

Том I:  
Общие практики и молитвы

1—6	Практики в начале сессии
7—14	Перед началом учений или посвящения
15—30	Завершающие молитвы

## Памятование качеств Будды

འདི་ལྟར་སངས་རྒྱས་བཙུག་ལྟན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དབང་བཙུག་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་རིག་པ་དང་ཞབས་སུ་ལྟན་པ།  
བདེ་བར་གཤེགས་པ། འཇིག་རྟེན་མ་བྱེད་པ། སྐྱེས་བུ་འདུལ་པའི་ཁ་ལོ་བསྐྱར་བ། སྒྲ་ན་མེད་པ། ལྷ་དང་མི་རྣམས་ཀྱི་སྟོན་པ།  
སངས་རྒྱས་བཙུག་ལྟན་འདས་ཏེ། འཕགས་པ་དགོན་མཆོག་གསུམ་རྗེས་སུ་བྱོན་པའི་མདོ་ནས།

Так есть. Будда, Бхагават, Татхагата, Архат,  
Самьяksamбудда, Владелец Ведения и стоп,  
Сугата, Знающий мир, Возничий, усмиряющий существ,  
Непревзойденный, Учитель богов и людей — это Будда Бхагават.

Из Сутры памятования Трёх Драгоценностей

གུའ་ཆེན་ཐང་སྟོང་རྒྱལ་པོའི་ཐུགས་དམ་ཕྱི་ནང་གསལ་བའི་སྐྱབས་འགྲོ་ནི།

Сердечный обет — внешнее, внутреннее и тайное прибежище

མ་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལྔ་

མ་སངས་རྒྱལ་ཅིན་པོ་ཆེ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ།།

སངས་རྒྱལ་ཆོས་དང་དགེ་འདུན་ནམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ།།

སྒྲ་མ་ཡི་དམ་མཁའ་འགྲོའི་ཆོགས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ།།

རང་སེམས་སྟོང་གསལ་ཆོས་ཀྱི་སྐྱེ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ།།

ཞེས་སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱིས་ཆོས་རྒྱུ་བཀའ་ལྟ་བུར་གནང་ནས་འདི་དགེ་སྟོང་བརྩོན་འགྲུས་བཟང་པོ་ཐང་སྟོང་རྒྱལ་པོ།

མཆན། །ལ་བྱིན་ཅིག་དེས་འཇམ་གླིང་གི་མི་ལ་བསྐྱགས་ནས།

།གནས་སྐབས་ནད་གདོན་བར་ཆད་ཐམས་ཅད་བསལ།

།ངན་སོང་ལས་སྐྱོབ་པར་བྱེད་དོ་གསུངས་པ་བྱིན་རྒྱལ་ཅན་ནོ། །དགེ་འོ།།

(Я и мои) матери, все разумные существа,  
несчётные как небо, приходим за Прибежищем  
к Гуру, Просветленному, Драгоценному.

В Будде, Дхарме и Сангхе принимаем Прибежище.

В Гуру, Дэве и Дакини принимаем Прибежище.

В пустоте и ясности собственного ума,  
Дхармакае принимаем Прибежище.

Это передал Авалокитешвара через пятого Владыку Дхармы  
гелонгу Цондру Зангпо (Тангтонгу Гьялпо). Для всех людей Земли произнесение  
этого благословляет очищение всех обстоятельств, болезней и препятствий и  
освобождает от дурных рождений. Да будет благо!

## Прибежище

ནམ་མཁའི་གནས་སུ་ནམ་མཁའ་གང་བ་ཡི།  
སྒྲུ་མ་ཡི་དམ་མཁའ་འགྲོའི་ཚྭ་གས་རྣམས་དང་།  
སངས་རྒྱས་ཚེས་དང་འཕགས་པའི་དགེ་འདུན་ལ།  
བྱང་རྒྱལ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆི།

К заполняющему все пространство неба  
Собранию Гуру, Дэв и Дакинъ,  
К Будде, Дхарме и Благородной Сангхе  
Я и все скитальцы с почтением  
приходим к Прибежищу.

