



Дорогие друзья!

Все существа в обусловленном мире стремятся к неизменному счастью и осмысленной жизни, но свои надежды они обычно связывают с непостоянными вещами. Ничто не может быть истинным прибежищем, кроме пространства и ясности ума — вневременных и безграничных. Если мы хотим познать ум, нам нужны учителя, которые уже знают его, учение, раскрывающее его природу, и друзья, которым мы можем доверять. Поэтому мы принимаем Прибежище в Будде — состоянии полностью развитого ума, в его Учении, или Дхарме, и в Сангхе — наших друзьях и помощниках на пути. Если мы хотим использовать уникальные методы Алмазного Пути для быстрого достижения Просветления, то нам ещё нужно принять прибежище в Ламе. На этом, высшем уровне Учения Будды, мы видим в Ламе не личность, а активность линии преемственности. Он пробуждает в учениках доверие и даёт им необходимые для быстрого развития методы и защиту. Все, кто с безначальных времен достигал Освобождения или полного Просветления,

прежде всего открывались тому, что абсолютно.

Здесь Прибежище представлено в более простой форме, чем та, что мы находим в основополагающих упражнениях Алмазного Пути, называемых «Нёндро». Не стоит слишком затягивать с завершением 11 111 повторений этих четырех строк — они приносят благословение и углубляют наше понимание Прибежища. Кроме того, реакция на многократные повторения поможет нам оценить свою выдержку — прежде чем мы приступим к глубоко преобразующим практикам, на выполнение которых потребуется немало времени. В этой редакции четыре строки медитации «Прибежище» впервые представлены так, что их можно использовать и на тибетском, и на русском языке. Русский вариант будет способствовать вашему пониманию этой поистине важной практики. Иногда, если возникает желание, вы можете использовать традиционные тибетские строки. Удачи всем вам и не слишком щадите себя!

Всего наилучшего,
Ваш Лама Оле



Медитация
«Прибежище»

Четыре мысли

Мы сидим прямо, правая нога на левой или перед ней, подбородок слегка подобран. Руки лежат на коленях или ниже пупка — правая ладонь поверх левой, большие пальцы соприкасаются. Сначала мы успокаиваем свой ум, чувствуя бесформенный поток воздуха у кончика носа и концентрируя таким образом внимание на вдохе и выдохе. Мыслям и чувствам мы позволяем появляться и исчезать, мы не оцениваем их.

Затем мы напоминаем себе о четырёх основных мыслях, направляющих ум к Освобождению и Просветлению.

Мы осознаём какая драгоценная возможность есть у нас в этой жизни: приносить пользу бесчисленным существам с помощью методов Будды. Лишь немногие люди встречаются с учением Алмазного Пути, и ещё меньше тех, кто способен его применять.

Мы вспоминаем о непостоянстве всего. Неземно только безграничное ясное пространство

ума, и неизвестно, как долго мы будем располагать условиями для того, чтобы его познать.

Мы понимаем причинно-следственную связь. От нас зависит, что будет происходить. Прошлые мысли, слова и действия стали нашим сегодняшним миром, и сейчас мы засеваем семена будущего.

Мы видим основания для того, чтобы работать с умом. Просветление — это вневременное высшее блаженство, а сейчас, пока сами подвержены запутанности и мешающим чувствам, мы не можем приносить пользу другим.

Теперь перед нами возникает невиданное богатство и безграничная радость. В благодарность за Прибежище мы дарим это в уме всем Буддам и нашим учителям, которые появляются в пространстве.

Фаза построения

Мы сидим на красивом лугу. Справа — наш отец, а слева — мать, такие, какими мы их знаем или помним. Вокруг — все живые существа, их

очень много — все, кого мы только способны представить. Мы смотрим в одном направлении. Перед нами в пространстве, немного выше нас, проявляется суть нашего Ламы. Представляя линию преемственности, он возникает в виде сияющей прозрачной формы Шеснадцатого Кармапы в Чёрной Короне или Синего Будды — Держателя Алмаза (по-тибетски — *Дордже Чанг*, на санскрите — *Ваджрадхара*). Он объединяет в себе благословение, методы и защиту — Лама необходим для нашего быстрого развития. В скрещённых у сердца руках он держит дордже и колокольчик — символы искусных средств и освобождающей мудрости, радости и пространства. Лицо Кармапы светится любовью, он видит нас и хорошо знает. Мы понимаем, что можем ему доверять и что с его помощью мы станем такими, как он. Благодаря его передаче мы можем здесь и сейчас полностью познать потенциал ума. Независимо от того, воспринимаем мы его отчетливый образ или нет, сущность нашего Ламы — пространство, которое есть всегда и везде. Мы открываемся его благословию и его радужный

