

# ГУРУ-ЙОГА ЛАМЫ ЦОНКАПЫ



*Составлена Дюлнэгной Пэлдэном  
Переведена и дополнена Ламой Сопой Ринпоче*

<http://www.fpmt.ru>

# ***Ежедневная медитация гуру-йоги Ламы Цонкапы***

---

Представьте поле заслуг - или обширное, как в развернутой визуализации «одного во многих», описанной в практиках Джорчо; или простое, «многие в одном»: все Будды, вся Дхарма и вся Сангха в форме Будды Шакьямуни. Подготовьте столько подношений высшего качества, сколько можете. Помещая дары на алтарь, благословляйте каждый повторением мантры ОМ А ХУМ.

---

## ***Прибежище и бодхичитта***

САНГ ГЪЕ ЧЁ ДАНГ ЦОГ КЪИ ЧОГ НАМ ЛА

**В превосходных Будде, Дхарме и Сангхе  
ДЖАНГ ЧУБ БАР ДУ ДАГ НИ КЪЯБ СУ ЧИ**

**Я принимаю прибежище до обретения Просветления.  
ДАГ ГИ ДЖИН СОГ ГЪИ ПЭЙ СЁ НАМ КЪИ**

**Заслугами щедрости и других добродетелей  
ДРО ЛА ПХЕН ЧИР САН ГЪЕ ДРУБ ПАР ШОГ (3х)**

**Пусть я достигну состояния будды на благо всех живых  
существ. (3х)**

## ***Медитация на четырех безмерных мыслях***

### ***Безмерная мысль равенности***

СЕМ ЧЭН ТХАМ ЧЭ НЬЭ РИНГ ЧХАГ ДАНГ ДАНГ ДРЭЛ ВЭЙ ТАНГ  
НЬОМ ЛА НЭ НА ЧИ МА РУНГ

**Как замечательно было бы, если бы все живущие пребывали  
в равенности, свободные от вожделения и отвращения, ни  
к кому не привязываясь и ни от кого не отстраняясь!**

НЭ ПАР ГЬЮР ЧИГ

**Пусть все они пребудут в этой равности.**

НЭ ПАР ДАГ ГИ ДЖА О

**Я сам приведу их к этой равности.**

ДЕ ТАР ДЖЕ НЮ ПАР ЛА МА ЛХЭ ЧИН ГЬИ ЛАБ ТУ СЁЛ

**Молю, Гуру-Божество, благослови, чтобы мне удалось осуществить задуманное.**

### *Безмерная мысль любящей доброты*

СЕМ ЧЭН ТхАМ ЧЭ ДЕ ВА ДАНГ ДЕ ВЭЙ ГЬЮ ДАНГ ДЭН НА ЧИ МА  
РУНГ

**Как замечательно было бы, если бы все живущие обрели счастье и причины счастья!**

ДЭН ПАР ГЬЮР ЧИГ

**Пусть все они обретут счастье и его причины.**

ДЭН ПАР ДАГ ГИ ДЖА О

**Я сам дарю им это счастье и его причины.**

ДЕ ТАР ЧЕ НЮ ПАР ЛА МА ЛХЭ ДЖИН ГЬИ ЛАБ ТУ СЁЛ

**Молю, Гуру-Божество, благослови, чтобы мне удалось осуществить задуманное.**

### *Безмерная мысль сострадания*

СЕМ ЧЭН ТхАМ ЧЭ ДУГ НГЭЛ ДАНГ ДУГ НГЭЛ ГЬИ ГЬЮ ДАНГ ДРЭЛ  
НА ЧИ МА РУНГ

**Как замечательно было бы, если бы все живущие избавились от страдания и его причин!**

ДРЭЛ ВАР ГЬЮР ЧИГ

**Пусть они освободятся от страдания и его причин.**

ДРЭЛ ВАР ДАГ ГИ ДЖА О

**Я сам освобожу их от страдания и его причин.**

ДЕ ТАР ДЖЕ НЮ ПАР ЛА МА ЛХЭ ДЖИН ГЬИ ЛАБ ТУ СЁЛ

**Молю, Гуру-Божество, благослови, чтобы мне удалось осуществить задуманное.**

## ***Безмерная мысль сорадования***

СЕМ ЧЭН ТХАМ ЧЭ ТХО РИ ДАНГ ТХАР ПЭЙ ДЕ ВА ДАМ ПА ДАНГ МА  
ДРЭЛ НА ЧИ МА РУНГ

**Как замечательно было бы, если бы все живущие вовек не расставались со счастьем высокого рождения и освобождения.**

МИ ДРЭЛ ВАР ГЬЮР ЧИГ

**Пусть никто и никогда не расстаётся с этим счастьем.**

МИ ДРЭЛ ВАР ДАГ ГИ ДЖА О

**Я сам добьюсь того, чтобы они никогда с ним не расставались.**

ДЕ ТАР ДЖЕ НУ ПАР ЛА МА ЛХЭ ДЖИН ГЬИ ЛАБ ТУ СЁЛ

**Молю, Гуру-Божество, благослови, чтобы мне удалось свершить задуманное.**

## ***Порождение особой бодхичитты***

МА СЕМ ЧЭН ТХАМ ЧЭ КЬИ ДЁН ДУ ДАГ ГИ ЦХЕ ДИ НЬИ ЛА НЬЮР ВА  
НЬЮР ВАР ДЁ МЭЙ САНГ ГЬЕ ЛА МА ЛХЭЙ ГО ПХАНГ НГЁН ДУ ДЖЭ

МА СЕМ ЧХЭН ТХАМ ЧЭ ДУГ НГЭЛ ЛЭ ДРЭЛ / ДЕ ЧЕН САНГ ГЬЭ КЬИ  
СА ЛА ГЁ ПАР ДЖА / ДЕ ЧХИР ДУ ЛАМ ЗАБ МО ЛА МА ЛХЭЙ НЭЛ  
ДЖОР НЬЯМ СУ ЛАНГ ВАР ГЬИ О *(обе строфы 3 раза)*

**Чтобы заботиться о благе матерей - живых существ, я должен быстро, очень быстро обрести в этой жизни драгоценное состояние полной и совершенной пробужденности Гуру-Божества.<sup>1</sup>**

**Я освобожу всех матерей - живых существ - от страданий и приведу их к великому блаженству состояния будды. Чтобы осуществить это, я практикую глубокий путь йоги Гуру-Божества. *(обе строфы 3 раза)***

---

В этом месте можно перейти к разделу «Основная практика медитации» и начать выполнение самой гуру-йоги, в соответствии с наставлениями Ламы Сопы Ринпоче используя молитву и мантру подношения в отмеченном месте (на стр. 8); либо продолжать в том порядке, который приведен ниже.