Повтори 3 раза. Написал Лонгченпа.

## Прибежище и Бодхичитта

སངས་རྒྱལ་ཆོས་དང་ཆོག་གི་མཆོག་ནམས་ལ།  
བྱང་ཆུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆི།  
བདག་གིས་སྤྱིན་སོགས་བགྱིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས།  
འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱོར་སངས་རྒྱལ་འགྲུབ་པར་ཤོག།

К Будде, Дхарме и Высшему собранию  
Вплоть до достижения Просветления  
я прихожу за Прибежищем.  
Пусть благодаря заслуге  
от деяний щедрости и других  
Я стану буддой для пользы скитальцев.

Повтори три раза. Написал Атиша

## Зарождении Бодхичитты

བདག་དང་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་རྣམས་༥  
ཡི་ནས་སངས་རྒྱས་ཡིན་པ་ལ༥  
ཡིན་བར་ཤེས་པའི་བདག་ཉིད་དུ༥  
བྱང་རྒྱུ་མཆོག་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་དོ༥

Я и все бессчетные разумные существа  
Изначально являемся буддами.  
Исходя из этого знания,  
Я зарождаю помысел высшего Просветления.

Из тантры Дзочен

## Созерцание четырех безмерных

།སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་ལྡན་པར་གྱུར་ཅིག། །སྤྱག་བསྐྱེལ་དང་སྤྱག་བསྐྱེལ་གྱི་རྒྱ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག།  
།སྤྱག་བསྐྱེལ་མེད་པའི་བདེ་བ་དང་མི་འབྲལ་བར་གྱུར་ཅིག། །ཉེ་རིང་ཆགས་སྣང་དང་བྲལ་བའི་བཏང་སློམས་ཆད་མེད་པ་ལ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག།

Пусть все разумные существа обладают счастьем и причиной счастья.

Да будут свободны от страдания и причины страдания.

Да не будут отделены от счастья без страдания.

Пусть пребывают в безмерной невозмутимости, свободной от обоих,  
принятия и отвержения ближних и дальних.

Повтори три раза.



ཡན་ལག་བདུན་པ་ནི།    Семь ветвей (накопления заслуг)

དོ་ཇི་སྟོབ་དཔོན་སངས་རྒྱས་དཔལ།  
དུས་གསུམ་བཞུགས་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ།  
མཆོག་གསུམ་བསྟན་པའི་ཞིང་གུར་ལ།  
གཉིས་མེད་ཡིད་གྱིས་སྐྱབས་སུ་མཆི།  
དངོས་འབྱུང་ཡིད་གྱིས་རྣམ་སྤྱུལ་བའི།  
དག་པའི་མཆོད་པ་བཞེས་སུ་གསོལ།  
དངོས་གྲུབ་ཐུབ་གཙོད་པའི་གོགས།  
ཉེས་བྱས་མ་ལུས་བཤགས་པར་བགྱི།

Я простираюсь перед Ваджрным Учителем  
И славными Буддами, пребывающими в трех временах.  
Я прихожу за Прибежищем с недвойственным умом  
К ставшим полем обучения, Трем Драгоценностям.  
Молю принять эти чистые подношения,  
Как реальные, так и воображаемые.  
Раскаиваюсь во всех, без исключения, пороках и  
Ошибках, пресекающих поток достижений.

ཡན་ལག་བདུན་པ་ནི།    Семь ветвей (накопления заслуг)

སྤྱོད་གས་བཅུ་འཁོར་གསུམ་དག་པའི་ཆོས།  
མ་ཆགས་སྤྱོད་ལ་རྗེས་ཡི་རང་།  
དག་པའི་མཐའ་བཞི་དྲི་མ་མེད།  
རྫོགས་པའི་བྱང་རྒྱུ་སེམས་བསྐྱེད་དོ།  
བདེ་གཤེགས་དབང་ལྷན་སེམས་ཅན་ལ།  
དགོས་པ་གསུམ་སྤྱིར་ལུས་འབྱུང་ལོ།  
ཆོ་རབས་བསགས་པའི་དག་བ་ཀུན།  
བསྐྱེད་ཏེ་བྱང་རྒྱུ་ཆེན་པོར་བསྐྱེད།

