



Meditations for Perfect Shelter

Медитации для совершенного прибежища



#1

What would it be like to
love more than myself?

*And what am I missing
even for myself?*

Как бы это было, любить
больше, чем себя?

*И что я упускаю
даже для себя?*

#2

What is the highest form of
power?

The limits to the unlimited

Какова наивысшая форма
силы?

Границы безграничного



Meditations for Perfect Shelter
Медитации для совершенного прибежища



#3

If I could answer like a mirror
Goodness without thought

Если бы я мог ответить как
зеркало
Добродетель без мысли

#4

The cause & effect of enlightenment
Physical dharma & brilliant ideas

Причина и последствие
просветления
Физическая дхарма и блестящие идеи



Meditations for Perfect Shelter
Медитации для совершенного прибежища



#5

A person with eyes and heart
Good ones to have with us, in this world

Человек с глазами и сердцем
*Хорошо иметь добрых с нами,
в этом мире*

#6

The Fruits of a Visit
Proof that we are blessed

Фрукты посещения
*Доказательство того,
что мы благословлены*



Meditations for Perfect Shelter
Медитации для совершенного прибежища



#7

The ritual is just to use it

Ритуал только для того,
чтобы пользоваться этим

#8
Simply not trying something else

Просто не пытаться
что-либо другое



#9

The abbot is not a Buddhist!
But the businesspeople are

Аббат – не буддист!
А бизнесмены – да!

Meditations for Perfect Shelter
Медитации для совершенного прибежища



#10

Earth—the foundation
& the inner essence
Refuge and commitments

Земля – основа и
внутренняя сущность
Прибежище и обещания

#11
Automatic shelter from the past

Автоматическое прибежище
из прошлого



Meditations for Perfect Shelter
Медитации для совершенного прибежища



#12

Even if you ask it not to grow

Даже если вы попросите это
не расти

#13

Untouchable

Неприкасаемые



#14:

In moments of fear & pain
Even just the words

В моменты страха и боли
Даже просто слова



Meditations for Perfect Shelter
Медитации для совершенного прибежища

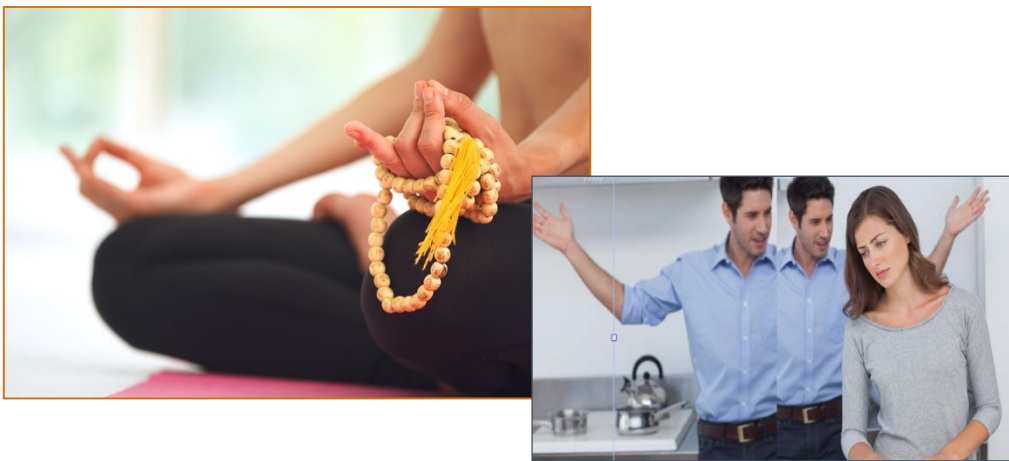
#15

Impressive appearance vs. the second husband

Where the shelter really is

Впечатляющий внешний вид против второго мужа

Там, где прибежище есть на самом деле



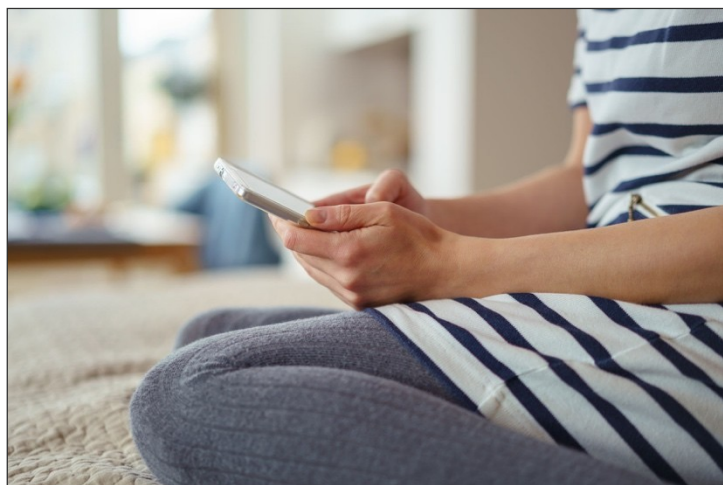
#16

Perfect shelter at death:
the second husband

Совершенное прибежище
во время смерти:
второй муж

Meditations for Perfect Shelter
Медитации для совершенного прибежища

#17
The mind goes automatically to it
Ум автоматически обращается
к этому



#18
No refuge in science
В науке нет прибежища

Meditations for Perfect Shelter
Медитации для совершенного прибежища

#19

Being nice to others:
Sign of successful refuge

Быть добрым к другим:
Признак успешного прибежища



#20

Shelter: don't water it down

Прибежище: не разбавляйте его

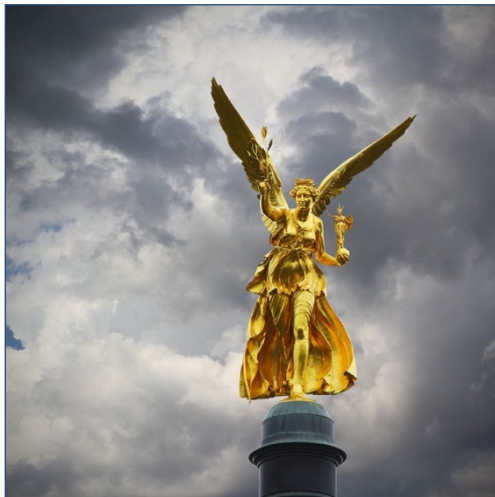
#21

Proving that someone came before

Доказательство того, что кто-то
пришел ранее



Meditations for Perfect Shelter
Медитации для совершенного прибежища



#22

Someone saw them first

Кто-то увидел их первым

#23
Eating or drinking:
A perfect chance to say “Thanks!”

Кушать и пить:
Идеальный шанс
сказать «Спасибо!»



#24

Do I share or do I tell?

Я делюсь или я говорю?

Meditations for Perfect Shelter
Медитации для совершенного прибежища



#25
Can I remember the pen
6 times a day?

Могу ли я помнить Ручку
6 раз в день?

#26
I will offer my day-to-day
honesty & integrity
to the Buddha

Я буду предлагать изо
дня в день свою честность
и прямоту Будде



Meditations for Perfect Shelter
Медитации для совершенного прибежища



#27

Shelter:

Do it, or don't do it.

Прибежище:

Делай или не делай.

Meditations for Perfect Shelter
Медитации для совершенного прибежища

#28

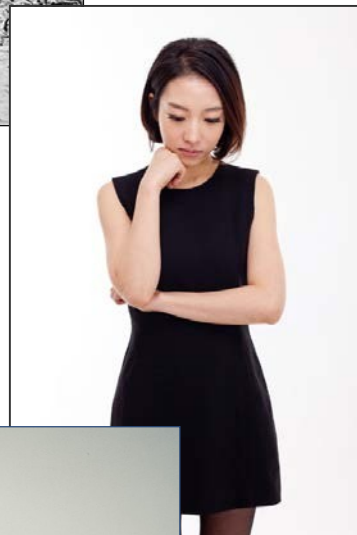
Three steps for a refuge meditation:

Три шага для медитации прибежища



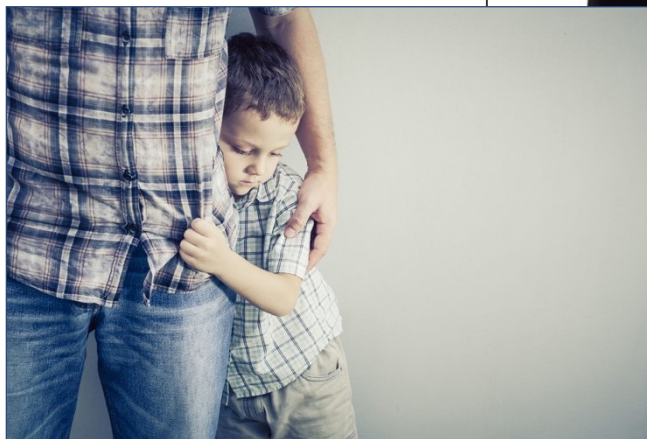
1
I am there.
Я нахожусь там.