---

## ***Очищение пространства***

ТХАМ ЧЭ ДУ НИ СА ШИ ДАГ

**Пусть земля повсюду очистится,**

СЕГ МА ЛА СОГ МЕ ПА ДАНГ

**Исчезнут все неровности, камни и прочее.**

ЛАГ ТХИЛ ТАР НЬЯМ БЭЙДУРЬЯЙ

**Пусть станет она подобной лазуриту,**

РАНГ ШИН ДЖАМ ПОР НЭ ГЬЮР ЧИГ

**Гладкой, словно моя ладонь.**

## ***Молитва подношения***

---

Эта практика приносит великое благо. Когда подношения расставлены, повторяйте мантру облака подношений, которая благословляет дары; силой этой мантры бесчисленные будды получают бесчисленное множество подношений, подобно дождю - поэтому она и называется мантрой облака подношений. Повторять эту мантру очень важно, т.к. благодаря ей будды получают бесчисленные дары, а вы накапливаете безмерные заслуги.

---

ЛХА ДАНГ МИ ЙИ ЧХЁ ПЭЙ ДЗЭ

**Пусть все подношения, дары людей и божественные,**

НГЁ СУ ШАМ ДАНГ ЙИ КЬИ ТРУЛ

**Реальные и созданные воображением.**

КЮН ЗАНГ ЧЁ ТРИН ЛА НА МЕ

**Подобно непревзойденным облакам подношений**

**Самантабхадры.**

НАМ КХЭЙ КХАМ КЮН КХЬЯБ ГЬЮР ЧИГ

**Заполнят собою все пространство.**

## ***Мантра облака подношений***



ОМ НАМО БХАГАВАТЭ ВАДЖРА САРА ПРАМАРДАНА ТАТХАГАТАЙЯ /  
АРХАТЭ САМЬЯКСАМ БУДДХАЙЯ / ТАДЬЯТХА / ОМ ВАДЖРЭ  
ВАДЖРЭ / МАХА ВАДЖРЭ / МАХА ТЭДЗА ВАДЖРЭ / МАХА ВИДЬЯ  
ВАДЖРЭ / МАХА БОДХИЧИТТА ВАДЖРЭ / МАХА БОДХИ МЭНДО  
ПАСАМ КРАМАНА ВАДЖРЭ / САРВА КАРМА АВАРАНА /  
ВИШОДХАНА ВАДЖРЭ СВАХА (3х)

---

Благодаря произнесению этой мантры просветленные получают все  
представленные вами подношения

---

## ***Обширная сила истины***

КОН ЧОГ СУМ ГЬИ ДЕН ПА ДАНГ

**Силою истины Трех драгоценностей,**  
САНГ ГЬЭ ДАНГ ДЖАНГ ЧУБ СЭМ ПА ТХАМ ЧЭ КЬИ ДЖИН ГЬИ ЛАБ  
ДАНГ

**Благословения всех будд и бодхисаттв,**  
ЦОГ НЬИ ЙОНГ СУ ДЗОГ ПЭЙ НГА ТХАНГ ЧЕН ПО ДАНГ

**Великой мощи двух полностью завершенных накоплений**  
ЧЁ КЬИ ЙИНГ НАМ ПАР ДАГ ЧИНГ САМ ГЬИ МИ КХЬЯБ ПЭЙ ТОБ  
КЬИ

**И силою изначально чистой и невообразимой сферы  
реальности**

ЧОГ ЧУ НА ЩУГ ПЭЙ САНГ ГЬЕ ДАНГ ДЖАНГ ЧУБ СЕМ ПА ТХАМ ЧЭ  
ДАНГ ПХАГ ПА ДЖАМ ПЭЛ ДАНГ КУН ТУ ЗАНГ ПО ЛА СОК ПЭЙ НАМ  
ПАР ЧЁ ПЭЙ ТРИН ГЬИ ПХУНГ ПО САМ ГЬИ МИ КХЬЯБ ПА ЗЭ МИ ЩЕ  
ПА НАМ КХА ГАНГ ВАР ГЬЮР

**Пусть эти облака подношений, возникающие силой  
превращений, осуществляемых бодхисаттвами Арья  
Самантабхадрой, Манджушри и другими - невообразимые и  
неиссякаемые, безмерные, как небо - возникнут, и всеми  
буддами и бодхисаттвами десяти направлений будут  
получены.**

---

Эти молитвы приносят великое благо: все будды всех без исключения  
полей заслуг получают все представленные вами подношения.

