матерям – живым существам, я должен достичь драгоценного состояния совершенной и полной буддовости; ради этого я буду осуществлять практику Авалокитешвары Сингханады (Сенгхе Дра).

### *Основа всех благих качеств*

---

Теперь прочтите обзорную медитацию на ламрима. Ниже приведена «Основа всех благих качеств»; ее, однако, по личному усмотрению можно заменить другой молитвой ламрима.

---

Основа всех благих качеств — добрый, совершенный,  
чистый Гуру;  
Подлинная преданность ему — корень пути.  
Благослови, чтобы, осознав это, с огромным усердием  
И великим почтением я полагался на него!

Драгоценная свобода этого рождения обретается лишь  
однажды  
И обладает великим значением; вновь обрести ее очень  
нелегко.

Благослови, чтобы, осознав это, я развил состояние ума,  
которое неустанно,  
Днем и ночью, извлекает сокрытую в этом рождении  
сокровенную пользу.

Эта жизнь непостоянна, как пузырь на воде;  
Помни, как быстро она угасает, как быстро приходит  
смерть.  
После смерти подобно тени, следующей за телом,  
Результаты неблагой и благой кармы следуют за нами.

Благослови, чтобы, обретя глубокую веру в это,  
Я всегда был осторожен,  
Стремясь отказаться даже от мельчайших неблагих деяний  
И осуществить все добродетельные дела.

Стремление к удовольствиям сансары — врата, ведущие ко  
всем страданиям;  
Они непостоянны, и полагаться на них нельзя.  
Благослови, чтобы, осознав эти недостатки,  
Я зародил сильное желание достичь блаженства  
освобождения.

Руководствуясь этими чистыми помыслами,  
Зарождаю внимательность, бидтельность и великую  
осторожность.  
Корень учений — соблюдение обетов пратимокши;  
Благослови, чтобы я смог осуществить эту сущностную  
практику.

Подобно мне, находящемуся в океане сансары,  
Ввергнуты в него и все матери — живые существа.  
Благослови, чтобы я осознал это, упражняясь в высшей  
бодхичитте,  
И принял на себя ответственность за их освобождение.

Даже если я просто разовью бодхичитту, но не буду  
упражняться в трех видах нравственности,  
То не достигну просветления.

Благослови, чтобы, осознав это,  
Я с великим усердием соблюдал обеты бодхисаттвы.

Когда я умиряю отвлечения сознания на недостойные  
объекты  
И надлежащим образом исследую смысл реальности,  
Благослови, чтобы я быстро развил в потоке своего ума  
Путь единства умиротворенности и особого видения.

Когда, преуспев на общем пути, я стану чистым сосудом,  
Благослови, чтобы я смог вступить  
В святые врата счастливых:  
Высшую ваджрную колесницу.

Тогда основой обретения двух достижений  
Станут поддерживаемые в чистоте обеты и самаи.  
Благослови, чтобы я, удостоверившись в этом,  
Ценил эти обеты и обязательства, как собственную жизнь.

Затем, благодаря пониманию значимости двух стадий,  
Сущности Ваджраяны,  
Усердно осуществляемой практики, поддержания четырех  
периодов практики -  
Реализовать учения святого гуру благослови!

Пусть же гуру, указующие благородный путь,  
И духовные друзья, идущие по нему, живут долго.  
Благослови, чтобы я смог полностью усмирить  
Все внешние и внутренние препятствия.

Пусть во всех своих рождениях, никогда не расставаясь с  
совершенными учителями,  
Я наслаждаюсь превосходной Дхармой.  
Реализовав все качества ступеней и путей,  
Пусть я быстро достигну состояния Ваджрадхары.

### ***Визуализация***

Представьте, что в пространстве перед вами из слога ХРИ  
проявляется Авалокитешвара Сингханада. У него тело

белого цвета с одним ликом, двумя руками и тремя глазами. В его сердце – белый слог ХРИ на лунном диске. Его правая рука покоится на колене в мудре дарования высших реализаций; он опирается на левую руку, которая покоится на лунном диске за ним. Левая нога вытянута в позе царственной непринужденности. На нем нет украшений; он проявляется в облике аскета с брахманским шнуром.

Волосы его завязаны в узел на макушке. На нем нижняя накидка из красных шелков; черная шкура оленя покрывает левую сторону его груди. Справа от него – зеленый трезубец, вокруг которого обвивается белая змея; слева от него, на лотосе, чаша из черепа, полная различных цветов. На белом лотосе, который расцветает у его уха – пылающий меч мудрости. У него на лбу, в горле и в сердце – соответственно белый ОМ, красный А и синий ХУМ.

### ***Повторение мантры***

Начитывая мантру, представляйте, что из чакр в макушке, сердце и горле Сингханады исходят лучи света. Свет входит в ваши чакры в макушке, сердце и горле. Зародите сильное ощущение того, что эта мощная очистительная энергия нектара-света очистила вас и всех остальных (особенно тех, кто страдает от сходных проблем) от всех омрачений и неблагой кармы, вреда со стороны духов и болезней.

