



Скорочені підготовчі практики
[із циклу] “Звершення Пробудженого Серця Ґуру —
практика, що усуває всі перешкоди”
(Ламей тхугдруб барче кюнсел)



༄༅། རྣམ་མཁོ་གྲུ་རྩ་བརྒྱ་ཀ་ར་ཡེ།

Намо гуру падмакарає! Уклін Гуру Падмакарі!

འདིར་དཔལ་དུས་གསུམ་མཁུན་བ་ཨོ་རྒྱན་ཆེན་པོའི་ཐུགས་བརྩུང། བོད་ཡུལ་ས་འོག་ཀུན་གི་གཏེར་གཅིག་སྐྱེའི་ཐུགས་སྐྱབ་བར་ཆད་ཀུན་སེལ་གི་རིམ་གཉིས་ཟབ་མོའི་ལམ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་འཇུག་གི་འབྲས་བུ་ལྷུང་དུ་ཐོབ་པར་འདོད་པས། ཐོག་མ་ཁོ་ནར་ཐུན་མོང་དུ་ངེས་འབྱུང་དང་། དད་པ་དང་། སྤོང་རྗེ་ཆེན་པོའི་ཤུགས་དྲག་ཏུ་བསྐྱེད་པས་སློ་རྒྱུད་ཀྱི་ཞིང་ས་ལེགས་པར་སྐྱུངས་ལ། ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པར་སློན་དུ་འགོ་བའི་ས་བོན་གདབ་པ་ལ་བརྩོན་པར་བྱ་སྟེ། འདི་ལ་ལྷ། ཐར་པའི་ལམ་གི་རྩ་བ་སྐྱབས་སུ་འགོ་བ། ཐམས་ཅད་མཁུན་པའི་ལམ་གི་སྤོང་བོ་བྱང་རྒྱུ་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་པ། འགལ་རྒྱུན་ཟླེག་སྐྱེའི་བོད་པ་རྣམས་ཀྱི་སེམས་དཔའི་བསྐྱོམ་བརྒྱས། མཐུན་རྒྱུན་ཚོགས་རྣམས་པར་བྱེད་པ་མཚུས། རྣམ་པའི་ལམ་གི་མཐར་ཐུག་བྱིན་ལྡན་སྐྱེའི་རྣམས་ཀྱི་འབྲོག་བསྐྱོམ་པ་དང་ལྟེ་ལས།

3-поміж усіх підземних терм Тибету – ця терма є унікальною сутністю Пробудженого Серця величного Орг’єна, який відає всі три часи. Тому, хто бажає стрімко досягти Плід єдності, за допомогою глибокого Шляху двох стадій “Звершення Пробудженого Серця Гуру – практики, що усуває всі перешкоди” (Ламей тхугдруб барче кюнсел), перш за все, в якості звичайних [попередніх практик слід] зародити надзвичайно сильне зречення, віру та величне співчуття, тим самим ретельно очищуючи “поле” свого плину буття. Слід проявити старанність у сіянні “зерен” особливих попередніх практик. Тут їх п’ять: Прихисток – корінь шляху звільнення; зародження Бодгічїтти (намір, спрямований до Пробудження) – серце шляху всевідання; практика Ваджрасаттви з промовлянням мантри – очищення проступків, помилок, злих дій і затьмарень; Мандала – звершення накопичення сприятливих обставин; практика Гуру-йоги – найвищі благословіння шляху Ваджраяни.



ཐོག་མར་སྐྱབས་སེམས་ནི། **Спочатку – Прихисток і Бодгічїтма:**

མདུན་གྱི་ནམ་མཁར་སྐྱབས་ལུལ་རྣམས་མངོན་སུམ་དུ་གསལ་བདེ་བ་པའི་སྐྱེ་ལྔ་བདག་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སློ་གསུམ་འཇུག་པ་གཅིག་པས་སྐྱབས་སུ་འགོ་བ་
དང་སེམས་བསྐྱེད་པར་མོས་ཏེ།

У просторі перед собою бачу всі джерела Прихистку, вони дійсно присутні тут. У їх присутності я і всі істоти зі щирою відданістю, тілом, мовою і серцем беремо обітниці Прихистку й зароджуємо Бодгічїтму.

