

Шесть подготовительных действий Еше Лодой [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке  
<http://filosoff.org/> Приятного чтения!

Шесть подготовительных действий Еше Лодой Ринпоче.  
Предлагаем Вашему вниманию описание шести подготовительных действий, которые необходимо выполнять перед началом любой практики. Это описание было передано досточтимым Еше-Лодой Ринпоче в цикле лекций, прочитанных Им в январе 1996 года в БРО "Арья-Бала". Следует отметить, что в буддийской литературе редко встречается такое полное и подробное описание подготовительных действий, поэтому данное описание весьма ценно и своевременно.

Перед началом выполнения практики необходимы шесть видов подготовки:

1. Очищение помещения и возведение алтаря.
2. Выполнение подношений.
3. Принятие правильной позы медитации.
4. Созерцание ламрим-цогшина (поля заслуг).
5. Выполнение семеричного ритуала и подношение мандала.
6. Чтение сольдев – просьбы о благословении на этапах Пути.

Рассмотрим эти виды более подробно и раскроем смысл каждого из них.

1. Очищение помещения и возведение алтаря.

Для выполнения практики Ламрима мы приглашаем цогшин – всех будд, бодхисаттв, защитников Учения во главе с Учителем. В обыденной жизни перед приходом гостей тщательно производят в доме уборку. Также и здесь, перед приглашением цогшина мы должны прибраться в доме. Сам Будда Шакьямуни, а затем Будда Майтрея и Манджушри говорили о том, что помещение практикующего должно быть чистым.

В результате содержания помещения в чистоте у практикующего будет пять плодов (результатов):

- 1) в чистом помещении у практикующего ум находится в спокойном, невозбужденном состоянии;
- 2) в таком же состоянии находится ум и у других людей, находящихся в этом помещении;
- 3) чистоте в доме будут рады божества, невидимые практикующему;
- 4) поддерживая порядок и чистоту в доме, практикующий создаст причины для своего будущего рождения в красивом (чистом) облике в чистых землях, таких как Девачен, Тушита, Шамбала и др.;
- 5) в чистый дом могут приходиться местные боги, наги, небожители для помощи практикующему. Если же в доме будут, например, неприятные запахи, то они не смогут войти в дом и помочь ему.

Есть история о том, какие плоды пожинает тот, кто поддерживает чистоту с правильной мотивацией.

У Будды Шакьямуни первыми учениками были шестнадцать архатов. Среди них был архат по имени Ламтан. Он достиг архатства, благодаря усилиям по поддержанию чистоты.

В те времена в Индии жила семья брамина, в которой все рождавшиеся дети умирали. По соседству с ними жила пожилая женщина. Она посоветовала им после рождения очередного ребенка пойти с ним на перекресток больших дорог и просить благословения на долгую жизнь у всех проходящих. Они послушались ее совета, и после рождения сына отправили служанку с ребенком в указанное место просить проходящих по дороге людей читать молитву и благословлять на

Шесть подготовительных действий Еше Лодой [filosoff.org](http://filosoff.org) долгую жизнь. Целый день простояла служанка с ребенком на дороге. Благословляли мальчика все проходящие: брамины, отшельники, простые крестьяне. Мальчик выжил. В честь того, что он остался жив благодаря благословениям, полученным на перекрестке больших дорог, его называли Ламчен (Большая дорога).

Через какое-то время у супругов родился второй мальчик. Вновь они отправили служанку на перекресток дорог просить благословения. Взяла служанка ребенка и пошла, но в этот раз она поленилась идти на перекресток больших дорог и остановилась на перекрестке маленьких дорог. Также как и в предыдущий раз, она простояла на перекрестке целый день, но ни один человек не прошел мимо и не благословил бедного мальчика. В это время Будда Шакьямуни своим ясным зрением увидел несчастного мальчика и, преисполненный сострадания, явился на дороге и благословил его. Второй мальчик также остался жив. Называли его Ламтан (Малая дорога).

Старший сын брамина рос очень способным человеком. Вскоре он пошел учиться в школу браминов. В это время родители мальчиков умерли. После смерти родителей Ламчен стал учеником Будды Шакьямуни. Он очень успешно изучал Трипитаку и смог достичь состояния архата. Младший же сын не обладал никакими способностями. Однако он тоже пошел в школу браминов. Учиться там ему было тяжело, и, в конце концов, он вынужден был оставить школу. Вернувшись домой, он долго жил на то, что осталось после родителей. Но все припасы кончились, и он пошел просить помощи к старшему брату. "Я не смог учиться в школе браминов", – сказал он, – "помоги, пожалуйста, мне". Старший брат стал исследовать: есть ли у Ламтана кармические предпосылки изучать и практиковать Учение Будды (встать на Путь). Оказалось, что такие предпосылки у Ламтана есть, но помочь ему встать на Путь мог только старший брат. Ламчен в это время уже был очень большим Учителем. Он передал Ламтану обеты гелонга (поскольку Ламтан передал ему обеты гелонга, то он стал для него его Учителем – кенпо). Затем он стал заниматься с Ламтаном. Для начала Ламчен передал ему наставления в четверостишии. Долго учил четверостишие Ламтан, так долго, что все проходящие мимо пастухи выучили его, он так и не смог его выучить. Ламчен занимался с ним в течение двух-трех месяцев, но никакого продвижения: Ламтан не мог ничего ни выучить, ни понять. Ламчен думал, чем же он может помочь бедному брату? Следует его отругать или похвалить? Для начала он решил его отругать. Он взял Ламтана за шиворот и выкинул его за ворота: "Ты не способен быть ни гецулом, ни гелонгом. У тебя нет никаких способностей. Сиди за оградой !"

Мальчик горько плакал. В это время подошел к нему Будда-Просветленный. Он спросил у мальчика: "Чем ты так огорчен? Почему так горько плачешь?" Мальчик ответил: "Кенпо отругал меня и выгнал из общины. Я теперь ни брамин, ни гелонг. Я такой неспособный, что нигде и ничему не могу обучиться". Тогда Будда сказал: "Не огорчайся. Тебя отругал большой Учитель, это намного лучше, чем если бы тебя похвалил обычный человек. Однако тебе надо как-то находить пропитание... Умеешь ли ты чисто жить? Я возьму тебя к себе на работу. Ты будешь заниматься уборкой помещения и чистить обувь архатов. Во время уборки думай, что очищаются все грехи, клеши и загрязнения твоего сознания, и произноси такие слова:

ДУЛЬ ПАН НО ДИМА ПАН НО – пусть исчезнут загрязнения, пусть исчезнут неприятные запахи.

Мальчик начал выполнять порученную работу. Постепенно грехи его уменьшались, а сознание стало проясняться. Через несколько лет он вдруг вспомнил слова четверостишия, которому учил его старший брат. Мальчик не только вспомнил слова, он понял смысл наставлений, имеющих в четверостишии и начал практиковать. В результате ум его окончательно прояснился, и он смог достичь состояния архата.

Из этой истории делаем вывод, что очищение места проведения практики очень важно. Вы тоже можете произносить эти слова, убирая помещение, вытирая пыль и т.д., и думая при этом, что очищаются гнев, неведение, страсть и другие изъяны вашего сознания.

После уборки помещения в комнате устанавливается алтарь. В алтаре можно установить как множество предметов почитания, так и одно изображение или статуэтку Будды Шакьямуни.

