

༡༡། །ཇོགས་པ་ཆེན་པོ་གྲོང་ཆེན་སྤྱིང་ཏིག་  
གི་སྒོན་འགོའི་ངག་འདོན་ཁྱིགས་  
སུ་བསྐྱེབས་པ་རྣམ་མཁུན་  
ལམ་བཟང་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།

Додрубчен Джигме Трінлей Озер

Неперевершений шлях  
для пізнання зразу всього:  
попередні практики  
сердечної сутності  
обширного простору  
остаточного довершення.

# Дзогпа Ченпо Лонгчен Нінгтік Ньондро

Авторство: Додрубчен Джигме Трінлей Озер (1745—1821)

Переклад: Намкай Лхамо

Редактура: Орджен Намдак Тонпа Дордже

Лонгчен Нінгтік Україна  
м.Київ, вул. Костянтинівська 20  
ЄДРПОУ 38778275

<https://longchenpa.guru/nendro/>

ISBN — 978-1-62540-054-3

© 2022 Лонгчен Нінгтік Україна

# Зміст

1	Заклик	9
2	Чотири думки, що відволікають від самсари	10
2.1	Свободи та переваги людського народження . . . .	10
2.2	Непостійність життя . . . . .	15
2.3	Закон причини та наслідку безпомилковий . . . . .	16
2.4	Недоліки самсари . . . . .	16
3	Пам'ятування притулку	22
4	Оновлення просвітленого осмисленого наміру	23
5	Очищення Ваджрасаттви	24
6	Подношение Мандалы	27
6.1	Подношение мандалы Нирманакаи . . . . .	27
6.2	Подношение мандалы Самбогакаи . . . . .	27
6.3	Подношение мандалы Дхармакаи . . . . .	28
7	Порождение накопления Кусали: Чод	29

8	Гуру Йога	31
8.1	Визуализация . . . . .	31
8.2	Семистрочная молитва . . . . .	33
8.3	Семь ветвей . . . . .	34
8.4	Созревание Достижений . . . . .	35
8.5	Благопожелания . . . . .	36
8.6	Растворение . . . . .	37
9	Молитвы и благопожелания	38
9.1	Молитва линии передачи . . . . .	38
9.2	Благопожелания этой жизни . . . . .	40
9.3	Благопожелания о промежуточном состоянии . . .	41
9.4	Благопожелания о следующей жизни . . . . .	43
9.5	Молитва об исполнении благопожеланий . . . . .	45
10	Четыре посвящения	46
10.1	Посвящение Вазы . . . . .	46
10.2	Тайное посвящение . . . . .	47
10.3	Посвящение Мудрости . . . . .	48
10.4	Символическое посвящение . . . . .	49
10.5	Стадия растворения . . . . .	50
11	Заключение	51
11.1	Молитва коренному учителю . . . . .	51
11.2	Посвящение заслуг . . . . .	53
11.3	Особые благопожелания . . . . .	54

ཨ་མ་གཤིན་པོའི་སྐུ་མཁའ་མཁའ་རྒྱལ་བའི་ཡུལ་གྱི་ཐུགས་སྤྱོད་འགགས་པ་མེད།  
 སྤྱོད་ཐུགས་སྤྱོད་འཕྲུལ་རྩིས་ཡང་ཡུང་ལམ་སྤྱོད་མཆོད་ཀྱི་ཐུགས་དང་འཛིན་པ་བྲལ།  
 མི་ཡི་ཀྱུགས་སུ་སྤང་ཡང་མཆུན་བཅའི་འོད་ཟེར་སྤྲོད་འབར་རྒྱལ་བ་དངོས།  
 ཆོ་འདི་ཙམ་དུ་མ་ཡིན་གཏན་གྱི་སྤྱབས་སུ་ཁྱེད་བཞེན་ཕྱིན་གྱིས་སློབས།

Просвітлений із самого початку,  
 Не зупиняєшся приймати форми,  
 Щоб приручити кожного у власний спосіб.  
 Хоч тебе бачать як феномени, що виникли від дива,  
 Насправді ти є вільний до останньої краплини  
 Від скандх та почуттів, від елементів й ланцюгів чіплянь.  
 Хоч ти з'явився у людському тілі,  
 Насправді ти Будда, і сяєш ти на ділі  
 Безліччю променів всевідання і щастя.  
 Не тільки в цім житті, але й назавше  
 Приймаю в тобі пристань, святе Кх'єнце Озер.  
 Рясним благословенням сповни мене тепер!

དེལ་འདིར་ཚྲགས་པ་ཆེན་པོ་གློང་ཆེན་སྤྱིང་ཐིག་གི་ཐུན་དུ་འགྲོ་བའི་ངག་འདོན་ཞིགས་སུ་བསྐྱེབས་པ་ལ།

Тут представлена практика Лонгчен Нінгтік Ньондро.

## Благословіння мовлення

ཨོཾ་ཨུཾ་ཧཱུྃ།

ལྷ་དབང་རྩྭ་ཡིག་ལས་བྱུང་མེས་བསེགས་ནས།

འོད་དམར་རྒྱམ་པའི་དྲོ་ཅེ་གསུམ་སྦྱབས།

ཨུ་ལི་ཀཱ་ལིའི་མཐའ་སྐོར་རྟེན་འབྲེལ་སྟོང།

སུ་ཏིག་ཐེང་བ་ལྟ་བུའི་ཡིག་འབྲུ་ལས།

འོད་འཕྲོས་རྒྱལ་བ་སྤྲུལ་བཅས་མཆོད་པས་མཉེས།

སྤར་འདུས་ངག་སྒྲིབ་དག་ནས་གསུང་དྲོ་ཅེའི།

ཕྱིན་རྒྱབས་དངོས་གྲུབ་ཐམས་ཅད་ཐོབ་པར་འགྱུར།

OM A HUM

Вогонь, народжений зі складу Рам, випалює язик,  
І виникає трьохкінечна ваджра як червоний лик.  
Санскритського голосні і приголосні, мантрою окутані,  
Взаємозв'язного Походження — Сутності здобутої.  
Ось зі складів, подібних до перлового намиста,  
Виходить світло радості і райдуга барвиста,  
Що здійснює приношення Буддам і Бодхісаттвам,  
Й завжди вертається назад як вірне клятвам,  
І тьмяність очища, і здобува оздоблення  
Благословіння й сидхи ваджрного мовлення.

## Мантра голосних

ཨ་ཨྲ། ཨི་ཨྲི། ཨུ་ཨྲུ། ཨོ་ཨྲོ། ཨེ་ཨྲེ། ཨོ་ཨྲོ། ཨོ་ཨྲོ། ཨོ་ཨྲོ།

A aa I ii У уу Рi pii Лi lii E ee O oo Ам А

7 разів

## Мантра приголосних

ཀ་ཁ་ག་ང་།  
ཅ་ཆ་ཇ་ཉ།  
ར་ཐ་ད་ཏ།  
ཏ་ཐ་ད་ཏ།  
པ་ཕ་བ་ཕ།  
ཡ་ར་ལ་ཤ།  
ཤ་པ་ས་ཏ།

КА КХА ГА ГХА НА

ЦА ЦХА ДЗА ДЗХА НЬЯ

ТРА ТХРА ДРА ДХРА НРА

ТА ТХА ДА ДХА НА

ПА ПХА БА БХА МА

Я РА ЛА ВА

ЩА КХА СА ХА КЩА

7 разів

Мантра взаємозалежного виникнення

ཨྐལ་ཆུ་ཉི་ཏུ་པ་རྒྱ་ལྟ་ཉི་ཏུ་རྒྱ་ལྟ་ཉི་ཏུ་པ་རྒྱ་ལྟ་  
ཉི་ཏུ་ལྟ་ཉི་ཏུ་པ་རྒྱ་ལྟ་ཉི་ཏུ་པ་རྒྱ་ལྟ་ཉི་ཏུ་པ་རྒྱ་ལྟ་

ОМ ЙЕДХАРМА ХЕТУПРАБХАВА  
ХЕТУНТЕКХАН ТАТХАГАТО  
ХАЙОВАДАТ ТЕКХАНЦАЙО НИРОДХА  
ЕВАМВАДИ МАХАШРАМАНА! СОХА 7 разів

Мантри підсилення заслуг

ཨྐ་སྒྲུ་ར་སྒྲུ་ར་བི་མ་ནུ་སྒྲུ་ར་མ་ནུ་ལྷོ་རྒྱུ།  
ཨྐ་སྒྲུ་ར་སྒྲུ་ར་བི་མ་ནུ་སྒྲུ་ར་མ་ནུ་ལྷོ་རྒྱུ།

ОМ САМБХАРА САМБХАРА  
ВИМАНА САРА МАХА ДЗАМБХА ХУМ  
ОМ МАРА МАРА ВИМАНА  
КАРА МАХА ДЗАБА ХУМ 7 разів

ཨྐ་རུ་ཅི་ར་མ་ཉི་པ་བརྟ་རྒྱ་ལྟ་སྒྲུ།  
རྒྱུ་བརྟ་རྒྱ་ལྟ་སྒྲུ་རྒྱ་ལྟ་སྒྲུ་རྒྱ་ལྟ་སྒྲུ།

ОМ РУЦИ РАМАНИ ПРАВАРДАЄ СОХА  
ХРИ БАДЗРА ДЗИХА  
МАНТРА ДХАРА ВАР ДХАНИ ОМ 3 рази

ཡི་དམ་གྱི་བཞུས་པའི་ཐོག་མར་འདི་དང་དབྱངས་གསལ་རྟེན་སྙིང་བཅས་བཞུས་པས་ཕྱེར་བ་བྱིན་གྱིས་བསྐྱབས་པ་དང་།  
སྐབས་སུ་ཁ་ཟས་ལའང་བཏབ་གྲུབ་ན་རུས་པའི་མཐུས་ཀྱི་དཔར་གསུངས་སོ།

Для благословіння мали перед початком рецитації їдама рецитуй цю мантру разом з голо-  
сними та приголосними та мантрою взаємозалежного виникнення. Також рецитуй це час  
від часу над їжею.



# 1 Заклик

ལྷ་མ་མཁུ་ནི།

ЛАМА ЧЕН ЛАМА ЧЕН ЛАМА ЧЕННО

Я знаю, вчитель знає, вчитель знає, вчитель знає мене!

ལན་བདུན་གྱིས་གདུང་བ་དྲག་པོས་བོས་ནས།

Повторяй відданно 7 разів

སྙིང་དབྱུས་དད་པའི་གེ་སར་བཞད་པ་ནས།

སྐྱབས་གཅིག་དྲིན་ཅན་ལྷ་མ་ཡར་ལ་བཞེངས།

ལས་དང་ཉྀན་མོངས་དྲག་པོས་གཟེར་བ་ཡི།

སྐལ་བ་ངན་པ་བདག་ལ་སྦྱོབ་པའི་ཕྱིར།

སྤྱི་བོ་བདེ་ཆེན་འཁོར་ལོའི་རྒྱན་དུ་བཞུགས།

དན་དང་ཤེས་བཞིན་ཀྱན་ཀྱང་བཞེངས་སུ་གསོལ།

Із квітучого лотоса віри у серці моїм назавжди,

Славний лама, притулок єдиний, будь ласка, знайди.