Сорадуюсь, практикуя непривязанность,  
Дхарме, чистоте трех сфер и десяти направлений.  
Зарождаю ум полного Просветления,  
Четыре предела чистоты без загрязнений.  
Подношу свое тело с тройной чистотой  
Могущественным сугатам и бодхисаттвам.  
Всю добродетель, собранную в веренице жизней,  
Я посвящаю Великому Просветлению.

མཆོལ་འབྲུལ་བ་ནི། Подношение семичастного мандала

ས་གཞི་སྟོས་ཀྱིས་བྱུགས་ཤིང་མེ་ཏོག་བཟམ།།  
རི་རབ་གླིང་བཞི་ཉི་ཁྲུས་བརྒྱན་པ་འདི།།  
སངས་རྒྱས་ཞིང་དུ་དམིགས་ཏེ་ཕུལ་བ་ཡིས།།  
འགྲོ་ཀུན་རྣམ་དག་ཞིང་ལ་སྟོན་པར་ཤོག།

Я подношу эту землю, окропленную  
благовонной водой и усыпанную цветами,  
Гору Сумеру, четыре континента,  
украшенную солнцем и луной,  
Представив как Поле Будды,  
Чтобы все скитальцы насладились Чистой Землей.

ཨི་དྲི་གུ་རུ་ར་རྩ་མཆོལ་ཀའི་ནི་རྩྭ་ཏ་ཡུ་མི།།

ИДАМ ГУРУ РАТНА МАНДАЛА КАМ НИРЬЯТАЯ МИ

ཚཱ་འཁོར་བསྐྱོར་བར་གསོལ་བ་འདེབས་པ་ནི།    Просьба повернуть колесо учения

སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་བསམ་པ་དང་།  
སྒོ་ཡི་བྱེ་བྲག་ཇི་ལྟ་བུར་།  
ཆེ་ཆུང་ཐུན་མོང་ཐེག་པ་ཡི།  
ཚཱ་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་དུ་གསོལ།།

Согласно помыслам разумных существ и  
В соответствии с их различными способностями,  
Молю, поверни Колесо Дхармы  
Великой и Малой, обычной и особой колесниц.

В перерывах между сессиями

བསོད་ནམས་འདི་ཡིས་ཐམས་ཅད་གཟིགས་པ་ཉིད།  
ཐོབ་ནས་ཉེས་པའི་དབྱ་རྣམས་པམ་བྱས་ནས།  
སྒྲི་ག་ན་འཆིའི་རྩ་རྒྱབས་འབྱུགས་པ་ཡི།  
སྒྲིད་པའི་མཆོ་ལས་འགྲོ་བ་སྒྲོལ་བར་ཤོག།

སྒྲིས་རབས་ནས་སོ།

Благодаря этой заслуге да обрету всеведение,  
Повергну врагов, недобродетели,  
И освобожу скитальцев из океана становления  
От бурных волн рождения, старости,  
болезни и смерти.

Из Джатак

## В перерыве сессии начитывания мантры

Последние слова тертона Тердак Лингпа

སྒྲུང་གྲག་རིག་གསུམ་ལྷ་སྤྲུགས་ཆོས་སྐྱའི་ངང་།  
སྐྱེ་དང་ཡི་ཤེས་རོལ་པར་འབྱམས་གྲས་ཤིང་།  
ཟབ་གསང་རྣལ་འབྱོར་ཆེན་པོའི་ཉམས་ལེན་ན།  
དབྱེར་མེད་སྤྲུགས་ཀྱི་ཐིག་ལེར་རོ་གཅིག་ཤོག།

ཅས་འགྱུར་མེད་རྗེས་གྲིས་པའོ།

Явленное, слышимое и Ведение, три —  
состояние божества, мантры и Дхармакайи;  
Необъятность игры Измерений и Изначального Знания.  
Пусть в практике великой глубокой и тайной йоги  
Будет обретён единый вкус  
как бинду нераздельного Ума!

