

Автор:

Перевод:

Расшифровка:

Редакция:

Дхарма-центр «Тушита»

## Молитва для ежедневных упражнений в медитации

1. Мысленное очищение того, что вас окружает .....	2
2. Мысленно разместите чистые подношения .....	2
3. Созерцание Прибежища.....	2
4. Сотворение причин, побуждающих искать .....	2
Прибежище .....	2
5. Краткая молитва ищущего Прибежища .....	2
6. Сотворение Бодхичитты .....	2
7. Принятие благодати и очищение .....	2
8. Сотворение четырех безмерных.....	2
9. Призывание поля духовных заслуг.....	3
10. Семичленная молитва .....	3
11. Подношение мандалы.....	3
12. Обращение к полю духовных заслуги к.....	3
наставникам линии преемственности, указующим .....	3
этапы пути .....	3
13. Принятие благословения и очищения .....	4
14. Молитва к этапам пути .....	4
15. Гуру-йога .....	4
15.1 - Мантра Будды Шакьямуни .....	5
15.2 - Мигзэм .....	5
15.3 - Мантра Авалокитешвары .....	5
15.4 - Мантра Манджушри .....	5
15.5 - Мантра Ваджрапани .....	5
15.6 - Мантра Тары .....	5
15.7 - Мантра ламы Цонкапы .....	5
15.8 - Мантра Его Святейшества Далай-ламы .....	5
16. Посвящение заслуг .....	5

## 1. Мысленное очищение того, что вас окружает

Да обретет вся земля совершенную чистоту, да станет она ровной, как ладонь, гладкой, как лазурит

## 2. Мысленно разместите чистые подношения

Да наполнится все пространство подношениями от богов и людей, дарами явными и в мысли, подобными тем, что преподнес Самантабхадра.

## 3. Созерцание Прибежища

В предлежащем пространстве на львином троне из лотоса, солнца и луны восседает Будда Шакьямуни, представляющий самую суть всех моих милостивых наставников; вокруг него собрались гуру, как непосредственные, так и входящие в линию преемственности, а также йидамы, будды, бодхисаттвы, шраваки, пратьекабудды, даки, дакини и стражи Дхармы.

## 4. Сотворение причин, побуждающих искать

### Прибежище

Я и все мои добросердечные матери, в страхе перед муками сансары, обращаемся к Будде, Дхарме и Сангхе - единственным началам Прибежища. Отныне и до самого Просветления мы встаем под защиту сих Трех Драгоценностей.

## 5. Краткая молитва ищущего Прибежища

Я вместе со всеми живыми существами ищем прибежища у Будды, Дхармы и Сангхи, пока все мы не достигнем Просветления (*7 раз, 100 раз или более*)

## 6. Сотворение Бодхичитты

Обретя духовные заслуги путем даяния и других совершенств, да стану я Буддой на благо всем живым существам (*3 раза*)

## 7. Принятие благодати и очищение

Из сердец всех, в ком я ищу Прибежища, нисходят потоки света и нектара; они растворяются во мне и в каждом живом существе, очищая от пагубной кармы и препятствий, удлиняя срок жизни, увеличивая добродетели и успехи в постижении Дхармы.

## 8. Сотворение четырех безмерных

Да будет счастливо всякое существо. Да будет всякое существо избавлено от страдания. Вовек да не разлучается никто со счастьем. Да пребудет всякое существо в спокойствии, без ненависти и привязанности.

## 9. Призывание поля духовных заслуг

О, Защитник всех существ, великий победитель полчищ злых духов. О, Благословенный, Всеведущий, явитесь, сопровождаемый свитой, в месте сем.

## 10. Семичленная молитва

Телом, речью и умом смиренно простираюсь ниц, совершаю подношения наяву и в мысли, раскаиваюсь в злодеяниях, совершенных мною от века, и радуюсь добродетелям всех существ. Соизвольте оставаться здесь, пока не пройдет сансара, вращайте колесо Дхармы ради нас. Все добродетели посвящаю Великому Просветлению.

