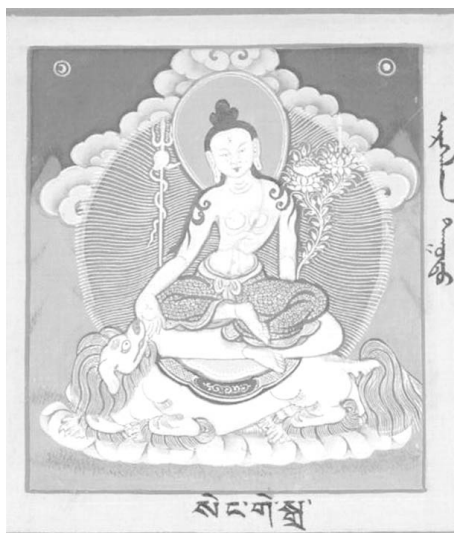


Арья Авалокитешвара Сингханада

*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.