

## Гуру-йоґа

༄། །དཔལ་ལྷན་རྩ་བའི་ལྷ་མ་རིན་པོ་ཆེ། །  
**палден цавей лама рінпоче**  
བདག་གི་སྤྱི་བོར་བསྐྱེད་གདན་ལ་བཞུགས། །  
**даг гі чівор пемей ден ла жюг**  
བཀའ་དྲིན་ཆེན་པོའི་སློན་ལྷན་རྗེས་བཟུང་སྟེ། །  
**кадрін ченпой го не дже зунг те**  
སྐྱེ་གསུང་ལྷགས་ཀྱི་དངོས་གྲུབ་སྦྱལ་དུ་གསོལ། །  
**кусунг тхуг к'ї нгөдруб цалду сөл**

Понад головою у менé  
на сидінні лотосовому —  
славний Лама — Вчитель корінний.

О безцінний Гуру, вас молю:

з добросердям величним прийміть  
мене й ниспошліть досягнення  
Тіла, Мови й Серця буддових!

དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ངོ་བོ་རྣམ་མ་རིན་པོ་ཆེ་མཆོད། །

**дўсум санг'е тхамче к'ї нгово  
лама ринпоче кх'ен**

བདག་གི་རྒྱུད་སྦྱིན་ཅིང་གོལ་བར་བྱིན་གྱིས་བརླབ་དུ་གསོལ། །

**даг гї г'ю мін чінг дрёлвар  
джінг'ї лабту сёл**

ཟབ་ལམ་གྱི་རྟོགས་པ་བྱུང་བར་ཅན་རྒྱུད་ལ་སྦྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་བརླབ་  
དུ་གསོལ། །

**заблам г'ї тогпа кх'епар чен  
г'ю ла к'евар джінг'ї лабту сёл**

ཚོ་འདི་ཉིད་ལ་འོད་གསལ་རྫོགས་པ་ཆེན་པོའི་ལམ་མཚོག་མཐར་  
བྱིན་པར་བྱིན་གྱིས་བརླབ་དུ་གསོལ། །

**це ді нї ла өсел дзогпа ченпой  
ламчог тхарчін пар джінг'ї лабту сёл**

Безцінний Гүру — втілення всіх будд  
минулих, нинішніх, прийдешніх —  
мене почуйте і благословіть,  
аби буття моє дозріло і звільнилося.

Благословіть,  
щоб особливе розуміння  
глибокого шляху  
в плині буття мого зродилося.

Благословіть, аби найвищий шлях  
осяйного Дзогчену  
я осягнув самé в цьому житті.

## Споглядання дорогоцінного людського народження

༄། །དལ་འབྱོར་འདི་ནི་ཤིན་ཏུ་རྗེད་པར་དགའ། །

**дал джор діні шінту ньепар ка**

སྐྱེས་སུའི་དོན་གྲུབ་ཐོབ་པར་གྱུར་པ་ལ། །

**к'єбуї дөндруб тхоб пар г'юрпа ла**

གལ་ཏེ་འདི་ལ་ཕན་པར་མ་བསྐྱབས་ན། །

**гальте діла пхенпар мадруб на**

སྤྱིས་འདི་ཡང་དག་འབྱོར་པ་གལ་འགྱུར། །

**чі ді янґ даґ джөрпа га ла г'юр**

Свободи та надбання ці  
здобути надто важко.

Якщо не сповню сенсом

це людське народження,

й не зможу скористатись ним

належним чином,

коли ще знову зможу віднайти

подібні досконалії умови?

## Споглядання непостійності

མིང་གསུམ་མི་རྟག་སྟོན་ཀའི་སྒྲིན་དང་འབྲ། །

**сісум мітаг тönкей трін данг дра**

འགོ་བའི་སྐྱེ་འཆི་གར་ལ་བསྟུང་དང་མཚུངས། །

**дровей к'єчі ґарла та данг цунг**

སྐྱེས་བྱའི་ཆོ་སྲོག་ནམ་མཁའི་སྲོག་འགྲུ་བཞིན། །

**к'єбуй цесоґ намкхей лог г'ю жін**

རི་གཟར་འབབ་ཚུ་བཞིན་དུ་སྐྱུར་མགྲོགས་འགོ། །

**рі зар бабчу жінду ньор г'йог дро**

Ці три світи –

мінливі як осінні хмари.

Народження і смерть істот

наче кружляння в танці споглядаю.

Людське життя –

як спалах блискавки,

й спливає швидко

як вода в гірському водоспаді.