Я страждаю від клеш і своєї недоброї карми.

Захисти же мене від неблагополучних обставин.

Будь прикрасою чакри Блаженства Великого в моїй короні,

Дай свідомість й уважність, молю, моїй долі.

## 2 Чотири думки, що відволікають від самсари

### 2.1 Свободи та переваги людського народження

Вісім свобод

ད་རེས་དམུལ་བ་ཡི་དུགས་རྩད་འགོ་དང་།  
ཆོ་རིང་ལྟ་དང་ཁྲ་ལྷོ་ལོག་ལྟ་ཅན།  
སངས་རྒྱས་མ་ཐོན་ནིང་དང་ལྷགས་པ་སྟེ།  
མི་ཁོམས་བརྒྱད་ལས་ཐར་བའི་དལ་བ་ཐོབ།

Родитися в аду, голодним духом чи твариною,  
Серед богів вічноживих чи дикою людиною,  
У світі, куди Будда не прийшов, родитись слабоумним -  
Я вільних від цих станів восьми неблагоумних,  
Немає там нагоди вірити в карму  
Й практикувати Дхарму.

П'ять власних дарів і п'ять дарів оточення

མིར་གྱུར་དབང་པོ་ཚད་དང་ཡུལ་དབྱུས་སྒྲིམ།  
ལས་མཐའ་མ་ལོག་བསྟན་ལ་དད་པ་སྟེ།  
རང་ཉིད་འབྱོར་པ་ལྷ་ཚངས་ངས་རྒྱས་བྱོན།  
ཚོས་གསུངས་བསྟན་པ་གནས་དང་དེ་ལ་ཞུགས།  
བཤེས་གཉེན་དམ་པས་ཟིན་དང་གཞན་འབྱོར་ལྷ།  
ཐམས་ཅད་རང་ལ་ཚད་བའི་གནས་ཐོབ་ཀྱང།  
རྒྱན་མང་ངས་པ་མེད་པས་ཆོ་སྤངས་ནས།  
འཇིག་རྟེན་པ་རོལ་ཉིད་དུ་སོན་པར་འགྱུར།  
སློ་སྦྲེལ་ཚོས་ལ་སྦྱར་ཅིག་གྱུ་རུ་མཁུན།  
ལམ་གོལ་དམན་པར་མ་གཏོང་གྱུན་མཁུན་ཇེ།  
གཉིས་སུ་མེད་དོ་ངེན་ཅན་སྒྲུ་མ་མཁུན།

Народження людиною, повнота власних органів чуття,  
В країні серединній, достойний спосіб власного життя,  
У Вчення тверда віра — це п'ять твоїх дарів.  
Поява Будди, Дхарми проповідь та існування Вчення,  
Духовного Святого Друга підтримка і наслідування Вчення —  
Це п'ять оточення дарів.

Дарами володію, та, загубив їх з власної вини  
Через обставини неясні, відправився у інші народження й світи.

Всезнаючий Гуру, зверни мої думки до Дхарми.  
Всезнаючий Владико, на низький путь не дай піти у найми.  
Ти Вчитель нероздільний, пам'ятай про мене!

Трудність здобуття

དཔེས་དལ་རྟེན་དོན་ཡོད་མ་བྱས་ན།  
ཕྱི་ནས་ཐར་པ་བསྐྱབ་པའི་རྟེན་མི་རྟེན།  
བདེ་འགྲོའི་རྟེན་ལ་བསོད་ནམས་ཟད་ལྷུར་ནས།  
ཤི་བའི་འོག་ཏུ་ངན་སོང་ངན་འགྲོར་འབྱུངས།  
དགེ་སྤྲིག་མི་ཤེས་ཚེས་གྱི་སྐྱེ་མི་ཐོས།  
དགེ་བའི་བཤེས་དང་མི་མངལ་མཚང་རེ་ཆེ།  
སེམས་ཅན་ཙམ་གྱི་གུངས་དང་རིམ་པ་ལ།  
བསམས་ན་མི་ལུས་ཐོབ་པ་སྲིད་མཐའ་ཙམ།  
མི་ཡང་ཆོས་མེད་སྤྲིག་ལ་སྦྱོད་མཐོང་ན།  
ཆོས་བཞིན་སྦྱོད་པ་ཉིན་མོའི་སྐར་མ་ཙམ།  
སྒོ་སྒྲ་ཆོས་ལ་སྦྱར་ཅིག་གུ་རུ་མཁུན།  
ལམ་གོ་ལ་དམན་པར་མ་གཏོང་གུན་མཁུན་རྩེ།  
གཉིས་སུ་མེད་དོ་རྟེན་ཅན་སྒྲ་མ་ཁུན།

Якщо не скористаюся своїми перевагами й здобутками — Не зможу я знайти опору для досягнення свободи у майбутньому. Розтративши заслуги всі щасливого народження і благих днів, По смерті я блукатиму в дурних народженнях приземлених світів.

Не розрізняю чесноти й нечесноти, звучання чисте Дхарми не почую, Духовного я Друга не зустріну, о, як жахливо я усе зруйную! Народження людське — це винятковість. Та, живучи серед людей пітьми, Багато їх погрозою в нечеснотах, і рідко хто за Дхармою живе, як вдень зірки.

Всезнаючий Гуру, зверни думки мої до Дхарми, Всезнаючий Владико, Не дай зійти на путь низький, мій Нероздільний Милосердний Вчитель!

Вісім непередбачуваних обставин

གལ་ཏེ་མི་ལུས་རིན་ཆེན་གླིང་ཕྱིན་ཡང་།  
ལུས་རྟེན་བཟང་ལ་བྱུང་པོ་ཆེ་ཡི་སེམས།  
ཐར་པ་བསྐྱབ་པའི་རྟེན་དུ་མི་རུང་ཞིང་།  
ཁྱད་པར་བདུད་གྲིས་ཟིན་དང་དུག་ལྡན་འབྲུགས།  
ལས་ངན་ཐོག་དུ་བབས་དང་ལེ་ལོས་གཡེངས།  
གཞན་ཁོལ་བྲན་གཡོག་འཛིགས་སྒྲིབ་ཆོས་ལྟར་བཅོས།  
མོངས་སོགས་འཕྲལ་བྱུང་རྟེན་གྱི་མི་ཁོམ་བརྟུང་།  
བདག་ལ་ཆོས་ཀྱི་འགལ་ལྷན་ལྷགས་པའི་ཆོ།  
སྒྲོ་སྒྲ་ཆོས་ལ་བསྐྱར་ཅིག་གུ་རུ་མཁུམ།  
ལམ་གོལ་དམན་པར་མ་གཏོང་ཀུན་མཁུམ་ཇེ།  
གཉིས་སུ་མེད་དོ་བློ་ཅན་སྒྲ་མ་མཁུམ།

Хоч я прибув на найцінніший острів, народження людини, В досягненні свободи хиткий розум не дійде й середини.

Під владою умов і п'яти ядів, що тиснуть перешкодами, Відволікають лінню й неблагою кармою, як раб під кодами, Зі страху Дхарму вчу, вдаю, що практикую, невігластво — Обставин вісім роблять Дхарми практику без сенсу, некрасивою.

Всезнаючий Гуру, зверни думки мої до Дхарми, Всезнаючий Владико, Не дай зійти на путь низький, мій Нероздільний Милосердний Вчитель!

Вісім несумісних з Дхармою обставин

སྒྲོ་ཤས་རྒྱུད་ཞིང་དང་པའི་ནོར་དང་བྲལ།  
འདོད་སྟེད་ནགས་པས་བཅིངས་དང་ཀུན་སྟོད་རྩལ།  
མི་དགེ་སྤྲིག་ལ་མི་འཛོམ་ལས་མཐའ་ལོག།  
རིས་ཆད་སྒོ་ཡི་མི་ཁོམ་ནམ་པ་བརྟུད།  
བདག་ལ་ཆོས་ཀྱི་འགལ་ཁྱར་ལྷགས་པའི་ཆོ།  
སྒོ་སྒྲ་ཆོས་ལ་བསྐྱར་ཅིག་གུ་རུ་མཁུན།  
ལམ་གོལ་དམན་པར་མ་གཏོང་ཀུན་མཁུན་རྩེ།  
གཉིས་སུ་མེད་དོ་བློ་ཅན་སྒྲ་མ་མཁུན།

Слабке відречення, неусвідомлення твердої віри цінності,  
Прив'язаність до світу марна, схильність до розпусти і невір-  
ності, Неблагочесна насолода та шкідливі дії через край, Від-  
сутність інтересу та порушення обітів і самай, — Це вісім станів  
розуму, що несумісні з Дхармою, як лід у спеці.

Коли вони приходять — Дхарми практика моя у небезпеці!

Всезнаючий Гуру, зверни думки мої до Дхарми, Всезнаючий  
Владико, Не дай зійти на путь низький, мій Нероздільний Ми-  
лосердний Вчитель!

## 2.2 Непостійність життя

དུ་ལྟ་ནད་དང་སྤྱལ་བ་སྤུལ་གྱིས་མ་གཟིར།  
བློ་ཁོལ་ལ་སོགས་གཞན་དབང་མ་གྱུར་པས།  
རང་དབང་ཐོབ་པའི་རྟོན་འབྲེལ་འགྲིག་དུས་འདིར།  
སྟོམས་ལས་ངང་དུ་དལ་འབྱོར་ཚུད་གསོན་ན།  
འཁོར་དང་ལོང་ས་སྤྱོད་ཉིད་འབྲེལ་བ་ལ།  
ལྟ་ཅིག་ཅེས་པར་བཟུང་བའི་ལུས་འདི་ཡང་།  
མལ་གྱི་ནང་ནས་ས་ཕྱོགས་སྟོང་པར་བསྐྱལ།  
ཕ་དང་བྱ་ཚོད་ཁྱི་ཡིས་འདྲད་པའི་དུས།  
བར་དོའི་ཡུལ་ན་འཇིགས་པ་ཉིན་དུ་ཆེ།  
སྒོ་སྒྲ་ཆོས་ལ་བསྐྱར་ཅིག་གུ་རུ་མཁུ་ཞེ།  
ལམ་གོལ་དམན་པར་མ་གཏོང་ཀུན་མཁུ་ཞེ།  
གཉིས་སུ་མེད་དོ་ཟིན་ཅན་ལྷ་མ་མཁུ་ཞེ།

Тепер я сповнений стражданнями й хворобами сповна, Але під владу інших не потрапив я, подібно до раба.

Тому коли я, маючи предосконалий успіх незалежності, Людське життя розтрачу через лінь без цілі із необережності, Коли скарби прийдеться залишити і близьких, рідню, коханих, Коли це випечене тіло переселиться з землі жаданих В пустинне місце для розшматування лисам, стерв'ятникам, собакам, Тоді в бардо вже не залишиться нічого, окрім страху й жаху.

