

# Последовательные ступени медитации на пустоту

Ступень V

Смотрим обнаженно



Октябрь 2021

Джим Скотт

## 1 Оглавление

1	Подношение света .....	3
2	Зарождение Бодхичитты.....	3
3	Пробуждение Бодхичитты .....	3
4	Отрывок из дохи «8 сверкающих копий» Владыки Гёцанпы .....	3
5	Принятие обязательства Бодхичитты .....	3
6	Отрывок из песни «Двадцать семь случаев растворения» .....	4
7	Три гвоздя.....	4
8	Отрывок из дохи «8 сверкающих копий» Владыки Гёцанпы .....	5
9	Смотри и видь .....	5
10	Отрывок из «Молитвы устремления Махамудры», посвященный шаматхе.....	6
11	Молитва Гуру Ринпоче .....	6
12	Равностность проявления и пустоты.....	7
13	Слова Гуру, обращенные к спящему ученику.....	7
14	Песня непривязанности ни к тому, ни к этому + .....	8
15	Песня равностности.....	8
16	Глубокий окончательный смысл (спето на снежном хребте) .....	8
17	Песня из аэропорта .....	9
18	Восемь видов мастерства .....	9
19	Семя.....	10
20	Окончательные взгляд, медитация, поведение и плод.....	10
21	Песня, спетая девушке-богине, принявшей обличье голубя .....	11
22	Более длинный отрывок из «Молитвы устремления Махамудры» .....	12
23	Основа, путь и плод.....	13
24	Песня крысы .....	13
25	Семь блаженств + .....	15
26	Отрывок из песни «10 объектов подобия».....	16
27	Двенадцать видов йогической радости + .....	17
28	Восемнадцать видов йогической радости + .....	18
29	Молитва беспристрастного устремления .....	19
30	Посвящение Миларепы .....	19
31	Друзья.....	19
32	Само-проявляющаяся иллюзия .....	20
33	Молитва о долгой жизни Кхенчена Цултрим Гьямцо Ринпоче.....	21
34	Молитва о долгой жизни Дечен Рангдрола .....	21
35	Молитва собравшихся облаков благословения о долгой жизни Джима Скотта.....	22

## 1 Подношение света

Пусть яркий свет свечи, который мы подносим  
 Буддам десяти направлений и их наследникам  
 Рассеивает мрак неведения всех существ  
 Пусть свет знания и мудрости сияет ярко!

*Автор Кхенчен Цултрим Гьямцо Ринпоче. Переведено на английский и аранжировано Джимом Скоттом.  
 Перевод с английского языка на русский выполнен Константином Пребером.*

## 2 Зарождение Бодхичитты

Драгоценная наивысшая бодхичитта  
 Где еще не родилась, пусть она возникает  
 И там, где родилась, пусть никогда не угаснет  
 А продолжит расти дальше, дальше и за пределы

*Авторские права принадлежат Фонду Марпы и переводчику, 2015. Переведено на английский и аранжировано  
 Джимом Скоттом. Перевод с английского языка на русский выполнен Никитой Малининым.*

## 3 Пробуждение Бодхичитты

Отрывок из «37 Практик Бодхисаттвы»

С изначальных времен мои матери заботились обо мне  
 В чем смысл моего счастья, если они остаются страдать?  
 Чтобы освободить бессчётное число чувствующих существ,  
 Пробуждать бодхичитту – практика бодхисаттвы.

*Авторские права принадлежат Фонду Марпы и переводчику, 2015. Переведено на английский и аранжировано  
 Джимом Скоттом в 2015 г. Перевод с английского языка на русский выполнен Никитой Малининым.*

## 4 Отрывок из дохи «8 сверкающих копий» Владыки Гёцанпы

Амбиции заботы о себе исчерпаны  
 Радостные волны любви без раздора  
 Неутомимость, неослабность, несвоекорыстие  
 Эти три делают сострадание полностью свободным  
 Подобно копью, что сверкает свободно в открытом пространстве

*Написано Владыкой Гёцанпой. Переведено на английский и аранжировано Джимом Скоттом. Перевод с  
 английского языка на русский выполнен Никитой Малининым.*

## 5 Принятие обязательства Бодхичитты

В реальном присутствии Защитников мира  
 Я принимаю решение достичь полного просветления  
 Я приглашаю всех вас, существа, идти со мной в качестве гостей  
 И получить освобождение из колеса страдания.

*Авторские права принадлежат Фонду Марпы и переводчику, 2015, 2021. Переведено с тибетского на  
 английский и аранжировано Джимом Скоттом, 2015. Переведено с английского на русский Никитой  
 Малининым, 2021.*

## 6 Отрывок из песни «Двадцать семь случаев растворения»

Объекты, кажущиеся внешними – заблуждение твоего ума  
И через анализ характеристик проявлений  
Проявление и его пустоту ты постигаешь как нераздельные

*Песня об окончательном смысле Дхармы, спетая духу женского пола. Переведено на английский и аранжировано Джимом Скоттом. Тибетский текст на стр. 240. Перевод с английского на русский выполнен Никитой Малининым.*

## 7 Три гвоздя

СПЕТО В ПЕЩЕРЕ ТИГРА КРЕПОСТИ ЛЬВА В ЙОЛМО, НЕПАЛ

Совершенный лама, благослови меня естественно покоиться  
Во взгляде, медитации и поведении, которыми ты жил

Гвоздей, что нужно забить в отношении взгляда – три  
Гвоздей, что нужно забить в медитации – три  
Гвоздей, что нужно забить в отношении поведенья – три  
Гвоздей, что нужно забить с точки зрения результата – три

Говоря о гвоздях, связанных со взглядом, о трёх:  
Проявления жизни – это фактор ума  
В пространстве свечения – природный ум  
И в этом нет никакого различенья совсем

Говоря о гвоздях медитации, о трёх:  
Все мысли, являясь Дхармакайей, свободны  
Осознанность – светящаяся, в глубинах своих – блаженство  
И покоиться без выдумок – это равновесие

Говоря о гвоздях поведения, их три:  
Десять благотворных действий – естественное поведение  
Десять неблаготворных по природе чисты в своей основе  
И светящаяся пустота стратегий не может создавать

Говоря о гвоздях, связанных с результатом, о трёх:  
Нирвана не привнесена откуда-то еще  
Самсара не депортируется куда-то еще  
Я обнаружил точно, ум – это будда, твой ум

Теперь со всеми этими гвоздями, есть один, который нужно вбить по самую шляпку  
Это гвоздь пустоты чистого бытия  
Истинный лама знает, как вбить его полностью  
Если будешь анализировать слишком много, то его не вобьешь

Со-возникающая реализация вбивает его до конца  
 Эти средства с ученьем – для того, чтобы ими делиться  
 Они пришли на ум йогину, который облек их в песню  
 Пусть они радуют ваши сердца, о сыны и дочери.