## Споглядання карми – причин та наслідків

དུས་ཀྱིས་བསྐྱེན་ནས་རྒྱལ་པོ་འགོ་གུར་ན། །

**дюк'ї ньен не г'ялпо дро г'юр на**

ལོངས་སྤོད་མཛའ་དང་གཉེན་བཤེས་རྗེས་མི་འབྲང་། །

**лонг' чö дза данг' ньенше дже ми дранг'**

སྐྱེས་བུ་དག་ནི་གང་ནས་གར་འགོ་ཡང་། །

**к'ёбу даг' ні ганг' не гар дро янг'**

ལས་ནི་གྲིབ་མ་བཞིན་དུ་རྗེས་སུ་འབྲངས། །

**ле ні дрібма жінду джесу дранг'**

О царю, коли прийде час

залишити цей світ,

багатства і кохана, рідні й друзі

не зможуть слідувати за тобою!

Хоч би куди істоти далі мандрували,

як тінь за ними карма їхня йде.

## Споглядання вад самсари

མིང་གསུམ་ཚད་ནང་ནད་ཀྱི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་འབར། །

**сі сум га данг нек'ї дуг нгал бар**

འདི་ནས་འཆི་མེ་རབ་འབར་མགོན་མེད་དེ། །

**ді не чіме раббар гонме де**

མིང་ལས་བྱང་བ་འགོ་བ་རྟག་ཏུ་ཚོངས། །

**сі ле джюнгва дрова тагту монг**

བུམ་པར་ཚུད་པའི་བྱང་བ་འཁོར་བ་བཞིན། ། །

**бумпар чюпей бунгва кхорва жін**

Палають три світи

в стражданнях від старіння і хвороб.

Полум'я смерті

всіх істот самсарних поглинає.

Беззахисні, в омані повсякчас

кружляють у самсарі —

наче бджола,

яка потрапила у пляшку.

## Посвята заслуги і прагнення

༄༅། །བྱང་ཆུབ་སེམས་མཚོག་རིན་པོ་ཆེ། །

**джянґчуб семчог рінпоче**

མ་སྐྱེས་པ་རྣམས་སྐྱེས་གྱུར་ཅིག །

**ма к'єпа нам к'є г'юр чіг**

སྐྱེས་པ་ཉམས་པ་མེད་པ་ཡང་། །

**к'єпа ньямпа мєпа янґ**

གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བར་ཤོག །

**ґонґ не ґонґ ду пхелвар шөґ**

Нехай пробуджене єство —

дорогоцінна бодґічїтта —

зародиться у всіх,

у кого ще не зародилася.

В кого з'явилася,

нехай не слабшає,

надалі хай зростає і сильнішає.

དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱེ་བོ་ཀུན། །

**гева дії к'єво кюн**

བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ཚོགས་རྫོགས་ནས། །

**sönam eše цог дзог не**

བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ལས་བྱུང་བ། །

**sönam eše ле джюнг' ва**

དམ་བ་སྐྱུ་གཉིས་ཐོབ་བར་ཤོག། །

**дампа ку ны тхобпар шög**

བསོད་ནམས་འདི་ཡིས་ཐམས་ཅད་གཟིགས་པ་ཉིད། །

**sönam дії тхамче зігпа ны**

ཐོབ་ནས་ཉེས་པའི་དགྲ་རྣམས་པམ་བྱེས་ནས། །

**тхоб не ньепей дранам пхамдже не**

སྐྱེ་ན་ན་འཆི་ན་བརྒྱབས་འཁྲུགས་པ་ཡི། །

**к'єга начі балаб тругпа ї**

སྲིད་པའི་མཚོ་ལས་འགྲོ་བ་གྲོལ་བར་ཤོག། །།

**сіпей цоле дрова дрöлвар шög**

Силою цього блага, всі істоти  
заслуги й мудрості  
надбання хай здійснять  
і досягнуть двох кай величних,  
що з мудрості й заслуги постають.

Як досягну́ всевідання  
цією кармою благою,  
та подолаю ворогів — учинки неблагі,  
то із бурхливих хвиль  
коловороту існування —  
народження, старіння,  
недугів і смерті —  
нехай усіх істот звільню.

***Гуру-йоґа і молитви посвяти і прагнень***

*Переклала і віршувала Ната Сёнам Ванґмо, редагував Ярослав Литовченко, 2019-2020.*

***Споглядання чотирьох думок, що спрямовують ум до Дгарми***

*Переклали Марія Васильєва і Ната Сёнам Ванґмо, 2018-2020.*

*gotdeua.org*