В алтаре должны находиться предметы почитания Тела, Речи и Ума Будды. Для

Шесть подготовительных действий Еше Лодой [filosoff.org](http://filosoff.org) почитания Тела Будды устанавливаются изображения, танки, статуи Будды. Это могут быть статуи из любого материала: глины, бронзы, золота. Для почитания Речи Будды – книги, сутры. Для практики Ламрима хорошо в алтарь поставить такие книги как Праджня-Парамита, Дуйпа (сжатое изложение Праджня-Парамиты), Шераб-Нингпо, Ламрим. Располагать статуэтки или что-нибудь другое на предметах почитания Речи Будды нельзя. Для почитания Ума Будды – ступу, можно заменить ее цаца (репродукцией ступы – уникальной работы мастера) или просто изображением ступы (например – фотографией). Если нет ни того, ни другого, можно поставить колокольчик и ваджр. Все это является драгоценностью Будды.

Существует много правил размещения предметов почитания, здесь приводится одно из них. Обычно алтарь устанавливают по правилу организации цогшина, но можно допускать и небольшие отклонения. Вначале необходимо установить изображение Коренного Учителя или в Его собственном облике или в облике Будды Шакьямуни или Дже Цонкапы, Атиши, Падмасамбхавы и др., затем – идамов: Ямантаки, Гухьясамаджи, Чакрасамвары и Калачакры. Если это танки, их следует повесить, а перед ними расположить статуи. Третьими идут изображения будд десяти сторон света. Затем устанавливают изображения бодхисаттв Манджушри, Авалокитешвары, Тары и т.п. Их относят к классу бодхисаттв, но по сути это будды. После этого размещают изображения хранителей: даков, дакинй, защитников Учения.

Нельзя в центр алтаря ставить какую-нибудь статуэтку лишь потому, что она красива. Например, если вы приобрели очень красивую статуэтку хранителя и, если, решив, что она выглядит красивее или дороже статуи Будды, переставите их, то это неправильно.

Если сломалась освященная статуэтка, то необходимо прочитать специальную молитву (тиб.: чог), снимающую освященность. Только после этого ее можно починить или предать огню.

Постоянный уход и почитание домашнего алтаря является также большим собранием добродетели – так написано в сутре Белого Лотоса. Постоянное почитание Будды в любом вашем (хорошем или плохом) состоянии, также является добродетелью.

У Будды Шакьямуни был ученик по имени Шарипутра. В предыдущей жизни Шарипутра был почтальоном. Он разносил письма и посылки по деревням, поэтому ему приходилось ночевать в самых разных местах. Так, однажды, ночь застала его у заброшенного буддийского монастыря. Он остановился на ночлег в нем, зажег свечу и стал чинить обувь. Починив ее, он устроился поудобней на отдых. Вдруг на стене он увидел изображение Будды. Почтальон был поражен красотой изображения. "Бывают ли на самом деле такие прекрасные люди?", – думал он, – "Возможно ли такое? Если такое возможно, пусть я встречу с таким прекрасным человеком и пусть в будущем я достигну такого же состояния!". Почтальон сделал такое пожелание со всей силой искренности. В результате заслуги, приобретенной этим пожеланием, почтальон в следующем рождении стал учеником Будды по имени Шарипутра.

Поэтому очень хорошо обращаться к домашнему алтарю время от времени с очень хорошими, чистыми мыслями. Обращаясь к алтарю, вы должны думать, что все будды и бодхисаттвы, непосредственно находятся в нем, т.е. все статуэтки и танки являются живыми воплощениями будд и бодхисаттв.

## 2. Выполнение подношений

Установив алтарь, приступают к подношениям. Нельзя подносить грязные, старые, испорченные, ворованные, полученные обманым путем вещи или продукты. Например, в торговле иногда прибыль может быть получена обманым путем. Деньги, вырученные таким образом, нельзя преподносить в качестве подношений Учителям и на алтарь. Однако, если подношения выполняет раскаивающийся вор или разбойник для очищения греховных деяний, то это возможно.

Выполнение подношений по-тибетски называется – чодпа, на санскрите – пуджа. Какой смысл имеет пуджа? Смысл пуджи в том, чтобы радовать будд и бодхисаттв. Необходимо делать подношения без всякого притворства, наигранности, от всего сердца, с чувством глубокого уважения. Радость будд

Шесть подготовительных действий Еше Лодой [filosoff.org](http://filosoff.org) и бодхисаттв тем больше, чем больше степень искренности человека, выполняющего подношения.

Когда-то давно в Тибете жил геше Бан – последователь школы Кадампа. Он был очень хорошим геше. Однажды он пригласил к себе домой большого Учителя для передачи Учения. Геше Бан решил, что к приходу такого высокого гостя нужно сделать особенно хорошие подношения. С утра он преподнес свежий чай, затем сделал особенные подношения и стал ожидать гостя. Учитель не пришел. Тогда он стал анализировать свои мысли: "О чем я думал, выполняя подношения?", – и понял, – "Я делал подношения не буддам, а для того, чтобы показать высокому гостю как я выполняю подношения?!" Тогда он взял грязь и положил ее рядом с теми особенными подношениями. От этого подношения стали нечистыми. В это время в западном Тибете находился Учитель из Индии Падампа Сангей, который обладал ясновидением. Он увидел своим особым зрением то, что сделал геше Бан и произнес:

"Во всем Тибете нет лучшего подношения, чем то, что поднес геше Бан, потому что он поднес грязь своему нечистому сознанию". Под хорошим подношением он имел в виду подношение грязи своему нечистому сознанию, а не то, что подношения стали нечистыми.

Существует множество разновидностей подношений: специальное подношение для Учителя, для Идама и т.д. Совсем не обязательно выполнять большое подношение, можно подносить только воду, разливая ее в семь чашечек, согласно правилам, указанным ниже. Здесь укажем вид подношения, который можно подносить при выполнении любой практики: две первые чаши – чистая вода, затем цветы, благовония, свет (в виде лампадки), вода с ароматным запахом, пища (это может быть рис или конфеты и т.п.), звук (звук можно воспроизводить при помощи колокольчика). Символом подношения звука также может быть раковина.

Подношения выполняют, соблюдая определенные правила, нарушение которых может привести к тем или иным последствиям. Здесь следует подчеркнуть, что соблюдение правил относительно, главным критерием правильности выполнения подношений является степень искренности и старательности практикующего. Нарушение приведенных правил означает, что возможны те или иные отрицательные последствия. Они, однако, возможны только тогда, когда человек, имея возможность выполнить подношение по всем правилам, из-за лени или пренебрежительного отношения не выполняет их достаточно хорошо. Если же человек не может физически выполнить подношения правильно, то это не является нарушением правил и, соответственно, все отрицательные последствия этого человека не касаются.

В качестве чашечек для подношений можно использовать специальные чашечки, изготовленные из серебра, меди, латуни или алюминия. Если таковых нет, то можно использовать любую другую подходящую посуду, например, небольшие стеклянные вазочки.

Чашечки для подношений предварительно нужно тщательно вытирать. Необходимо наливать воду, удерживая сосуд, в котором находится вода, двумя руками до того уровня, до которого наливают чай самым дорогим гостям. Нельзя переливать или недоливать воду. Если наливать воду до самых краев чашечек, что называется "с горкой", то это может означать, что будут душевные беспокойства. Переливание воды через край означает, что возможно нарушение обетов. Если недоливать воду, то могут быть материальные проблемы.

