

Кунга Тензин

Квинтэссенция устных наставлений, касающихся видения, созерцания и поведения, согласно махамудре

Намо Гуру Прабхакара!

Учителю традиции бругпа, единству всех Прибежищ,
К которому в состоянии нераздельности я непрерывно взываю.
Тебе, желающему установить хорошую связь с учениями,
Я объясню их в нескольких словах от сердца.

То, что ты обрел человеческое тело,
Бесценно для осуществления трех обетов.
Если не займешься практикой совершенных чистых учений,
В течение этой жизни обретя такое тело,
Может быть, в будущем такое не обретешь.
Поэтому в этой жизни практикуй обходы и простирания.

Смерть, враг, свирепые объятия Ямы не упустят времени,
Пока ты думаешь: “Я буду практиковать учение” смерть тебя победит.
Поэтому прямо сейчас оставь зло и делай доброе,
Даже когда просто слышишь о трех скверных состояниях бытия, сердце трепещет.
Что ты будешь делать, если страдание настигнет тебя?

Думая таким образом, избегни зла, как ты избегаешь яда.
Три Драгоценности обладают силой предоставить Прибежище
От состояния неумолимых страданий перерождения,
Поэтому в совершенном союзе призывают их от сердца.

Думай обо всех существах шести состояний бытия о как о своей матери.
На протяжении бесчисленных прошлых жизней они были твоими родителями.
Однако они страдают в этом состоянии перерождения.
Какую бы практику ты ни делал, посвети ее благу их всех.

Теперь созерцай своего Учителя над головой,
Величественного и украшенного всеми знаками его достоинства.
И ревностно, из глубины сердца, взывай к нему.
Он растворяется затем в свет и сливается с твоим собственным сознанием.

Не меняя это состояние, созерцай ум,
Наблюдай, куда бы он ни двигался,
Внешне, внутренне и когда он не проявлен.
Оставайся в этом состоянии — естественном состоянии ума, ничего не меняя.

Нельзя сказать, что ум существует, так как у него нет субстанции,
И нельзя сказать, что ум не существует, так как все же возникает мысль.
Ум временами спокоен, временами движется,
Наблюдай его внимательно, непрерывно.

Пустая сущность ума — Амитабха, дхармакаевый ум.
Лучезарная, ясная природа ума — Авалокитешвара, самбхогакаевый ум.
Все мысли, возникающие в уме, — Это Падмасамбхава, нирманакаевый ум.

Какая бы мысль (или импульс) ни проявилась в результате пяти ядов,
Если ты узнал ее природу, она — одна из будд пяти генезисов.

Если ум ясен, созерцай суть этой ясности,
Это — махамудра, союз шуньяты и ясности.

Если ум радуется, созерцай суть этого удовольствия,
Это — атийога, союз шуньи и удовольствия.

Если ум пуст, созерцай лицо этой пустоты,
Это — махамадхьямика, союз шуньи и узнавания.

Если ум боится, созерцай суть того, кто боится,
Это — священное учение жод.

Если ты не видишь, чтобы у ума была какая-то субстанция,
Это — праджняпарамита, шунья ума.

Движешься ты или ты в покое, наблюдай ум,
И движение, и покой — истинная практика (ритуального) обхода.

Когда ешь, когда пьешь, наблюдай ум, —
И тогда (это) — подлинная ганачакра.

Ложась спать и во сне — наблюдай ум,
Так сон станет практикой Ясного Света.

Практикуя мантру и созерцая,
Глубокий смысл при этом — наблюдать ум.
Если хочешь победить демонов и разрушить препятствия —
Их побеждаешь, созерцая ум.

В настоящий момент можешь ни о чем не думать,
Но в итоге пребывай в созерцании до самой смерти.
Разговоры и поступки обычных людей,
Деяния, отвлекающие ум, — Не тревожься всем этим.

Такова суть практики глубокого созерцания.
Не забывай ее и развивай ясное присутствие.
Силой этого присутствия управляй собой
И становись так все больше и больше своим собственным учителем.

Подружись с практикой созерцания.
И если ты увеличишь ее длительность,
Ее продолжительность уже не прервется и не будет ограничена периодами.

Если созерцание течет постоянно, как центральное русло реки,
Какой это благоприятный знак!

Подобно очищенному золоту это устное учение кхампа
Великий учитель **Агван Кунга Тензин Гелег-балсанпо** —
воплощение Карма-танпела проповедовал своим ученикам —
мужчинам и женщинам, монахам и мирянам.