*Переведено на английский и аранжировано Джимом Скоттом. Тибетский текст на стр. 259. Перевод с английского языка на русский выполнен Никитой Малининым.*

## 8 Отрывок из дохи «8 сверкающих копий» Владыки Гёцанпы

Окончательное понимание твоего фундаментального бытия  
 Непредвзятость в отношении сансары или нирваны  
 Убежденность достигнута, ты больше не меняешь своего мнения  
 Эти три делают взгляд беспрепятственным  
 Подобно копью, что сверкает свободно в открытом пространстве

Прорубаясь сквозь корень, оно стабильно  
 Шестичастное сознание не испорчено фальшью  
 Оно свободно от усилий, направленных на памятование  
 Эти три делают медитацию полностью свободной  
 Подобно копью, что сверкает свободно в открытом пространстве

Переживания естественно беспрепятственны  
 Свободны от страха, депрессии и беспокойства  
 Триумф над разделением на воспринимаемое и воспринимающее  
 Эти три делают поведение полностью свободным  
 Подобно копью, что сверкает свободно в открытом пространстве

*Написано Владыкой Гёцанпой. Переведено на английский и аранжировано Джимом Скоттом. Перевод с английского языка на русский выполнен Никитой Малининым.*

## 9 Смотри и видь

Смотри обнаженно, и ты увидишь сущность  
 Свободу от всей запутанности, пустую как пространство  
 С поведением как это и ты покоясь так  
 Ты постигнешь неизменную природу  
 Смотри и видь пустую сущность всех феноменов

Отпусти и расслабься в этом, и всё, что возникает, будет растворяться в просторе  
 Позволь успокоиться водовороту мути, и река осознания станет ясной и яркой  
 Не цепляясь за ориентиры, пробивайся сквозь изнурительную дискурсивную мысль  
 В зияющей бездне шести миров существ, это – скрытая практика наивысшая

*Написано Кхенченом Цултрим Гьямцо Ринпоче на Лосар, 2012. Переведено с тибетского на английский и аранжировано Джимом Скоттом. Переведено с английского на русский Никитой Малининым, 2021.*

## 10 Отрывок из «Молитвы устремления Махамудры», посвященный шаматхе

Когда волны мыслей, грубых и тонких, успокоены в своей основе  
 Река ума естественным образом успокаивается в недвижимом просторе ума.  
 Избавленный от трясины мрака тупости и оцепенения,  
 Пусть океан шаматхи остается неподвижным, непотревоженным

*Написано Кармапой Рангджунгом Дордже, переведено с тибетского на английский Джимом Скоттом.  
 Перевод с английского на русский выполнен Никитой Малининым, 2021.*

## 11 Молитва Гуру Ринпоче

МОЛИТВА О ТОМ, ЧТОБЫ ПРОЯВЛЕНИЯ ОСВОБОДИЛИСЬ КАК БОЖЕСТВО, ЗВУКИ  
 ОСВОБОДИЛИСЬ КАК МАНТРА И МЫСЛИ ОСВОБОДИЛИСЬ В ЧИСТОЕ БЫТИЕ

Все эти формы, что проявляются глазам, что видят  
 Все вещи вовне и внутри  
 Окружающая среда и ее обитатели  
 Проявляются, но позволь им покоиться там, где самости не найти  
 Воспринимающий и воспринимаемое, когда очищены –  
 Это тело божества, ясная пустота  
 К Гуру, для кого желание освобождает себя,  
 К Оргъену Пема Джунгнею я взываю

Все эти звуки, что появляются ушам, что слышат  
 Воспринимаемые как как приятные или нет  
 Позволь им покоиться в царстве звука и пустоты  
 За пределами всех мыслей, за гранью воображения  
 Звуки – пустые, невозникшие и непрекращающиеся  
 Они – то, что составляет учение Победителя  
 К учениям Победителя, звуку и пустоте  
 К Оргъену Пема Джунгнею я взываю

Все эти движения ума к своим объектам  
 Эти мысли, что производят пять ядов и недугов  
 Оставь мыслящий ум покоиться без ухищрений  
 Не просматривай прошлое и не гадай о будущем  
 Если ты позволяешь такому движению покоиться на своем месте  
 Оно освобождается в дхармакаю  
 К Гуру, для кого осознанность освобождает себя  
 К Оргъену Пема Джунгнею я взываю

Даруй свое благословение, что очищает проявление  
 Объектов, что воспринимаются как внешние  
 Даруй свое благословение, что освобождает воспринимающий ум  
 Ментальную деятельность, которая кажется внутренней  
 Даруй свое благословение, чтоб между этими двумя  
 Ясный свет узнал свое лицо  
 В своем сострадании, о сугаты всех трех времен  
 Пожалуйста, благослови меня, чтобы ум подобный моему, был освобожден

*Спето Гуру Ринпоче Намкаю Ньингпо. Переведено с тибетского на английский и аранжировано Джимом Скоттом. Переведено с английского на русский Никитой Малининым, 2021.*

## 12 Равностность проявления и пустоты

Не знать равностности проявления и пустоты  
 И привязываться исключительно к проявлениям – это заблуждение;  
 Но и привязываться исключительно к пустоте – это тоже заблуждение.  
 Если ты знаешь равностность проявления и пустоты,  
 То нет нужды цепляться за явления<sup>1</sup> или отбрасывать их,  
 Эти проявления и пустоту.  
 Что тебе нужно делать – это покоиться в пространстве  
 Равностности проявления и пустоты

*Написано Дечен Рангдролом. Переведено на английский и аранжировано Деченом Гьяло в Тегчоклинге, Боднатх, Непал 2010. Перевод с английского языка на русский выполнен Никитой Малининым.*

## 13 Слова Гуру, обращенные к спящему ученику

Здесь, в относительной реальности, ум сбит с толку явлениями,  
 Обеспокоен клешами, обусловлен кармой и блуждает в страдании.  
 Но в истинной реальности ум никогда не сбит с толку,  
 Ни клеши, ни карма, ни страдание никогда не возникают.