Расстояние между чашечками должно быть равным двум-трем миллиметрам. Если же это расстояние больше указанного, то возможно отдаление практикующего от Учителя. Если оно меньше, то возможно помрачение разума. Также помрачение разума возможно, если выполнять подношения шумно, например, роняя что-нибудь. Нельзя переливать воду из чашечки в чашечку.

Если подносить пустые чашечки, то ожидает бедность. Поэтому предварительно нужно налить немного воды в чашечки, затем поставить их на алтарь, выстраивая их в строго прямую линию, а затем нужно долить в них воду до необходимого уровня. В чашечки следует наливать воду с очень хорошими мыслями, произнося при этом "ОМ А ХУНГ".

После этого нужно воскурить благовония и зажечь светильник. Хорошо, если светильник горит ровно и пламя его не велико и не мало. Если пламя светильника горит хорошо, то это, с одной стороны – приносит радость буддам

Шесть подготовительных действий Еше Лодой [filosoff.org](http://filosoff.org) и бодхисаттвам, с другой – повышается познавательная способность ума и удлиняется жизнь практикующего.

После этого очищают и освящают все подношения, окропляя нектаром с помощью специального веера или небольшой веточки, которые находятся в сосуде (тиб.: бумпа) с нектаром. При окроплении трижды произносят "ОМ А ХУНГ", в противном случае подношения могут достаться злым духам, которые питаются ими. Троекратное произношение "ОМ А ХУНГ" делают ваши подношения Трём Драгоценностям чистыми.

### 3. Принятие правильной позы медитации

Устройство сидения также должно отвечать некоторым требованиям. Для сидения нужно приготовить квадратную подстилку размером примерно метр на метр. Сидение нужно устроить таким образом, чтобы сзади оно было немного приподнято. Под ним надо нарисовать мелом или выложить рисом свастику следующего вида:

Свастика является символом скрещенного ваджра (Нацог-Дорже). В свою очередь Нацог-Дорже является символом Ума Будды. Поэтому под сидение нельзя класть непосредственно скрещенный ваджр, а лишь его символ. При этом надо представлять, что сидение является треном, созданным из Нацог-Дорже, и, что созерцание ваше на нем длится очень долго, с незапамятных времен. Вместо свастики под сидение можно положить траву куша или дурва. Если имеется одна веточка, то ее кладут верхним концом в ту сторону, куда смотрит практикующий (рис. 2). Если веточек больше, то их делят на две части и кладут так, чтобы верхушки веточек каждой из частей были направлены друг к другу (рис. 3). Будда Шакьямуни достиг Просветления, сидя под деревом Бодхи. При этом у него было сидение, созданное из травы куша. Поэтому хорошо подложить под сидение траву куша и представлять себя подобным Будде. Кроме того, куша обладает свойством очищения, снятия порчи, а дурва – удлинения жизни. В Индии, люди, на которых навели порчу, проводили ночь в зарослях травы куша, после чего происходило их очищение. Для удлинения жизни используют траву дурва в ритуале огненного подношения (тиб.: чинсе). Важно принять правильную позу для выполнения созерцания. Существует семь правил правильной позы (образцом правильной позы для созерцания является Будда Вайрочана):

- 1) наилучшей является "ваджрная поза". Однако не все люди могут принять ее, поэтому можно сидеть, просто скрестив ноги. Те, кому и это трудно, могут сидеть на стуле, опустив ноги;
- 2) после этого необходимо правильно установить руки. Для этого тыльную сторону правой ладони укладывают на левую ладонь. Сложенные ладони устанавливаются на уровне пупка и большие пальцы соединяются;
- 3) в практике важно держать позвоночник очень прямо, потому что в теле каждого человека есть энергетические каналы (центральный, левый и правый), проходящие вдоль позвоночника, по которым движется энергия ветров и, если позвоночник искривлен, нарушается их ток. При выпрямленном позвоночнике каналы свободно проходимы и достигается равновесие ума;
- 4) рот полуоткрыт, язык приподнят к небу – при этом не будет ощущаться жажда; верхний и нижний ряд зубов слегка соприкасаются;
- 5) голова немного наклонена вперед;
- 6) взгляд устремлен на кончик носа. Надо стараться, чтобы взгляд не переходил от предмета к предмету, так как при этом будет блуждание мыслей. Установив взгляд на кончик носа, следует находиться в таком положении до конца созерцания. Если взгляд все же блуждает, то можно закрывать глаза. Желательно все же приучить себя созерцать с полуоткрытыми глазами, устремленными к кончику носа;
- 7) плечи выпрямлены и находятся на одном уровне.

После установки тела в правильное положение, практикующему необходимо привести свой ум в спокойное, сосредоточенное состояние. Для этого нужно поочередно выполнять медленный вдох и медленный выдох через нос. Циклы

Шесть подготовительных действий Еще Лодой [filosoff.org](http://filosoff.org) вдохов/выдохов нужно повторять пять, семь, двадцать один или сто восемь раз – столько, сколько нужно до достижения нужного состояния. При этом необходимо созерцать, что, выполняя вдох, вдыхаете в себя белый свет, исходящий от будд и бодхисаттв, очищающий все загрязнения, в том числе и болезни. При выдохе все загрязнения и болезни выходят из вас в виде черного облака.

Иногда правильное дыхание считают восьмым правилом, которое направлено на то, чтобы практикующий смог привести свой ум в спокойное состояние и тем самым сумел взрастить в себе правильную установку. Однако, если ум практикующего уже находится в спокойном, сосредоточенном состоянии, то выполнение циклов вдохов/выдохов необязательно.

Перед выполнением любой практики необходимо исследовать состояние своего сознания. Сознание практикующего должно быть направлено на выполнение добродетелей. Практикующий не должен выполнять практику с корыстной целью достижения счастья только для себя.

В книге Ламы Цонкапы есть вопрос:

"Что нужно сделать человеку, собирающемуся созерцать?"

Ответ на этот вопрос дал Панчен-лама:

"Перед созерцанием очень важно исследовать состояние своего сознания".  
Нагарджуна говорил:

"Сознание, находящееся во власти гнева, неведения или страсти – греховно" – то, что исходит от такого сознания (действия) греховно. При этом происходит накопление отрицательной кармы. Атиша говорил:

"Если корень растения вреден, то и произросшие из него стебель, листья и цветы вредны, и наоборот, если корень целебен, то и все остальное, произросшее из него, целебно".

Если в результате исследования состояния сознания, практикующий нашел, что у него есть решимость заниматься практикой для достижения славы или богатства, то это совершенно неверная мотивация (подобная вредоносному корню растения). С такой мотивацией невозможно достичь положительных результатов в практике. Правильным состоянием сознания является бесконечное сострадание ко всем живым существам, не разделяющее их (живых существ) на друзей, врагов и незнакомцев, и желание помочь им всеми возможными способами. С таким состоянием сознания даже убийство не является грехом.

Есть джатака "Малаку" – жизнеописание Будды в одном из предыдущих Его рождений. В том рождении Будда Шакьямуни был торговцем. Однажды он плыл на корабле по морю. На корабле кроме него находилось еще много людей, среди которых был разбойник по имени минаг Дунтунтэ. Разбойник знал, что торговец очень хорошо наторговал и у него теперь много денег, поэтому он решил всех людей убить, завладеть всеми деньгами и имуществом. Поскольку торговцем был Будда Шакьямуни, то он своим ясным сознанием понял замысел разбойника и у него появилось великое сострадание к нему, а также ко всем плывущим на корабле. С чувством огромного сострадания торговец убил разбойника. Как оценить поступок торговца? С одной стороны, если бы разбойник убил много сотен человек, то совершил бы тягчайший грех и непременно попал бы в ад. С другой – этим поступком торговец спас жизни многих людей. Поэтому, этим поступком торговец накопил столько добродетелей, сколько невозможно собрать в течение многих жизней. Величина добродетели определяется глубиной сострадания к живым существам.