ན་མོལ་བདག་དང་མཁའ་མཉམ་སེམས་ཅན་མ་ལུས་ཀུན་ལྷོ།
སྐྱབས་ཀྱི་མཚོག་གྲུར་རྣམས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཚོལ།
སློན་དང་འཇུག་པའི་བྱང་ཚུབ་སེམས་བསྐྱེད་ནས་ལྷོ།
སྐྱ་གསུམ་ལྷ་མའི་གོ་འཕང་བསྐྱབ་པར་བཀྱིལ།

**намо даг данг кханьям семчен малю кюн
к'яб к'ї чокг'юр намла к'ябсу чї
мөн данг джюгпей джангчуб семк'е не
кусум ламей гóпханг друбпар г'ї**

Намо! Вищий Прихисток – притулок мій
і усіх без винятку істот,
що безмежні як той небокрай.
Зародивши мотивацію
бодгічїтти наміру і дій,
стан Трикаї-Ґуру осягнем!

Намо! Вищий Прихисток – притулок мій
та істот всіх, що як небокрай.
бодгічїттою наміру й дій,
стан Трикаї-Ґуру осягнем!¹

1 Це два варіанти перекладу молитви Прихистку. Перший, шестирядковий переклад є основним: більш повно передає зміст оригіналу і рекомендований для більшості ситуацій, зокрема, коли практика виконується лише українською. Другий, чотирирядковий варіант призначений передовсім для тих випадків, коли практика виконується в групі, тибетською і українською мовами одночасно.



ཞེས་ཅི་རུས་མཐར་སྐྱབས་ཡུལ་རྣམས་ཀྱི་འོད་ཟེར་གྱིས་བདག་གཞན་གི་ཐིག་སྐྱབ་ཐམས་ཅད་སྦྱོང་བར་བསམ།

Повторюю це стільки, скільки можливо. Наприкінці уявляй, як світло, що сяє з усіх джерел Прихистку, очищує усі злі дії та затьмарення – твої та інших.

རྡོ་རྗེ་སེམས་དཔའི་བསྐྱེས་བཞུས་ལ། **Практика Ваджрасаттви із промовлянням мантри.**

ཐོག་མར་རྟེན་གྱི་སྐྱོབས་ལྷ་གསལ་གདབ་པ་ནི།

Спочатку – сила опори: візуалізація божества.

ཨྱུུ་བདག་གི་སྐྱེ་བོར་པད་ཟླའི་སྟེང་ཅུང་།

སངས་རྒྱས་ཀུན་གྱི་ཡེ་ཤེས་སྐྱུུ་

རྡོ་རྗེ་སེམས་དཔའ་བདེ་བ་ཆེུ་

དྲི་མེད་སྟོན་ཀའི་ཟླ་བའི་མདངས་ཅུང་།

ཕྱག་གཞིས་རྡོ་རྗེ་དྲིལ་བུ་བསྐྱེས་ཅུང་།

རང་འོད་སྟེམས་མ་དགུས་པར་འཁྲིལ་ཅུང་།

དར་དང་རིན་ཆེན་རྒྱན་གྱིས་མངོས་ཅུང་།

A! В мене над маківкою

на лотосі й місяці —

Ваджрасаттва — втілення

буддової Мудрості,

насолада вéлична,

сяйний, незатьмарений

наче повня восени.

З ваджрою і дзвоником



འབས་ཟུང་རྩོམ་རྒྱུ་གྲུང་གིས།
འཇའ་ཟེར་ཐིག་ལའི་གྲོང་ན་བཀྲུགས།

**а даг гі чівор педей тенг
санг'є кюн г'ї еше ку
дордже семпа дева че
дріме тönкей давей данг
чаг ньї дордже дрїлбу нам
ранг ö ньємма г'єпар трїл
дар данг рінчен г'єн г'ї дзе
жяб зунг дорджей к'їл трунг гі
джязер тхіглей лонг на жюг**

обома руками він
обіймає радісно
власне світло — Атопу.
Вбраний в шати шовкові
і коштовні прикраси.
Ноги в позі ваджровій.
В сфері бінду він сидить —
в веселкових променях.