# ***Основная практика медитации гуру-йоги Ламы Цонкапы***

## ***Приглашение (с зажженными благовониями)***



ГАН ДЭН ЛХА ГЪЭЙ ГЁН ГЫИ ТХУГ КА НЭ

**Ты, исходящий из сердца спасителя сотни божеств Земли  
Радости,**

РАБ КАР ЩО САР ПУНГ ТРЭЙ ЧХУ ДЗИН ЦЕР

**На (дождевом) облаке, подобном белому свежему творогу,  
ЧХЁ КЫИ ГЪЭЛ ПО КЮН КХЬЕН ЛО ЗАНГ ДРАГ**

**Царь Дхармы, всеведущий Лосанг Драгпа, с двумя сыновьями,  
СЭ ДАНГ ЧЭ ПА НЭ ДИР ШЕГ СУ СЁЛ**

**Молю тебя: приди (сюда).**



## ***Просьба оставаться как можно дольше***

ДЮН ГЫИ НАМ КХАР СЕНГ ТРИ ПЭ ДЭЙ ТЕНГ

**В небе передо мной, на львином троне, лотосе и лунном диске  
ДЖЕ ЦУН ЛА МА ГЪЕ ПЭЙ ДЗУМ КАР ЧЭН**

**Совершенный, чистый<sup>2</sup> лама радостно улыбается.  
ДАГ ЛО ДЭ ПЭЙ СЁ НАМ ЩИНГ ЧХОГ ТУ**

**Высшее поле накопления заслуг преданности ума,  
ТЭН ПА ГЪЭ ЧХИР КЭЛ ГЪЯР ЩУГ СУ СЁЛ**

**Молю: оставайся сотни эонов, приумножая учения.**

## ***Простирание***



ЩЕ ДЖЭ КХЬЁН КЮН ДЖЭЛ ВЭЙ ЛО ДРЁ ТХУГ

**Твой святой ум понимает все, что может быть познано.**

КЭЛ ЗАНГ НА ВЭЙ ГЪЭН ГЪЮР ЛЕГ ШЭ СУНГ



**Твоя совершенная речь - украшение ушей счастливыхцев.**



ДРАГ ПЭЙ ПЭЛ ГЬИ ЛХАМ МЕР ДЗЕ ПЭЙ КУ

**Твое святое тело сияет, прославляемое всюду.**

ТХОНГ ТХЁ ДРЭН ПЭ ДЁН ДЭН ЛА ЧХАГ ЦХЭЛ

**Перед тобой, достойным того, чтобы видеть, слышать и вспоминать, простираюсь.**

---

По желанию вы можете вернуться к стр.5 и прочесть молитву подношения, мантру подношения и «Обширную силу истины», а затем перейти к строфе подношения (ниже). Кроме того, перед строфой подношения можно выполнить обширную медитацию подношений (см. приложение).

---

### ***Подношения***

ЙИ ВОНГ ЧХЁ ЁН НА ЦХОГ МЕ ТОГ ДАНГ

**Превосходная питьевая вода, разнообразные цветы,  
дри щим дугпё нанг сэл дри чхаб сог**

**Ароматные благовония, свет, благоуханная вода и прочее -  
нгё шам йи трул чхё трин гья цо ди**

**Океан подношений, действительно приготовленных и  
мысленно преображенных,  
сё нам щинг чхог кхье ла чё пар бюл**

**Я подношу вам, высшему полю накопления заслуг.**

### ***Исповедь***

ГАНГ ЩИГ ТОКМЕ ДЮ НЭ САГПА ЙИ

**Во всех неблагих деяниях тела, речи и ума,  
лю нгаг йи кьи ми ге чи гьи данг**

**И в особенности - в нарушениях трех видов обетов,  
кхье пар дом па сум гьи ми тхун чхог**

**Совершенных мной с безначальных времен,  
нинг не гьё па драг пё со сор щаг**

**От всего сердца я раскаиваюсь и исповедуюсь - во всех и в каждом.**

---

Здесь можно выполнить обширную медитацию исповеди (см. приложение).

---



## ***Сорадование***

НЬИГ МЭ ДУ ДИР МАНГ ТХЁ ДРУБ ЛА ЦЁН

**В нашу эпоху пяти упадков, ты усердствовал в изучении и практике,**

ЧХЁ ГЪЭ ПАНГ ПЭ ДЭЛ ДЖОР ДЁН ЙЁ ДЖЕ

**И наделил смыслом человеческое рождение,  
ГЁН ПО КХЬЁ КЬИ ЛАБ ЧХЕН ДЗЭ ПА ЛА**

**Отвергнув восемь мирских помыслов.**

ДА ЧАГ САМ ПА ТХАГ ПЭ ЙИ РАНГ НГО

**Безбрежным деяниям спасителя искренне, от всего сердца,  
сорадуюсь.**

---

Здесь можно выполнить обширную медитацию сорадования (см. приложение).

---

## ***Просьба вращать колесо Дхармы***

ДЖЕЦУН ЛА МА ДАМ ПА КХЬЕ НАМ КЬИ

**Молю, святые, совершенные, чистые гуру,  
ЧХЁ КУЙ КХА ЛА КХЬЕН ЦЕЙ ТРИН ТХРИГ НЭ**

**Из вздымающихся облаков сострадания и мудрости в небесах  
дхармакайи**

ДЖИ ТРА ЦХАМ ПЭЙ ДУЛ ДЖЭЙ ДЗИН МА ЛА

**Пролейте дождь глубоких и обширных учений, подходящих  
ЗАБ ГЪЭ ЧХЁ КЬИ ЧХАР ПА ВАБ ТУ СЁЛ**

**Живым существам, нуждающимся в усмирении.**

---

Представьте, что подносите Ламе Цонкапе и его сердечным сыновьям золотое колесо Дхармы.

---

## ***Посвящение заслуг***

ДАГ ГИ ДЖИ НЬЕ САГ ПЭЙ ГЕ ВА ДИ

**Любые накопленные мной заслуги посвящаю  
ТЭН ДАНГ ДРО ВА КЮН ЛА НАНГ ПХЭН ДАНГ**

**Благу Учения и всех живых существ.**

КХЬЕ ПАР ДЖЕ ЦУН ЛО ЗАНГ ДРАГ ПА ЙИ

**И в особенности тому, чтобы сущностные учения  
ТЭН ПЭЙ НЬИНГ ПО РИНГ ДУ СЭЛ ДЖЕ ШОГ  
Превосходного Лозанга Драгпы сияли вечно.**

### ***Подношение мандалы***

СА ЩИ ПЁ КЬИ ДЖУГ ШИНГ МЕ ТОГ ТРАМ

**Землю, умащенную благовониями и усыпанную цветами,  
РИ РАБ ЛИНГ ЩИ НЬИ ДЭ ГЬЕН ПА ДИ**

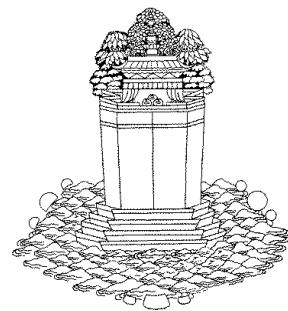
**Украшенную горой Меру, четырьмя континентами, солнцем  
и луной,**

САНГ ГЬЭ ЩИНГ ДУ МИГ ТЕ УЛ ВА ЙИ

**Представляю как поле будд и подношу в дар:  
ДРО КЮН НАМ ДАГ ЩИНГ ЛА ЧЁ ПАР ШОГ**

**Пусть все страждущие наслаждаются этой совершенно  
чистой землей.**

МЭ ДЖУНГ НАМ ТХАР ЦАНГ МЭЙ ТХРИМ ДАНГ ДЭН  
ЛАБ ЧХЕН ГЬЕЛ СЭ ЧО ПЭЙ НЬИНГ ТОБ ЧХЕ  
ДЕ ТОНГ ЧХОГ ГИ РИМ НЬИ НЭЛ ДЖОР ГЬИ  
ЛО ЗАНГ ГЬЭЛ ВЭЙ ТЭН ДАГ ДЖЭЛ ВАР ШОГ