Еще один пример. Группа людей читала "Хвалу Зеленой Таре" в течение четырех ночей. В первую ночь они читали с мыслью удлинения их жизней и в будущем обретения жизни в лучших мирах; во вторую – с пожеланием вырваться им из круга сансары; в третью – с пожеланием блага всем живым существам; в четвертую – достичь состояния Будды ради спасения всех живых существ. Несмотря на то, что читался один и тот же текст "Хвалы Зеленой Таре", результаты каждой из ночей были различны. В первую ночь не произошло накопления добродетелей. Стремление этих людей достичь состояния Будды ради блага всех живых существ, выраженная в пожелании четвертой ночи, есть махаянская мотивация, и это является возможностью достижения состояния Будды, т.е. наивысшим накоплением добродетели. Результат зависит от мотивации, с которой выполняется практика. Если выполняется практика по Ламриму, то это практика Махаяны, и здесь необходимо возвращение

Шесть подготовительных действий Еше Лодой [filosoff.org](http://filosoff.org)  
бодхичитты.

Уровень сострадания у людей различный и невозможно немедленное достижение бодхичитты. Несмотря на это, нужно пытаться взрастить в себе подобное состояние сознания. После этого нужно читать текст Прибежища.

#### 4. Принятие Прибежища и созерцание цогшина (поля заслуг)

При чтении Прибежища необходимо созерцать объекты Прибежища. Приведем их описание.

На расстоянии вытянутой руки чуть выше уровня лба находится прекрасный трон очень больших размеров. Он подпирается восемью львами, которые находятся попарно в четырех углах. Необходимо созерцать его не слишком высоко, так как при этом созерцание не будет успешным из-за блуждания мыслей и возникновения возбужденного состояния. Также трон не надо созерцать очень низко, так как при этом возникает сонливость и, вследствие этого, уменьшение сосредоточения, внимательности. На этом троне, в центре и по четырем сторонам, расположены еще пять тронов. Размеры центрального трона чуть больше остальных. На этом троне восседает коренной Учитель, в образе Будды Шакьямуни. Необходимо созерцать Учителя именно в этом образе, потому что Будда Шакьямуни является Владыкой Учения. Он сидит в ваджрной позе, правая рука опущена на землю, левая рука в мудре созерцания держит монашескую чашу для сбора подаяния, наполненную нектаром.

Будда подавил четырех Мар, препятствующих освобождению живого существа: Мару скандх, Мару клеш, Мару смерти, Мару Сына небожителя. Из них первые три Мары являются внутренними, присущими неочищенному сознанию, а четвертая – внешней. Нектар, находящийся в чаше, символизирует подавление Буддой трех внутренних Мар. Он подавил действия всех скандх, поэтому нектар является символом победы над скандхами и обладает целительным свойством. Он подавил действия всех клеш, поэтому нектар также является символом победы над клешами и дарует мудрость, посредством которой подавляются клешы. Он победил смерть, поэтому нектар является символом победы над смертью и дарует удлинение жизни. Таким образом, нектар, находящийся в чаше, обладает различными свойствами для разных людей: для тех, у кого заканчивается жизнь – это нектар, удлиняющий жизнь; для больных – исцеляющий нектар; одновременно с этим, это нектар неизмеримой мудрости, обладая которой человек избавляется от страданий, обусловленных клешами. Правая рука, опущенная на землю, означает подавление Буддой Мары Сына небожителя. Мара Сына небожителя – это привязанности, из-за которых человек, постоянно отвлекаясь, не может выполнять практику. Например, привязанность к алкоголю – это действие Мары Сына небожителя.

Имея неизмеримую бодхичитту, всепроникающую мудрость и абсолютную неустранимость, Будда всеми способами помогает живым существам избавляться от страданий. Он благословляет нектаром, находящимся в чаше, всех живых существ. Будда прошел весь Путь: от зависимости до полного подавления Мар, и если следовать этому Пути, то и мы также можем победить их.

Обычный человек не может подавить Мар. Если во время созерцания возникает блуждание мыслей или возбужденное состояние, то это действие Мары Сына небожителя. Если у человека появляются чувства гнева, зависти или алчности, то это действие Мары клеш. Живое существо болеет, умирает, но это происходит не по его желанию, а является действием Мары смерти.

На голове у Будды имеется ушниша (выпуклость на макушке головы, тиб.: цугтор), которая является признаком того, что Он в течение многих сотен жизней выполнял практики даяния, нравственности и терпения. Ушниша имеет снаружи черный, а изнутри голубой цвет. Такие цвета являются признаком выполнения практики даяния. Ушнишу обвивают волосы, сами по себе скрученные в спираль. Это свойство волос Будды является признаком выполнения практики нравственности. Ушниша никогда не покрывается пылью. Это свойство является признаком выполнения Буддой практики терпения. Ушниша также имеет свойство неизмеримости, то есть обычному человеку кажется, что она имеет определенный размер, однако измерить ее невозможно. Это свойство является признаком того, что Будда в течение многих жизней практиковал все парамиты и, вследствие этого, и возникла ушниша. Как известно, Будда, достигнув Просветления, в течение всей последующей жизни проповедовал Дхарму. Многие

Шесть подготовительных действий Еше Лодой [filosoff.org](http://filosoff.org) из своих проповедей Будда передал не изустно, а через ушнишу, находясь в состоянии глубокого сосредоточения. Например, божества Ушнишасита и Ушнишавиджая вышли из ушниши Будды Шакьямуни в таком виде, какими они изображены на танках. Их проповедь впервые произошла также из ушниши (из ушниши исходил звук проповеди (например, читался текст сутры)).

На лбу у Будды имеется отметина черного цвета. Это длинный, свернутый в спираль волос Урна-коша (тиб.: зодбу), произрастающий из лба. Урна-коша имеет такую же природу, что и ушниша: Будда в течение многих кальп практиковал все парамиты. Если попытаться вытянуть волос и измерить его длину, то он будет тянуться бесконечно, а если отпустить, он сразу сворачивается в спираль. На танках зодбу изображают иногда черного цвета, иногда белого, иногда изображают его в виде драгоценного камня.

Эти два признака являются самыми важными из 32 признаков буддовости. Кроме них остальные признаки на танке не обозначаются. Для созерцания важно знать смысл этих двух признаков. На этом заканчивается описание внешнего вида Будды Шакьямуни – владыки Учения, восседающего на центральном троне.

