

Принятие Прибежища и развитие Просветлённого настроения

«Колесница пути Непревзойдённых»,
серия упражнений для ежедневной практики,
взята из совершенных слов линии постижения
Карма Камцанг, гирлянды драгоценной
линии преемственности практики

Это перевод тибетского текста медитации, составленного Девятым Кармапой Вангчугом Дордже (1555–1603).

Основополагающие упражнения (по-тибетски — *нёндро*) являются частью восьми предварительных практик. Четыре общие предварительные практики, с которых начинается любая медитация Алмазного пути, — это так называемые четыре основные мысли. Четыре особые предварительные практики — это Основополагающие упражнения, которые закладывают основу для медитаций Махамудры.

Дорогие друзья!

Мудрый человек на своем пути к Просветлению способен обойтись без крови и слёз, но избежать пота не удастся никому. Только сознательная и однонаправленная медитация пробивает в укреплениях нашего эго бреши, сквозь которые может сиять вневременная сущность ума. Тяжёлая работа неизбежна, особенно в практике простираций. Это упражнение создаёт хорошие впечатления, необходимые для нашего роста, и превращает тело из капризного хозяина в хорошего слугу.

В прошлом простирания выглядели несколько экзотично, потому что их текст произносился на тибетском языке. Сегодня они перенесены в западный контекст, что даёт возможность понять их сущность намного глубже. Выполняя эту медитацию на родном языке, мы выражаем свои взгляды и тем самым осознанно их укрепляем. В 1970 году, когда я делал нёндرو, я с удовольствием практиковал бы именно так. Независимо от того, какой язык вы выберете для повторения мантры — русский или тибетский, — я желаю вам наилучших результатов.

Пожалуйста, изучите как следует эту практику и участвуйте в медитациях с ведущим в вашем местном центре Алмазного пути. Вам нужно ещё получить устную передачу (по-тибетски — *лунг*) от подлинного Ламы традиции Карма Кагью, но вы можете начать делать простирания и в ожидании такой передачи. Эта медитация накапливает впечатления, наполненные важным смыслом (посредством самих повторений), а также мудрость (главным образом, посредством завершающей фазы растворения). Более подробные объяснения можно найти в моей книге «Основопологающие упражнения» (издательство «Алмазный путь»).

Всего самого лучшего,
Ваш Лама Оле.

P.S. Не забывайте защищать колени и запястья. И не пытайтесь сделать все 111 111 простираний в первые же выходные!

Принятие Прибежища и развитие Просветлённого настроения

Четыре обычные предварительные практики

Трудность обретения драгоценного человеческого рождения

Во-первых, мы размышляем о драгоценной человеческой жизни с её свободами и возможностями. Поскольку жизнь очень трудно обрести и легко потерять, нам нужно использовать её осмысленно.

Непостоянство

Во-вторых, вселенная и все её обитатели непостоянны. Жизнь существ подобна пузырям на воде. Однажды наше тело станет трупом, но никто не знает когда. Единственное, что способно помочь нам в момент смерти, — это Дхарма. Вот почему мы должны сейчас направить все усилия на то, чтобы применять её.

Причина и следствие

В-третьих, умирая, мы не сможем влиять на происходящее и будем лишь переживать результаты своих прошлых поступков. Поэтому

нам лучше отказаться от вредных действий, посвятить всё своё время полезным действиям и постоянно наблюдать за умом.

Несовершенство обусловленного существования

Наконец, всё, с чем мы встречаемся в обусловленном существовании, включая друзей, удовольствия, имущество, всегда содержит три вида страданий. Этим наша жизнь напоминает последний пир осуждённого на казнь. Потому нам следует отсечь привязанность и радостно стремиться к Просветлению.

Это четыре общие предварительные практики. За ними следует принятие Прибежища и наставления по развитию Просветлённого настроения. Благодаря этому ум становится подходящим сосудом для Дхармы и всё, что мы делаем, превращается в шаги на пути к Освобождению.