## 11. Подношение мандалы

Окропленная благоухающими составами и усыпанная цветами земля; великая гора, четыре континента, солнце и луна преподносятся в дар сфере Будд, дабы наслаждались все существа жизнью в сих чистых землях. Предметы, вызывающие привязанность, заблуждение или ненависть; друзья, незнакомцы, враги, наши богатства и наши тела с радостью преподносятся в дар. Соизвольте принять его и благословить нас с тем, чтобы три яда более не отравляли нас:

**ИДАМ ГУРУ РАТНА МАНДАЛАКАМ НИРЙАТАЙАМИ**

## 12. Обращение к полю духовных заслуги к наставникам линии преемственности, указующим этапы пути

О, мой добрейший коренной Гуру! Воссядьте на лотос и Луну, увенчивающие мою голову, и по своей великой милости одарите меня благодатью ваших тела, речи и ума.

*(Мысленно представляйте, как ваш коренной Гуру нисходит на макушку вашей головы и обращается вместе с вами, как указано далее)*

Обращаюсь к Вам, о Будда Шакьямуни, чье тело происходит из неисчислимых добродетелей, чьи слова исполняют чаяния смертных, чья мысль ясно видит все существующее.

Обращаюсь к вам, о наставники духовной традиции, свершители многих великих дел: Достопочтимый Майтрейя, Благороднейший Асанга, Васубандху и все иные драгоценные учителя, явившие путь обширного ведения.

Обращаюсь к вам, о духовные наставники традиции глубинного постижения: Досточтимые Манджушри, Нагарджуна, Чандракирти и все иные драгоценные учителя, которые явили этот наиглубочайший путь.

Обращаюсь к вам, о духовные наставники традиции сокровенной мантры: Победитель Ваджрадхара, Тилопа, Наропа и все иные драгоценные учителя, явившие путь тантры.

Обращаюсь к вам, о духовные наставники по линии Древний Кадам: Второй Будда Атиша, Дромтонпа, Геше Потова и все иные драгоценные учителя, явившие

единство пути обширного ведения и пути глубинного постижения.

Обращаюсь к вам, о духовные наставники по линии Новый Кадам: Досточтимый Цзонхава, Джамвел Гьяцо, Кхедрубже и все иные драгоценные учителя, явившие единство сутры и тантры.

Обращаюсь к Вам, мой добрейший и драгоценнейший учитель, являющий заботу о необузданных умом, не усмиренных чередой всех предшествующих будд, как будто эти подопечные - удачливые ученики.

*(Следующие три обращения повторите три раза)*

Ниспошлите свои благословения, дарующие вдохновение, мне и всем матерям моим, дабы пресеклись все мои извращенные помыслы: от непочтения к добрейшему наставнику до утонченной двойственности восприятия.

Ниспошлите свои благословения, дарующие вдохновение, чтобы быстро сотворить чистые помыслы: от почтения к добрейшему наставнику до единства Блаженства и Пустоты.

Ниспошлите свои благословения, дарующие вдохновение, дабы свести на нет все внешние и внутренние препятствия.

### 13. Принятие благословения и очищения

Из сердец всех святых существ нисходят потоки света и нектара: они даруют благодать и очищение.