Все феномены обладают двумя свойствами, которые условно можно подразделить на обширное и глубинное. Соответственно этому существует Путь обширных деяний и Путь глубинного воззрения. Оба Пути изложил Будда Шакьямуни в своих проповедях. Будда проповедовал их применительно к состоянию сознания учеников (оно тогда было очень высоким). Однако в настоящее время уровень сознания людей не так высок. Если сейчас давать Учение только по проповедям Будды, то для нас оно не будет понятным. Не будет понятно, в какой последовательности следует идти по Пути: что делать сначала, что потом и т.д. Предвидя это, Будда поручил развить и дополнить комментариями Путь обширных деяний Майтрея, а Путь глубинного воззрения – Манджушри. Будда Майтрея проповедовал Учение Пути обширных деяний более полно. Затем Его ученик Асанга еще более дополнил Учение комментариями, соответственно своему времени и уровню сознания своих учеников. И так далее это Учение дополнялось комментариями другими Учителями этой линии преемственности, вплоть до наших Учителей, которые передают Его нам в полном соответствии с Учением Будды, изменяя применительно к настоящему времени и состоянию нашего сознания лишь методику изложения. К этому Учению относятся не все описание постоянно изменяющегося, богатого красками феноменального мира, а только то, что касается пути Освобождения. То же самое можно сказать о Манджушри и Его линии преемственности, как о держателях Пути глубинного воззрения.

По правую сторону от Будды Шакьямуни восседает на троне Будда Майтрея, держатель Пути обширных деяний. Вокруг него восседают Учителя данной линии преемственности: Асанга, Васубандху и другие.

По левую сторону от Будды Шакьямуни восседает Манджушри, держатель Пути глубинного воззрения. Вокруг него располагаются держатели линии преемственности: Нагарджуна, Чандракирти, Арьядева и другие.

Позади Будды Шакьямуни восседает на троне Будда Ваджрадхара. Он является держателем Пути сокровенной мантры. Вокруг него располагаются держатели этой линии преемственности: Тилопа, Наропа, Домбипа, Атиша, 82 индийских махасиддха<sup>1</sup> – Обычно говорят о 84 махасиддхах, но двое из них: Тилопа и Наропа уже упомянуты. и другие.

Перед Буддой Шакьямуни находится на троне Коренной Учитель в том виде, каким вы его знаете. Если у Учителя есть какие-нибудь телесные недостатки, то их можно не представлять. Правая рука Учителя находится в мудре проповеди, левая – в мудре созерцания держит чашу, наполненную нектаром. Мудра проповеди символизирует проповедь Учения. Слушая проповедь Учения, размышляя, а затем, применяя на практике методы освобождения, переданные в проповеди, человек имеет возможность вырваться из-под власти Мар. То, что руки Учителя сложены именно в эти мудры, имеет глубокий смысл: Учитель дает проповедь Учения, находясь в состоянии дхьяны. Совмещение глубокой сосредоточенности и проповеди Учения является одним из признаков буддовости. Такое совмещение невозможно для обычного человека, который не способен одновременно и проповедовать Учение и находиться в состоянии глубокой сосредоточенности. Кроме того, мудра проповеди имеет для ученика следующий смысл: получив и поняв наставления, необходимо реализовать их. Нельзя оставлять практику!



Шесть подготовительных действий Еще Лодой [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Если практикующий имеет несколько учителей, то на троне перед Буддой Шакьямуни располагаются все учителя, а в центре их находится Коренной Учитель. Если в момент созерцания Учитель жив, то нужно представлять, что он восседает на коврике, если Он уже покинул этот мир, то Он восседает на лотосе, на котором находятся лунный и солнечный диски.

Большой трон, на котором расположены пять тронов, окружают идамы ануттарайогатантры: Ямантака, Гухьясамаджа, Чакрасамвара и Калачакра. При этом нужно представлять, что идам, которого вы практикуете, находится в центре. Вокруг них кругами располагаются: идамы йога-, чарья- и криватантры. Затем следуют тысяча будд настоящей махакальпы. Вокруг этой группы находятся 35 будд покаяния, за которыми следуют бодхисаттвы: Авалокитешвара, Манджушри, Ваджрапани, Самантабhadра, Кшитиратна, Кшитигарбха, Акашагарбха т.д. В цогшине будды выглядят так же, как и Будда Шакьямуни, т.е. одеты в монашеские одежды, а бодхисаттвы одеты в прекрасные, божественные одежды. На буддах и бодхисаттвах имеются разные украшения. За ними следуют святые хинаянской колесницы – пратьекабудды и архаты. Архаты держат в руках то, что держат шестнадцать архатов – первых учеников Будды. У пратьекабудд на голове имеется ушниша, но размеры ее меньше размера ушниши Будды. Архатов окружают даки и дакини 24 местностей (священные места в Индии, Тибете), 32 мест поклонения (24 упомянутых святых мест + 8 великих кладбищ – мест выполнения тантрийских практик великими йогинами). Затем следуют защитники Учения. Вообще существуют два вида защитников Учения:

– защитники-арьи. Это защитники, которые вышли из круга сансары.

– защитники, не покинувшие круг сансары, например: Панзамахаранза, Дорже Логпа, Дамчжан Дорлиг, Цанба, Саган Убгэн, Табок и др.

К Объектам Прибежища относятся только защитники-арьи. В центре находится шестирукий Махакала темно-синего цвета. За ним по правую сторону следуют: Яма (три вида: внешний, внутренний и тайный), Кубера, Лхамо, Четырехликий Махакала. По левую сторону находятся Белый Махакала, Сэндэма и др. За защитниками, по четырем сторонам света находятся четыре махараджи защитники сторон света. Все святые, относящиеся к объектам Прибежища, начиная от Будды Шакьямуни и заканчивая махараджами, на самом деле являются эманациями Будды Шакьямуни и обладают телами, светящимися изнутри. Все объекты Прибежища излучают безмерную доброту и сострадание ко всем живым существам, томящимся в круге сансары.

Созерцая объекты Прибежища, нужно прибегать к Трем Драгоценностям. Живые существа прибегают к Трем Драгоценностям по двум причинам: из-за боязни страданий, которые неизбежны для находящегося в круге сансары; из-за веры в то, что Три Драгоценности помогут избавиться от страданий.

Само понятие Прибежища подразделяется на махаянское и хинаянское Прибежище.

Хинаянское Прибежище: если действия человека негативны, то накапливается отрицательная карма и он находит последующие рождения в низших мирах. Имея такое понятие, практикующий прибегает к Трем Драгоценностям с верой в то, что Они помогут избавиться от страданий сансары.

Махаянское Прибежище: Практикующий прибегает к Трем Драгоценностям, веруя, что Три Драгоценности дают освобождение всем живым существам, которые не желают страданий, но страдают в сансаре из-за своего неведения.

Махаянское Прибежище приводит практикующего к состоянию Будды. Хинаянское Прибежище приводит к достижению Нирваны при жизни<sup>2</sup> – Нирвана при жизни с некоторым остаточным субстратом (чувством личности) понимается как нечто достижимое совершенным освобождением от всякого рода оскверняющих элементов (клеш). Нирвана, в которой отсутствует даже этот субстрат, называется Нирванной без какого-либо остатка (чувства личности), она безлична., но не к достижению полного Просветления, конечной Нирваны<sup>3</sup> – Всеведение, Состояние Будды, характеризуемое отсутствием любых недостатков и наличием, в полной мере, всех достоинств..

Таким образом, сосредоточившись на объектах Прибежища, нужно читать текст Прибежища. При этом необходимо созерцать, что вас окружает бесчисленное количество живых существ всех шести видов в облике людей, и читают текст вместе с вами.