свет льётся на нас и на всех существ. С этим ощущением единства мы говорим:

Принимаю Прибежище в Ламе

или

ЛАМА ЛА ЧАБ СЮН ЧИО

Затем наш ум обращается к золотистому Будде — слева от Ламы в пространстве. Он первым достиг Просветления в наше время. Будда — это состояние вне изменений. Атлетически сложенный, он сидит в позе медитации, правой рукой касаясь земли. Он него к нам и всем живым существам излучается золотистый свет. С огромной благодарностью мы говорим:

Принимаю Прибежище в Будде

или

САНГЬЕ ЛА ЧАБ СЮН ЧИО

Теперь мы сосредотачиваемся на освобождающем Учении — позади Кармапы в небе. Оно освобождает существ от неведения, источника всех трудностей. Учение проявляется в виде книг

или золотистой женской формы Высшей Мудрости (на санскрите — *Праджняпарамита*). Все существа получают мудрость учения в виде ясного света. Мы говорим:

Принимаю Прибежище в Учении

или

ЧЁ ЛА ЧАБ СЮН ЧИО

Наконец, наше внимание переключается на форму Любящих Глаз (по-тибетски — *Ченрезиг*, на санскрите — *Авалокитешвара*) — справа от нашего Ламы. Его прозрачное тело — цвета лунного камня. Он представляет собой всё доброе, что помогает нам достичь Освобождения и Просветления. Его четыре руки выражают совершенные любовь, сочувствие, сопричастную радость и равенность всех Будд. От него на всех существ и на нас лучится белый свет, и мы говорим:

Принимаю Прибежище в Сангхе

или

ГЕНДЮН ЛА ЧАБ СЮН ЧИО

Теперь наше сознание снова обращается к Кармапе или Держателю Алмаза, сущности нашего Ламы. Он перед нами в пространстве, немного выше нас. Его форма излучает радужный свет на всех существ. Затем мы переключаемся на Будду — слева, Учение — позади Кармапы, белого Бодхисаттву — справа и опять на Ламу, всё время перемещая таким образом своё внимание по кругу. С каждым повторением четырёх строк радужный, золотистый, ясный и белый свет излучаются к нам и ко всем существам на лугу.

**Принимаю Прибежище в Ламе
Принимаю Прибежище в Будде
Принимаю Прибежище в Учении
Принимаю Прибежище в Сангхе**

или

**ЛАМА ЛА ЧАБ СЮН ЧИО
САНГЬЕ ЛА ЧАБ СЮН ЧИО
ЧЁ ЛА ЧАБ СЮН ЧИО
ГЕНДЮН ЛА ЧАБ СЮН ЧИО**

Фаза завершения

Когда мы заканчиваем повторение четырёх строк, золотистый Будда, книги и Бодхисаттва Любящие Глаза, растворяясь, сливаются с Ламой. Лама превращается в радужный свет и излучается в наши сердца. Как вода с водой, мы сливаемся в одно целое.

пауза

Теперь ум всех Будд — это наш ум, а всё вокруг — чистая Страна. Каждый атом вибрирует от радости и скрепляется любовью. Всё — свежее и полное неограниченных возможностей. Все сущесва — это Будды в женских и мужских формах, знают они об этом сами или нет. Звуки — это мантры, а все мысли — мудрость, просто потому, что могут быть. Наше собственное тело свободно от слабости и боли. Тело — это инструмент для осознанного принесения пользы другим.

Мы решаем сохранять это чистое видение во всех жизненных ситуациях.

И желаем, чтобы хорошие впечатления, которые сейчас возникли, стали безграничными. Пусть они принесут всем существам единственную неизменную радость — радость знания ума.

© Российская ассоциация буддистов школы Карма Кагью
127051, Москва, Петровский бульвар, дом 17/1, кв. 35

Email — buddhism.ru@buddhism.ru

Перевод в PDF —

Матвийчук Оксана (oxanna@sansara.net.ua)

ВНИМАНИЕ!

Этот текст не для свободного распространения,
а исключительно для удобства тех, кто уже
практикует по напечатанным текстам.

Пожалуйста, получите «гом-лунг» в вашем центре
или посвящение у квалифицированного учителя.

Адреса ближайших к вам буддийских центров
вы можете найти на сайтах www.buddhism.ru
или www.diamondway-buddhism.org