**Силой заслуг от поднесения этой мандалы Гуру Ламе  
Цонкапе - отцу и двум сыновьям - пусть я, члены моей семьи  
и все живые существа незамедлительно сможем встретиться  
с учениями чистой мудрости победоносного (Ламы  
Цонкапы), наделенного чистой нравственностью и отвагой,  
осуществляющего обширные деяния ради блага живых  
существ, осуществившего йогу двух стадий (сущность  
которой - запредельная мудрость недвойственных  
блаженства и пустотности)<sup>3</sup>.**

ИДАМ ГУРУ РАТНА МАНДАЛАКАМ НИРЬЯТАЯМИ

## **Визуализация**

ДЕ ТАР ШУГ ДРАГ СЁЛ ВА ТАБ ПЭЙ ТХУ / ДЖЕ ЦУН ЯБ СЭ СУМ ГЫИ ТХУГ  
КА НЭ / О ЗЕР КАР ПО БУГ ЧЭН ТХРЁ ПЭЙ НЕ / ЧИГ ТУ ДРЕ НЭ РАНГ ГИ  
ЧИ ВОР ЗУГ

**Три полых белых луча исходят из сердец Ламы Цонкапы и сыновей; проникая в вашу макушку, лучи смешиваются в один.**

О КАР БУ ГЭЙ ДЖУГ НГОГ ЛЭ ДЖУНГ ВЭЙ / ДУ ЦИ КАР ПО О МЭЙ ДОГ  
ЧЭН ГЫИ / НЭ ДЁН ДИГ ДРИБ БАГ ЧХАГ МА ЛЮ ПА / ТРУ НЭ РАНГ ЛЮ  
ДАНГ СЭЛ ШЕЛ ТАР ГЬЮР

**Молочно-белый нектар стекает в вас через белые трубки-лучи и смывает все загрязнения, заболевания, весь причиненный духами вред, все омрачения и всю негативную карму. Ваше тело становится умиротворенным и прозрачно-чистым, подобно кристаллу.**

## **Девятистрочная молитва Ламе Цонкапе**

НГЁ ДРУБ КЮН ДЖУНГ ТХУБ ВАНГ ДОР ДЖЕ ЧХАНГ

**Ваджрадхара, повелитель мудрых, источник всех достижений,  
МИГ МЕ ЦЕ ВЭЙ ТЕР ЧХЕН ЧЕН РЕ ЗИГ**

**Авалокитешвара, великое сокровище безобъектного сострадания,**

ДРИ МЕ КХЬЕН ПЭЙ ВАНГ ПО ДЖАМ ПЭЙ ЯНГ

**Манджушри, владыка безупречной мудрости,  
ДЮ ПУНГ МА ЛЮ ДЖОМ ДЗЭ САНГ ВЭЙ ДАГ**

**Ваджрапани, уничтожающий бесчисленные орды мар,  
ГАНГ ЧЭН КХЭ ПЭЙ ЦУГ ГЬЕН ЛО ЗАНГ ДРАГ**

**Лосанг Драгпа, драгоценный венец мудрецов страны снегов,  
КЪЯБ СУМ КЮН ДУ ЛА МА САНГ ГЬЕ ЛА**

**К тебе, Гуру-Божество, воплощение трех объектов прибежища,**

ГО СУМ ГЮ ПЭЙ ГО НЭ СЁЛ ВА ДЕБ

**Взываю с молитвами, выражая почтение тремя вратами -  
РАНГ ЩАН МИН ЧИНГ ДРЁЛ ВАР ДЖИН ГЫИ ЛОБ**

**Даруй свои благословения мне и другим существам,  
ЧХОГ ДАНГ ТХЮН МОНГ НГЁ ДРУБ ЦЭЛ ДУ СЁЛ (3х)**

**Даруй высшие и обычные сиддхи. (3х)**

## ***Пятистрочная молитва Ламе Цонкапе (Миг-це-ма)***

МИГ МЕ ЦЕ ВЭЙ ТЕР ЧХЕН ЧЭН РЭ ЗИГ

**Авалокитешвара, великое сокровище безобъектного сострадания,**

ДРИ МЕ КХЬЕН ПЭЙ ВАНГ ПО ДЖАМ ПЭЙ ЯНГ

**Манджушри, владыка безупречной мудрости,  
ДЮ ПУНГ МА ЛЮ ДЖОМ ДЗЭ САНГ ВЭЙ ДАГ**

**Ваджрапани, уничтожающий бесчисленные орды мар,  
ГАНГ ЧЭН КХЭ ПЭ ЦУГ ГЬЭН ЦОН КХА ПА**

**Цонкапа, драгоценный венец мудрецов страны снегов,  
ЛО ЗАНГ ДРАГ ПЭ ЩАБ ЛА СЁЛ ВА ДЭБ**

**Лосанг Драгпа, молюсь у твоих стоп!**

## ***Очищение***

---

Главное, что мы стремимся очистить, выполняя очищение в сочетании с практикой гуру-йоги - негативная карма, созданная по отношению к Гуру: причинение вреда святому телу Гуру, пренебрежение советами Гуру, причинение беспокойства святому уму Гуру, неуважительные мысли по отношению к Гуру, критика Гуру, нарушение самай, связывающих с Гуру - накопленные с безначальных времен. Почему? Потому что это тяжелейшая негативная карма и величайшее препятствие на пути к просветлению.

Представьте перед собой Ламу Цонкапу и двух его духовных сыновей, особо сосредоточившись на Ламе Цонкапе и всех буддах. Повторяя приведенную выше пятистрочную молитву Ламе Цонкапе (Миг-це-му), выполняйте обычную медитацию очищения. После этого, продолжая начитывать Миг-це-му, выполняйте медитации для обретения семи видов мудрости. Занимаясь медитацией для обретения семи мудростей, обязательно следует выполнять практику первых четырех; последние три можно выполнять при желании и необходимости.

Выполняя эти медитации, важно поддерживать осознанность и преданно размышлять о том, что ваш коренной Гуру неотделим от Ламы Цонкапы и является, в сущности, единством трех божеств - Манджушри, воплощения мудрости всех будд; Авалокитешвары, воплощения сострадания всех будд; и Ваджрапани, воплощения силы всех будд.

---

## ***Семь видов мудрости***

1. Благослови, чтобы я смог обрести ***великое понимание***, способное беспрепятственно постигать и объяснять значение бесчисленных писаний.