Написал Гьюрме Дордже

В конце практики садханы Херуки

དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྒྱུར་དུ་བདག།  
ཉི་རུ་ཀ་དཔལ་འབྱུང་བྱུང་ནས།།  
འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ།།  
དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག།

Благодаря этой добродетели пусть я быстро  
Осуществлю практику славного Херуки  
И все скитальцы, как один, без исключения  
Также достигнут этого уровня.

При практики других божеств «Херука» заменяется на соответствующее имя

В конце сессии Учений

སྐྱེ་བ་ཀུན་ཏུ་ཡང་དག་སྒྲ་མ་དང་།  
བྲལ་མེད་ཆོས་ཀྱི་དཔལ་ལ་ལོང་སྟོད་ཅིང་།  
ས་དང་ལམ་གྱི་ཡོན་ཏན་རབ་རྒྱུགས་ནས།  
དཔལ་ལྷན་སྒྲ་མ་གོ་འཕང་སྟུར་ཐོབ་ཤོག།

В веренице жизней да не буду я отделён от  
Святого Гуру, обретя достоинства Дхармы и  
Качества уровней и путей полностью,  
Да достигну я быстро состояния славного Гуру.



## Общие посвящения заслуг и благопожелания

Благодаря этой заслуге да обрету всеведение,  
Повергну врагов, недобродетели,  
И освобожу скитальцев из океана становления  
От бурных волн рождения, старости, болезни и смерти.

Благодаря этой добродетели, пусть все существа  
Завершат накопление заслуг и мудрости  
И обретут два святых Тела,  
Происходящие от заслуг и мудрости.

Написал Нагарджуна

Драгоценная бодхичитта  
У кого не появилась — да зародится,  
У кого появилась — да не убудет,  
Но все больше и больше развивается.

Пусть на земле вообще и в этой стране  
Не услышат даже названий для недугов, голода, войн или других страданий;  
Увеличатся святость, заслуга и процветание,  
И постоянно пребудут превосходные удача и благополучие.

Написал Дуджом Ринпоче

Пусть (твёрдо) покоятся стопы Гуру, ставших славой Учения!  
Пусть распространяются по всему миру Держатели Учения!  
Пусть увеличиваются могущество и богатство покровителей Учения!  
Пусть удача сопутствует долгому пребыванию Учения!

Да придет в мир Учитель.  
Да сияет подобно свету солнца Учение.  
Благодаря братскому согласию Держателей Учения  
Да будет удача способствовать долгому пребыванию Учения.



## Молитва о долгой жизни Ваджрного Гуру

### ОМ АМАРАНИ ДЖИВАНТИЙЕ СВАХА

Явленное, но пустотное неразрушимое Ваджрное Тело Великого Блаженства,  
Наделённое всеми знаками и признаками расцветшей юности,  
Удивительная форма, нирманакая, умиротворяющая кого следует,  
Да покоятся твёрдо стопы Ваджра неизменного Тела.

Слышимая, но пустотная беспрепятственная Ваджрная Речь,  
Голос глубокой и тайной Дхармы, наделённый шестьюдесятью свойствами,  
Самбхогакая, обучающая согласно способностям существ,  
Да покоятся твёрдо стопы Ваджра беспрепятственной Речи.

## Молитва о долгой жизни Ваджрного Гуру

Ведающий, но пустотный Ваджрный Ум за пределами рождения, прекращения и обитания,  
Глубокое и ясное Изначальное Знание, Сфера возникновения всех дхарм,  
Всеохватывающий Владыка, Дхармакая, сердце Победителя,  
Да покоятся твёрдо стопы Ваджра безошибочного Ума.

Ты сияешь подобно солнцу Деяний в безбрежном небе,  
Излучаешь благо и счастье без восходов и закатов,  
От твоей высшей заботы расцветает лотосный сад учений для скитальцев,  
Да длится твоё сияние океан калп!