Не жди, чтобы выйти за пределы спутанных, беспорядочных явлений, которые, как мы  
 думаем, являют собой реальность.  
 Мужайся прямо сейчас, и делай прямо сейчас то, что должно быть сделано прямо  
 сейчас –  
 Покойся в безмятежном пространстве твоего беспокойного ума.  
 Осядь естественным образом в природной реальности, именно здесь ты получишь  
 наибольшую пользу.

*Это учение Дечен Рангдрол дал во сне ученику, известному в том числе как Дечен Гьяло, который записал его сразу же, летом 2016. Песенная версия: Наланда Вест, 13 ноября 2018. Переведено с английского на русский Никитой Малининым*

---

<sup>1</sup> Слово «phenomena» здесь переведено как «явления»

## 14 Песня непривязанности ни к тому, ни к этому +

Хотя переменчивые проявления  
 Непрерывно возникают,  
 Просто будь непривязан,  
 Как ребенок в игре

Хоть кажущиеся радости,  
 Проблемы, друзья, враги возникают  
 Все мысли само-освобождаются  
 Также как волны на море

Какое богатство мыслей –  
 Страсть, агрессия, хвала, порицание  
 Просто смотри на их сущность –  
 Обнаженную ясную пустоту

Ходить, сидеть, есть, лежать  
 И всё остальное, что ты можешь делать –  
 Это просто пустые формы  
 Сияющие в пространстве ясного света

*Под руководством Кхенпо Цултрим Гьямцо Ринпоче, переведено на английский и аранжировано Джимом Скоттом, Halscheid, Германия, 12 августа 1996 г.*

## 15 Песня равенности

Все проявления – это равенность проявленья-пустоты  
 Любой и каждый звук – это равенность звука и пустоты  
 Чувства эти все – это равенность блаженства и пустоты  
 Покойся невозмутимо в равенности, свободно от мыслей запутанности  
 Идите по городу и делайте так – будьте открыты, как пространство и расслаблены  
 Покоясь невозмутимо в равенности, свободно от всякой запутанности

*Написано Дечен Рандролом. Переведено и аранжировано Деченом Гьяло, Джимом Скоттом в Тегчоклинге, Непал, 2010. Перевод с английского языка на русский выполнен Никитой Малининым.*

## 16 Глубокий окончательный смысл (спето на снежном хребте)

Высший гуру, я склоняюсь к твоим стопам  
 Сиддхи благословений исходят прямо от дакинй.  
 Нектар самайи – самый питательный напиток  
 Ваше подношение веры сохранило меня таким здоровым  
 Этот способ накопления добродетели работает действительно хорошо.

На ум, который довел взгляд до совершенства, нисходит пустота  
 В увиденном даже атома не существует  
 Видящий и видимое очищаются, пока не исчезнут  
 Такой способ реализации взгляда работает действительно хорошо.

Когда медитация – это поток реки ясного света  
 Нет нужды ограничивать ее сессиями и перерывами  
 Медитирующий и объект очищаются, пока не исчезнут  
 Эта сердечная кость медитации, она бьется действительно хорошо

Когда ты уверен, что поведение – это сияющий свет  
 И ты уверен, что взаимозависимость – это пустота  
 Деятель и действие очищаются, пока не исчезнут  
 Этот способ работы с поведением работает действительно хорошо.

Когда предвзятое мышление исчезло в пространстве  
 Нет ни фальшивых фасадов, ни восьми дхарм, ни надежд и страхов,  
 Хранитель и хранимое очищаются, пока не исчезнут  
 Такой способ сохранения самаи работает действительно хорошо.

Когда вы наконец обнаружите, что ваш ум – это дхармакая  
 И вы действительно делаете хорошо себе и другим  
 Победитель и приз очищаются, пока не исчезнут  
 Такой способ получения результатов работает действительно хорошо.

*Под руководством Кхенпо Цултрим Гьямцо Ринпоче переведено с тибетского на английский и аранжировано Джимом Скоттом. Тибетский текст на стр. 222. Перевод с английского языка на русский выполнен Никитой Малининым, 2021.*

## 17 Песня из аэропорта

В пустом пространстве неба без центра и края,  
 На сфере этого мира без дна и верха,  
 В компании существ – пустых форм, подобных сновидениям  
 Ум знает невыразимые ясность и пустоту

Это нельзя постичь только лишь через знание.  
 Но, если ты знаешь естественный способ естественно расслабиться,  
 Это – лучшее в медитации и не-медитации.  
 Живи в этой не-медитации и не отклоняйся от нее.

*Переведено и аранжировано Джимом Скоттом, аэропорт Хитроу. Перевод с английского языка на русский выполнен Никитой Малининым, 2021.*

## 18 Восемь видов мастерства

Не разделять проявления и пустоту  
 Это такое мастерство во взгляде, какое только возможно

Не видеть сны и день как разные  
 Это настолько медитация, насколько это возможно

Не видеть блаженство и пустоту как разные  
 Это такое мастерство в поведении, какое только возможно.

Не видеть «здесь» и «в дальнейшем» как разные  
 Это постижение их природы, насколько это возможно.