2
I have the seeds.
У меня есть эти семена.



3
I have a shelter.

У меня есть
прибежище.



Review of Dying Meditation Обзор Медитации Смерти



1

My family looking down at me

Моя семья смотрит на меня вниз

2

Coldness
creeping towards the middle

Холод
подползает к середине



3

Trouble breathing, nostrils shut

Сложно дышать, ноздри
закрыты



Meditations for Perfect Shelter
Медитации для совершенного прибежища

4

Mouth dries and shuts

Рот высыхает и закрывается



5

Silence

Тишина



6

The terror
of mountains falling

Ужас
падающих гор



Meditations for Perfect Shelter
Медитации для совершенного прибежища



7
Tidal waves pushing us under

Приливные волны
выталкивают нас

8
Wrapped in the sun
Охваченные солнцем



9
Comes a hurricane
Наступает ураган

Meditations for Perfect Shelter
Медитации для совершенного прибежища

10

Silence and a mirage

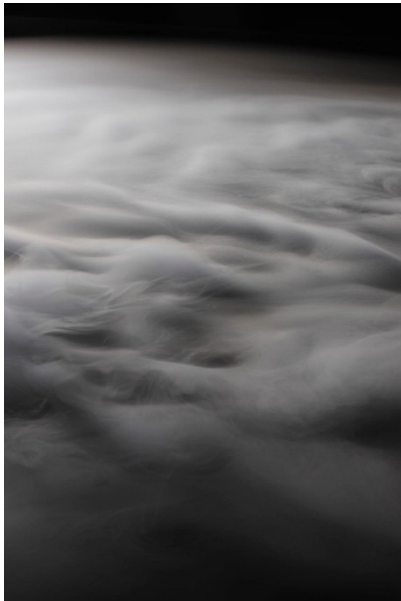
Тишина и мираж



11

Surrounded by smoke

Окружены дымом



12

Sparks

Искры



Meditations for Perfect Shelter
Медитации для совершенного прибежища

13

A candle flame unmoving

Пламя свечи неподвижное



14

Daybreak white

Рассвет белый

Meditations for Perfect Shelter
Медитации для совершенного прибежища

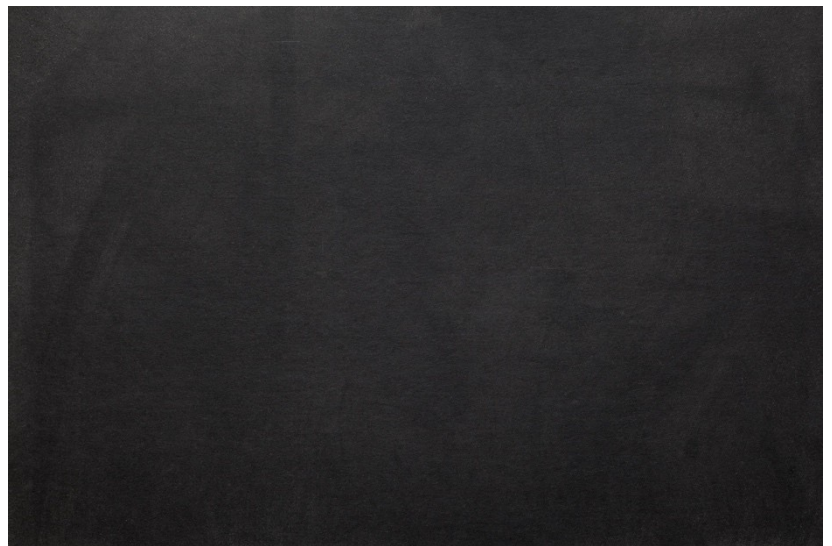


15
Sunset crimson

Закат малиновый

16
Black, then deeper, then
deepest

Чернота, затем глубже,
затем самое глубокое



Meditations for Perfect Shelter
Медитации для совершенного прибежища



17

The clear light, nothing coming to me
And black
And red
And white
And the sounds of a new life.

Ясный свет, ничто не приходит ко мне
И черное
И красное
И белое
И звуки новой жизни.

Buddhist Graces

to be offered before eating or drinking

Буддийские молитвы

перед едой и питьем

1

A Grace to the Three Jewels

I make offering to the Three Supreme Jewels,
To those who are my shelter:
Matchless teacher, the precious Lord Buddha;
Matchless protection, the precious holy Dharma;
Matchless guides, the precious Sangha.