---

Великое понимание в виде оранжевых лучей нектара, каждая частица которого имеет форму Владыки Манджушри, исходит от Ламы Цонкапы и двух сыновей и впитывается в меня, полностью наполняя мое тело. Затем, атомы нектара (в чистой форме Владыки Манджушри) исходят вовне к буддам и бодхисаттвам. Таким образом, великое понимание победоносных и их сыновей в форме святых тел божеств впитывается в меня и наполняет все мое тело.

---

2. Благослови, чтобы я смог обрести ***чистую мудрость***, способную беспрепятственно понимать и детально разъяснять сложнейшие и тончайшие аспекты учения.

---

Чистая мудрость в виде оранжевых лучей нектара, каждая частица которого имеет форму слогов мантры ОМ А РА ПА ЦА НА ДХИ, исходит от Ламы Цонкапы и двух сыновей и впитывается в меня, полностью наполняя мое тело. Затем атомы нектара (в форме слогов ОМ А РА ПА ЦА НА ДХИ) исходят вовне к буддам и бодхисаттвам. Таким образом, чистая мудрость победоносных и их сыновей в форме ОМ А РА ПА ЦА НА ДХИ впитывается в меня и наполняет все мое тело.

---

3. Благослови, чтобы я смог обрести ***быструю мудрость***, беспрепятственно устраняющую непонимание, неверное понимание и сомнения.

---

Быстрая мудрость в виде оранжевых лучей нектара, каждая частица которого имеет форму слога ДХИ, исходит от Ламы Цонкапы и двух сыновей и впитывается в меня, полностью наполняя мое тело. Затем атомы нектара (в форме слога ДХИ) исходят к буддам и бодхисаттвам. Таким образом, быстрая мудрость победоносных и их сыновей в форме слогов ДХИ впитывается в меня и наполняет все мое тело.

---

4. Благослови, чтобы я смог обрести **глубинную мудрость**, способную беспрепятственно и глубоко понимать и разъяснять значение писаний.

---

Глубинная мудрость в виде оранжевых лучей нектара, каждая частица которого имеет форму текста и меча, исходит от Ламы Цонкапы и двух сыновей и впитывается в меня, полностью наполняя мое тело. Затем атомы нектара (каждый в форме текста и меча) исходят вовне к буддам и бодхисаттвам. Таким образом, глубинная мудрость победоносных и их сыновей в форме текстов и мечей впитывается в меня и наполняет все мое тело.

---

5. Благослови, чтобы я смог обрести **мудрость разъяснения Дхармы**, дарующую беспрепятственное, точное и высшее понимание значения всех слов писаний.

---

Мудрость разъяснения Дхармы в виде оранжевых лучей нектара, каждая частица которого имеет форму текстов, исходит от Ламы Цонкапы и двух сыновей и впитывается в меня, полностью наполняя мое тело. Затем атомы нектара (каждый в форме текстов) исходят вовне к буддам и бодхисаттвам. Таким образом, мудрость разъяснения Дхармы победоносных и их сыновей в форме текстов впитывается в меня и наполняет все мое тело.

---

6. Благослови, чтобы я смог обрести **мудрость ведения диспута**, позволяющую беспрепятственно обретать отвагу при ведении диспутов с проповедующими зло.

---

Мудрость ведения диспута в форме оранжевых лучей нектара, каждая частица которого имеет форму колес мечей, исходит от Ламы Цонкапы и двух сыновей и впитывается в меня, полностью наполняя мое тело. Затем атомы нектара (каждый в форме колес мечей) исходят вовне к буддам и бодхисаттвам. Таким образом, мудрость ведения диспутов победоносных и их сыновей в форме колес мечей впитывается в меня и наполняет все мое тело.

---

7. **Благослови, чтобы я смог обрести *мудрость сочинений*, придающую совершенство смыслу и звучанию и дарующую ясное понимание и счастье.**

---

Мудрость сочинений в форме оранжевых лучей нектара, каждая частица которого имеет форму текстов и колес мечей, исходит от Ламы Цонкапы и двух сыновей и впитывается в меня, полностью наполняя мое тело. Затем атомы нектара (каждый в форме текстов и колес мечей) исходят вовне к буддам и бодхисаттвам. Таким образом, мудрость сочинений победоносных и их сыновей в форме текстов и колес мечей впитывается в меня и наполняет все мое тело.

---

### ***Молитвы***

ЩУНГ ДЁН ДЖЕ ЛА ТУГ ПА МЕ ПА ЙИ

**Молю, благослови, чтобы я смог достичь обширной великой мудрости, способной беспрепятственно понимать**  
ЗАБ МЁ ШЕ РАБ ТХОБ ПАР ДЖИН ГЬИ ЛОБ

**И разъяснить значение многочисленных писаний.**

ТХЁ САМ ГОМ ПЭ ШЕ РАБ ПХЕЛ ДУ СЁЛ

**Молю, чтобы мудрость слушания, понимания и медитации возросла.**

ЧХЭ ЦЁ ЦОМ ПЭЙ ЛО ДРЁ ГЬЕ ДУ СЁЛ

**Молю, чтобы мудрость разъяснения, ведения диспута и сочинения развилась.**

ЧХОГ ДАНГ ТХЮН МОНГ НГЁ ДРУБ ЦЭЛ ДУ СЁЛ

**Молю о даровании общих и высших реализаций.**

НЬЮР ДУ КХЬЕ РАНГ ТА БУР ДЖИН ГЬИ ЛОБ

**Благослови быстро стать подобным тебе!**

ДЕ ЧХЕН ЛХЭН КЬЕ ЙЕ ШЕ ЧХАР ТУ СЁЛ

**Молю о зарождении запредельной мудрости  
вместерожденного блаженства.**

НГЁ ДЗИН ТХРУЛ ВЭЙ ДРИ МА СЕЛ ДУ СЁЛ

**Молю об очищении загрязнений веры в иллюзорные мысли.**

СЕМ НЬИ ТХЕ ЦХОМ ДРА ВА ЧЭ ДУ СЁЛ

**Молю об отсечении сетей сомнений, существующих лишь в уме.**

НЬЮР ДУ КХЬЕ РАНГ ТА БУР ДЖИН ГЬИ ЛОБ

**Благослови быстро стать подобным тебе!**



### ***Основа всех благих качеств***

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, что  
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 обрета 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, бдительность и великую осторожность.  
Корень учений - соблюдение обетов пратимокши;  
Благослови, чтобы я смог осуществить эту сущностную практику.