ཞེས་གསལ་བཏབས་ཏེ། རྣམ་བར་སྲུན་འབྲིན་པའི་སྟོབས། སྤྱིག་ལྷུང་ལ་གཞོང་འགྲོང་དྲག་པོ་སྟོན་དུ་འགྲོ་བའི། གཉེན་པོ་ཀུན་ཏུ་སྦྱོང་པའི་སྟོབས་སྤྲུལ་བའི་
དམིགས་པ་ཡིད་ལ་བྱ་བ་ནི།

Споглядай його таким чином. Далі – сила абсолютного каяття: покута із сильним почуттям жалю за недобрі дії та проступки. Після цього – сила застосування протиотрути: промовляння мантри із візуалізацією.



ལྷགས་ཀར་ལྷ་བའི་དགྲིས་འཁོར་དབུས།
བདེ་གཤེགས་ཀུན་གྱི་ལྷགས་སོག་རྣམས།
ཡི་གེ་བརྒྱ་བའི་ལྷགས་ཀྱིས་བསྐྱེད།
བཟླས་པས་འོད་འཕྲོས་དོན་གཉིས་བྱས།
ཚུར་འདུས་བདུད་ཚིའི་ཚུ་རྒྱན་བབས།
རང་གི་ཚངས་པའི་སྒོ་ནས་ལྷགས།
སྤྲིག་སྤྲིབ་ཉམས་མག་ཀུན་སྦྱངས་ནས།
དག་ཅིང་ངོ་མ་མེད་པར་གྱུར་བསམ་ལ།
тхуг кар давей к'їлхор ү
дешег кюн г'ї тхуг сог хунг
їге г'япей нгаг к'ї кор
депе ө трө дон нь дже
цурдү дүцїй чуг'юн баб
ранг гї цангпей гоне жюг
дїг дрїб ньям чаг кюн джянг не
даг чїнг дрїма мепар г'юг

У його серці —
посеред мандали місяця —
ГУМ – життєва сила усіх будд.
Навколо ГУМ обертається
вервиця стоскладової мантри.
Від її промовляння променіє світло
й удійснює два види блага.
Коли світло повертається,
потік нектару невпинний струменіє,
та через “отвір Брагми”
наповнює мене,
очищує усі злі дії та затьмарення,
послаблені й порушені обіти.
Набуваю бездоганної чистоти.



མགོན་པོ་བདག་ནི་མི་ཤེས་ཚོངས་པ་ཡིས།
དམ་ཚིག་ལས་ནི་འགལ་ཞིང་ཉམས།
ལྷ་མ་མགོན་པོས་བསྐྱབ་མཛོད་ཅིག།
གཙོ་བོ་དོ་རྗེ་འཛིན་པ་ནི།
སྤྲུགས་རྗེ་ཆེན་པོའི་བདག་ཉིད་ཅན།
འགྲོ་བའི་གཙོ་ལ་བདག་སྐྱབས་མཆི།

**гөнпо даг ни міше монгпа ї
дамциг ле ни гел жинг ньям
лама гөнпо к'яб дзö чиг
цово дордже дзінпа ни
тхугдже ченпой даг ньї чен
дровей цола даг к'яб чи**

གང་ལྟར་ཡང་། *Також промов:*

སྐྱེ་གསུང་སྤྲུགས་རྗེ་བ་དང་ཡན་ལག་གི་དམ་ཚིག་ཉམས་ཆག་ཐམས་ཅད་མཐོལ་ཞིང་བཤགས་སོ། རྗེས་སྐྱིབ་ཉེས་ལྷུང་དྲི་མའི་ཚོགས་ཐམས་
ཅད་བྱང་ཞིང་དག་པར་མཛོད་དུ་གསོལ།

Захиснику, через невідання й затьмарення
samai-обітниці я послабив і порушив.

Гуру-владико, прихисти!

Головний ваджродержцю,
владарю милосердя неймовірного,
царю істот, Ти — мій Прихисток.



ку сунг тхуг цава данг енгаг гї дамціг ньямчаг тхамче тхол жінг шягсо дїг дріб ньє тунг дрїмей цог тхамче джянг жінг дагпар дзе ду сөл

Усі послаблення й порушення корінних і другорядних обітниць-самай Тїла, Мови й Серця щиро визнаю і каюся! Молю, очисти всі злі вчинки, затьмарення, помилки та проступки!