Не видеть ум и пространство как разные  
 Это настолько дхармакая, насколько это возможно

Когда удовольствие и боль — это не две разные вещи  
 Это выполнение инструкции мастерски, насколько возможно

Не видеть страдание и мудрость как разные  
 Это настолько полная реализация, насколько возможно

Не видеть твой ум и будду как разные  
 Это настолько полное достижение, насколько возможно.

*Переведено и аранжировано Джимом Скоттом, на тибетском стр. 391. Перевод с английского языка на русский выполнен Никитой Малининым, сентябрь 2021 г.*

## 19 Семя

Только сам ум – это семя всего  
 Самсара и нирвана проявляются из него  
 Почтение уму, что подобен исполняющей желания драгоценности,  
 Дарующей все желаемые результаты

*Написано Сарахой, переведено на английский и аранжировано Деченом Гьялю, Джимом Скоттом, в Дечен Чолинг, около 2003 г. Перевод с английского языка на русский выполнен Никитой Малининым.*

## 20 Окончательные взгляд, медитация, поведение и плод

Взгляд – изначальная мудрость, которая пуста  
 Медитация – ясный свет, свободный от фиксации  
 Поведенье – непрерывный поток без привязанности  
 Плод – это нагота, лишённая всех пятен

Этот взгляд, изначальная мудрость, которая пуста  
 Рискует потеряться, став только лишь разговором;  
 Если уверенность в том, что имеется в виду, за ними не следует,  
 Слова не смогут освободить вас от цепляния за самость.  
 Вот почему окончательная уверенность значит так много.

Медитация, ясный свет, свободный от фиксации  
 Рискует потеряться, став только лишь успокоением;  
 Если изначальная мудрость не появится изнутри вас,  
 Вы можете покоиться устойчиво, но это не освободит вас;  
 Мудрость не приходит от тупости и волнения.  
 Вот почему неблуждающее памятование<sup>2</sup> значит так много.

Это поведение, непрерывный поток без привязанности  
 Рискует потеряться, став только притворством;  
 Если взгляд и медитация не сопутствуют поведению,  
 Восемь мирских дхарм могут смешаться с вашими йогическими делами.  
 Вот почему свобода от цепляния и завес так много значит.

Плод – нагота, лишённая всех изъянов,  
 Рискует быть скрыта покровами характеристик<sup>3</sup>;  
 Если не устранен внутренний источник заблуждения,  
 Ваша практика может целить очень далеко, но не достигнуть цели.  
 Вот почему устранение заблуждения значит так много.

*Переведено с тибетского на английский и аранжировано Джимом Скоттом. Перевод с английского языка на русский выполнен Никитой Малининым.*

## 21 Песня, спетая девушке-богине, принявшей обличье голубя

Э МА ХО

О, Марпа из Лходрака, ты обладаешь такой особенной добротой  
 Вызываю к тебе я из самого сердца и в моем сердце ты, когда я медитирую  
 Снова и снова я молюсь, чтобы мы никогда больше не расстались  
 Блаженство – это блаженство слиянья умов, когда твой ум сливается с гуру.

А-ЛА-ЛА, что такое проявлять в глубине их фундаментального бытия?  
 Они изначально нерожденная дхармакая, когда на это указано  
 Они сливаются<sup>4</sup> в глубинах дхармакаи, что изначально неизмышлена  
 Я не хожу проверять взгляды, чтобы узнать, высок ли мой и низок ли у других<sup>5</sup>  
 Этот ум, в который не вмешиваются, оставленный неизмысленным – это когда хорошее  
 чувство ощущается правильным.

<sup>2</sup> Здесь термин «mindfulness» переведен как «памятование». Можно перевести его также как «внимательность». Прим. перев.

<sup>3</sup> Здесь термин «attributes» переведен как «характеристики». Прим. перев.

<sup>4</sup> Здесь не имеется в виду, что проявление и пустота только что соединились, а речь идет о том, что они были неразделимы изначально. То же самое относится и к другим факторам, которые описаны как «сливающиеся» в следующих строфах.

<sup>5</sup> Though this line has here been translated as a comparison between one's own and others' views based on KTGR's explanation at the time, he has on other occasions explained the same line to also refer to one's own views without such a comparison, in which case the line translates, "if my own are either high or are low." On another occasion, Rinpoche explained the line with reference to views in general. There it would translate, "if views are either high or are low." Any of these three translations can be used in singing the song. And the same three possibilities apply to the corresponding line in the verses on meditation and conduct.

Пустота-свечение – это ум в его фундаментальном бытии  
 Свечение-пустота – это осознание<sup>6</sup>, когда на это указано  
 Они сливаются в глубинах неизмысленного ума, вы дома свободны в природном состоянии.  
 Я не хожу проверять медитацию, чтобы узнать, хороша ли моя и плоха ли ваша  
 Этот ум, в который не вмешиваются, оставленный неизмысленным – это когда хорошее  
 самочувствие ощущается правильным.

Шестичастный набор сознаний ясен сам по себе, в своей сущности  
 Он недвойствен, воспринимаемое / воспринимающее не два, когда на это указано  
 Двойственность удовольствия и боли – тоже два, где один плюс один равны одному.  
 То, что осталось – это глубины неизмысленного ума, вы дома свободны в природном  
 состоянии  
 Я не проверяю поведение, чтобы узнать, правильно ли мое и ошибаются ли другие  
 Этот ум, в который не вмешиваются, оставленный неизмысленным – это когда хорошее  
 самочувствие ощущается правильным.

Плод этого есть дхармакая, в которой суть успеха  
 Многообразие – это нирманакайя, когда на это указано  
 Они сливаются в глубинах, где ум и объект соединяются, и освобождение есть памятование  
 об этом<sup>7</sup>  
 Но волноваться и ждать, чтобы пришел результат – такая жизнь не для меня  
 Этот ум, в который не вмешиваются, оставленный неизмысленным – это когда хорошее  
 самочувствие ощущается правильным.