Подобно мне, ввергнутому в океан 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 усмиряю 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 счастливыхцев:  
Высшую ваджрную колесницу.

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

Затем, на основе понимания 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.

### ***Гуру входит в сердце***

ПЭЛ ДЭН ЦА ВЭЙ ЛАМ МА РИН ПО ЧЕ

**Прекрасный и драгоценный коренной Гуру,  
ДАГ ГИ НЬИНГ ГАР ПАДМОЙ ТЕНГ ЩУГ ЛА**

**Пребуди на лотосовом троне в моем сердце.  
КА ДРИН ЧЕН ПЕЙ ГО НЭ ДЖЕ ЗУНГ ТЕ**

**Направляй меня своей великой добротой,  
КУ СУНГ ТХУГ КЬИ НГЁ ДРУБ ЦАЛ ДУ СЁЛ**

**И даруй реализации твоих святых тела, речи и ума.**

ПЭЛ ДЭН ЦА ВЭЙ ЛА МА РИН ПО ЧЕ

**Прекрасный и драгоценный коренной Гуру,  
ДА ГИ НЬИНГ ГАР ПАДМОЙ ТЕНГ ЩУГ ЛА**

**Пребуди на лотосовом троне в моем сердце.  
КА ДРИН ЧЕ ПЕЙ ГО НЭ ДЖЕ СУНГ ТЕ**

**Направляй меня своей великой добротой,  
ЧОГ ДАНГ ТХУН МОНГ НГЁ ДРУБ ЦАЛ ДУ СЁЛ  
И даруй обычные и особые реализации.**

ПЭЛ ДЭН ЦА ВЭЙ ЛА МА РИН ПО ЧЕ

**Прекрасный и драгоценный коренной Гуру,  
ДАГ ГИ НЬИНГ ГАР ПАДМОЙ ТЕНГ ЩУГ ЛА**

**Пребуди на лотосовом троне в моем сердце.  
КА ДРИН ЧЕН ПЕЙ ГО НЕ ДЖЕ СУНГ ТЕ**

**Направляй меня своей великой добротой  
ДЖАНГ ЧУБ НЬИНГ ПЕЙ БАР ДУ ТЭН ПАР ЩУГ**

**И пребуди нерушимо, нераздельно с моими телом, речью и  
умом, пока я не достигну просветления.**

---

Гуру Лама Цонкапа входит в ваше сердце и становится полностью неотделим от ваших тела, речи и ума.

Если вы получали посвящения уровня Высшей Йога-Тантры, Гуру входит в ваше сердце; если нет, Гуру растворяется в свет и входит через точку между вашими бровями, таким образом благословляя и преображая ваши тело, речь и ум.

---

### ***Посвящение заслуг***

ЦУЛ ТРИМ ЦАНГ ЩИНГ МАНГ ДУ ТХЁ ПА ДАНГ

**Пусть я продвигаюсь по жизни, храня чистую  
нравственность,**

ДЖАНГ СЕМ ДЖОНГ ДАНГ ТА ЧЁ ЦАНГ ПА СОГ

**Внимая [множеству учений].**

ЛО ЗАНГ ГЬЭЛ ВА НЬИ ПЭЙ ТЭН ПА ЛА

**Пусть я упражняюсь в настрое бодхичитты, чистой  
нравственности и чистом воззрении,**

СЕ ЛЭ МЕ ВЭЙ НАМ ТХАР КХЬОНГ ПАР ШОГ

**Не искажая заветов чистой мудрости второго Будды, Ламы  
Цонкапы.**

ЦЕ РАБ КЮН ТУ ГЬЭЛ ВА ЦОН КХА ПА

**Во всех моих жизнях, пусть Победоносный, Лама Цонкапа,**

ТХЕГ ЧОГ ШЕ НЬЕН НГЁ СУ ДЗЭ ПЭЙ ТХУ

**Выступая как Гуру на пути Махаяны,  
ГЬЭЛ ВА НГАГ ПЭЙ ЛАМ ЗАНГ ДЕ НЬИ ЛЭ**

**Ни на миг не даст мне отвернуться  
КЭ ЧИГ ЦЭМ ЯНГ ДОГ ПАР МА ГЬЮР ЧИГ**

**От совершенного пути, восхваляемого Победоносными.**

ПЭЛ ДЭН ЛА МА КЬЕ КУ ЧИ ДРА ДАНГ

**В какой бы форме ты, славный Гуру, ни явился,  
КХОР ДАНГ КУ ЦХЕЙ ЦХЭ ДАНГ ЩИНГ КХАМ СОГ**

**В каком бы окружении, с каким бы сроком жизни и с какой  
бы чистой землей,**

КХЬЁ КЬИ ЦХЭН ЧОГ ЗАНГ ПО ЧИ ДРА ВАР

**Какое бы ни принял славное и святое имя, -  
ДЕ ДРА КХО НАР ДАГ СОГ ГЬЮР ВАР ШОГ**

**Пусть я и все существа неизменно лишь к ним придем.**

ПЭЛ ДЭН ЛА МЭЙ КУ ЦХЕ ТЭН ПА ДАНГ

**Пусть жизнь славных учителей будет долгой и нерушимой.  
КХА НЬЯМ ЙОНГ ЛА ДЕ КЬИ ДЖУНГ ВА ДАНГ**

**Пусть все существа, бесконечные как пространство, обретут  
счастье.**

ДАГ ЩЭН МА ЛЮ ЦХОГ САГ ДРИБ ДЖАНГ НЭ

**Пусть я и все без исключения существа будем накапливать  
заслуги и очищать неблагое**

НЬЮР ДУ САНГ ГЬЭ ТХОБ ПАР ДЖИН ГЬИ ЛОБ

**И будем благословлены быстро достичь состояния будды.**

ПЭЛ ДЭН ЛА МЭЙ НАМ ПАР ТХА ПА ЛА

**Пусть ни на миг не возникнет ересь  
КЭ ЧИГ ЦАМ ЯНГ ЛОГ ТА МИ КЬЕ ЩИНГ**

**По отношению к действиям славного Гуру.  
ЧИ ДЗЭ ЛЕГ ПАР ТХОНГ ВЭ МЁ ГУ КЬИ**

**Пусть все совершаемые им действия я воспринимаю как  
чистые.**

ЛА МЭЙ ДЖИН ЛАБ СЕМ ЛА ДЖУГ ПАР ШОГ

**[С такой преданностью], да обрету я в своем сердце  
благословения Учителя.**

## ***Молитва посвящения заслуг для всех практик гуру-йоги***

Силой заслуг, накопленных в трех временах мной, другими существами, буддами и бодхисаттвами, пусть я, члены моей семьи, все ученики и покровители организации и все живые существа во всех будущих жизнях встретим полностью квалифицированных благих друзей на пути Махаяны. Пусть мы со своей стороны всегда воспринимаем их как просветленных. Пусть мы всегда совершаем лишь те действия, что радуют их святые умы, и всегда сразу исполняем их святые желания.