འཇིག་གསོལ་བ་བཏབ་པས་སྐྱེ་མ་རྗེ་སེམས་དཔལ་དགུམ་དང་འཇུམ་པ་དང་བཅས་པས་རིགས་ཀྱི་བྱ་བྱོད་ཀྱི་ཐིག་སྐྱིབ་ཉེས་ལྷུང་ཐམས་ཅད་
དག་པ་ཡིན་ནོ། །འཇིག་གནང་བ་བྱིན་ཅིང་འོད་དུ་ལྷུ་ནས་རང་ལ་ཐིམ་པས་རང་ཉིད་ཀྱང་དཔལ་རྗེ་སེམས་དཔལ་ལྷུར་གྱུར།

же сөлва табпе лама дордже семпа г’є данг дзумпа данг чепе рігк’ї бу кх’йо к’ї дігдріб ньє тунг тхамче дагпа їнно же нангва джін чінг өду жүне рангла тхімпе ранг ньї к’янг пал дордже семпей кур г’юр

Ця молитва тішить Гүру Ваджрасаттву, усміхнено він мовить: “Дитя шляхетне, всі твої злі дії, затьмарення, помилки і проступки очищені!” Даруючи благословення, він тане в світло, що розчиняється в мені, і сам я постаю славетним Ваджрасаттвою.

འཇིག་སྐྱིབ་སྐྱིབ་ཐམས་ཅད་བྱང་ཞིང་དམ་ཚིག་ཉམས་ཚག་སོར་ཚུད་པར་བསམ།

Усі недобрї вчинки та затьмарення очищені, послаблені й порушені обітницї-самай відновлені.



མཚུལ་ནི། **3. Мандала:**

རིན་པོ་ཆའི་མཚུལ་དྲི་བཟང་གི་ཚུ་ཚོམ་སྲིའི་རྒྱ་སོགས་སྣ་གོན་བྱས་ལ། ལུས་ཀྱི་ཚོམ་བྱ་འགོད་བ་དང་བསྐྱུ་ནས། དག་ཏུ།

Підготуй дорогоцінну таріль мандали, ароматну воду, субстанції для насипання купок, тощо. Потому, насипаючи їх у відповідності з частинами тіла, промовляй:

ཨོ་ཨྲུཾྵྃ། ལམས་གསུམ་སྣོད་བརྩུད་དཔལ་འབྱོར་དང་།

བདག་ལུས་ལོངས་སྤོང་དགོ་ཚོགས་ཀྱུ་ནུ།

ལྷགས་རྗེའི་བདག་ཉིད་རྣམས་ལ་འབུལ།

བཞེས་ནས་བྱིན་གྱིས་བསྐྱབ་ཏུ་གསོལ།

**ом а хунг кхам сум нӧчӱ палджор данг
даг лю лонгчӧ гецог кюн**

тхугджей даг ны нам ла бӱл

же не джӱнгӱ лабту сӧл

OM A GUM!

Три сфери існування, світ, істот,
разом із їхніми щедротами і славою,
тіло моє, і статки, і надбання блага
дарую володарям милосердя.

Молю, прийміть й благословіть!

ཨོ་སཐ་ཏ་ཐ་ག་ཏ་རུ་མཚུལ་བུ་ཇ་ནོ།

ом сарва татхагата ретна мендала пудза хо

OM SARVA TATHAĠATA RATNA MANDALA PUDJA HO



ཞེས་བརྗོད་ཅིང་། ཡིད་གྱི་རི་རབ་སྒྲིབ་བཞི་ལྟ་མིའི་ལོངས་སྤོང་ཞིང་རྩལ་གྱི་གྲངས་དང་མཉམ་པ་སྐྱུལ་ཏེ་ཕུལ་བ་བྱི་ཡི་མཚུལ། རང་རང་གི་ཕུང་ཁམས་སྐྱེ་མཆེད་གཅེས་
བར་བརྒྱུང་བའི་འདོད་དགུའི་ཚོགས་དང་བཅས་ཏེ་འབྲུལ་བ་ནང་གི་མཚུལ། དེ་ཐམས་ཅད་འཁོར་གསུམ་མི་དམིགས་པའི་ལྷ་བས་རྒྱས་ཐེབས་པ་གསང་བའི་མཚུལ་ཏེ་
གསུམ་ཀ་ཕྱག་གཅིག་ཏུ་ལན་མང་དུ་འབྲུལ་ཞིང་མཐར། ཚོགས་ཞིང་རྣམས་རང་ལ་བསྐྱེམ།

Зовнішня мандала — це незліченні наче порошинки уявні дари — Гори Сумеру, чотирьох континентів, багатств богів та людей. Внутрішня мандала — це принесення в дар власних скандг, елементів, основ чуттів, усього, що цінуємо й бажаємо. Потаємна мандала — це затвердження усього вище згаданого у Погляді, вільному від концепцій щодо трьох сфер. Таким чином даруй всі три мандали багато разів. Потому Поле Надбання розчиняється в тобі.