### 14. Молитва к этапам пути

Начало пути - упование на моего добрейшего наставника, в котором источник всякого блага. Благословите меня осознать это и следовать ему с великой преданностью. Жизнь в мире людей со всеми ее свободами - редчайшее явление с глубоким смыслом. Благословите меня осознать это, дабы денно и ночью я мог осуществлять смысл жизни. Подобно пузырьку на воде, мое тело умирает и разлагается очень быстро, а после смерти являются плоды кармы подобно тени, сопутствующей телу. Дайте мне благословение знать и не забывать об этом, чтобы всегда я бдительно следил за тем, что делаю, и, избегая пагубных поступков, стяжал богатство добродетели. Радости сансары обманчивы: они не приносят удовлетворения, но одни лишь муки. Посему склоните меня своим благословением чистосердечно стремиться к обретению блаженства совершенной свободы. Дайте мне благословение, чтобы этот чистый помысел породил неотступное внимание и величайшую осторожность, дабы моим основным духовным делом остался корень всей Дхармы - обет личного освобождения. Подобно мне все мои добросердечные матери тонут в океане сансары. Даруйте мне благословение на духовный труд по воспитанию бодхичитты, чтобы скорее я мог их спасти. Но, ограничиваясь этим, в отсутствии трех нравственных основ, я не могу стать Буддой, поэтому ищу благословение на обретение силы трудиться по исполнению обетов бодхисаттвы. Уняв мой ум от развлечений и подробно растолковав истинный смысл понятий, благословите меня достичь единства Безмятежности и Проникновения.

### 15. Гуру-йога

### 15.1 - Мантра Будды Шакьямуни

ОМ МУНИ МУНИ МАХАМУНИЕ СОХА

### 15.2 - Мигзэм

МИГ-МЕ ЦЗЕ-ВЕ ТЕР-ЧЕН ЧЕН-РЕ-ЗИГ  
ДИ-МЕ КЕН-БЕ ВАНГ-БО ДЖАМ-ПЕЛ-ЯН  
ДУ-ПОН МА-ЛЮ ДЖОМ-ДЗЕД САН-ВИ-ДАК  
ГАН-ЧЕН КЕН-БЕ ЦЗУГ-ЕН ЦЗОН-КА-ПА  
ЛОБ-САН ДРАГ-БЕ ЩАВ-ЛА СО-ВАН-ДЕП

### 15.3 - Мантра Авалокитешвары

ОМ МАНИ ПЭДМЕ ХУМ

### 15.4 - Мантра Манджушри

ОМ АРА ПАДЗА НА ДИ

### 15.5 - Мантра Ваджрапани

ОМ ВАДЖРАПАНИ ХУМ ПЕ

### 15.6 - Мантра Тары

ОМ ТАРЕ ТУТАРЕ ТУРЕ СОХА

### 15.7 - Мантра ламы Цонкапы

ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДХАРА ВАГИНДРА  
СУМАТИ КРИТИ САРВА СИДДХИ ХУМ ХУМ

### 15.8 - Мантра Его Святейшества Далай-ламы

ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДХАРА  
ВАГИНДРА СУМАТИ ШАСАНАДХАРА  
САМУНДРА ШРИ БХАДРА  
САРВА СИДДХИ ХУМ ХУМ

## 16. Посвящение заслуг

Силою заслуг, которые я стяжал трудами на этапах Пути, да обретут все живые существа возможность трудиться подобным же образом. Сколько ни есть живых существ, испытывающих сердечные и телесные муки, пусть все они избавятся от страданий силою моих заслуг, и пусть все они обретут вечную радость и счастье. Да испытает каждое существо счастье людей и богов и достигнет скорого освобождения, так что сансара скоро угаснет. На благо всех живых существ, заполняющих пространство, да обрету я мудрость, как у Манджушри, великое

сострадание, как у Авалокитешвары, огромную силу, как у Ваджрапани. Дхарма, проповеданная Буддой, - наилучшее целительное средство, облегчающее всякую душевную боль. Да процветает эта Дхарма. драгоценность во всех мирах, наполняющих пространство. Да родится в сознании всех живых существ великая вера в Будду, Дхарму и Сангху; и тем самым да воспримут они благодать Трех Драгоценностей. Отныне да не будет в этом мире страданий от неизлечимых болезней, голода и войн, и да не причинят вреда землетрясения, пожары, наводнения, бури и другие бедствия. Да повстречаются все живые существа, мои матери, с драгоценными наставниками, указующими этапы пути к Просветлению, и, вступив на эту стезю, пусть скоро достигнут они окончательного покоя полной Просветленности. Благословениями Будд и Бодхисаттв, истиной поступков и их последствий, а также силою моего чистого высочайшего стремления да исполнятся мои молитвы.