## ***Молитва о долгой жизни Его Святейшества Далай-ламы XIV***

ГАНГ РИ РА ВЭ КОР ВЭЙ ШИНГ КХАМ ДИР

**В земле, окруженной грядой снежных гор,**

ПХЕН ДАНГ ДЕ ВА МА ЛЮ ДЖУНГ ВЭЙ НЭ

**Ты - источник всего счастья и блага.**

ЧЕН РЕ ЗИГ ВАНГ ТЭН ДЗИН ГЬЯ ЦО ЙИ

**Всемогущий Ченреси, Тензин Гьяцо,**

ЩАБ ПЭ СИ ТХЭЙ БАР ДУ ТЭН ГЬЮР ЧИГ

**Нерушимо пребудь до исчерпания сансары!**

## ***Молитва о долгой жизни Ламы Соны Ринпоче***

ТХУБ ЦХУЛ ЧХАНГ ШИНГ ДЖАМ ГЁН ГЬЭЛ ВЭЙ ТЭН

**Хранитель нравственного пути Покорителя, щедрый  
держатель всего,**

ДЗИН КЬОНГ ПЕЛ ВЭ КУН ЗЁ ДОГ ПОР ДЗЭ

**Поддерживающий, сохраняющий и распространяющий  
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!**

# **ПРИЛОЖЕНИЕ**

## **Обширные медитации для Гуру-йоги Ламы Цонкапы**

### **Медитация подношения**

---

Пожертвуйте все подношения всем живым существам, чтобы получить возможность подносить их вместе. Подносите все дары - чашки с водой в роли нектара, цветы, свет, пищу, музыку и так далее - в комнате, в центре, во всех центрах-гомпах ФПМТ, в домах Ламы Сопы Ринпоче в США, в домах отдельных учеников и так далее, осознавая, что природа всех этих подношений - великое блаженство, и думая, что поднося их, вы порождаете бесконечное великое блаженство в святых умах существ поля накопления заслуг, суть которых - Гуру.

108х, 21х или сколько возможно раз совершайте подношения следующим группам существ:

---

- Ламе Цонкапе и двум его ученикам, думая, что они - все Будды, вся Дхарма и вся Сангха, и всем расположенным в десяти направлениях статуям, ступам и писания, сущность которых - Гуру
- Всем Буддам, всей Дхарме и всей Сангхе десяти направлений, сущность которых - Гуру
- Всем расположенным в десяти направлениях священным объектам, сущность которых - Гуру
- Восьми Буддам Медицины (для успеха), Бодхисаттве Кшитигарбхе (для немедленного исполнения желаний всех живых существ) и тысячерукому Ченрезигу (для развития сострадания), сущность которых - Гуру.
- Всем священным объектам (статуям, ступам, писаниям, молитвенным барабанам и т.д.), всем реликвиям и всем гуру, включая те, что расположены:
- В Индии, в особенности ступе в Бодхгайе, сущность которой - Гуру;
- В Тибете, в особенности монастырю Самье, сущность которого - Гуру;

- В Непале, в особенности ступам Сваямбунатх и Боуддханатх, сущность которых - Гуру;
  - По всему миру (в таких странах, как Бирма, Шри Ланка и Тайланд) и во всех вселенных, сущность которых - Гуру.
- 

Возвращайтесь к стр. 8

---

## ***Медитация исповеди***

---

Зародите сильное раскаяние, размышляя о:

---

Общих видах негативной кармы - десяти неблагих деяниях (убийстве, воровстве, сексуальной распущенности, лжи, сеянии вражды, грубости, сплетнях, жадности, недоброжелательности и ложных воззрениях) - накопленных не только сегодня, но и за этот день, за эту неделю, за этот месяц, за этот год, с рождения, за бесчисленные прошлые жизни; а также особых видах негативной кармы, накопленных в результате нарушений обетов пратимокши, обетов бодхисаттвы, обетов и самой тантры; и тяжелой дурной карме, созданной по отношению к добродетельному другу.

Размышляйте о том, что такое негативная карма - любое действие, мотивированное невежеством, гневом, привязанностью, эго или любым другим омрачением. Исповедуйтесь во всем этом с великой поспешностью, думая о том, что эти негативные отпечатки в миллионы раз вреднее любых ядов и внешних загрязнений. Зародите искреннее желание очиститься.

Представьте, что три Ваджрадхары (в сердцах Ламы Цонкапы и двух его учеников) превращаются в Ваджрасаттв, копия которых нисходит на вашу макушку.

Начитывайте мантру Ваджрасаттвы, выполняя три визуализации очищения и представляя всех живых существ на лунном диске в

вашем сердце, таким образом очищая их вместе с собой. Зародите сильную веру в то, что вы полностью очистили всю негативную карму, в особенности от нарушения трех видов обетов.

Пообещайте вновь не совершать тех неблагих деяний, от которых вы легко можете воздержаться, и хотя бы день, час или несколько секунд не совершать тех, от которых удержаться сложно.

Гуру Ваджрасаттва чрезвычайно рад и растворяется в свете, который вливается в вас через ваше межбровье, полностью благословляя ваши тело, речь и ум.

---

Возвращайтесь к стр.8

---

### ***Медитация сорадования***

Во-первых, сорадуйтесь тому, что Лама Цонкапа полностью прошел путь к просветлению, безупречно практикуя Дхарму в эти времена упадка; что он был свободен от загрязнений восьми черных мирских дхарм, от восьми смешанных мирских дхарм и восьми белых мирских дхарм.

Затем сорадуйтесь обширным деяния, которые Лама Цонкапа совершил ради учений Будды и блага всех живых существ. Своими чрезвычайно легкими для понимания объяснениями учений Лама Цонкапа позволил нам с легкостью достигать безошибочного понимания и безошибочной реализации, не тратя свое время на ложные воззрения.