Всезнаючий Гуру, зверни думки мої до Дхарми, Всезнаючий Владико, Не дай зійти на путь низький, мій Нероздільний Милосердний Вчитель!

## 2.3 Закон причини та наслідку безпомилковий

དགེ་ལྷན་ལས་ཀྱི་ནུས་སྒྲིབ་བཞིན་འབྲང།

Наслідки благочесних і неблагочесних дій  
Завжди ідуть за мною, як бджолиний рій.

## 2.4 Недоліки самсари

Страждання у гарячих адах

ཁྱད་པར་དུལ་བའི་འཇིག་རྟེན་ཉིད་སོན་ན།  
ལྷགས་བསྐྱུགས་ས་གཞིར་མཆོན་གྱིས་མགོ་ལྷུས་འབྲལ།  
སོག་ལེས་གཤོགས་དང་ཐོ་ལྷུས་འབར་བས་འཛོར།  
སྒྲོ་མེད་ལྷགས་ཁྱུ་མི་འབྱུམས་པར་འོ་དོད་འབོད།  
འབར་བའི་གསལ་ཤིང་གིས་འབྱུགས་ཁྲོ་རྒྱར་འཛོད།  
ཀླན་ནས་ཆ་བའི་མེས་བསྐྱུགས་བརྒྱད་ཆོན་གཅིག།

Якщо вже народжуся я лихим створінням адів,  
Обезголовлений і зраний я буду на поверхні лави,  
Розсічений пилою і роздроблений гарячим молотом,  
Зі страху буду вити, оточений залізним мороком,  
Пронизаний гарячим списом, зварений у лаві,  
Спалений полум'ям, пізнаю я весь жах восьми гарячих адів.



## Страждання в холодних адах

གངས་རི་སྒྲག་པོའི་འདབས་དང་རྒྱ་འབྲགས་ཀྱི།  
གཙང་མོང་ཡ་ངའི་གནས་སུ་བྱ་ཡུག་སྒྲེབས།  
གང་རེག་རྒྱང་གིས་བཏབ་པའི་ལང་ཚོ་ནི།  
རྒྱ་བྱར་ཅན་དང་སྒྲག་པར་བརྒྱལ་བ་ཅན།  
སྒྲེ་སྒྲགས་རྒྱན་མི་ཆད་པར་འདོན་པ་ཡང་།  
ཚོར་བའི་སྒྲག་བསྐྱལ་བརྒྱག་པར་དཀའ་བ་ཡིས།  
བྱངས་ཀྱིས་རབ་བཏང་འཆི་ཁའི་ནད་པ་བཞིན།  
ལྷགས་རིང་འདོན་ཅིང་སོ་ཐམ་པགས་པ་འགས།  
ཤུ་ཐོན་ནས་ལྷག་པར་འགས་ཏེ་བརྒྱད།

Там, на гірських вершинах, біля обривів льодяних,  
Посеред місць страшних, де заметіль та білий сніг,  
Моє преніжне тіло стрічає вітер, що не стих,  
Його у гнійні язви й рани трансформує гріх.  
То безперервний плач, стражденний крик людини,  
Котру в немислимих стражданнях покидають сили.  
Глибоко дихаю, сціпивши зуби до кісток.  
Плоть тлі заживо, не даючи піти, хоча до смерті крок.  
Пізнати відчай весь восьми холодних вдів то урок.

Страждання в проміжних адах

དེ་བཞིན་སྐྱ་གྱི་ཐང་ལ་རྒྱུ་གཤེགས།  
རལ་གྱི་ཚལ་དུ་ལུས་ལ་བཅད་གཏུབས་བྱེད།  
རོ་མུགས་འདམ་རྒྱུད་ཐལ་ཚན་རབ་མེད་གྲོང་།  
མནར་བའི་ཉེ་འཁོར་བ་དང་འགྱུར་བ་ཅན།

Стрічками розрізано ступні в Рівнині із Лез,  
У Лісі Мечів наше тіло шматують ножами,  
Затягує Яма Вугілля, Болото Трупарні без меж, -  
Ось Адів Проміжних страждання трапляються з нами.

Страждання в невизначених адах

སྒོ་དང་ཀ་བ་ཐབ་དང་ཐག་པ་སྟགས།  
རྟག་ཏུ་བཀོལ་ཞིང་སྒྱུད་པའི་ཉི་ཚེ་བ།  
རྣམ་གངས་བཅོ་བརྒྱད་གང་ལས་འབྱུང་བའི་རྒྱ།  
ཞེ་སྤང་དག་པོའི་ཀུན་སྒྲོང་སྐྱེས་པའི་ཚོ།  
སྒོ་སྒྲ་ཚས་ལ་བསྐྱར་ཅིག་གྱུ་རུ་མཁུ་ཞེ།  
ལས་གོལ་དམན་པར་མ་གཏོང་ཀུན་མཁུ་ཞེ།  
གཉིས་སུ་མེད་དོ་འིན་ཅན་སྒྲ་མ་མཁུ་ན།

Дверми, колонами, мотузками та піччю — чим завгодно я стаю,  
Й мінливого я аду рабство пізнаю.  
Причиною народження у вісімнадцяти адах  
Є сильний гнів і ненависть моя, це жах.

Всезнаючий Гуру, зверни думки мої до Дхарми, Всезнаючий  
Владико, Не дай зійти на путь низький, мій Нероздільний Ми-  
лосердний Вчитель!

## Страждання у світі голодних духів

དེ་བཞིན་ཕོངས་ལ་ཉམས་མི་དགའ་བའི་ཡུལ།  
བཟའ་བཏུང་ལང་ས་སྤྱོད་མིང་ཡང་མི་གྲགས་པར།  
ཟས་སྒོམ་ལོ་ཟླར་མི་རྟེན་ཡི་དྲགས་ལུས།  
རིད་ཅིང་ལྷང་བའི་སྟོབས་ཉམས་ནམ་པ་གསུམ།  
གང་ལས་འབྱུང་བའི་རྩ་ནི་སེར་སྣ་ཡིན།

У темряві й безодні, де про комфорт і воду не чули й поготів,  
Там прети не знаходять питво і їжу впродовж довгих місяців й  
років. Тіла настільки виснажені в них, що навіть не стоять. Во-  
ни страждають від трьох видів забруднень і заклять. Подібне  
переродження — це жадібності результат.

## Страждання у світі тварин

གཅིག་ལ་གཅིག་བཟའ་གསོད་པའི་འཇིགས་པ་ཆེ།  
བཀོལ་ཞིང་སྤྱོད་པས་ཉམ་ཐག་བྱུང་དོར་ཆོངས།  
ཕ་མཐའ་མེད་པའི་སྐྱག་བསྐལ་གྱིས་གཟིར་བའི།  
ས་བོན་གཏི་མུག་སྐྱན་པར་འབྱམས་པ་བདག་  
ལྷོ་སྣ་ཆོས་ལ་བསྐྱར་ཅིག་གུ་རུ་མཁུན།  
ལམ་གོལ་དམན་པར་མ་གཏོང་ཀུན་མཁུན་ཇེ།  
གཉིས་སུ་མེད་དོ་དྲིན་ཅན་བླ་མ་མཁུན།

В постійнім страсі, що тебе хтось з'їсть, утомлені від рабства, Не  
знаючи, що прийняти, а що відкинути, де знак шаманства, Тва-  
рини, зв'язані стражданням нескінченним, суть якого — вперта  
тупість. Коли я потрапляють в темряву невідання — безвихідь  
бачу, глухість.

Всезнаючий Гуру, зверни думки мої до Дхарми, Всезнаючий  
Владико, Не дай зійти на путь низький, мій Нероздільний Ми-  
лосердний Вчитель!

## Осмыслення власних помилок

### Три колісниці

ཚོས་ལས་ཞུགས་ཀྱང་ཉེས་སྤྱོད་མི་སྒྲིམ་ཞིང།  
ཐེག་ཆེན་སྒྲོར་ཞུགས་གཞན་པན་སེམས་དང་བྲལ།  
དབང་བཞི་ཐོབ་ཀྱང་བསྐྱེད་རྫོགས་མི་སྒྲིམ་པའི།  
ལས་གོལ་འདི་ལས་སྒྲ་མས་བསྐྱལ་དུ་གསོལ།

Хоч я ступив на Дхарми путь, та помилок не зрікся я, між іншим.  
Хоч увійшов у браму Махаяни, не маю наміру творити благо ін-  
шим. Посвячення чотири я отримав, але не практикую всі стадії  
зародження й завершення. О Вчителю, звільни мене від цього  
помилкового шляху збезчещення!

### Світогляд, медитація та поведінка

ལྷ་བ་མ་རྟོགས་ཐོ་ཙའི་སྤྱོད་པ་ཅན།  
སྒྲིམ་པ་ཡང་ས་ཀྱང་གོ་ཡུལ་འུད་གོག་  
འཐག་སྤྱོད་པ་ནོར་ཀྱང་རང་སྤྱོད་མི་སེམས་པའི།  
ཚོས་རྗེད་འདི་ལས་སྒྲ་མས་བསྐྱལ་དུ་གསོལ།

Світогляд я не втілював у життя, веду себе як Йогин Мудрості  
Безумної. Без стійкості та медитації собі я дозволяю застигнути  
в концепціях та грі ума. Хоч поведінка моя помилкова, та про  
себе не маю думки я осудної. О Вчителю, звільни мене від впер-  
тості й високомірності, байдужості і зла!

Відволікання від справжнього життя

ནང་པར་འཆི་ཡང་གནས་གོས་མོར་ལ་སྟེན།  
ན་ཚད་ཡོལ་ཡང་ངེས་འབྱུང་སྟེ་ཤས་བལ།  
ཐོས་པ་རྒྱུད་ཡང་ཡོན་ཏན་ཅན་དུ་སྒྲིམ།  
མ་རིག་འདི་ལས་སྒྲ་མས་བསྐྱལ་དུ་གསོལ།

Померти можу завтра, але чіпляюсь за житла й багатства чари.  
Хоч я немолодий, але позбавлений розчарування й зречення  
Самсари. Пізнавши краплю Дхарми, я хвастаюсь усім в своїй  
ученості. О Вчителю, звільни мене же від подібної обмеженості!