ОМ А ХРИ СИНГХАНАДА ХУМ ПХЭТ

---

Постарайтесь каждый день начитывать как минимум шесть *мал* (600 повторений мантры).

---

### ***Молитвы посвящения***

ГЕ ВА ДИ ЙИ НЬЮР ДУ ДАГ

**Силой той благой заслуги, что создана этой добродетелью,**  
ЛАМА САНГ ГЬЕ ДРУБ ГЬЮР НЭ  
**Пусть я без промедления достигну состояния гуру-будды**  
ДРО ВА ЧИГ КЬЯНГ МА ЛЮ ПА  
**И приведу всех без исключения живых существ**  
ДЕ ЙИ СА ЛА ГЁ ПАР ШОГ  
**К этому состоянию полной пробужденности.**

ЧАНГ ЧУБ СЕМ ЧОГ РИН ПО ЧЕ  
**Пусть высшая драгоценность — бодхичитта —**  
МА КЬЕ ПА НАМ КЬЕ ГЬЮР ЧИГ  
**Зародится в тех, в ком еще не зародилась.**  
КЬЕ ВА НЬЯМ ПА МЕ ПА ЯНГ  
**В ком зародилась, пусть не убудет,**  
ГОНГ НЭ ГОНГ ДУ ПХЕЛ ВАР ШОГ  
**А все более и более возрастает.**

*Молитва о долгой жизни Его Святейшества  
Далай-ламы*

ГАНГ РИ РА ВЭЙ КОР ВЭЙ ШИНГ КХАМ ДИР  
**В земле, окруженной грядой снежных гор,**  
ПХЕНГ ДАНГ ДЕ ВА МА ЛЮ ДЖУНГ ВЭЙ НЭ  
**Ты — источник всего счастья и блага.**  
ЧЕН РЕ ЗИГ ВАНГ ТЭН ЗИ ГЬЯ ЦО ЙИ  
**Всемогущий Ченрези, Тензин Гьяцо,**  
ЩАБ ПЭ СИ ТХЭЙ БАР ДУ ТЭН ГЬЮР ЧИГ  
**Нерушимо пребудь до исчерпания сансары!**

*Молитва, спонтанно исполняющая все желания*

ТОНГ НЬИ НЬИНГ ДЖЕ ЗУНГ ДУ ДЖУГ ПЕЙ ЛАМ  
**Защитник существ-скитальцев и учений Страны Снегов,**  
ЧЕ ЧЕР СЭЛ ДЗЕ ГАНГ ЧЭН ТЭН ДРЭЙ ГЁН

**Обширно проясняющий путь единства  
пустотности и сострадания,**  
ЧАГ НА ПЭ МО ТЭН ДЗИН ГЯ ЦО ЛА  
**Держатель лотоса, Владыка Тензин Гьяцо, я  
молюсь:**  
СОЛ ВА ДЕБ СО ЩЕ ДЁН ЛХЮН ДРУБ ШОГ  
**Пусть твои святые желания спонтанно  
исполнятся!**

*Молитва о долгой жизни ламы Сопы Ринпоче*

ТХУБ ЦХУЛ ЧХАНГ ШИНГ ДЖАМ ГЁН ГЬЭЛ ВЭЙ ТЭН  
**Хранитель нравственного пути Покорителя,  
щедрый и терпеливый во всем,**  
ДЗИН КЬОНГ ПЕЛ ВЭ КЮН ЗЁ ДОГ ПАР ДЗЭ  
**Ты поддерживаешь, сохраняешь и  
распространяешь победоносные учения  
Манджунатхи.**  
ЧХОГ СУМ КУР ВЭЙ ЛЕГ МЁН ТХУ ДРУБ ПА  
**Искусно осуществляющий прекрасные  
молитвы, восхваляющие Три Драгоценности,**  
ДАГ СОЛ ДУЛ ДЖЭЙ ГЁН ДУ ЩАБ ТЭН ШОГ  
**Спаситель меня и других своих учеников,  
прошу, молю – долго живи!**

*Колофон:*

Эти наставления по медитации были дарованы досточтимым ламой Тубтенем Сопой Ринпоче. Перевод визуализации был выполнен Барри Кларком для цикла посвящений «Ринджунг Гьяца», который досточтимый лама Тубтен Сопа Ринпоче передавал в ходе первого «Празднования переживания просветления» в Бодхгае (Индия) в 1982 году. Незначительные редакторские правки были внесены Мюрреем Райтом из центрального офиса ФПМТ в октябре 1993 года. Дальнейшие правки – досточтимая Констанс Миллер, Департамент образования ФПМТ, апрель 1999 года. Первое пересмотренное издание – июнь 1999. Второе пересмотренное издание – июль 2000. Третье пересмотренное издание – июль 2001. Изменение верстки, добавление рекомендуемых молитв и молитв посвящения заслуг – досточтимая Гьялтен Миндрол, Служба образования ФПМТ, ноябрь 2007.

Изображение Авалокитешвары Сенгхе Дра на обложке приведено по книге Мартина Уилсона «Божества тибетского буддизма: цюрихские



изображения стоящих лиц зрения икон», Wisdom Publications, 2000, и  
используется с разрешения.