ལྷ་མའི་རྣལ་འབྱོར་ལ་གསུམ་སྒྲེ། **4. ཀུལུ་ཡོག་སྐྱེ་མཆེད་ལ་གྲུ་གཅིག་གི་ཚུལ་ཏུ་སྐྱུབ་པ་ནི།**

དང་པོ་བྱི་གསོལ་འདེབས་གྱི་ཚུལ་ཏུ་སྐྱུབ་པ་ནི།

1) Зовнішня практика у формі молитви.

མོས་འདུན་ཅེ་གཅིག་པས།

3 односпрямованою відданістю [промов]:



རབ་འབྱམས་ཚ་བ་གསུམ་གྱི་ལྷན་ཁྲིམ་འཕྲོ་
སྣང་སྲིད་དཔལ་ལྷན་ལྷ་མའི་ངོ་བོར་གྱུར་ཅི།

**рабджям цава сумг’ї трін пхунг тро
нангсі палден ламей нговор г’юр**

ཞེས་གསལ་བཏབ་ལ།

Так споглядай.

У грайливій позі короля
він сидить у сфері райдужній

світла п’ятибарвного. Усе
хмарами безмежних Трьох Джерел
сповенене. Всі явища й буття
суттю Ґуру славного стають.



དེ་ནས་བྱིན་རྒྱལ་ལ་འཇུག་པའི་ཕྱིར་མོས་གུས་གསུང་ཤུགས་དྲག་པོས།

Потому, задля отримання благословінь, із невимовною відданістю і тугою, промовляй:

དུས་གསུམ་སངས་རྒྱལ་གྱི་རྩ་རིན་པོ་ཆེ་མེད་ཀྱི་ལྷན་སྐྱེས་ལ་བརྟུན་འདུལ་དྲག་པོ་རྩུལ་མེད་ཀྱི་སྐྱེས་ལ་བརྟུན་པའི་བྱིན་གྱིས་བརྒྱལ་བ་ལྷན་ལྷན་གྱི་གསོལ་ལུ་གསོལ་མེད་ཀྱི་རྣམས་ལ་བའི་བར་ཆད་ཞི་བ་དང་མེད་ཀྱི་བསམ་པ་སྣོན་གྱིས་འགྲུབ་པར་བྱིན་གྱིས་རྒྱལ་སྐྱོབ་སྐྱོབ་པའོ།

Безцінний Г'уру, Буддо трьох часів,
Досягнень Владар, В'елич насолоди,
нищиш *мари* і завади всі.
Наснажуй нас, щоб зникли перешкоди
зовнішні, внутрішні й таємні,
і прагнення спонтанно щоб здійснились!

**д'усум санг'є г'уру рінпоче
нг'одруб кюн даг' дева ченпой ж'яб
барче кюнсел д'удул драг'по цал
с'олва дебсо джінг'ї лабту с'ол
чі нанг' сангвей барче жі ва данг'
сампа лхюн г'ї друбпар джін г'ї лоб**

ཞེས་མང་དུ་བརྗོད་ཅིང་གསོལ་བ་གདབ་པར་བྱའོ།།

Так повторюй цю молитву багато разів.



གཉིས་བ་ནང་བསྐྱེན་བའི་ཚུལ་དུ་བསྐྱབ་པ་དབང་སྒང་བ་དང་བཅས་པ་ནི།

2) Внутрішня практика наближення — промовляння мантри й отримання посвячень.