1

Молитва Трем Драгоценностям

Я делаю подношения Трем Высшим Драгоценностям,
Тем, кто является моим прибежищем:
Бесподобный учитель, драгоценный Лорд Будда;
Бесподобная защита, драгоценная святая Дхарма;
Бесподобные наставники, драгоценная Сангха.

*Tunpa la-mey Sangye rinpoche,
Kyobra la-mey Damchu rinpoche,
Drenpa la-mey Gendun rinpoche,
Kyabne Konchok Sum la chupa bul.*

2

A Grace to My Teachers

You are my Lama,
You are the Keeper of the Diamond,
All three Jewels, in a single person —
You take the form of my human teacher;
You take any form it takes
To tame each one of us,
And by doing so you grant us
Both highest and common goals.
I make offering to my Lamas;
You are so kind to me.

2

Молитва моим Учителям

Ты – мой Лама,
Ты – Хранитель Алмаза,
Все Три Драгоценности, в одном лице –
Ты принимаешь форму моего человеческого учителя;
Ты принимаешь любую форму, какая понадобится,
Чтобы приручить каждого из нас,
И делая так, ты даруешь нам
Высшую и обычные цели.
Я делаю подношения моим Ламам;
Вы так добры ко мне.

*Kyabsum kundu Lama Dorje Chang,
Gang la gangdul she-nyen tsul sung ney,
Chok dang tunmong ngudrup tsul dzepay,
Drinchen Lama nam la chupa bul.*

3

A Grace for Meditation

This food has a thousand flavors,
Well made, heart-stealing;
I offer it in faith to the Victors,
And to their daughters and sons.
By this act may every living being
Enjoy the richest feast of all:
Perfect meditation.

3

Молитва для медитации

Эта еда обладает тысячью вкусами,
Хорошо приготовлена, захватывает дух;
Я подношу ее с верой Победителям,
И их дочерям и сыновьям.
Благодаря этому действию пусть
каждое живое существо
Наслаждается самым богатейшим пиром из всех:
Совершенной медитацией.

*Shelse ro-gya denpa yi trokpa,
Lekjar di ni Gyalwa se che la,
Depey pulwe drowa didak ni,
Jornden tingdzin se la chupar shok*

4

Nagarjuna's Grace

I will see this food as medicine;
As fuel I can use
To destroy my desire and anger.
Not to look strong,
Not to look beautiful,
Not for my ego;
But only to keep
My body going today.

4

Молитва Нагарджуны

Я буду видеть эту еду как лекарство;
Как топливо, что я могу использовать,
Чтобы разрушить свою страсть и гнев.
Не чтобы выглядеть сильным,
Не чтобы выглядеть красивым,
Не для моего эго;
А только для того, чтобы
Мое тело продолжало работать сегодня.

*Ka-se men dang drawar rikpa yi,
Duchak shedang mepar ten gyi te,
Gyak chir malak, nyempay chir malak,
Tsak chir malak, luney bashik chir.*

5

A Grace to the Line of Tsongkapa

I make offering to the Victorious Ones,
To the father and his sons:
To Tsongkapa, spiritual innovator
Here in the Land of Snows;
To Gyaltsab Je, absolute lord
Of logic that reveals the truth;
And to Kedrup Je, great master
Of the open and secret teachings.

5

Молитва линии Цонкапы

Я делаю подношения Победоносным,
Отцу и его сыновьям:
Цонкапе, духовному новатору,
Здесь на Земле Снегов;
Гьялцабу Чже, абсолютному лорду
Логики, что обнажает истину;
И Кедрупу Чже, великому мастеру
Открытых и секретных учений.

*Gangchen shingtay sulje Tsongkapa,
Ngutob rikpay wangchuk Gyaltsab Je,
Do-ngak tenpay dakpo Kedrup Je,
Gyalwa yabse sum la chupa bul.*

6

A Grace to the Angel of Diamond

I see myself
As the protecting Angel
Of what seems,
And what is gone.
I savor the taste of this food
As the nectar of deathlessness;
And it sends my mind
Into the empty realm
Of highest bliss.
Eh ma ho!
How blessed are we!

6

Молитва Ангелу Алмаза

Я вижу себя
Как защищающего Ангела
Того, что кажется,
И того, что ушло.
Я наслаждаюсь вкусом этой еды
Как нектаром бессмертия;
И это отсылает мой ум
В пустую сферу
Высшего блаженства.
Э ма хо!
Как же мы благословлены!

*Rang nang-tong yidam hlar selwe,
Se dutsiy ro la long chepey,
Lo dechen tongpay ying su shuk,
Eh ma ho! Mejung kelwa sang!*