*Переведено с тибетского на английский и аранжировано Джимом Скоттом. Перевод с английского языка на  
 русский выполнен Никитой Малининым, 2021.*

## 22 Более длинный отрывок из «Молитвы устремления Махамудры»

Великое блаженство, свобода от привязанностей, течет непрерывным потоком  
 Ясный свет, не скрытый цеплянием за характеристики<sup>8</sup>, сияет открыто  
 За пределами мыслящего ума ум спонтанно свободен от мыслей  
 Пусть мы без усилий переживаем это как непрерывный поток (20)

Цепляние за позитив и цепляние за опыт освобождены прямо на месте  
 Смятение негативных мыслей естественно чисто в просторе  
 В обычном уме нет ничего, что можно было бы принять, отвергнуть, устранить или получить  
 Пусть мы осозн'аем<sup>9</sup> истинную реальность за пределами всех выдумок (21)

<sup>6</sup> Здесь термин «awareness» переведен как «осознание». Его также можно перевести как «осознанность».  
 Прим. перев.

<sup>7</sup> "Where mind and object connect" translates thug phrad, which lit. means "meeting" and is short-hand for the meeting of a sensory consciousness with an object of that consciousness. "Liberation is remembering that" translates dran grol. The pointing-out instruction introduces one to the nature of a specific instant of a consciousness meeting its object. That describes an instant of liberation, i.e., a glimpse of the ultimate nature. By remembering that nature during later recurrences of any consciousness meeting its object, those instants are also liberated. Remembrance, dran, also translates as mindfulness or awareness.

<sup>8</sup> Здесь термин «attributes» переведен как «характеристики». Прим. перев.

<sup>9</sup> Ударение на «а» Прим. перев.

Существа по своей природе всегда были буддами, но, несмотря на этот факт,  
 Не осознавая этого, они бесконечно скитаются по сансаре  
 Для живых<sup>10</sup> существ, чье страдание не знает границ и никак не закончится  
 Пусть нестерпимое сострадание поднимется в виде потока нашего ума (22)

Нестерпимое сострадание выражается в неутомимой великой любви,  
 Все время сияя обнаженно как сущностная пространственность / просторность (сущностный простор)  
 Пусть мы никогда не собьемся с этого прямого пути единства  
 Но непрерывно покоимся в этой медитации в течение дня и ночи (23)

*Переведено с тибетского на английский и аранжировано Джимом Скоттом. Перевод с английского языка на русский выполнен Никитой Малининым, 2021.*

## 23 Основа, путь и плод

Основа, которая должна быть очищена – это сам ум, единство свечения-пустоты  
 Что очищает его – это великая ваджра-йога махамудры  
 И то, что подлежит вычищению – это все пятна кажущегося смятения<sup>11</sup>  
 Результат этого – состояние свободное ото всех пятен, дхармакайя – пусть он проявится непосредственно<sup>12</sup>

*Переведено с тибетского на английский и аранжировано Джимом Скоттом. Перевод с английского языка на русский выполнен Никитой Малининым.*

## 24 Песня крысы

Я пришла сюда через темный и сияющий проход  
 Богатый формами и вибрирующий звуком  
 Вещи были совсем не такими, какими казались  
 И то, чем они были, нигде невозможно было найти

: [Я просто крыса с полей  
 Ищу чем можно немного перекусить  
 Я очень, очень, очень голодна  
 Я съем и то, что кисло, и то, что сладко]:

Я чувствовала – чтобы найти свой путь, мне понадобится учитель  
 Но чтоб найти достойного стараний, с его начать?  
 Я побывала далеко, везде искала, а потом вдруг  
 Нашелся один, который сказал: «Учить – значит учить наизусть».

<sup>10</sup> Здесь выражение «sentient beings» переведено как «живые существа». Его также можно перевести как «чувствующие существа». Прим. перев.

<sup>11</sup> Здесь выражение «superficial» переведено как «кажущийся». Его также можно перевести как «поверхностный». Прим. перев.

<sup>12</sup> Здесь выражение «directly» переведено как «непосредственно». Его также можно перевести как «напрямую». Прим. перев.

: [Я просто крыса с полей  
Ищу чем можно немного перекусить  
Я очень, очень, очень голодна  
Я съем и то, что кисло, и то, что сладко]:

Сначала я пыталась показать ему, как много я знаю  
Но каждый раз он разворачивал ситуацию  
И говорил, что самости, про которую ты думаешь, что она знает, нет  
И того, кто страдает, нигде не найти

: [Я просто крыса с полей  
Ищу чем можно немного перекусить  
Я очень, очень, очень голодна  
Я съем и то, что кисло, и то, что сладко]:

Я подумала: «Это хорошо, но, по крайней мере, там что-то есть вовне:  
Форма, звук, запах, вкус и текстура»  
Но он сказал, что всё это – не что иное, как содержимое твоего ума  
Как змеи в снах, и теперь я это знаю

: [Я просто крыса с полей  
Ищу чем можно немного перекусить  
Я очень, очень, очень голодна  
Я съем и то, что кисло, и то, что сладко]:

Я подумала: «Хорошо, теперь кое-что проясняется –  
Всё есть ум, а ум – это реальная вещь "  
Но потом он сказал, что сам ум точно также пуст  
Итак, теперь я знаю, что ум – забавная вещь

: [Я просто крыса с полей  
Ищу чем можно немного перекусить  
Я очень, очень, очень голодна  
Я съем и то, что кисло, и то, что сладко]:

Но затем он добавил: «Все покоится в своем собственном потоке.  
Всего лишь проявление, вызванное взаимодействием  
Что в действительности существует – это того, что кажется, на самом деле нет.  
Итак, теперь я знаю, что ум – как пустое пространство

: [Я просто крыса с полей  
Ищу чем можно немного перекусить  
Я очень, очень, очень голодна  
Я съем и то, что кисло, и то, что сладко]:

Но потом он сказал, что пустое – не пусто  
Если бы оно было ничем, то оно было бы чем-то  
Фундаментальный ум не может быть измышлен мыслящим умом  
В простом открытом просторе расслабься

: [Я просто крыса с полей  
Ищу чем можно немного перекусить  
Я очень, очень, очень голодна  
Я съем и то, что кисло, и то, что сладко]:

Тогда я подумала: "Теперь все полностью ясно.  
Нет «я», и «другое» – обман»  
Но затем он учил: «Кто достигает состояния будды, если никого нет?»  
Так что теперь, по крайней мере, я знаю несколько дхарма-шуток

: [Я просто крыса с полей  
Ищу чем можно немного перекусить  
Я очень, очень, очень голодна  
Я съем и то, что кисло, и то, что сладко]:

То, что существа могут знать и любить – это будда-природа  
Фундаментальный элемент, настоящее «я»  
Феномены<sup>13</sup> – это ясный свет, танцующий игриво  
Так что станьте реальными и танцуйте ясного света танец, который вы чувствуете

*Написано под руководством Кхенпо Цултрим Гьямцо Ринпоче в центре Кагью в Брюсселе, Бельгия,  
неизвестным йогойном в 1980 году.*

## 25 Семь блаженств +

Намо Ратна Гуру!

Когда мысли о том, что есть что-то воспринимаемое и воспринимающий  
Заманивают мой ум и отвлекают,  
Я не закрываю врата своих чувств, чтоб медитировать без них,  
А погружаюсь прямо в самую их суть.  
Они как облака на небе, когда летят, они мерцают;  
Возникающие мысли – чистое блаженство!

Когда клеши мною движут и их жар меня сжигает,  
Я не пробую противоядием исправить их;  
Как алхимическое зелье обращает металл в золото,  
Так клеши обладают силой подарить  
Блаженство незагрязненное, совершенно чистое  
Возникающие клеши – чистое блаженство!

---

<sup>13</sup> Здесь выражение «phenomena» переведено как «феномены». Его также можно перевести как «явления».  
Прим. перев.

Когда я мучим вредными духами или демоническим вмешательством,  
 Я не прогоняю их обрядами и заклинаниями;  
 То, что нужно прогнать – это эгоистическое мышление,  
 Построенное на идее о самости.  
 Это обратит ряды мар в твои собственные особые силы;  
 Когда преграды возникают – чистое блаженство!

Когда самсара с ее болью заставляет корчиться в муках,  
 Вместо того, чтобы погрязнуть в страданиях,  
 Я беру бо́льшую ношу, идя по Великому Пути,  
 И позволяю состраданию вести меня  
 Чтоб взять на себя страдания других существ;  
 Когда кармические последствия цветут – чистое блаженство!

Когда тело поддается мучительным болезням,  
 Я не рассчитываю на медицинскую помощь,  
 А обращаю болезнь в путь, что дает мне силы  
 Устранить мешающие мне преграды,  
 И использую ее для развития полезных качеств;  
 Когда болезнь поднимает голову – чистое блаженство!

Когда придет время оставить тело, этот иллюзорный спутанный клубок,  
 Не впадай в беспокойство и печаль;  
 В чем нужно тренироваться и прояснить что для себя –  
 Не существует такой вещи, как умирание.  
 Это просто ясный свет-мать и ясный свет-дитя соединяются;  
 Когда ум оставляет тело – чистое блаженство!

Когда всё просто не работает и всё выстраивается против тебя,  
 Не пытайся найти способ всё это изменить;  
 Здесь искусный способ практики – развернуть свой взгляд,  
 Не пытайся что-то остановить или улучшить.  
 Неблагоприятные условия случаются, и это так восхитительно –  
 Из них сложилась маленькая песня чистого блаженства!

*Написано Владыкой Гёцанпой. Переведено на английский и аранжировано Джимом Скоттом в сотрудничестве с Анной Бучарди, Карме Чолинг, Вермонт, август 1996 г. Перевод с английского языка на русский выполнен Никитой Малининым.*

## 26 Отрывок из песни «10 объектов подобия»

Когда сострадание поднимается из глубин моего сердца  
 Я вижу существ трех миров так, как будто они горят в огненной яме

Когда великое блаженство содержится во взгляде пустоты  
 Все, что проявляется, освобождает себя, подобно пузырям на воде

Когда ты знаешь истинную природу всего, что можно познать  
 Мудрость, осознающая истинную природу, подобна безоблачному небу.

Когда грязь улеглась и река ума кристально чиста  
Самовозникшая осознанность (осознавание) подобна сиянию полированного зеркала.

Яркое проявление, яркая пустота и яркая мудрость  
Подобны сияющему солнцу, когда оно сияет в безоблачном небе.

*Под руководством Кхенпо Цултрим Гьямцо Ринпоче переведено с тибетского на английский и аранжировано  
Джимом Скоттом и Ари Голдфилдом 17 июня 2000г. Отредактировано 13 августа 2000 г. Перевод с  
английского языка на русский выполнен Никитой Малининым.*

## 27 Двенадцать видов йогической радости +

Как преступник, вырывающийся из темницы  
Йогин, покидающий родную страну, знает блаженство

Как горячая лошадь, освобожденная от цепей  
Йогин, ускользнувший от воспринимаемого и воспринимающего, знает блаженство

Как олень, который был ранен, затаится  
Йогин, живущий один, знает блаженство

Как король птиц, что летает высоко  
Йогин, овладевший взглядом, знает блаженство

Как дикий ветер, блуждающий по небу  
Йогин, не встречающий препятствий, знает блаженство

Как пастух, пасущий стадо белых овец  
Йогин, развивающий светящийся/пустой опыт, знает блаженство

Как массивная глыба центрального царя гор  
Йогин, не беспокоемый переходами и переменами, знает блаженство

Как непрерывный поток великой и могучей реки  
Йогин в непрерывном потоке опыта знает блаженство

Как человеческий труп, который лежит на кладбище  
Йогин, прекративший всякую деятельность, знает блаженство

Как камень, брошенный в глубокое синее море  
Йогин, который никогда не вернется, знает блаженство

Как солнце, которое встает и освещает все небо  
Йогин, освещающий всё, знает блаженство

Как пальма, когда ты снял с нее все листья<sup>14</sup>  
Йогин, которому не нужно перерождаться, знает блаженство

Эта мелодия о двенадцати видах йогического счастья  
Это дар дхармы для всех вас, пусть он хорошо ответит на ваш вопрос

*Переведено с тибетского на английский и аранжировано Джимом Скоттом. Перевод с английского языка на русский выполнен Никитой Малининым.*

## 28 Восемнадцать видов йогической радости + ВОСХВАЛЕНИЕ ЙОЛМО ГАНГРА, ПЕСНЯ О ПРОБУЖДЕНИИ СЕРДЦА

Я склоняюсь к стопам истинного Гуру,  
Благодаря накопленной заслуге, я встретил этого Владыку.  
Гуру и его пророчество привели меня сюда,  
В мой комфортный замок из лесов и гор.  
Это земля с лугами, такими прекрасными в цветении,  
Деревья танцуют посреди лесной чащи.