དེ་ལྟར་གསོལ་བ་བཏབ་པས་ལྷ་ཚོགས་རྣམས་ཀྱི་གནས་གསུམ་ནས་འཇའ་འོད་ཐིག་ལེ་སྐྱུ་དང་ཡིག་འབྲུ་ཕྱག་མཚན་གྱི་རྣམ་པ་གྲངས་མེད་པ་ཉི་ཟེར་གྱི་རྒྱལ་ལྷ་རྒྱུད་
ནས་རང་ལ་ཐིམ་པས་དབང་དང་བྱིན་རླབས་དངོས་གྲུབ་མ་ལུས་པ་ཐོབ་པར་བསམ་ལ། །

Після такої молитви з трьох місць кожного божества променіють райдуги, світло, бінду, першосклади, чисті форми божеств і їхні символічні атрибути — незліченні та проявні наче порошинки в сонячних променях. Коли все це розчиняється в тобі, отримуєш усі без винятку посвяти, благословіння та досягнення. Сподядай таким чином, промовляючи мантру:

ཨོ་ཨུཾ་རྩྱཾ་བཻྨྷཾ་གུ་ཏཱ་བ་རྣཾ་སི་རྣྱཾ་ཧྲཾྃ

ом а хунг бендза гуру пема сіддгі хунг

OM A GUM VADJRA GURU PADMA SIDDGI GUM



ཞེས་བཞུ། ལུན་ཕྱུ་བ་ན་འཁོར་གྱི་ཚ་བ་གསུམ་སྐྱབས་གནས་ཀྱན་འདུས་ལྷ་མ་ཨོ་རྒྱན་ཆེན་པོ་ལ་ཐེམ། དེའི་གནས་བཞི་ནས་འོད་ཟེར་དཀར་དཀར་དམར་མཐིང་ག་སྐྱ་ཚོགས་མདོག་ཅན་བྱུང་། རང་གི་གནས་བཞིར་ཐེམ་བས་དབང་བཞི་ཐོབ་བར་བསམ་ལ།

Завершуючи сесію практики, споглядай, як почит Трьох Джерел розчиняється у величному Гуру Орг'єні — втіленні усіх джерел Прихистку. З його чотирьох місць сяють промені світла білого, червоного, синього та різнобарвного кольорів. Коли вони розчиняються у твоїх чотирьох місцях, отримуєш чотири посвяти.

དབལ་ལྡན་ལྷ་མའི་སྐྱེ་ཡི་གནས་བཞི་ནས།
འོད་ཟེར་བྱུང་བ་བདག་གི་གནས་བཞིར་ཐེམ།
སྐྱེ་གསུང་ལུགས་དང་ཡེ་ཤེས་རྡོ་རྗེ་ཡི།
བྱིན་གྱིས་བསྐྱབས་ནས་དབང་བཞི་ཐོབ་པར་གྱུར།

**палден ламей ку ї не жі не
өзер джюнгва даг гї не жір тхім
кусунг тхуг данг еше дордже ї
джін г'ї лабне ванг жі тхобпар г'ю**

З тіла Вчителя славетного —
з чотирьох місць — світла промені
струменіють й розчиняються
в чотирьох моїх місцях вони.

Благословіннями ваджрових
Тіла, Мови, Серця й Мудрості
чотири посвяти приймаю.



གསུམ་པ་གསང་བ་ལས་སྤྱོད་གྱི་ཚུལ་དུ་སྦྱོས་མེད་དོན་གྱི་སྐྱེ་མའི་ནལ་འབྱོར་ནི།

3) Потаємна практика — Гурӯ-йоґа істинної простоти у спосіб застосування діянь.

ལྷ་མ་ཨོ་རྒྱན་ཆེན་པོ་ཉིད།
དགྲུས་པ་ཆེན་པོས་རང་ལ་ཐིམ།
རང་ཡང་ཀུན་གཞི་མ་བཅོས་པའི།
ངང་ལ་ཡིད་ནི་འཛིན་པ་བྲལ།
རྣམ་དག་སྦྱོས་བྲལ་ཚོས་གྱི་སྐྱེ།
лама орг'ен ченпо ны
г'епа ченпо ранг ла тхим
ранг янг кюн жи мацö пей
нганг ла ї ні дзінпа дрел
намдаг трöдрел чöк'ї ку

Гурӯ Орг'ен вéличний
з радістю великою
розчиняється в мені.
Я також у природнім
стані всеоснови цім.
Розум — вільний від чіплянь.
Дгармакая — Істина,
бездоганна простота.

ཞེས་བརྗོད་ཅིང་བསམ་ལ། དུས་གསུམ་གྱི་སྦྱོས་པ་དང་བྲལ་བའི་རིག་སྣོད་གཞུག་མའི་རང་ཞལ་ལྟ་བུས་མཚམས་སྦྱར་ཏེ། དངོས་གཞིའི་བསྐྱེད་རྗོགས་གྱི་ལམ་ལ་བསྐྱབ་
བའམ།

Так промовляй і споглядай. Дивись у справжнє обличчя порожнього усвідомлення, вільного від концепцій щодо трьох часів. Це шлях основної частини практики, єднання розвитку і завершення.