Вісім світських клопотів

རྒྱུན་ཁར་འཆོར་ཡང་འདྲུ་འཛི་གནས་སྟོར་སེམས།  
དབེན་པ་བརྟེན་ཀྱང་རང་རྒྱུད་ཤིང་ལྟར་ངེས།  
དུལ་བར་སྒྲ་ཡང་ཆགས་སྤང་མ་ཞིག་པའི།  
ཆོས་བརྒྱད་འདི་ལས་སྒྲ་མས་བསྐྱལ་དུ་གསོལ།  
གཉིད་འཇུག་འདི་ལས་སྦྱར་དུ་སད་དུ་གསོལ།  
ཁྲི་སྟན་འདི་ལས་སྦྱར་དུ་དབྱུང་དུ་གསོལ།  
ཞེས་འབོད་པ་དྲག་པོས་བྱུགས་ཆེ་བསྐྱང་བར་བྱའོ།

Хоч небезпекам піддаюсь, та Дхарму я шукаю,  
Місця для спілкування із людьми паломництвом вважаю.  
В ретриті я, свідомість — посох, не розмина півкулю ліву.  
Хвалюся спокоєм, але не вільний я від жадібності й гніву.  
О Вчителю, від восьми цілей світських мене ти захисти!  
Зі сну глибокого невігластва мене ти пробуди!  
Із цього темного самозаточення мене звільни!

### 3 Пам'ятування притулку

དགོན་མཆོག་གསུམ་དངོས་བདེ་གཤེགས་ཅུ་བ་གསུམ་།

ཅ་རྒྱུད་ཐིག་ལེའི་རང་བཞིན་བྱང་ཆུབ་སེམས་།

དོ་བོ་རང་བཞིན་བྱུགས་རྩེའི་དཀྱིལ་འཁོར་ལ་།

བྱང་ཆུབ་སྤྲིང་པའི་བར་དུ་སྐྱབས་སུ་མཆི་།

У Трьох Дорогоцінностях, в їх сутностях сугатах,

У Трьох Коренях: Гуру, Дева і Дакіні,

В Вітрах, в Каналах, та Сферах, в їх природі Бодхічітті,

У Мудрості Природи Пустоти

— природі розуму мого,

У Мудрості Присутньої тут Світлоносності

— природі мовлення мого,

У Мудрості Всепроникаючого Милосердя

— природа тіла мого,

Приймаю я притулок аж до досягнення сутності просвітленої  
мудрості!

## 4 Оновлення просвітленого осмисленого наміру

དོ་ ལྷ་ཚོགས་སྒྲུང་བ་རྒྱུ་འཇུག་རིས་ཀྱིས་  
འཁོར་བ་ལུ་གྲུ་རྒྱུད་དུ་འཁྱམས་པའི་འགོ་  
རང་རིག་འོད་གསལ་དབྱིངས་སུ་ངལ་བསོའི་ཕྱིར་  
ཚད་མེད་བཞི་ཡི་ངང་ནས་སེམས་བསྐྱེད་དོ་

Істоти зачаровані, за ілюзорними процесами, як відблиск місяця в воді, Які блукають безкінечно серед гріхів самсари у омані та пітьмі! Щоб відпочили ви у власнім просторі сам'усвідомлення, Любов безмежну активую вже, і милосердя, й задоволення, І рівність розуму пробудженого, серце Ботхітті, в самопізнанні!

Три рази

## 5 Очищення Ваджрасаттви

ཨུཾ་ བདག་ཉིད་ཐ་མལ་སྤྱི་བོ་རུཾ་ བད་དཀར་ལྷ་བའི་གདན་གྱི་དབུས་མེ  
རྒྱུ་ལས་སྒྲ་མ་རྟོ་རྩེ་སེམས་མེ དཀར་གསལ་ལོངས་སྤྱོད་རྫོགས་པའི་སྐུ་  
རྟོ་རྩེ་འཛིན་སྟེམས་མ་འཁྲིལ་མེ ཁྱད་ལ་སྐྱབས་གསོལ་སྤྲིག་པ་སྤྱོད་མེ  
འཁྱོད་སེམས་དྲག་པོས་མཐོལ་ལོ་བཤགས་མེ ཕྱིན་ཆད་སྤྲིག་ལ་བབས་ཀྱང་སྤོམ་མེ  
ཁྱོད་སྐྱགས་ལྷ་བ་རྒྱས་པའི་སྤྲེང་མེ རྒྱུ་ཡིག་མཐའ་མར་སྤྲགས་ཀྱིས་བསྐྱོར་མེ  
བལྟས་པ་སྤྲགས་ཀྱིས་རྒྱུད་བསྐྱལ་བས་མེ ཡབ་ཡུམ་བདེ་ལོལ་སྤྱོད་མཚམས་ནས་མེ  
བདུད་རྩི་བྱང་རྒྱལ་སེམས་ཀྱི་སྤྲིན་མེ ག་བྱར་རྩལ་ལྷར་འཛག་པ་ཡིས་མེ  
བདག་དང་ཁམས་གསུམ་སེམས་ཅན་གྱི་མེ ལས་དང་ཉོན་མོངས་སྤྲག་བསྐྱལ་རྒྱུ་  
ནད་གདོན་སྤྲིག་སྤྱི་བ་ཉེས་ལྷུང་གི་བེ མ་ལུས་བྱང་བར་མཛད་དུ་གསོལ་མེ

A! Я у звичній формі, ось на моїй голові У центрі квітки лото-  
са на місяця дузі Переображається Хум в Гуру, у Ваджрасаттву.  
І, давши білій сяючій Самбогакаї клятву, В обіймах із дружи-  
ною тримає ваджру і дзвінок. Прошу про захист і очищення  
від неблагих думок! Зізнаюся в гріхах з глибоким покаяттям,  
Не повторю їх знов під страхом смерті й катування! На місяця  
дузі у центрі твого серця, Склад Хум, оточений мантрою, ніжно  
в'ється. Із місця заклику й мантри читання в благоденстві, Де,  
як в раю, злилось подружжя в насолоді та блаженстві, Хмари-  
на там амріти-бодхічітти сходить, Подібно до потоку камфори,  
всіх водить. Прошу, моє та трьох світів істот Недобре мислення  
і карму очисти з нечистот. Це — джерело страждань, хвороб і  
негативу. Злі впливи і затьмарення очисти до краплини!



ཨོ་བཙྰ་སྟ་ས་མ་ཡེ། མ་ནུ་ཕུ་ལ་ཡེ། བཙྰ་སྟ་རྟེ་ཤོ་པ་ཏིལྱ་འི་རྟོ་མེ་གླ་ཤེ།  
 སུ་ཏྲི་ཕྱེ་མེ་གླ་ཤེ། སུ་པོ་ཕྱེ་མེ་གླ་ཤེ། ཨ་ནུ་རྟོ་མེ་གླ་ཤེ། སའ་མི་རྩི་མྱེ་པ་ཡེ་ལྷོ།  
 སའ་ཀམ་སུ་ཅ་མེ། ཅི་རྩི་ཤེ་ཡེ། ཀུ་རུ་རྩི། ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏོ། གླ་ག་ལྷ་ན།  
 སའ་ཏ་སྒྲ་ག་ཏ་བཙྰ་ལུ་མེ་སུ་ཕྱེ་གླ་ཤེ་མ་ནུ་ས་མ་ཡེ་སྟ་ཨུ།

ОМ БАДЗРА САТО САМАЯ МАНУ ПАЛАЯ  
 БАДЗРА САТО ТЕНОПА ТІШТО ДРИДХО МЕБХАВА  
 СУТО КАЙО МЕБХАВА  
 СУПО КАЙО МЕБХАВА  
 АНУ РАКТО МЕБХАВА  
 САРВА СИДДХІ МЕМПРАЯЦА  
 САРВА КАРМА СУЦАМЕ  
 ЧІТТАМ ШРИ ЯМ КУРУХУМ  
 ХА ХА ХА ХА ХО БХАГАВАН  
 САРВА ТАТХАГАТА  
 БАДЗРА МА МЕ МУНЦА  
 БАДЗРІ БХАВА МАХА  
 САМАЯ САТО А

рецитуй скільки зможеш

མགོན་པོ་བདག་ནི་མི་ཤེས་རྒྱུ་འཇམ་པ་ཡིས།  
 དམ་ཆོག་ལས་ནི་འགལ་ཞིང་ཉམས།  
 གླ་མ་མགོན་པོས་སྐྱབས་མཛོད་ཅིག།  
 གཙོ་བོ་རྩི་རྩི་འཛིན་པ་སྟེ།  
 སྐྱགས་རྩི་ཆེན་པོའི་བདག་ཉིད་ཅན།  
 འཕྲོ་བའི་གཙོ་ལ་བདག་སྐྱབས་མཆི།

Захиснику! Через невігластво моє за край  
 Пішов я на порушення моїх самай.  
 Патроне Ламо, будь моїм притулком і щитом!  
 Мандал Владико, Ваджрадхара, царю всіх істот,  
 І Втілення Великого ти Співчуття,  
 В тобі одним Пристанище приймаю я.

Я нарушал коренные самаи тела, речи и ума и самаи-ветви. Во всех этих падениях я открыто раскаиваюсь. Молю, пускай все мои негативные действия, омрачения и нарушения обетов очистятся. Вместе с этими словами, Ваджрасаттва исполненный счастья и улыбки говорит: "Чистое дитя всех Будд, все твои негативные действия, омрачения, нарушения обетов и изыны очистились!" Принимая его прощение, он тает в свете и растворяется во мне! Так я становлюсь Ваджрасаттвой, проявляющимся, но пустым по природе, подобно отражению в зеркале. Из слога ХУМ в сердечном центре, и окружающим его четырех слогов, исходят лучи света. Все существа всех миров и всех вселенных сливаются с Ваджрасаттвой и Пяти Семействами, проявляя чистую мандалу, достигают состояния Будды!

དཔེ་བའདི་ཡིས་ལྷ་རྩ་བ་དག་ རྟོ་རྟེ་སེམས་དཔའ་འབྱུང་ལྷ་རྩ་བ་ འཕྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལྷས་པ། དེ་ཡི་ས་ལ་འཕྲོད་པར་ཤོག།

26

## 6 Подношение Мандалы

### 6.1 Подношение мандалы Нирманакаи

ཨོ་ཨུཾ་ཧཱུྃ་

སྟོང་གསུམ་འཛིག་རྟེན་བྱེ་བ་ལྷག་བརྒྱའི་ཞིང་མེ

འིན་ཆེན་སྣ་བདུན་ལྷ་མིའི་འབྱོར་པས་གདམས་མེ

བདག་ལུས་ལོངས་སྟོན་བཅས་པ་ལོངས་འབུལ་གྱིས་མེ

ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོས་སྦྱར་བའི་སྤྲིད་ཐོབ་ཤོག་མེ

OM A HUM

Миллиард вселенных трехтысячекратных миров,

Заполненных семью видами драгоценностей

И богатствами богов и людей,

Подношу вместе со своим телом и владениями!

Благодаря этому подношению

Да стану я вселенским царем Дхармы!

### 6.2 Подношение мандалы Самбогакаи

འོག་མིན་བདེ་ཆེན་སྣ་ལོ་བཀོད་པའི་ཞིང་མེ

ངེས་པ་ལྷ་ལྷན་རིགས་ལྷའི་ཆོས་བུ་ཅན་མེ

འདོད་ཡོན་མཆོད་པའི་སྤྲིན་ཕུང་བསམ་ཡས་པ་མེ

ཕུལ་བས་ལོངས་སྟོན་ཞིང་ལ་སྟོན་པར་ཤོག་མེ

Непревосходимая, блаженная, прекрасная земля Будд,

Наделенная собранием пяти семейств

И пяти превосходных совершенств,

А также невообразимые облака чувственных удовольствий —

Благодаря этому подношению

Да наслажусь я чистой землей Самбогакаи!