Написал Царь Дхармы Тердак Лингпа

## Молитвы о распространении Учения

Как единственный краткий путь всех Победителей  
Восхваляют Высшую Колесницу, Великое Совершенство все Победители.  
Да проникнет удачно во все направления до пределов Учение Победителя, —  
(Школа) Старых переводов, традиция Падмасамбхавы, могущественного Победителя.

Великая традиция троих — Настоятеля (Шантаракшиты),  
Учителя (Падмасамбхавы) и Царя Дхармы (Трисонг Дэцена)  
Да распространится повсюду на трех уровнях Земли.  
Пусть потоки (сознания) скитальцев не будут отделены  
От Трех Драгоценностей и (обретут) благочестие в трех временах.

Написал Дуджом Ринпоче

Сокровищница самого сердца Учения всех Победителей,  
Традиция Ваджра, Рождённого в лотосе, Могучего Победителя,  
Путь острия великой тайны, изумительная корона Победителей,  
Да будет распространяться подобно подлинному Победителю.

Несёт благословение речи Дешек Лингпа.

Да распространится во всех мирах учение,  
Переданное из Чамары, тайной земли Падмасамбхавы,  
В Катхок, Высшую небесную обитель на земле,  
Опору Страны снегов, Тибета, Ваджрный Трон.

Написал тертон Джикмэ Дордже.

Дхарма Лотосной Сути Сердца, глубокое терма  
Дродула Лингпы, хранителя сокровища трех разделов и девяти пространств  
Традиции ранних переводов Падмы, могучего Победителя,  
Да распространится во всех пределах Земли!

Написал тертон Джикмэ Дордже.



## Особая молитва о распространении учения тайной Мантры

НАМО Силой истины Трёх Драгоценностей и Трёх Корней  
Удивительное Учение Гухьямантры Ваджраяны  
Пусть распространится и процветает во всех пределах.  
Пусть все скитальцы живут в покое и счастье.

Так, у скитальцев, бывших моими матерями во всех обстоятельствах,  
Пусть потоки ума созреют, чтобы соответствовать Дхарме,  
Пусть они без промедления вступят на путь Махаяны.  
Пусть всё встречающееся исполнится смысла, и будут естественно осуществлены два блага.

По просьбе ламы Пема Дудул записал Бесстрашный (тертон Джикмэ Дордже)

## Особое благопожелание Лонгченпы

Во всех жизнях, где бы я не родился,  
Пусть обрету семь качеств высшего состояния.  
Сразу после рождения, повстречав Учение,  
Пусть получу свободу осуществлять (его) подлинно.  
Тогда, радуя святого Гуру,  
Пусть я стану практиковать Учение день и ночь.  
Постигнув Учение, а затем исполнив его сущностный смысл,  
Пусть я пересеку океан существования в этой жизни.  
Тщательно объясняя святую Дхарму в миру,  
Пусть я никогда не устану работать на благо других.  
Благодаря великому потоку безграничного  
и беспристрастного блага для других,  
Пусть все, как один, обретут Просветление!

## Джигме Лингпа. Вступление в обитель всеведения

Перед Гуру — источником океана достижений, Тремя Драгоценностями и бодхисаттвами, склоняюсь и прихожу к Прибежищу. Молю, ниспошлите поток благодати.

Начиная с моего человеческого рождения, пусть во всех жизнях я обрету драгоценное человеческое тело со всеми восемнадцатью свободами и преимуществами и покорюсь Достопочтимому Гуру, обладающему всеми Достоинствами!

Укрощая поток (своего ума) посредством изучения, размышления и медитации — источника всех высших достижений и несомненного блага, да смогу я следовать драгоценному Учению Победителя!

Пусть в потоке (моего ума) естественной силой зародится корень вступления на путь Дхармы — отречение и четыре обращающие ум мысли, и я увижу в делах бескрайнего Круговорота темницу и огненную пропасть!