Это земля, где играют лангуры и обезьяны,  
Земля, где птицы болтают на своих птичьих языках.  
Земля, где пчелы летают на своих лёгких крыльях,  
Где день переходит в ночь, рисунки радуги сияют.  
Лето в зиму переходит, и легкий дождь моросит  
Осень в весну переходит, всё окутывая в туман.

В уединенном месте этом, я йогин Миларепа  
Ощущаю ясный свет хорошо, медитируя на ум-пустоту.  
Переживания охватывают – я чувствую себя прекрасно,  
Когда с вершин качусь я вниз, то ощущения лучше еще.  
Прекрасно быть человеком без кармических действий  
Когда смятение становится сложным, я чувствую себя прекрасно.

Страшные образы всё хуже, а ощущения еще лучше  
Клеши, рождение, смерть свободу от них так прекрасно ощущать.  
Когда бандиты нападают, я чувствую себя предельно хорошо,  
Когда свободен от болезней, от этого мне лучше еще!  
Страдание — это блаженство, испытывать его так хорошо!  
Трулхор рождается природой моей<sup>15</sup>, от этого мне так прекрасно!

<sup>14</sup> Leaves, " *dab ma*, are here intended to indicate palm branches. The point is that, once the branches of a palm tree have been cut, they do not grow back, and that is the symbol here for the yogi not being forced by karma to be reborn.

<sup>15</sup> "Trulchor" means yogic exercise. Lit. this line translates: "Since the trulchor comes from my meditation experience...."

Прыгать и бегать – это танец, и ощущения еще лучше,  
 Быть королем речи с богатством песни – прекрасно.  
 Слова, они как гудение пчел, от этого предельно хорошо,  
 Когда звук этот порождает заслугу, то ощущения лучше еще.  
 Блаженство так прекрасно в просторе уверенной силы ума.  
 Что развивается само по себе, переживается прекрасно,

Что проявляется как путаница – переживается лучше еще!  
 Эта счастливая из опыта песня, спетая йогином без забот  
 Она для вас, кто верит в то, что вы делаете здесь  
 Чтобы ты взял ее с собой, когда пойдешь.

*Переведено на английский Джимом Скоттом в Карме Чолинг, Вермонт, 1994. Тиб. текст на стр. 255.  
 Перевод с английского языка на русский выполнен Никитой Малининым.*

## 29 Молитва беспристрастного устремления

Все вы, существа, с кем у меня хорошая или плохая связь  
 Как только вы оставите это омраченное существование,  
 Пусть вы рождаетесь на Западе, в Сукхавати  
 И однажды родившись там, пройдете бхуми и пути

*Написано Кхенпо Цултрим Гьямтсо Ринпоче 29 августа 1999. Переведено на английский и аранжировано  
 Джимом Скоттом и Биргит Скотт. Перевод с английского языка на русский выполнен Никитой  
 Малининым.*

## 30 Посвящение Миларепы

Пусть мы будем жить долго без болезней,  
 Наслаждаясь свободой, великими возможностями и счастьем.  
 В следующей жизни пусть мы встретимся в чистой земле  
 Пусть всегда мы практикуем Дхарму и приносим пользу существам

*Спето Миларепой в Ранг-ма благодетелю, который приносил дрова, цампу и шерстяную одежду для  
 Миларепы. Тибетский текст на стр. 246. Под руководством Дечен Рандрола (Кхенпо Цултрим Гьямцо  
 Ринпоче) переведено в Испании Ари Голдфилдом 3 мая 2003. Авторские права на английский перевод  
 принадлежат Ари Голдфилду, 2012. Перевод с английского языка на русский выполнен Константином  
 Пребером.*

## 31 Друзья

ПЕСНЯ ТЕХ, КТО ПОЛОН ЛЮБВИ, НО СВОБОДЕН ОТ ПРИВЯЗАННОСТИ

Друзья – пустые формы, как отражение луны в воде  
 Думать о них, как о реальных –  
 Лишь увеличивать страдания свои

Знай, что они – пустые формы, как отражение луны в воде  
 Так иллюзорное самадхи ты усилишь  
 И сострадание, свободное от цеплянья разовьешь

И взгляд, что без опоры, ты тоже без сомненья разовьешь  
 И медитацию, свободную от фиксаций  
 И поведение, свободное от действий разовьешь

Из всего множества замечательных вещей, эта – самая изумительная  
 Из всего множества чудес это – самое замечательное!