### 6.3 Подношение мандалы Дхармакаи

སྒྲིབ་པ་དང་སྒྲིབ་པ་གཞིན་ཅུ་བྱམ་པ་འཁྱུར་  
བྱུགས་རྩིས་འགགས་ཚུལ་ཉིད་རྩིས་པའི་རྒྱུ་  
སྒྲིབ་དང་ཐིག་ལའི་འཛིན་པ་རྒྱམ་དག་ཞིང་  
ཕུལ་བས་ཚུལ་སྒྲིབ་ཞིང་ལ་སྒྲིབ་པར་ཤོག་

Все совершенно чистые явления, юное тело сосуда,  
Украшенное непрерывным милосердием, игрой пустоты —  
Земля совершенного чистого видения тел и сфер.  
Благодаря этому подношению  
Да наслажусь я чистой землей Дхармакаи!

## 7 Порождение накопления Кусали: Чод

ཕན་མཚན་

ལུས་གཅེས་འཛིན་བོར་བས་ལྷ་བདུད་ཚོམས་མཚན་

སེམས་ཚངས་པའི་སྒྲོ་ནས་དབྱིངས་ལ་ཐོན་མཚན་

འཆི་བདག་གི་བདུད་བཅོམ་ཁྲོས་མར་གྱུར་མཚན་

གཡས་ཉོན་མོངས་བདུད་འཛོམས་གི་གྲུག་གིས་མཚན་

གཟུགས་ཕུང་པོའི་བདུད་བཅོམ་ཐོད་པ་བྲེགས་མཚན་

གཡོན་ལས་བྱེད་ཚུལ་གྱིས་གྲྭ་རྒྱ་ཐོགས་མཚན་

སྒྲི་གསུམ་གྱི་མི་མགོའི་སྦྱང་བྱར་བཞག་མཚན་

ནང་སྟོང་གསུམ་གང་བའི་བམ་རོ་དེ་མཚན་

ཨ་བུང་དང་ཉོ་ཡིག་གིས་བདུད་ཅིར་བཞུ་མཚན་

འབྲུ་གསུམ་གྱི་ནུས་པས་སྦྱང་སྟེལ་བསྐྱར་མཚན་

ПХАТ

Отбросив цепляние за любимое тело, повергаю демона богов.  
Мышление вылетает в пространство через отверстие на ма-  
кушке.

Повергая демона-владыку смерти, становлюсь Гневной Мате-  
рю.

Дигугом в правой руке повергаю демона усталости.

Рассекаю череп, повергая демона-составляющих.

Левой рукой срываю отсеченную верхнюю часть

И помещаю на очаг из человеческих голов — трех кай.

Внутри черепа мой труп, заполняющий всю вселенную,

Плавится нектаром из слогов А и ХУМ,

А затем очищается, разрастается и преобразуется  
тремя слогами ОМ А ХУМ!

ཨོ་ཨུཾ་ཧཱུྃ་ རེ་ཅི་ཏི་ཏུ་

ཕུན་

ཡམ་མཚན་ཡུལ་མགོན་གྱི་ཐུགས་དམ་བསྐྱང་།  
ཚྲིགས་རྒྱུགས་ནས་མཚོག་ཐུན་དངོས་གྲུབ་ཐོབ་།  
མར་འཁོར་བའི་མགོན་མཉེས་ལན་ཆགས་བྱང་།  
ཁྱད་པར་དུ་གནོད་བྱེད་བགལ་རིགས་ཆིམ་།  
ནད་གདོན་དང་བར་ཆད་དབྱིངས་སུ་ཞི་།  
རྒྱུན་དན་དང་བདག་འཛིན་རྩལ་དུ་བསྐྱུག་།  
མཐར་མཚན་བྱ་དང་མཚན་ཡུལ་མ་ལུས་ཀུན་།  
གཤིས་རྒྱུགས་པ་ཆེན་པོར་མ་བཅོས་ཨ་།

ПХАТ

Исполняю желения верхних гостей подношения,  
Завершаю накопление и обретаю обычные и высшие достиже-  
ния,  
Удовлетворяю нижних гостей самсары и выплачиваю все дол-  
ги,  
В особенности насытив вредоносных и препятствующих духов,  
Умиротворяю в пространстве болезни, злых духов и припят-  
ствия,  
Стираю в пыль дурные условия и цепляния за "Я".  
В заключение подношения, объекты подношения все полно-  
стью  
Растворяются в естественном Великом Совершенстве. А!

ཅེས་མཉམ་པར་བཞག།    расслабься в естественном состоянии

## 8 Гурӯ Йога

### 8.1 Визуализация

ཨེ་མ་ཧོ།

རངསྐྱབ་ལྷན་གྲུབ་དག་པ་རབ་འབྱམས་ཞིང་།

བཀོད་པ་རབ་ཐོགས་ཟང་མདོག་དཔལ་རིའི་དབུས་།

རངཉིད་གཞི་ལུས་དོ་རྩེ་ནལ་འབྱོར་མ་།

ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་དམར་གསལ་གྱི་ཐོད་འཛིན་།

ཞབས་གཉིས་དོར་སྐབས་སྤྱན་གསུམ་ནམ་མཁར་གཟིགས་།

སྤྱི་བོར་པདྨ་འབྲུམ་བརྟལ་ཉི་ཟླའི་སྟེང་།

སྐྱབས་གནས་ཀུན་འདུས་རྩ་བའི་བླ་མ་དང་།

དབྱེར་མེད་མཚོ་སྐྱེས་དོ་རྩེ་སྤུལ་པའི་སྐྱེ།

དཀར་དམར་མདངས་ལྷན་གཞོན་ལྷའི་ཤ་ཚུགས་ཅན་།

ཐོད་ཁ་ཚོས་གོས་བེར་འདྲངས་གསལ་།

ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་རྒྱལ་པོ་རོལ་པའི་སྐབས་།

ཕྱག་གཡམ་དོ་རྩེ་གཡོན་པས་ཐོད་བུམ་བསྐྱམས་།

དབུ་ལ་འདབ་ལྷན་པདྨའི་མཉེན་ཞུ་གསལ་།

མཆན་ཁྲུང་གཡོན་ན་བདེ་སྟོང་ཡུམ་མཚོག་མ་།

སྤྲས་པའི་རྒྱལ་གྱི་ཁྱྱ་ཚེ་གསུམ་བསྐྱམས་།

འཇའ་ཟེར་ཐིག་ལེ་འོད་ཕྱང་གྲོང་ན་བཞུགས་།

ཕྱི་འཁོར་འོད་ལྷའི་བླ་བས་མཛུས་པའི་གྲོང་།

སྤུལ་པའི་རྩེ་འབངས་ཉི་ཤུ་རྩ་ལྔ་དང་།

རྒྱ་བོད་པར་གྲུབ་རིག་འཛིན་ཡི་དམ་ལྷ་།

མཁའ་འགྲོ་ཚོས་སྟོང་དམ་ཅན་སྤྱིན་ལྟར་གཏིབས་།

གསལ་སྟོང་མཉམ་གནས་ཆེན་པོའི་ངང་དུ་གསལ་།

## ОМ А ХУМ

Самовозникшая спонтанная полностью чистая Сфера,  
Совершенно расположенная Славная Медноцветная Гора;  
В центре я в виде Ваджрайогини, с одним лицом, двумя руками:  
Красная, сияющая, держит дигуг и капалу,  
Две ноги в заигрывающей позе, три глаза глядят в пространство.

Над моей головой на лунном и солнечном дисках,  
поверх распустившегося тысячелепесткового лотоса,  
Коренной Учитель, воплощение всех объектов прибежища,  
В форме Нирманакаи Падмасамбхавы,  
В расцвете юности, с легким румянцем,  
В парчовом одеянии, халате цвета неба,  
Монашеской накидке и царской мантии,  
С одним лицом, двумя руками, в игривой царской позе:  
В правой руке ваджра, в левой череп с сосудом.  
На голове пятилепестковая лotosовая шапка.

Прижимая изгибом левой руки  
Высшую супругу блаженства-пустоты,  
Сокрытую в виде тризубца,  
Восседает в сиянии радужных лучей и сфер света.  
В окружении совершенного сплетения пятицветного света  
Двадцать пять проявлений, царь и подданные,  
Ученые и мастера, держатели ведения Индии и Тибета,  
Божества, летящие в пространстве,  
Охранители учения и держатели обетов  
собраны подобно облаку.

Все — великая равность светоносности и пустоты.



## 8.2 Семистрочная молитва

ལྷོ་ ཨོ་རྒྱན་ཡུལ་གྱི་རུབ་བྱང་མཆོམས་མཆོམས་  
 བསྐྱེད་ཀྱི་སེམས་སྤྱོད་པོ་ལམ་  
 ཡུ་མཆོན་མཆོག་གི་དྲོས་སྤྱབ་བརྟེན་  
 བསྐྱེད་འབྱུང་གནས་ཞེས་སུ་གྲགས་  
 འཁོར་དུ་མཁའ་འགྲོ་མང་པོས་བསྐྱོར་  
 ཞེད་ཀྱི་རྩེས་སུ་བདག་བསྐྱེད་ཀྱི་  
 ཐིག་ཀྱིས་བསྐྱེད་ཐུང་གཤེགས་སུ་གསོལ་  
 གྲུ་བསྐྱེད་མཆོག་ལྷོ་

XYM

На северо-западной границе священной страны Уддияны,  
Посреди озера Данакоса, в ложе цветка на стебле лотоса,  
Ты обрел чудесные высшие достижения,  
Прославленный как Лотосорожденный,  
Окружен свитой из множества дакинй и видьядхар.  
Следуя тебе, я достигну совершенства.  
Молю приди и благослови!