Чтобы осуществить обширное сорадование, размышляйте о том, как Лама Цонкапа:

- Тщательно изучил сотни томов учений Будды уровня сутры и тантры, а также комментарии, составленные великими пандитами и йогинами Индии и Тибета, и получал учения традиций Сакья, Кагью и Ньингма; размышлял о значении этих



учений, анализируя то, что правильно, и достиг безошибочного понимания; медитировал на этом понимании, достигая безошибочной реализации.

- Сочинил восемнадцать томов, проясняющих писания уровня сутры и тантры, подтверждая свои утверждения сотнями доказательств, - в особенности когда речь шла о сложных и тонких моментах, в которых другие знаменитые практики и ученые совершали ошибки, - в частности, в связи с тонкими аспектами развития шаматхи, воззрения Прасангика-Мадхьямики и тантрической стадии завершения. Все эти темы он разъяснил понятнейшим образом.
- Совершенным образом соблюдал три вида обетов и основывал монастыри, в которых эти обеты поддерживало множество последователей.
- Вел аскетический образ жизни, выполнив 3 500 000 простираний перед 35 Буддами Исповеди, более миллиона подношений мандалы и т.д.
- Воздвигал священные объекты, установил празднование Великого Молитвенного Фестиваля и т.д.
- Обучал и направлял множество последователей, достигших просветления и в свою очередь приведших к просветлению множество учеников. Вместе они основали великие монастыри, которые поддерживают учения и возвращают великих бодхисаттв, практиков тантры и квалифицированных учителей.
- Даже сегодня Лама Цонкапа направляет нас; благодаря его доброте мы можем практиковать три основы пути, очищаться и ежедневно накапливать огромную заслугу. Мы понимаем Дхарму благодаря объяснениям учителей, знания которых пришли от Ламы Цонкапы. Таким образом Лама Цонкапа ведет нас к освобождению и просветлению.

Сорадуйтесь, думая: «Как замечательно! Подобно солнцу, восходящему над миром, Лама Цонкапа озарил Дхарму!». Ощутите в своем сердце счастье. Каждый раз, когда мы сорадуемся, мы создаем причины для того, чтобы стать подобными Ламе Цонкапе, и такова цель нашей жизни.

В конце медитации посвятите заслуги: «Да смогу я принести обширное благо учениям Будды и живым существам, обретя все качества Ламы Цонкапы - с этого мига и во всех моих будущих рождениях!»

---

Возвращайтесь к стр. 9

---



### ***Примечания по ритуальной практике***

#### *Подготовка алтаря и гомпы*

Расставьте на алтаре один набор чашек для подношения (размещая подношения слева направо, если стоять лицом к алтарю).

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Рассаживая монахов и монахинь перед алтарем, монахов по традиции усаживают слева от трона (если стоять к нему лицом), а монахинь - справа.

Во время «больших пудж» (таких, как ритуалы самопосвящения, длинные пуджи, пуджи с обширными подношениями и т. д.) ламе или геше можно подносить палочку благовоний, которую он держит при чтении строф приглашения.

#### *Ритуальные принадлежности*

Следует иметь ваджру и колокольчик, а также комплект мандалы (для подношения мандалы).

**ПРИМЕЧАНИЕ:** В тексте практики небольшие значки - например, колокольчики или руки, сложенные в различные мудры (мудру простирания или мудру демонстрации ваджры) - приведены на полях, чтобы напомнить практикующим, когда, например, следует играть на ритуальных инструментах или выполнять определенные мудры. Надеемся, что эти обозначения будут полезны для тех, кто пока не знаком с этими аспектами тантрической практики.

### **Примечания по тексту:**

1. Первое «быстро» относится к практике низшей (крия) тантры, позволяющей достичь просветления быстрее, чем на пути Парамитаяны-Махаяны. Второе «быстро» - «еще быстрее» относится к йога-тантре, которая приводит к просветлению быстрее, чем низшая тантра, позволяя достичь просветления за одну жизнь. Учения Ламы Цонкапы, содержащие практику единства трех божеств, позволяют достичь просветления еще быстрее - за одну краткую жизнь в эпоху упадка.
2. Слово «джецун», которое Лама Сопы Ринпоче перевел как «совершенный, чистый», имеет множество значений. «Дже» означает: (1) отрешившийся от этой жизни, (2) отрешившийся от сансары, (3) свободный от самолюбивых мыслей, (4) освободившийся от невежества, цепляющегося за реально существующее «я», (5) отказавшийся от обыденных видимостей и (6) освободившийся от двойственных воззрений и тонких негативных впечатлений. «Цун» означает: чистый и дисциплинированный, реализовавший (1) путь существ низших способностей, (2) путь существ средних способностей и (3) путь существ высших способностей. Особое значение слова «джецун» - обладающий совершенными качествами прекращения и реализации мудрости недвойственных блаженства и пустотности, дхармакайи.
3. Эта молитва входит в длинную версию молитвы о том, чтобы повстречать учение Ламы Цонкапы, выражающее все особые качества. Панчен Лосанг Чокьи Гьялцен упоминает историю, в которой сказано, что встреча с учениями Ламы Цонкапы - нечто гораздо более редкое, чем рождение в чистой земле Будды.

### **Колофон:**

Оригинальный текст составлен Дулнагпой Пэлдэном. Перевод, дополнительные молитвы и комментарий - Лама Сопы Ринпоче. Записано досточтимой Лхундуп Ньингдже (Паулой Чичестер) в Мэдисоне (штат Висконсин) и Аптосе (Калифорния) в октябре 1998 года. Незначительные редакторские и стилистические правки - досточтимая Констанс Миллер, Департамент Образования ФПМТ, август 1999. Пересмотренное издание - июль 2001; обновлено в декабре 2003 года.

«Приложение: обширные медитации гуру-йоги» составлено в ходе посвященного Ламе Цонкапе ретрита в Институте Ламы Цонкапы в Помайе, Италия, сентябрь 2004 года, и приведены в настоящую форму досточтимой Сарой Трешер. Незначительные редакторские правки - досточтимая Гьялтен Миндрол, Департамент Образования ФПМТ, август 2006.

**ФОНД ПОДДЕРЖАНИЯ МАХАЯНСКОЙ ТРАДИЦИИ  
2011**

<http://www.fpmt.ru>