Первая особая предварительная практика

Принятие Прибежища и развитие Просветленного настроения

Фаза построения

Передо мной в центре озера стоит прекраснейшее из деревьев. У него один ствол и четыре главные ветви. В том месте, где они расходятся, на львином троне покоится цветок лотоса, в котором лежат диски солнца и луны. На лунном диске сидит коренной Лама в форме Держателя Алмаза (по-тибетски — *Дордже Чанг*), окружённый ламами Кагью. На ветви перед ним — Йидамы, просветлённые формы полей силы. Справа от него — Будды, позади — их Учение, а слева — Сангха. Ниже Ламы находятся Защитники мудрости со своими помощниками.

Я стою на лугу перед озером. Вокруг бесчётное множество живых существ — все они в прошлом были моими матерями. Мы концентрируемся на принятии Прибежища и решаем достичь Просветления для блага всех.

Мы понимаем, что добрый коренной Лама и Ламы линии преемственности соединяют в себе тело, речь, ум, качества и активность



Будд трёх времён и десяти направлений, будучи источником 84 000 буддийских поучений и мастерами освобождённой Сангхи. Все существа, число которых безгранично как небо, вместе со мной принимают Прибежище.

Повторение по-русски:

**Мы принимаем Прибежище в Ламах.
Мы принимаем Прибежище в Йидамах
и их полях силы.**

**Мы принимаем Прибежище в Буддах.
Мы принимаем Прибежище в их Учении.**

**Мы принимаем Прибежище
в освобождённой Сангхе.**

**Мы принимаем Прибежище в Дающих
активность и Защитниках мудрости.**

Повторение по-тибетски:

**ПАЛ ДЕН ЛАМА ДАМ ПА НАМ ЛА ЧАБ
СЮН ЧИО
ЙИДАМ ЧИЛ КХОР ГЫИ ЛХА ЦХОГ
НАМ ЛА ЧАБ СЮН ЧИО
САНГ ГЬЕ ЧОМ ДЕН ДЕ НАМ ЛА ЧАБ
СЮН ЧИО
ДАМ ПЭ ЧЁ НАМ ЛА ЧАБ СЮН ЧИО**

**ПХАГ ПЭ ГЕН ДЮН НАМ ЛА ЧАБ
СЮН ЧИО
ПА ВО КХАНДРО ЧЁ ЧЬОНГ СУНГ МЭ
ЦХОГ ЙЕ ШЕ ЧИ ЧЕН ДАНГ ДЕН ПА
НАМ ЛА ЧАБ СЮН ЧИО**

Перевод тибетского повторения:

**Мы принимаем Прибежище в этих
истинных совершенных Учителях.
Мы принимаем Прибежище в Йидамах —
аспектах Просветления — и их полях силы.
Мы принимаем Прибежище
в совершенных победоносных Буддах.
Мы принимаем Прибежище
в их благородном Учении.
Мы принимаем Прибежище
в освобождённой Сангхе.
Мы принимаем Прибежище
в Даках и Дакинях,
и в Защитниках с глазом мудрости.**

*Повторяйте 7, 21 раз или столько,
сколько можете.*

Обещание Бодхисаттвы

Отныне и до полного Просветления я принимаю Прибежище в Буддах, их Учении и Бодхисаттвах.

Следуя примеру Будд, я обещаю развивать Просветлённый настрой, идти путём Бодхисаттвы и подниматься по ступеням постижения, пока не будет обретено полное Просветление для блага всех существ.

Повторить 3 раза.

Выражение радости

Отныне моя жизнь плодотворна, она наполнилась смыслом. Я стал Бодхисаттвой, рождённым в семье Будд, и стремлюсь к совершенству. Я никогда не откажусь от этого благородного, чистого намерения, но всегда буду руководствоваться им во всех моих делах. Что бы я ни делал, я всегда буду действовать в духе этой благородной, чистой семьи, чтобы не уронить её достоинство.