### 8.3 Семь ветвей

རྫོག་པ་ལྟུང་ཞིང་གི་རྩལ་སྟེང་དུ་  
རྣམ་པར་འཕྲུལ་པས་ཕྱག་འཆལ་ལེ་  
དངོས་བཤམས་ཡིད་སྤྲུལ་ཏིང་འཛིན་མཐུས་  
སྤང་སྟོང་མཆོད་པའི་ཕྱག་རྒྱར་འབུལ་  
སྟོ་གསུམ་མི་དགའི་ལས་རྣམས་ཀྱན་  
འོད་གསལ་ཆོས་སྤྱི་ངང་དུ་བཤགས་  
བདེན་པ་གཉིས་ཀྱིས་བསྐྱུ་བ་ཡི་  
དགོ་ཆོགས་ཀྱན་ལ་རྩིས་ཡི་རང་  
རིགས་ཅན་གསུམ་གྱི་གདུལ་བྱ་།  
ཐེག་གསུམ་ཆོས་འཁོར་བསྐྱོར་བར་བསྐྱུལ་  
ཇི་སྟོང་འཁོར་བ་མ་སྟོངས་བར་  
ལྷ་ངན་མི་འདའ་བཞུགས་གསོལ་འདེབས་  
དུས་གསུམ་བསགས་པའི་དགོ་ཅ་ཀྱན་  
བྱང་རྒྱལ་ཆེན་པོའི་རྒྱ་རུ་བསྟེན་

Совершаю простирания, преобразив свое тело во столько тел, сколько частиц во вселенной. Всевозможные материальные подношения и те, что созданы в уме силой медитации; подношу всю вселенную в одно мгновение. Всю свою неблагую карму, созданную телом, речью и умом очищаю в ясном свете Дхармакаи. Как относительным так и абсолютным, сорадуюсь всем накопленным заслугам и мудрости. Для блага существ с тремя видами способностей прошу вас поворачивать колесо Дхармы трех колесниц. Пока сансара полностью не опустеет и существа не обретут свободу, молю, пожалуйста, оставайтесь среди нас и не входите в паринирвану. Все заслуги и благую карму прошлого, настоящего и будущего посвящаю всем существам, чтобы они стали Буддами.

## 8.4 Созревание Достижений

[illegible]

Благородный владыка, Непревзойденная Драгоценность,  
Ты — славное воплощение милосердия  
и благословения всех Будд,  
Единственный защитник всех существ,  
Тело, богатство, сердце и мышление, подношу тебе без сомне-  
ний!  
С этого мгновения, пока не обрету пробуждение,  
В счастье и страдании, в радости и печали, в успехе и неудаче,  
Всевеликий благородный владыка, помни меня!

## 8.5 Благопожелания

༥ བདག་ལ་རེ་ས་གཞན་ན་མེད་ཅེ་  
ད་ལྟའི་དུས་རལ་སྟིགས་མའི་འགོ་  
མི་བཟད་སྤྱག་བསྐྱེད་འདས་དུ་བྱིངས་ཅེ་  
འདི་ལས་སྐྱོབས་ཤིག་མ་རྒྱ་གུ་རུ་  
དབང་བཞི་བསྐྱར་ཅིག་བྱིན་རྒྱབས་ཅན་ཅེ་  
རྟོགས་པ་སྟོར་ཅིག་བྱགས་རྩེ་ཅན་ཅེ་  
སྤྱི་བ་གཉིས་སྐྱོངས་ཤིག་ལུས་མཐུ་ཅན་ཅེ་  
ཨོ་ཨོ་རྩྱུ་བརྩ་གུ་རུ་པ་ལྷ་སི་རྩི་རྩྱུ་ཅེ་

У меня нет иной опоры кроме тебя.  
Существа нынешнего времени упадка  
Тонут в пучине нестерпимых страданий.  
О, Великий Гуру, защити нас от них!  
Благословенный, даруй четыре посвящения.  
Милосердный учитель, усиль реализацию.  
Могущественный, очисти два омрачения.

## 8.6 Растворение

༥ ཅམ་ཞིག་ཆེ་ཡི་དུས་བྱས་ཆེ་ རང་སྣང་རྩ་ཡུལ་དཔལ་རིའི་ཞིང་  
ཟུང་འཇུག་སྤྱུལ་པའི་ཞིང་ཁམས་སུ་ གཞི་ལུས་དོ་རྩི་ལ་འབྱོར་མ་  
གསལ་འཆར་འོད་ཀྱི་གོང་བྱ་རུ་ ལྟར་ནས་རྩི་བཙུན་པ་དང་འབྱུང་དང་  
དབྱེར་མེད་ཆེན་པོར་སངས་རྒྱས་ཏེ་ བདེ་དང་སྟོང་པའི་ཆོ་འཕྲུལ་གྱི་  
ཡེ་ཤེས་ཆེན་པོའི་རྩལ་པ་ལས་ ཁམས་གསུམ་སེམས་ཅན་མ་ལུས་པ་  
འབྲེན་པའི་དེད་དཔོན་དམ་པ་རུ་ རྩི་བཙུན་པ་སྤྲས་དབུགས་དབྱུང་གསོལ་  
གསོལ་བ་སྟིང་གི་དཀྱིལ་ནས་འདེབས་ ཁ་ཙམ་ཆོག་ཙམ་མ་ཡིན་ནོ་  
ཕྱིན་ལྟེན་བས་བྱུགས་ཀྱི་གྲོང་ནས་སྟོལ་ བསམ་དོན་འགྲུབ་པར་མཛད་དུ་གསོལ་

Во время когда жизнь моя подойдет к концу с полнотой восприятия Небес Чамары — Славной Медноцветной Горы, чистой земли Нирманакаи нераздельных пустоты и явлений, мое тело Ваджрайогини переходит в сияющий, мерцающий шар света и сливается в нераздельности с Падмасабхавой, и я достигаю состояния Будды. Затем из игры обширной изначальной мудрости, которая являет чудесное проявление блаженства и пустоты, для каждого живого существа в трех мирах пусть предстану я как их Проводник к Освобождению — Джетсун Пема, осуществи это, Молю! Со всей искренностью из глубины моего сердца Это не просто слова или треп: Ниспошли свои благословения из глубин Мудрости своего Ума, Осуществи все мои благопожелания, Молю!

ཨོཾ་ཨུཿ་རྩི་བཙུན་པ་སྤྲས་སྟོལ་རྩི་

OM A HUM BADDZRA GURU PEMA SIDDHI HUM

## 9 Молитвы и благопожелания

### 9.1 Молитва линии передачи

ཨེ་མ་རྟོ། རྒྱ་ཆད་ཕྱོགས་ལྷུང་བལ་བའི་ནིང་ཁམས་ནས།  
དང་པོའི་སངས་རྒྱལ་ཚེས་སྤྱི་ཀུན་ཏུ་བབང་།  
ཡོངས་སྤྱི་ཆུ་ཁྲིའི་རྩལ་རྩོམ་ཆེ་སེམས།  
སྤྱུལ་སྤྱར་མཆོན་རྒྱལ་དགའ་རབ་རྩོམ་ཆེ་ལ།  
གསལ་བ་འདེབས་སོ་བྱིན་རྒྱ་བས་དབང་བསྐྱར་སྤོལ།  
ཕྱི་སྤྱི་རྟོན་དམ་ཚེས་ཀྱི་མཛད་  
འཇམ་དཔལ་བཤེས་གཉིན་ཐེག་དགའི་འཁོར་ལོས་བསྐྱར།  
རྒྱ་ན་སྤྱི་ཐ་ཆེན་བེ་མ་ལར།  
གསལ་བ་འདེབས་སོ་གྲོལ་བྱེད་ལམ་སྤྱི་རྟོན།  
འཇམ་བུ་སྤྱི་གི་རྒྱན་གཅིག་པུ་འབྱུང་།  
ངེས་པར་ཐུགས་ཀྱི་སྤྱོད་མཆོག་རྩི་འབངས་གོགས།  
ཐུགས་གཏེར་རྒྱ་མཚོའི་བདེ་འགྲོལ་གྲོང་ཆེན་ཞབས།  
མཁའ་འགྲོའི་དབྱིངས་མཛོད་བཀའ་བབས་འཇིགས་མེད་སྤྱིང་།  
གསལ་བ་འདེབས་སོ་འབྲས་བུ་ཐོབ་གྲོལ་སྤོལ།

ЭМАХО В бескрайней неделимой чистой земле  
Изначальный Будда, Дхармакая Самантабhadра,  
Игра подобная луне в воде, Самбогакая Ваджрасаттва,  
Совершенство качеств, Нирманакая Прахеваджра,  
Молю, даруйте благословения и посвящения!  
Шри Синха, сокровищница абсолютной Дхармы,  
Манджушримитра, вселенский владыка девяти колесниц,  
Джнянасутра, великий ученый Вимиламитра,  
Молю, укажите путь освобождения!

Падмасамбхава, единственное украшение этого мира,  
Царь, учениники и спутница, величайшие истинные дети сердца,  
Лонгчен Рабджам, раскрывающий смысл океана сокровищ ума,  
Джигме Лингпа, наделенный сокровищами пространства Дакинь,  
Молю, даруйте освобождение и всеведение!

རིགས་འཛིན་ཆེན་པོ་རྒྱལ་བའི་ཐུ་གུ་དང་།  
དཔལ་སྐུལ་འཛིག་བྲལ་ཚོས་ཀྱི་དབང་པོའི་ཞབས།  
མཁས་ཤིང་གྲུབ་བརྟེས་གཞན་ཕན་སྤང་བའི་དཔལ།  
འཇམ་དབྱངས་དབང་རྒྱལ་ཅུ་བའི་བླ་མ་ལ།  
གསོལ་བ་འདེབས་སོ་མཆོག་མཐུན་དངོས་གྲུབ་སྟོལ།  
དེ་ལྟར་གསོལ་བ་བཏབ་པའི་བྱིན་བརྒྱབས་ཀྱིས།  
དམ་ཚོས་སྐུབ་པའི་འགལ་རྟེན་བར་ཆད་ནི།  
རིག་འཛིན་རྣམ་བཞིའི་ལམ་ལ་སྦྱར་བཤོད་ནས།  
སྐུ་བཞི་གོ་འཕང་སྦྱར་དུ་འཕྲོབ་པར་ཤོག།

Великий Видьядхара Гьелве Ньюгу,  
Патрул "Бесстрашный Владыка Дхармы"  
Ученый и сиддха, Славный Шенпен Нангва,  
Джамьян Вангьял, Коренной Учитель,  
Возносим молитву, даруйте высшие и общие сиддхи!  
Благословением такой молитвы,  
Пусть усмирятся дурные условия  
и препятствия к осуществлению Святой Дхармы.  
Быстро пройдя путь четырех стадий Видьядхары,  
Пусть быстро обретем уровень Четырех Тел!

## 9.2 Благопожелания этой жизни

སྤྲིད་ལས་ངེས་པར་འབྱུང་བའི་ཞེན་ལོག་གིས་མེད་  
རྟོ་རྟོ་ལྷ་མ་དོན་ལྷན་མིག་བཞིན་བརྟེན་  
ཅིག་སྤྱང་བཀའ་བསྐྱབ་ཟབ་མོའི་ཉམས་ལེན་ལ་  
ཉེས་རྒྱུ་མེད་པའི་བསྐྱབ་ཚུགས་ཞེ་རུས་ཀྱིས་  
ཐུགས་རྒྱུད་དགོངས་པའི་བྱིན་རྒྱབས་འཕོ་བར་ཤོག་  
སྤྱང་སྤྲིད་འཁོར་འདས་ལེ་ནས་འོག་མིན་ཞིང་  
ལྷ་སྤྲུགས་ཚེས་སྤྱིར་དག་རྟོགས་སྤྲིན་པའི་འབྲས་  
སྤྱང་བྱུང་བྱ་རྩལ་མེད་པའི་རྟོགས་པ་ཆེ་  
ཤེས་ཉམས་ཡིད་དཔྱད་ལས་འདས་རིག་པའི་གདངས་  
ཚེས་ཉིད་མངོན་སུམ་རྟོན་པར་མཐོང་བར་ཤོག་  
མཚན་མའི་རྟོག་པ་རྣམ་གྲུལ་འཇའ་ཟེར་སྤྱབས་  
སྤྱི་དང་ཐིག་ལེའི་ཉམས་སྤྱང་གོང་དུ་འཕེལ་  
རིག་རྩལ་ལོངས་སྤྱིའི་ཞིང་ཁམས་ཚད་ལ་ཕེབས་  
ཚེས་ཟད་སྤྱོད་འདས་ཆེན་པོར་སངས་རྒྱུས་ཏེ་  
གཞོན་ནུ་བུས་སྤྱིར་གཏན་སྤྲིད་ཟེན་པར་ཤོག་

Из подлинного отречения, отвращения к самсаре,  
Да положусь я на своего ваджрного учителя, как на свои глаза!  
Благодаря следованию каждому его слову,  
Как глубинной практике,  
С неослабевающим ни на миг усердием,  
Да передастся мне благословение реализации мудрости!