*Написано Кхенпо Цултрим Гьямцо Ринпоче в Доме Марпы, Англия, август 1997. Переведено на английский и аранжировано Джимом Скоттом. Перевод с английского языка на русский выполнен Никитой Малининым.*

## 32 Само-проявляющаяся иллюзия

Все эти формы, проявления-пустота  
 Подобны радуге с ее сияющим блеском  
 В этом пространстве проявленного-пустоты  
 Просто отпусти и иди куда не ходит ум

Каждый звук – это звук и пустота  
 Подобно звуку раскатов эха  
 В этом пространстве звука и пустоты  
 Просто отпусти и иди куда не ходит ум

Каждое чувство – это блаженство и пустота  
 Путь за пределами того, что говорят слова  
 В этом пространстве блаженства и пустоты  
 Просто отпусти и иди куда не ходит ум

Вся осознанность – это осознанность-пустота  
 Путь за пределами того, что мысли могут знать  
 В этом пространстве осознанности-пустоты  
 Позволь осознанности идти куда не ходит ум

*Написано Кхенпо Цултрим Гьямцо Ринпоче в Саду Переводов возле Ступы Боднатх в Непале. Переведено на английский и аранжировано Джимом Скоттом, март 1998. Перевод с английского языка на русский выполнен Никитой Малининым на основе раннего перевода, выполненного Константином Пребером.*

### 33 Молитва о долгой жизни Кхенчена Цултрим Гьямцо Ринпоче

Ты, кто сияет светом совершенно искусной игры  
 Ты – плодородное поле всех совершенных качеств  
 Ты проявляешь океан Дхармы, во всех аспектах ясный и четкий  
 Во всех десяти направлениях раздается мелодичный звук твоей песни  
 Ты поешь песни глубокого смысла взгляда и медитации  
 Истинный духовный друг, пусть стопы твои продолжат танца игру  
 Мы молим тебя – будь всегда

*Эту молитву о долгой жизни Кхенпо Цултрим Гьямцо, непревзойденного духовного друга, я совершаю из моей собственной преданности этому истинному учителю, а также в ответ на неоднократные просьбы многих групп его Восточных учеников, обладающих драгоценностью веры.*

*На верхнем этаже храма Гьюто Рамоче в благородной стране Индии, тот, кому посчастливилось получить исцеляющий нектар его превосходных учений, Кармана Оргьен Тринле Палден Ванги Дордже, возносит эту молитву с ясным умом, и пусть заключенное в ней устремление осуществится в точности так, как оно было сделано.*

*По добросердечной просьбе Дзогчен Понлоба Ринпоче, переведено и аранжировано Джимом Скоттом, Варшава, Польша, 10 октября 2010 г.*

*Перевод с английского языка на русский выполнен Никитой Малининым.*

### 34 Молитва о долгой жизни Дечен Рандрола

Намо Гураве!

Бхагаван Победитель, защитник Амитаюс  
 И ты, чья активность безбрежна, о госпожа Ушнишавиджая  
 И мать всех победителей, Ты С Колесом Исполнения Желаний  
 Три высших божества долгой жизни, силой вашего благословения

Пусть лотосные стопы несравненного гуру твердо стоят  
 Драгоценная сокровищница превосходной речи учений Победителя  
 Ты наш защитник, живое учение безбрежной и глубокой дхармы  
 Ты открываешь самое сердце, глубокие наставления, пусть ты остаешься всегда

Хотя в твоей осознанности нет цепляния за проявления как за реальные  
 Всё двойственное мышление, всё цеплянье за характеристики ушло  
 Мы молим, в твоём сердце равенности, великой любви, свободной от привязанностей  
 Пожалуйста, помни нас, всех нас, живых существ, пожалуйста, не оставляй нас

Пустая форма, что ярко сияет пятью цветами Тело гуру  
 Неколебимая мудрость, нади прана Речь гуру  
 Бинду искрящегося великого блаженства Ум гуру  
 О гуру, пусть твои три кайи остаются всегда

Танцор ваджрных танцев, певец ваджрных песен  
 Твоя ваджрная мудрость совершенна в ваджрном просторе  
 Воплощение Ваджрадхары, обладатель ваджрной осознанности  
 Пожалуйста, оставайся на троне ваджрного простора явлений

*По благоприятному случаю празднования 80-летия Кхенчена Цултрим Гьямцо Ринпоче, написано Дзогчен Понлопом Ринпоче в Текчок Линге, март 2014 г. Перевод с тибетского на английский и аранжировка песни*

выполнены Джим и Биргит Скотт в сотрудничестве с Крисом Стэггом. Перевод с английского языка на русский выполнен Никитой Малининым, 2021.

## 35 Молитва собравшихся облаков благословения о долгой жизни Джима Скотта

Великий Амитаюс, кто ведет нас из сансары, спасая тех, кто страдает без защиты,  
Победитель несвоевременной смерти, мы преклоняемся перед Буддой Безграничной Жизни.

Длинная мантра:

*Om namo bhagawate / aparamita ayurjana subinitsita tedzo radzaya / tathagataya / arhate samyak sambudhaya / teyatha / Om punye punye mahapunye / aparimita punye / aparimita punye jana sambharo patsite / Om sawa samskara parishuddha dharmate gagana samudgate sobhawwa bishuddhe mahanaya paiware svaha*

Краткая мантра:

*Om a mahrani dziwentiye svaha* Повторите ее так много раз, как представляется возможным, затем:

Мы молим Защитника Амитаюса, кто дарует сиддхи долголетия: даруй свои благословения для долгой жизни Джима, мастера двух языков с инсайтом в глазах.

Источник жизни, полная сострадания, богиня Белая Тара, колесо исполнения желаний, мы молим Тебя: даруй Лоцаве, кто несет учения, жизнь длиною в кальпу.

Богиня мудрости, кто дарует высшую жизнь, мы молимся у твоих стоп, победоносная Намгьялма: благослови несущего Дхарму на двух языках, источник блага и радости, Ваджрную сущность.

С верой и горячим желанием в уме мы молим прибежище – Три Драгоценности и Три Корня: приветствуем сокровище Дхармы, как рассвет, и просим, чтоб Лоцава оставался здоровым и крепким.

Благословением прибежища, океана сострадания, силой неизменной истины чистого бытия, и силой нашей чистой мотивации пусть эти устремления быстро и без недостатков осуществляются.

*По просьбе студентов Института Ригпе Дордже написать молитву долгой жизни для уважаемого старшего переводчика Джима Скотта, эти мольбы и слова устремления, украшающие трёх божеств долголетия, были с добродетелью сочинены 27 февраля 2011 года Лодрё Намгьялом, который носит титул Кхенпо лишь на словах.*

---

Авторские на русский перевод принадлежат Никите Малинину. Публикация перевода или какой-либо его части не допускается без письменного разрешения правообладателя.