སྨོན་ལམ་ལ་འཇུག་པའི་སྐབས་ཡིན་ན།

Коли настане час переходити до повсякденних справ, промов:

རྟོ་རིག་འཛིན་སྣ་མའི་དགྲིལ་འཁོར་བསྐྱབས་པའི་མཐུས་ཅུ་

Go! Від'ядгари-гуру мандали
досягненням хай спонтанно я

བདག་དང་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་མ་ལུས་ཀུན་ཅུ་

та істоти незліченні всі

ཐིན་ལས་རྣམ་བཞི་སྐྱུན་གྱིས་གྲུབ་པ་དང་ཅུ་

звершимо чотири Діяння.

འོད་གསལ་ཚོས་སྐྱའི་དབྱིངས་སུ་གྲོལ་བར་ཤོག་ཅུ་

В чистосайний простір основи —
в дгармакаю хай ми звільнимось!

go riḡdzin lamey k'iłkhor drubpey tḡ

daḡ danḡ tḡae semchen maľu kyun

Хай до мого серця увійде
наснага-благословіння від

trinle namji lḡyun ḡ'i drubpa danḡ

ösel chökyu ḡngsu dröľvar shöḡ

корінного Гуру і майстрів
традиції передання Вчень!

རྩ་བརྒྱུད་སྣ་མའི་བྱིན་རྒྱབས་སྣོང་ལ་ཞུགས་ཅུ་

ཡི་དམ་མཁའ་འགོ་ལུས་དང་གྲིབ་བཞིན་འགྲོགས་ཅུ་

ཚོས་སྨོན་སྲུང་མས་བར་ཚད་ཀུན་བསལ་ནས་ཅུ་

Хай за мною як за тілом тінь
їдами і дакіні ідуть!

མཚོག་ཐུན་དངོས་གྲུབ་འགྲུབ་པའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག་ཅུ་

Дгармапали й оборонці хай
перешкоди геть усунуть всі!

caḡ'yu lamey dḡjinlab nyinḡ la ḡyüḡ

īdam kḡandro ľu danḡ drībḡjin droḡ

chök'yonḡ sunḡme barche kyunsel ne

choḡ tḡün ḡḡödrub drubpey taḡi shöḡ

Хай усе сприяє набуттю
найвищих й звичайних досягнень!



ཅེས་དགེ་བའི་རྩ་བ་བྱང་རྒྱུ་སྤོང་པོར་ཡོངས་སུ་བསྡོམ་ཞིང་སློན་ལམ་ནམ་པར་དག་པས་རྒྱས་གདབ་པ་དང་། ལུན་མཚམས་ཐམས་ཅད་དུ་ཚོས་དང་མཐུན་པའི་སྦྱོང་པས་
དུས་འདའ་བ་ལ་བསྐབ་པར་བྱའོ།

Так необхідно повністю присвятити джерела блага найвищому Пробудженню і закріпити чистими прагненнями. У перервах між сесіями слід повсячас дотримуватися поведінки, що не протирічить Дгармі.

མཚོག་གཏེར་ལུགས་སྐྱབ་བར་ཆད་ཀུན་སེལ་གྱི་སློན་འགྲོ་ལས་དང་པོ་པའི་ཆེད་དུ་ཤིན་ཏུ་མདོར་བསྐྱས་སུ་ཀམ་ཨོ་རྒྱན་པས་བྲིས་པའོ། །།

Ці надзвичайно короткі підготовчі практики з термі Чоклінґа “Звершення Пробудженого Серця Гуру — практика, що усуває всі перешкоди” склав для початківців Карма Ург’єн [Тулку Ург’єн Рінпоче].

Переклала з тибетської мови і віршувала, адаптуючи до співу з традиційними мелодіями тибетського оригіналу, © Ната Сёнам Ванґмо, 2019-2021. Розділи Прихистку і Бодгічїтти, внутрішньої і потаємної Гуру-йоґи, строфи посвяти і побажання сприятливого редагував Ярослав Литовченко.



LHASEY LOTSAWA
TRANSLATIONS AND PUBLICATIONS