Всевозможные явления, самсара и нирвана —  
 Изначально чистая земля Акаништха!  
 Где все явления освобождаются в совершенных формах Будд;  
 Все звуки очищаются мантрами;  
 А все мысли самоосвобождаются в Дхармакае.  
 Поскольку Великое Совершенство  
     свободно от усилий принятия и отвержения,  
 А Сияние Осознания  
     запредельно исследованию и переживанию,  
 Я реализую напрямую реализацию обнаженной природы!  
 Освободив мысли в сияющее радужное пространство,  
 Я разовью переживания видения тел и сфер!  
 Да достигнет игра осознания своей полноты в мире Самбо-  
 гакаи!  
 Совершенно исчерпав мышление в Пробужденное Всеведе-  
 ние,  
 Да пребудет вечно юное тело сосуда,  
     свободное от рождения и смерти!

### 9.3 Благопожелания о промежуточном состоянии

ཤིན་རྒྱལ་འབྱོར་ཉམས་འོག་མ་རྒྱུད་དེ་  
 རགས་ལུས་དངས་མའི་དབྱིངས་སུ་མ་གྲོལ་ན་  
 ན་མ་ཞིག་ཆེ་ཡི་འདུ་བྱེད་བསྐྱེད་བའི་ཆེ་  
 འཆི་བ་འོད་གསལ་ཀ་དག་ཆས་སྐྱར་གར་  
 བར་དོའི་སྤང་ཆ་ལོངས་སྤྱོད་ཚྲོགས་སྐྱར་གྲོལ་  
 རྒྱུགས་ཆོད་ཐོད་རྒྱལ་ལམ་གྱི་རྩལ་ཚྲོགས་ནས་  
 མ་པང་བུ་འཇུག་ལྟ་བུར་གྲོལ་བར་ཤོག་

Если не овладею сутью Ати йоги в этой жизни,  
 И грубое тело не освободится в сфере природы,  
 Когда иссякнут условия этой жизни,  
 Да распознаю в миг смерти

светоносность изначальной чистоты Дхармакаи!

Пусть все видения и переживание бардо  
самоосвободятся в формах Самбогакаи!  
И совершенствуя путь Трекчо и Тогал,  
Пусть освобожусь также естественно,  
как дитя припадает к коленям матери!

## 9.4 Благопожелания о следующей жизни

གསང་ཆེན་འོད་གསལ་ཐེག་པ་མཆོག་གི་ཕྱི་  
སངས་རྒྱལ་གཞན་ནས་མི་ཚེ་ལ་ཚས་སྐྱེའི་ཞལ་  
མངོན་གྱུར་གདོད་མའི་ས་ལ་མ་གྲོལ་ན་  
མ་བསྐྱེམ་སངས་རྒྱལ་ཚས་ལྗེའི་ལམ་མཆོག་ལ་  
བསྐྱེན་ནས་རང་བཞིན་སྤུལ་པའི་ཞིང་ལྗེ་དང་  
ཁྱད་པར་པར་འོད་གྱི་ཕོ་བྲང་དུ་  
རིག་འཛིན་རྒྱ་མཚོའི་གཙོ་མཆོག་ཨོ་རྒྱན་རྗེས་  
གསང་ཆེན་ཚས་ཀྱི་དགའ་སྟོན་འབྲེད་པའི་སར་  
སྤེལ་གྱི་བྱ་བོར་སྐྱེས་ནས་དབྱགས་དབྱུང་སྟེ་  
མཐའ་ཡས་འགོ་བའི་ཉེར་འཛོར་བདག་འཇུག་ཤོག་

В светоносности великой тайны, вершине высшей из колесниц,  
Не ищут Будду где либо кроме Дхармакаи,  
Ведь все изначальное проявление освобождено в основе.  
На высшем из путей, пяти методах освобождения без медита-  
ции

Да рожусь я в чистых пяти землях Самбогакаи,  
А в особенности во дворце Лотосового Света —

Славное Медноцветной Горе,  
Где достославный владыка из Уддияны  
В окружении океана видьядхар  
Возглавляет пиршество Дхармы великой тайны!  
Пусть обрету я рождение как его любимый сын или дочь,  
Для того, чтобы безгранично помогать живым существам!



## 9.5 Молитва об исполнении благопожеланий

རིག་འཛིན་རྒྱལ་བ་རྒྱ་མཚོའི་བྱིན་རྒྱབས་དང་།  
ཆོས་དབྱིངས་བསམ་མི་བྱེད་པའི་བདེན་པ་ཡིས་།  
དལ་འབྱོར་རྟེན་ལ་རྫོགས་སྒྲིན་སྦྱངས་གསུམ་གྱི་།  
རྟེན་འབྲེལ་མངོན་གྱུར་སངས་རྒྱས་ཐོབ་པར་ཤོག་།

Благодаря благословениям океана победоносных Видьядхар  
И силе истины Дхармадхату, запредельной мышлению,  
Опираясь на свободы и преимущества,  
Да реализую я взаимозависимость  
Завершения, созревания и очищения, чтобы все стали Будда-  
ми!

## 10 Четыре посвящения

### 10.1 Посвящение Вазы

གུ་རུའི་སྒྲིན་མཚམས་ནས་ཨོ་ཡིག་ཚུཤེལ་ལྟ་བུར་འཆོར་བ་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས།  
རང་གི་སྒྲི་བོ་ནས་ཞུགས།  
ལུས་གྱི་ལས་དང་རྩའི་སྒྲིབ་པ་དག  
སྐུ་རྩི་ཐེའི་བྱིན་ལྟམས་ཞུགས།  
བུམ་པའི་དབང་ཐོབ།  
བསྐྱེད་རིམ་གྱི་སྒྲོད་དུ་གྱུར།  
ནམ་སྒྲིན་རིག་འཛིན་གྱི་ས་བོན་ཐེབས།  
སྤུལ་སྤྱིའི་གོ་འཕང་ཐོབ་པའི་སྐལ་བ་རྒྱུད་ལ་བཞག།

Из сверкающего подобного луне слога ОМ  
на уровне межбровья Гуру струятся лучи света.  
Входят в меня через макушку, они очищают неблагую карму,  
созданную телом, и омрачения каналов;  
Приносят благословение ваджрного тела;  
Даруют посвящение сосуда;  
Делают меня подходящим сосудом для стадии зарождения;  
Засевают семя полностью созревшего держателя осознава-  
ния;  
И даруют мне силу для становления Нирманакаей.

## 10.2 Тайное посвящение

མགིན་པ་ནས་ཡུལ་གྱི་པ་རྒྱ་རྩ་ག་ལྟར་འབར་བ་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས།  
རང་གི་མགིན་པ་ནས་ཞུགས།  
ངག་གི་ལས་དང་རྒྱུད་གི་སྒྲིབ་པ་དག  
གསུང་དོ་རྩེའི་བྱིན་རྒྱབས་ཞུགས།  
གསང་བའི་དབང་ཐོབ།  
བསྐྱས་བཞོད་ཀྱི་སྒྲོད་ཏུ་གྱུར།  
ཆེ་དབང་ཅིག་འཛིན་གྱི་ས་བོན་ཐེབས།  
ལོངས་སྤྱོད་རྫོགས་པའི་གོ་འཕང་གི་སྐལ་བ་རྒྱུད་ལ་བཞག།

Из сияющего подобно рубину слога А  
В горле Гуру струятся лучи света.  
Входя в меня через макушку, они очищают неблагую карму,  
созданную речью, и омрачения ветров;  
Приносят благословение ваджрной речи;  
Даруют тайное посвящение;  
Делают меня подходящим сосудом для начитывания;  
Засевают семя бессмертного держателя осознания;  
И даруют мне силу для становления Самбогакаей.

### 10.3 Посвящение Мудрости

ཐུགས་ཀའི་རྩྭ་ཡིག་ནམ་མཐའི་མདོག་ཅན་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས།  
རང་གི་སྙིང་ག་ནས་ལུགས།  
ཡིད་ཀྱི་ལས་དང་ཐིག་ལའི་སྒྲིབ་པ་དག  
ཐུགས་དྲོ་ཆེའི་བྱིན་ལྟེན་ལུགས།  
ཤེས་རབ་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་དབང་ཐོབ།  
བདེ་སྟོང་ཅན་ལའི་སྟོན་དུ་གྱུར།  
ཕྱག་རྒྱའི་རིག་འཛིན་གྱི་ས་པོན་ཐེབས།  
ཆོས་སྐུའི་གོ་འཕང་ཐོབ་པའི་སྐལ་བ་རྒྱུད་ལ་བཞག།

Из ХУМ цвета неба в сердце Гуру струятся лучи света.  
Входя в меня через макушку, они очищают неблагую карму,  
созданную мышлением, и омрачения сфер;  
Приносят благословение ваджрной мудрости;  
Даруют посвящение мудрости;  
Делают меня подходящим сосудом для практики туммо;  
Засевают семя держателя осознания великого жеста мудрости;  
И даруют мне силу для становления Дхармакаей.



#### 10.4 Символическое посвящение

སྐར་ཡང་བྱུགས་ཀའི་རྩྱེ་ལས་རྩྱེ་ཡིག་གཉིས་པ་ཞིག་སྐར་མདའ་འཕངས་པ་བཞིན་དུ་ཆད།  
རང་སེམས་དང་ཐ་དད་མེད་པར་འབྲེས།  
ཀུན་གཞིའི་ལས་དང་ཤེས་བྱའི་སྒྲིབ་པ་སྦྱངས།  
ཡེ་ཤེས་དོ་རྩེའི་བྱིན་རྒྱབས་ལུགས།  
ཆོག་གིས་མཚན་པ་དོན་དམ་གྱི་དབང་ཐོབ།  
ཀ་དག་ཚོགས་པ་ཆེན་པོའི་སྡོད་དུ་གྱུར།  
ལྷན་གྲུབ་རིག་འཛིན་གྱི་ས་བོན་ཐབས།  
མཐར་ཐུག་གི་འབྲས་བུ་ངོ་ཐོ་ཉིད་སྐའི་སྐལ་བ་རྒྱུད་ལ་བཞག་གོ།

Из ХУМ в сердечном центре  
Подобно метеору вылетает еще один ХУМ  
И нераздельно растворяется в моем уме.  
Он очищает неблагую карму,  
Созданную сознанием основы, и омрачениями природы;  
Приносят благословение ваджрного всеведения;  
Дарует посвящение слова;  
Делает меня подходящим сосудом для практики  
Изначально чистого великого совершенства;  
Засевает семя спонтанного держателя осознания;  
И дарует мне силу для достижения  
окончательного результата — Свабхавикакаи.