Распространение радости

Перед всем Прибежищем я призываю существ быть счастливыми, пока они не достигнут Со-

стояния Будд — наивысшего счастья. Так радуйтесь же, все обитатели шести миров!

Пожелания

Пусть Просветлённый настрой появляется там, где он ещё не возник.

Пусть он никогда не ослабевает там, где возник, а только достигает зрелости.

Сохраняя Просветлённый настрой, пусть все существа полностью посвятят свою жизнь практике Бодхисаттвы.

Пусть Будды направляют меня, и пусть все существа откажутся от вредных действий.

Пусть сбудутся желания всех Бодхисаттв приносить пользу существам.

Пусть пожелания Будд приносят счастье и процветание.

Пусть все существа будут счастливы, а низшие миры всегда остаются пустыми.

Пусть исполнятся все замыслы Бодхисаттв, достигших совершенства.

Четыре неизмеримых

Пусть у всех существ будет счастье и причина счастья.

Пусть все существа будут свободны от страданий и причины страданий.

Пусть они всегда испытывают счастье, полностью свободное от страданий.

Пусть они пребудут в великой равностности, вне привязанности и неприязни.

Фаза завершения

Прибежище растворяется в свете и сливается со мной и всеми существами.

Покойтесь в этом переживании единства.

Посвящение заслуги

Соединив метод и мудрость, все существа могут обрести непреходящее понимание того, что их ум — неразрушимый, вневременный и радостный. Поэтому хорошие впечатления, накопленные с помощью этой практики, я посвящаю всем существам. Пусть на пути Великой печати они обретут состояние Будды, узнав подобную алмазу природу ума.

Благодаря всему позитивному, что сейчас возникло, пусть я быстро постигну Великую печать и всех без исключения существ приведу на этот уровень.

Пусть три драгоценности: сила Будды, осуществившего три Состояния; мощь неизменного истинного Учения; устремления всей Сангхи — помогут этим пожеланиям свершиться.

Приложения

Приложение к старому изданию

Пусть благодаря хорошим впечатлениям от издания текста этой медитации, взятого из сочинения досточтимого Девятого Кармапы Вангчуга Дордже, которое называется «Большое собрание наставлений по Великой печати — изначальному единству», все существа, которые видят этот текст, слышат его или прикасаются к нему, родятся в Чистой стране великой радости!

Пусть учение Карма Кагью, светящееся счастьем и великолепием, распространится в десяти направлениях и станет украшением мира!

Заключительные пожелания

Кармапа, великое сокровище Победителей в трёх временах, постоянно наслаждающийся ритуальным пиром великой радости! Пребывай в океане обусловленного существования эпоха за эпохой вместе с линией преемственности.

Пусть благодаря слушанию, размышлению и особенно медитации в соответствии с тайны-

ми наставлениями изучение и практика раз-
ливаются, словно река в сезон дождей!

Пусть блистательные Ламы живут долго,
пусть все существа обретут счастье и благо-
получие. Пусть мы, доведя до совершенства
все накопления и устранив все завесы, быстро
утвердимся в состоянии Будды!

Приложение к румтекскому изданию

Этот дхармический дар — великое солнце ис-
тинного Учения, дверь для ищущих Освобож-
дения, единственный друг, благодаря кото-
рому расцветает сад лотосов Учения Будды.
Этот текст был создан в Румтеке под руко-
водством Шестнадцатого Кармапы Ригпе
Дордже, воплощения всех Будд. Пусть хоро-
шие впечатления от этой практики помогут
всем без исключения существам, тонущим в
океане обусловленного существования, бы-
стро достигнуть Состояния истины — Про-
светления, опираясь на «Колесницу для пути
Непревзойдённых»!

Российская ассоциация буддистов школы Карма Кагью
127051, Москва, Петровский бульвар, дом 17/1, кв. 35
E-mail: buddhism.ru@buddhism.ru
[www. buddhism.ru](http://www.buddhism.ru)