Созерцая пять Будд, восседающих на большом троне, читаете первую строку Прибежища:

"ЛАМА ЛА КЯБСУ ЧИО"

—

"Ищу прибежища в Учителе"

. Повторяете эту строку десять раз (дважды по пять раз). При этом: читая первые пять раз, созерцаете, что от пяти групп святых существ исходят потоки света и нектара белого цвета и очищают отрицательную карму, в особенности произошедшую от непочитания Учителя. Это такие греховные мысли, как предположение о том, что Учитель недостаточно глубоко знает Учение, не может выполнять некоторые практики и т.д. Также этот свет и нектар устраняют препятствия, возникающие при выполнении практики. Например, такие как невозможность принятия Прибежища (не можете возрастить веру в Три Драгоценности) или болезнь.

Читая следующие пять раз, созерцаете, что от пяти групп святых существ исходят свет и нектар желтого цвета и, проникая в вас, дают благословение Тела, Речи и Ума Будды. Тем самым увеличиваются добродетели, привносятся в вас качества Будды и ваша сущность становится сущностью Будды. Также можно думать, что все качества Будды образуют нектар, и в виде нектара вливаются в вас.

Созерцая идамов тантр четырех разделов, 1000 будд настоящей махакальпы, 35 будд покаяния, читаете следующую строку Прибежища:

"САНГЕЙ ЛА КЯБСУ ЧИО"

—

"Ищу прибежища в Будде"

также десять раз. Читая первые пять раз созерцаете, что от объектов созерцания исходят белый свет и нектар и очищают от препятствий и отрицательной кармы, в особенности, произошедшей от непочитания выделенных объектов Прибежища. Это могут быть такие мысли и действия как, например: "эта статуэтка Будды хорошая, а та плохая"; забрать обратно некоторую часть преподнесенных денег. Иногда люди оставляют в залог статуэтки или танки, имеющие большую ценность. Это является прегрешением по отношению к объектам Прибежища. Обычно мастера распространяют статуэтки или ритуальные принадлежности для собирания благих заслуг. Некоторые это делают для своего обогащения. Такая продажа является прегрешением и ведет к накоплению отрицательной кармы. И наоборот, если мастер предоставляет кому-нибудь статуэтку с целью накопления благих заслуг, то это очень хорошо. В прежние времена в большом количестве уничтожали буддийские предметы почитания. Это также является прегрешением по отношению к Трем Драгоценностям.

При чтении следующих пяти раз от объектов созерцания исходят желтый свет и нектар, проникая в вас, привносят качества объектов Прибежища.

При чтении третьей строки Прибежища:

"ЧОЙ ЛА КЯБСУ ЧИО"

—

"Ищу прибежища в Учении"

, прибегаете к высоким качествам Просветленных. Понятие "высокие качества" означает наличие в потоке сознания Просветленных Истины Прекращения и Истины Пути (третьей и четвертой из четырех Благородных Истин). Сущностью всего Учения являются эти две Истины, образ же их представляется в виде золотых томов, находящихся перед каждым из Просветленных.

Всё Учение подразделяется на теоретическое и практическое. Теоретическое Учение излагается в книгах. Практическое Учение заключается в том, что высокие качества Просветленных привносятся в наш поток сознания. Можно было бы созерцать знания своего Учителя и всех Просветленных, однако знания не имеют формы, так же как и Ум Будды (тиб.: тук) не имеет формы, и мы созерцаем его как слог "ХУНГ".

Так же как и предыдущие, читаете эту строку десять раз. Читая ее первые пять раз, представляете, что от золотых томов исходит белый свет и нектар

Шесть подготовительных действий Еще Лодой [filosoff.org](http://filosoff.org) и, проникая в вас, очищает множество греховных деяний, совершенных вами, особенно по отношению к Учению. Например, разделение на плохое и хорошее проповедь Будды Шакьямуни (Махаяна – хорошее Учение, Хинаяна – плохое); непочитание книг, в которых излагается Учение (класть такие книги ниже себя: на пол, на землю и т.д.).

При чтении следующих пяти раз представляете, что от них исходит желтый свет и нектар и, проникая, привносит все Учение в вас.

Читаете четвертую строку Прибежища:

"ГЕНДУН ЛА КЯБСУ ЧИО"

–

"Ищу прибежища в Общине"

также десять раз. Под Общиной здесь понимается Высшая Община Святых, к которой относятся пратьекабудды, архаты (это община для тех, кто занимается сутрой), даки, дакини и защитники Учения (это община для тех, кто занимается тантрой).

В общем, община делится на высшую и обычную. К высшей общине относятся перечисленные Просветленные. Эти Святые невидимы обычному человеку и наряду с ними к высшей общине относятся также люди, имеющие прямое постижение Пустоты. Это могут быть как полные или неполные монахи, так и светские люди.

Обычную общину составляют, по крайней мере, четыре гелонга. Трое гелонгов еще не являются общиной. Если есть один человек, имеющий прямое постижение Пустоты, то он единственный составляет Высшую Общину.

Таким образом, свет и нектар исходят от указанных объектов Прибежища. Читая первые пять раз, представляете, что белый свет и нектар очищают все греховные деяния и препятствия, возникшие от негативных поступков, особенно по отношению к общине. К таким поступкам относятся:

- раскол общины;
- пользование имуществом общины;
- плохие отзывы об общине;
- прекращение ежедневных молебнов, посвященных защитникам Учения в дацанах;
- создание распрей между светскими людьми.

Раскол общины считается особенно тяжким грехом, если в результате раскола в дацане разрушилась община. Например, если в общине были восемь гелонгов, а после раскола появились две группы монахов по четыре в каждой, то каждая из этих групп является общиной, т.е. образовались две общины. Если же раскол произошел в общине, насчитывающей, например, пять гелонгов, то в результате раскола не останется ни одной общины (так как в каждой группе оказывается меньше четырех гелонгов), т.е. разрушается община – этот грех является большим по сравнению с предыдущим.

При чтении следующих пяти раз желтый свет и нектар привносят в вас мудрость пратьекабудд, архатов, даков, дакинь, защитников Учения.

В созерцании постоянно используются понятия "ниспадание света" и "ниспадание нектара". Рассмотрим созерцание этих двух понятий более подробно. Понятие ниспадания лучей света относится к сутре, а ниспадания нектара – к тантре. Когда согласно тексту в созерцании нисходят лучи света и, растворяясь в нашем теле, очищают от негативных факторов, наделяют высокими качествами будд – в этот момент можно также созерцать и ниспадание нектара. Есть три способа созерцания света и нектара:

- 1) луч света представить полой трубочкой и по полости протекает нектар;
- 2) луч света представить как желоб, по которому протекает нектар и попадает к нам;
- 3) распространяются лучи света, и как дождь падает нектар.

После чтения текста Прибежища, необходимо читать следующие строки, возвращающие бодхичитту:

САНГЕЙ ЧОЙДАНГ ЦОГКИ ЧОКНАМ ЛА  
ДЖЯНГЧУБ БАРДУ ДАКНИ КЯБСУ ЧИ  
ДАКГИ ДЖИНСОК ГИЙПА ДИДАК ГИ  
ДОЛА ПЕНЧИР САНГЭЙ ДУБПАР ЩОГ

В этом четверостишии первые две строки также являются принятием Прибежища:

"До самого пробуждения я обращаюсь к Прибежищу в Будде, Дхарме и Высшем Собрании."

. В следующих двух строках говорится:

"Пусть совершением даяния и других парамит<sup>4</sup> – Шесть парамит – практик Бодхисаттвы: даяние, нравственность, терпение, усердие, сосредоточение, мудрость проникающая в природу вещей. на благо всем скитальцам я стану Буддой!"