Пусть я обрету уверенность в неизбежности закона плода кармы и прилеплюсь к самой малой добродетели, отвратившись от малейшей недобродетели. Да не подчинюсь я препятствиям к достижению Просветления, неудачным обстоятельствам места, окружения, мирским отвлечениям и другим, и пусть под защитой Трёх Драгоценностей я буду тренироваться на пути трех видов личности.

Пусть я избегу сомнений в Святом Гуру великой доброты, который есть сущность собрания всех сугат, и ложных взглядов на Гуру, как на обычного человека, находясь рядом с ним, но буду воспринимать его как подлинного Будду!

Благодаря этой силе пусть четыре уполномочивания указующих примеров приведут к зрелости трое моих врат и я вступлю на подобный ущелью путь превосходной Ваджраяны!

Пусть благодаря обретению пути соединения молитвы и преданности передача Мудрости указанного смысла войдёт в меня, и моё понимание станет подобным небу!

Пусть я осуществляю практику зарождения Маха-йоги, познаю сосуд и содержимое как три мандалы и пройду четыре уровня Хранителей Знания, подобно Сынам Победителя Падмакаре и Вималамитре!

Пусть я осуществляю практику Агамы Ану-йоги, мысли цепляющиеся за самсару и нирвану, очистятся и завершаться в сущности недвойственности блаженства и пустоты, и я обрету правомочность в чистой земле, совершенно расположенной Акаништхе!

Пусть я осуществляю практику Великого Совершенства Ати-йоги, все обусловленные явления исчерпаются в Пространстве дхарматы, и я освобожусь в Юное Тело в Сосуде, подобно Хранителю Знания Гарапу Дордже!

Говоря кратко, пусть я начну с обетов поведения бодхисаттвы, и все деяния моих трех врат, что бы я ни делал, принесут благо всем разумным существам, моим родителям!  
Во все времена, в любых обстоятельствах, да не возникнет в (моем) уме даже на миг противное Святой Дхарме намерение, соответствующее мирскому!

Даже если под влиянием подавляющей силы кармы и привычных наклонностей обратное намерение возникает, да не суждено ему будет осуществиться!  
Ради блага других пусть я бесстрашно отдам даже тело и жизнь, подобно юному Сиддхартхе!

Пусть я достигну уровня естественного завершения двойного блага и обрету мощь деяния десяти сил и четырех бесстраший, став способным всколыхнуть до дна океан трех сфер Круговорота!

Все Победители и их Сыновья дали обещание совершать всё необходимое, чтобы полностью осуществить подобные благопожелания, если они свободны от привязанности.

Перед всеми Видящими, изрекшими истину, простираюсь!

ཨོྭ་རྩ་རྩ་རྩ་རྩ་རྩ་རྩ་རྩ་

ОМ ДАРЕ ДАРЕ БАНДАРЕ БАНДАРЕ СВАХА

དགེ་བ་སྒོ་བས་ཆེ་བར་གྱུར་ཅིག།

སྒོ་ན་ལམ་མཐུ་བཅན་པར་གྱུར་ཅིག།

སྤྲིག་པ་འདག་སྒྲིན་པར་གྱུར་ཅིག།

Да увеличится сила добродетели!  
Да возрастет мощь благопожеланий!  
Да рассеются быстро пороки!

རྩ་ཡ་རྩ་ཡ་སྒྲི་སྒྲི་པ་ལ་པ་ལ་འ་ཨ་ཏ་ལ་ས་མ།།  
མ་མ་གོ་ཡིང་ས་མཁྱ།།

ДЗАЯ ДЗАЯ СИДДХИ СИДДХИ ПАЛА ПАЛА  
А А ХА ША СА МА МАМА КОЛИН САМАНТА

ཞེས་མདོ་ཁམས་པ་ཆོས་ལུན་གྱིས་ངོར་རིག་འཛིན་འཇིགས་མེད་སྒྲིང་པས་སོ། །སྒྲ་མཛྲ་ལོ། །

Написал Джикмэ Лингпа по просьбе Чодена из Восточного Тибета. Сарва Мангалам!