ཨོཾ་ཨཱུ་རྩྱེ་བཙྰ་གུ་རུ་པདྨ་སིདྲི་རྩྱེ་

OM A HUM BADDHRA GURU PEMA SIDDHI HUM

## 10.5 Стадия растворения

༥ ལྷ་མའི་ཐུགས་ཀ་ནས་འོད་ཟེར་དམར་པོ་བྱོད་དང་བཙས་པ་  
ཞིག་ལྷལ་གྱིས་བྱང་བ་བདག་ཉིད་དོ་རྗེ་ལྷལ་འབྱོར་མར་  
གསལ་བའི་སྒྲིང་གར་རེག་པ་ཙམ་གྱིས་འོད་དམར་གྱི་  
གོང་བུ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ནས་གྲུ་རྩ་རིན་པོ་ཆའི་  
ཐུགས་ཀར་ཐིམ་པས་དབྱེར་མེད་རོ་གཅིག་ཏུ་གྱུར།

Внезапно из сердца Гуру исходят лучи красного цвета,  
Я сам Ваджрайогини, они достигают моего сердца,  
и я становлюсь сферой красного цвета,  
А затем растворяюсь в сердце Гуру Ринпоче,  
Сливаясь с ним в единстве одного вкуса.

## 11 Заключение

### 11.1 Молитва коренному учителю

དཔལ་ལྷན་ཅུ་བའི་བླ་མ་རིན་པོ་ཆེ།  
བདག་གི་སྦྱིང་གར་པ་བླ་གདན་བཅུགས་ལ།  
བཀའ་བྱིན་ཆེན་པོའི་སྒོ་ནས་རྗེས་བཟུངས་ཏེ།  
སྐྱ་གསུང་བུགས་ཀྱི་དངོས་གྲུབ་སྣུལ་དུ་གསོལ།

Славный милосердный коренной учитель,  
Пожалуйста, воссядь на лotosовый трон в моем сердце.  
Прими меня с безграничной добротой и благослови достиже-  
ниями  
Твоего просветленного тела, речи и ума.

པལ་ལྷན་བླ་མའི་རྣམ་པར་བར་པ་ལ།  
སྐྱེད་ཅིག་ཅམ་ཡང་ཡང་ལོག་ལྷ་མི་སྦྱེ་ཞིང་།  
ཅམ་རྒྱུད་ལེགས་པར་མཐོང་བའི་མོས་གྲུས་ཀྱིས།  
བླ་མའི་བྱིན་རྒྱབས་སེམས་ལ་ལ་འཇུག་འཇུག་པར་ཤོག།

Да не возникнет у меня даже на мгновение ложный взгляд  
На деяния святого Ваджрного Учителя.  
Благодаря чистой преданности, —  
Восприятия каждого его действия как учения, —  
Да войдут высшие благословения Учителя в мой Ум.

སྦྱེ་བ་ཀུན་རྒྱུ་ཡང་དག་བླ་མ་དང་།  
འབྲལ་མེད་ཚོས་ཀྱི་དཔལ་ལ་ལོངས་སྤྱོད་ནས།  
ས་དང་ལམ་གྱི་ཡན་ ཏན་རབ་རྗེས་ཏེ།  
རྫོགས་འཆང་གི་གོ་འཕང་སྦྱར་ཐོབ་ཤོག།

Да не буду я разделен во всех рождениях со святым Учителем.  
И, насладившись величиим Дхармы,  
Полностью завершу все пути Просветления,

Достигну быстро состояния Ваджрахары Великого Пробуждения!

## 11.2 Посвящение заслуг

དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྒྲེ་བོ་ཀུན།  
བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ཚྲོགས་ཤིང་།  
བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ལས་བྱུང་བའི།  
དམ་པ་སྐྱ་གཉིས་ཐོབ་པར་ཤོག།  
འཕྲོ་ཀུན་དགེ་བ་ཇི་སྟེད་ཡོད་པ་དང་།  
བྱས་དང་བྱེད་འགྱུར་དེ་བཞིན་བྱེད་པ་དག།  
བཟང་པོ་ཇི་བཞིན་དེ་འདྲའི་ས་དག་ལ།  
ཀུན་ཀྱང་ཀུན་ནས་བཟང་པོར་རེག་ཀྱུར་ཅིག།  
འཇམ་དཔལ་དཔལ་འབོས་ཇི་ལྟར་མཁུན་པ་དང་།  
ཀུན་ཏུ་བཟང་པོ་དེ་ཡང་དེ་བཞིན་ཏེ།  
དེ་དག་ཀུན་གྱི་རྒྱུ་ལྷན་སྟེ་བདག་སྟོབ་ཅིང་།  
དགེ་བ་འདི་དག་ཐམས་ཅད་རབ་ཏུ་བསྟོ།  
དུས་གསུམ་གཤམས་པའི་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས།  
བསྟོ་བ་གང་ལ་མཚོག་ཏུ་བསྟུགས་པ་སྟེ།  
བདག་གི་དགེ་བའི་རྩ་བ་འདི་ཀུན་ཀྱང་།  
བཟང་པོ་སྟོད་མིར་རབ་ཏུ་བསྟོ་བར་བཀྱི།

Благодаря этой добродетели пусть все существа  
Завершат накопления заслуг и мудрости,  
Достижение двух высших тел!  
Благодаря всей добродетели, какая только есть у существ,  
И их благим деянием в прошлом, будущем и настоящем,  
Пусть все они достигнут совершенства —  
Реализации Самантабхадры!

### 11.3 Особые благопожелания

གང་དུ་སྐྱེས་པའི་སྐྱེ་བ་ཐམས་ཅད་དུ།  
མཐོ་རིས་ཡོན་ཏན་བདུན་ལྔ་ན་ཐོབ་པར་ཤོག།  
སྐྱེ་མ་ཐག་ཏུ་ཆོས་དང་འཕྲད་གྱུར་ཅིང་།  
ཚུལ་བཞིན་བསྐྱབ་པའི་རང་དབང་ཡོད་པར་ཤོག།  
དེར་ཡང་བླ་མ་དམ་པ་མཉེས་བྱེད་ཅིང་།  
ཉིན་དང་མཚན་དུ་ཆོས་ལ་སྦྱོད་པར་ཤོག།  
ཆོས་རྟོགས་ནས་ནི་སྤྲོད་པའི་དོན་བསྐྱབ་སྟེ།  
ཆོ་དེར་སྲིད་པའི་རྒྱ་མཚོ་བརྒྱལ་བར་ཤོག།  
སྲིད་པར་དམ་པའི་ཆོས་རབ་སྟོན་བྱེད་ཅིང་།  
གཞན་ཕན་བསྐྱབ་ལ་སྦྱོར་ལ་མེད་པར་ཤོག།  
བླ་བས་ཆེན་གཞན་དོན་ཕྱོགས་རིས་མེད་པ་ཡིས།  
ཐམས་ཅད་ཕྱུམ་གཟིགས་ངས་རྒྱས་ཐོབ་པར་ཤོག།

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!

ཅེས་ཚིགས་པ་ཆེན་པོ་ཀློང་ཆེན་སྒྲིབ་ཐིག་གི་སྒྲིན་འགྲོའི་དགའ་དོན་ཁྲིགས་སུ་སྟེ་བས་པ་ནམ་མཁུན་ལམ་བཟང་འདི་ཉིད་རིག་འཛིན་འཛིགས་མེད་གླིང་པ་སོགས་དམ་པ་དུ་མས་བཀའ་དིན་གྱིས་བསྐྱེད་ཤིང་དམ་ཆེག་ལ་མོས་པ་ཐོབ་པའི་སྟགས་ཀྱི་ནུལ་འབྱོར་པ་ཆེན་པོ་འཛིགས་མེད་ཕྱིན་ལས་འོད་ཟེར་གྱིས་བྲིས་པའི་དགོ་བས་རྗེས་འཇུག་ནམས་ཀྱིས་བྲུ་མ་སངས་རྒྱས་སུ་མཐོང་འབྲས་ཀྱིས་རང་རིག་ཀྱན་རྟུ་བཟང་པོའི་རང་ཞལ་མཛད་རྟུ་བྱུར་ནས་འགྲོ་ལམས་རྒྱ་མཚོ་ལ་ཡན་པ་རྒྱན་ཆད་མེད་པའི་རྒྱར་བྱུར་ཅིག

Это собрание предварительных практик Сердечной Сущности Обширного Пространства Великого Совершенства было записано тантрическим йогиним Джигме Тринле Озером, вскормленным добротой святых учителей: Ригdziном Джигме Лингпа и достигшим твердости в самае. Благодаря накопленным этим заслугам да будут ученики видеть в учителе самого Будду и в результате этого да узрят они собственный лик самоосознания, Самантабхадру, для того, чтобы нести нескончаемое благо океану существ.

## Комментарии на Нёнд्रो

- 1 Патрул Ринпоче.  
Слова моего Всеблагого Учителя.
- 2 Патрул Ринпоче.  
Краткое руководство по стадиям визуализации  
в практике Лонгчен Ньингтик Нёнд्रो.
- 3 Дхонгсар Кхьенце Ринпоче.  
Не счастья ради. Руководство по так называемым  
предварительным практикам тибетского буддизма.
- 4 Джигме Лингпа.  
Лестница в Аканишту.
- 5 Джамьнг Кьенце Вангпо.  
Освещение Великолепного Пути к Всеведению.

## Обращение с буддийской литературой

Дхарма — чудодейственное лекарство, помогающее вам самим и всем живым существам избавиться от страданий. Ко всякой книге содержащей учение Будды (а даже одно слово Дхармы или имя Будды делают ее таковой), следует относиться уважительно, на каком бы языке она не была написана. Избегайте класть книгу на пол или стул, не переступайте через книгу и не ставьте на нее какие либо предметы — даже изображения Будды или божеств. Храните книги Дхармы на алтаре или в другом почетном, чистом и предпочтительно высоком месте. Не выбрасывайте, подобно мусору, старые или неиспользуемые книги содержащие Учение Будды. Если возникла такая необходимость, лучше сожгите их — предание огню считается уважительным способом избавиться от пришедшего в негодность религиозного текста. Таким же образом рекомендуется с почтением относиться и к писаниям других духовных традиций.