. Созерцание при чтении такое же, как и в Прибежище. Так же как и при чтении текста Прибежища, каждую строку четверостишия можно многократно повторять, мысленно удерживая в сознании соответствующие объекты Прибежища:

САНГЕЙ ЛА КЯБСУ ЧИО...

– читаете произвольное количество раз

ЧОЙ ЛА КЯБСУ ЧИО...

– читаете произвольное количество раз

ГЕНДУН ЛА КЯБСУ ЧИО...

– читаете произвольное количество раз

ДАКГИ ДЖИНСОК ГИЙПА ДИДАК ГИ ...

– читаете произвольное количество раз

ДОЛА ПЕНЧИР САНГЭЙ ДУБПАР ЩОГ...

– читаете произвольное количество раз

Принятие Прибежища и возвращение бодхичитты являются особенными методами накопления добродетелей. Есть определенные виды добродетелей, которые позволяют рождаться, например, в мире Брахмы. Мы же не накапливаем добродетели ради того, чтобы родиться в каком-либо раю. У нас другие цели: всемерно содействовать освобождению от страданий всех живых существ.

Вообще, Путь к Просветлению состоит из того, что человек принимает Прибежище, возвращает бодхичитту, практикует шесть парамит и, в конце концов, достигает Просветления. Здесь предлагается другой Метод.

После принятия Прибежища и возвращения бодхичитты нужно по-прежнему созерцать перед собой Объекты Прибежища. Затем созерцаете, что от Будды Шакьямуни отделяется такой же образ Будды Шакьямуни, растворяется в вас, и вы преображаетесь в Будду. Таким образом, вы достигаете Просветления. После этого от вас отделяется очень много образов Будды. Они растворяются в окружающих вас живых существах, и все они также преображаются в Будду.

Шесть подготовительных действий Еше Лодой [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Эта практика называется применением на Пути плода – бодхичитты. Бодхичитта подразделяется на относительную и абсолютную. Относительная бодхичитта является причиной достижения Просветления, а абсолютная – плодом. Таким образом, Просветление означает наличие абсолютной бодхичитты. Вы мгновенно преобразаясь в Будду, мгновенно обретаете Просветление, т.е. у вас мгновенно проявляется абсолютная бодхичитта. Приведя всех живых существ к Просветлению, вы достигли всех целей, стоявших перед вами. В этот момент, созерцая достижение Просветления вами и всеми живыми существами, вы испытываете радость от того, что достигли Просветления, состояния Будды, радость от того, что все это вы сделали ради блага живых существ, радость от того, что привели всех живых существ к Просветлению. И затем некоторое время переживаете это состояние. От этого есть очень большая польза.

После этого читаете и созерцаете Четыре Безмерных. При чтении текста нужно созерцать перед собой Объекты Прибежища:

СЕМЧЕН ТАМЧЕД ДЕВА ДАНГ ДЕВИ ГЮДАНГ ДЕНПАР ГЮРЧИК |

Пусть все живые существа обретут счастье и причины для счастья.

СЕМЧЕН ТАМЧЕД ДУГНЕЛЬ ДАН ДУГНЕЛЬГИ ГЮ ДАНГ ДЕЛЬВАР ГЮРЧИГ |

Пусть все живые существа избавятся от страданий и от причин страданий.

СЕМЧЕН ТАМЧЕД ДУГНЕЛЬ МЕДПИ ДЕВАДАНГ МИ ДЕЛЬВАР ГЮРЧИГ |

Пусть все живые существа не расстаются с блаженством, в котором нет страданий.

СЕМЧЕН ТАМЧЕД НЕРИНГ ЧАГДАНГ НИДАНГ ДЕЛЬВИ ТАННЁМ ЛА НЕЙПАР ГЮРЧИГ ||

Пусть все живые существа пребудут в беспристрастии, избавляющем от привязанности к близким и ненависти к врагам.

Текст Четырех Безмерных состоит из четырех предложений, каждое из которых нужно хорошо обдумать и созерцать.

Несмотря на то, что вы переживаете радость, на самом деле Просветление еще не достигнуто. Все это происходит лишь созерцательно. Почему Просветление не реализовано по-настоящему? Оно не реализовано из-за пристрастностей: привязанности к близким, ненависти к врагам, совершенного безразличия к незнакомцам. Пристрастности не дают возможность достигнуть Просветления. Следовательно, от них нужно избавиться.

Для избавления от пристрастностей необходимо возвращать в себе состояние безмерных любви, сострадания, сорадования, равностного отношения ко всем живым существам. Однако невозможно сразу полюбить врага. Поэтому сначала нужно взрастить в себе безмерное равностное отношение, а затем безмерные любовь, сострадание и сорадование ко всем живым существам.

После чтения и созерцания Четырех Безмерных происходит процесс сворачивания Объектов Прибежища. Есть три метода сворачивания:

1. Начиная с внешнего края Объекты Прибежища сворачиваются: каждый наружный круг входит во внутренний. Четыре махараджи растворяются в защитниках Учения, защитники – в даках, дакинях, и так далее. Будды, окружающие Будду Шакьямуни, вместе с учениками преобразуются в ясный свет и растворяются в Будде Шакьямуни через межбровье. Будда Шакьямуни, в свою очередь, преобразовавшись в ясный свет, растворяется в вас через межбровье.

2. Объекты Прибежища растворяются в Пустоте.

3. Объекты Прибежища приподнимаются чуть вверх. После этого нужно призвать божеств мудрости. Божества мудрости растворяются в Объектах Прибежища и все это преобразуется в цогшин Лама Чодба.

Третий метод является не сворачиванием, а преобразованием Объектов Прибежища в цогшин. При выполнении созерцания третьим методом, после

Шесть подготовительных действий Еше Лодой [filosoff.org](http://filosoff.org) приподнимания Объектов Прибежища нужно читать текст, очищающий и благословляющий окружающее пространство. Транскрипция этого текста приведена в /1: #books, стр. 12/. Если помещение, в котором вы находитесь невелико, то надо представлять его достаточно просторным и, читая, нужно думать, что ваш дом и земля – все очищается и благословляется. Затем читается текст благословения подношений /1: #books, стр. 12/. На очищенном и благословленном месте возникает цогшин Лама Чодба.

Цогшин – это собрание будд, бодхисаттв, архатов, пратьекабудд, даков, дакинй, защитников Учения во главе с Учителем, расположенных в определенном порядке. По построению Объекты Прибежища и цогшин похожи, но различны их функции. Функция Объектов Прибежища заключается в том, что при чтении текста Прибежища выполняется прибежание к Трём Драгоценностям. У цогшина другая функция. Созерцающий цогшин, практикующий выполняет семеричный ритуал, ритуалы омовения, подношения мандала. Это практики, позволяющие накопить множество добродетелей, поэтому цогшин называют полем добродетелей (полем заслуг).

С другой стороны, цогшин – это непрерывная линия преемственности, по которой, начиная от Будды Шакьямуни, через держателей Учения, Учение передалось вашему Коренному Учителю и Он передает Его вам в полной чистоте и соответствии с коренным Учением. Созерцание цогшина, таким образом, является созерцанием всей линии преемственности от Будды Шакьямуни до вашего Коренного Учителя и осознанием принадлежности этой традиции вас лично.

Существует много разновидностей цогшинов. В данном случае созерцаете цогшин Лама Чодба. Приведем его описание.

