



**Геше Чекава**

# **Тренировка Ума по Семи Пунктам**

*Перевод Михаила Елинского*

---

# ЧЕКАВА ЕШЕ ДОРДЖЕ

## Тренировка Ума по Семи Пунктам



Сначала изучи предварительные.

Воспринимай все явления как сон.

Проанализируй нерождённую природу осознания.

Противоядие исчезнет само собой.

Природа Пути покоится в алае.

Вне медитации воспринимай явления как иллюзорные.

Тренируйся давать и брать попеременно.

Привяжи эти два к своему дыханию.

Три объекта, три яда и три корня добродетели.

Во всех действиях тренируй себя в крайностях.

Начни тренировку последовательно с себя.

Когда весь мир полон зла,

Привноси все неудачи на Путь Освобождения.

Во всем вини одно.

Размышляй о доброте всех существ.

Пустота - безупречная защита,

Тем самым иллюзорная видимость познаётся как четыре каи.

Лучший из методов - иметь четыре практики.

Чтобы привнести на Путь неожиданное,

Начинай тренироваться немедленно.

Сущностные наставления суммируются кратко:

Привнеси пять сил в практику.

О том, как умирать, махаяна учит этим пяти силам.

Важно то, как ты действуешь.

Вся Дхарма имеет единую цель.

Полагайся на лучшего из двух свидетелей.

Будь всегда полон бодрости.

Имея опыт, можно практиковать даже в смятении.

Всегда тренируйся в трёх общих положениях.

Измени свою позицию и твёрдо держись её.

Не обсуждай слабые стороны.

Не имей суждений о действиях других людей.

В первую очередь работай над сильнейшим из своих осквернений.

Откажись от надежд на результаты.

Откажись от отравленной пищи.

Не будь связан чувством долга.

Не отвечай оскорблением на оскорбление.

Не жди в засаде.

Не задевай слабые места других.

Не перекладывай ношу дзо на воловью спину.

Не хвали со скрытыми мотивами.

Не злоупотребляй средством.

Не низводи бога до уровня демона.

Не пользуйся страданием.

Делай всё с одним устремлением.

Во всех напастях применяй одно средство.

Следует сделать две вещи - в начале и в конце.

Терпи то из двух, что случается.

Даже если это будет стоить тебе жизни, храни два.

Тренируй себя в трёх трудных дисциплинах.

Прибегни к трём необходимым факторам.

Медитируй на трёх вещах, которые не должны ухудшаться.

Три предмета поддерживай неразделимыми.

Тренируйся беспристрастно на каждом поле,

Твоя тренировка должна быть глубокой и всеохватывающей.

Всегда медитируй на том, что неизбежно.

Не будь зависим от внешних факторов.

В этот раз делай то, что важно.

Не совершай ошибок.

Будь последователен в практике.

Будь усерден в тренировке.

Освобождай себя путём анализа и испытаний.

Не воспринимай то, что делаешь, слишком серьёзно.

Не бывай в дурном расположении.

Не будь темпераментным.

Не ожидай награды.

Эта очищенная суть наставлений,

Превращающая нарастающие волнения пяти вырождений

В Путь Пробуждения,

Была передана Серлингпой.

Взрастив карму прошлой тренировки,

И чувствуя сильное вдохновение,

Я презрел страдание и хулу

И нашёл наставления, чтобы подчинить своё себялюбие.

Хоть я и могу умереть, теперь у меня не будет сожалений.