Цогшин располагается на прекрасном дереве Пагсамги Шин (Древо Исполнения Желаний), произрастающем на очищенной и благословленной земле или из молочного моря. Наверху у дерева имеются четыре ветви, среди которых цветет большой и прекрасный цветок. На цветке находится прекрасный трон, подпираемый восемью львами. Лев является царем зверей и то, что они подпирают трон, является символом бесстрашия Будды. На троне находится лотос, на нем солнечный диск, а поверх его лунный диск. На этом сидении располагается весь цогшин. Лотос является символом чистоты: произрастая в болотистой местности, в грязи, лотос совершенно чист и никакая грязь не пристает к нему. Солнечный диск так горяч, что от его жара все тает, т.е. познается истинная природа всего – так же и мудрость, познавшая пустоту, познает истинную природу всех феноменов. Таким образом, солнечный диск является символом познания пустоты. Лунный диск является символом бодхичитты. Силой бодхичитты очищаются клеши, подобно тому, как прохладный свет луны успокаивает жар огня.

В центре цогшина находится Лама Цонкапа. В Его сердце – Будда Шакьямуни. В сердце Будды Шакьямуни – Будда Ваджрадара со своим материнским аспектом. В сердце Будды Ваджрадара находится слог "ХУНГ". Этот комплекс по-тибетски называется Лама Лобсанг Тубванг Дорже Чанг. Лама – Коренный учитель; Лобсанг – Лама Цонкапа; Тубванг – Будда Шакьямуни; Дорже Чанг – Будда Ваджрадара.

В таком облике три-саттвы – Комплекс называется три-саттва: образы ламы Цонкапы и Будды Шакьямуни – самая-саттва (существо клятвы); образ Будды Ваджрадара – джняна-саттва (существо мудрости); образ слога "ХУНГ" – самадхи-саттва (существо сосредоточения). Созерцающий этот комплекс, практикующий через ламу Цонкапу, Будду Шакьямуни, устанавливает непосредственную связь с Ваджрадарой, изначальной Ади-буддой, находящимся всегда в состоянии глубокого сосредоточения. С другой стороны, у практикующего есть три Драгоценных Практики: нравственность, символизирующаяся самая-саттвой; самадхи, символизирующаяся самадхи-саттвой; мудрость, символизирующаяся джняна-саттвой. Таким образом, созерцание три-саттва является во-первых, установлением непосредственной связи с Ваджрадарой, во-вторых, созерцанием последовательности Трёх Драгоценных Практик. Нужно представлять сущность своего Коренного Учителя. Впереди центральной фигуры располагается Лама Цонкапа с двумя ближайшими учениками. Здесь в образе Ламы Цонкапы также представлен Коренный Учитель и все остальные Учителя. Согласно традиции Гаден Чойки Ченба из сердца Коренного Учителя (центральной фигуры цогшина) появляется луч света и направляется вправо, и по эту сторону проявляется линия преемственности традиции обширных деяний. Луч направляется влево, и проявляется линия

Шесть подготовительных действий Еше Лодой [filosoff.org](http://filosoff.org) преемственности традиции глубинного воззрения. Луч направляется вверх и образует линию преемственности благословенной практики, которая размещается пятью колоннами. В начале центральной колонны находится Будда Ваджрадара, от него вниз по колонне исходят множество Манджушри. По правую сторону от Будды Ваджрадара находится Гухьясамаджа, за ним Ямантака; по левую сторону от Ваджрадара находятся Хеваджра и Чакрасамвара. От них вниз по колоннам исходят линии преемственности каждого из перечисленных идамов. Коренной Учитель располагается посередине лотоса. Лотос имеет очень много лепестков, которые образуют 12 ярусов дерева Пагсамги Шин. На самом верхнем ярусе, имеющем четыре лепестка, находятся четыре идама ануттарайогатантры: Гухьясамаджа, Ямантака, Хеваджра, Чакрасамвара. На следующем ярусе находятся идамы ануттарайогатантры во главе с Калачакрой. Далее по порядку следуют:

на 3-м ярусе – идамы йогатантры;

на 4-м ярусе – идамы чарьятантры;

на 5-м ярусе – идамы кривьятантры;

на 6-м ярусе – все будды трех времен (1000 будд настоящей махакальпы, 35 будд покаяния и пр.);

на 7-м ярусе – бодхисаттвы;

на 8-м ярусе – пратьекабудды;

на 9-м ярусе – архаты;

на 10-м ярусе – даки и дакини; на 11-м ярусе – защитники учения, в центре – Шестирукий Махакала;

на 12-м ярусе – четыре махараджи защитники сторон света, они располагаются на облаках.

После этого полезно выполнить ритуал омовения божеств цогшина /1: [#books](#), с. 15/. Смысл этого ритуала в том, что при помощи его очищаются страдания, болезни живых существ.

## 5. Выполнение семеричного ритуала и подношение мандала

### Семеричный ритуал

Семеричный ритуал присутствует в начале многих практик. Выполнение его очень важно. Семеричный ритуал состоит из семи частей, каждая часть имеет текст, который прочитывается и созерцается /1: [#books](#), с. 24/ или дополнение 1: [#AddSeven](#) (если нет текста, то можно выполнять все части ритуала, представляя все так, как здесь описано):

- 1) простиранья;
- 2) выполнение подношений;
- 3) раскаяние;
- 4) сорадование;
- 5) просьба о повороте колеса учения;
- 6) просьба к Учителю оставаться до угасания сансары;
- 7) посвящение добродетелей.

Рассмотрим каждую часть более подробно.

#### 1. Простиранья\*: [#prostration](#)

Существуют три вида простираций: тела, речи и ума.

Простирация тела бывают полные и неполные. Для выполнения простираций тела нужно правильно сложить ладони: два больших пальца должны находиться внутри сложенных ладоней. Затем сложенными ладонями следует прикоснуться к трем или четырем частям тела:

- прикосновение к макушке головы посвящаете достижению ушниши Будды;
- прикосновение к области межбровья посвящаете достижению тела Будды;
- прикосновение к области горла посвящаете достижению речи Будды;
- прикосновение к области сердца посвящаете достижению ума Будды.

Затем выполняете полное или неполное простираение.

При полном простираении ложитесь на землю, полностью выпрямив тело, руки вытягиваете вперед. В момент прикосновения головы к земле, приподнимаете выпрямленные ноги и подносите сложенные ладони к макушке. Нельзя держать голову на земле долго, прикоснувшись головой земли, следует быстро встать. Очень полезно держать туловище прямо;

При неполном простираении касаетесь земли пятью частями тела: колени, руки и голова.

Если во время простираций вы читаете хвалу Будде (Учителю) или текст Прибежища, то это является простираением речи. Если выполняете простираения с большой верой, с хорошей, правильной мотивацией, то это есть простираения ума. Наибольшее накопление добродетелей происходит тогда, когда практикующий выполняет все три вида простираций.

Выполнение простираций также полезно для здоровья. Простираения можно выполнять в неограниченном количестве. Обычно их выполняют 3, 7, 21, 108 и т.д. раз.

## 2. Выполнение подношений\*: #offering

Подношения бывают явные и мысленные. Хорошо использовать для явных подношений всевозможные цветы, воду, различные яства и т.д. Все, что подносите явно, в мыслях увеличивайте многократно, заполняйте этим все пространство и подносите все это цогшину с самой хорошей мотивацией.

## 3. Раскаяние\*: #repent

В цогшине есть 35 будд покаяния. Если есть текст 35 будд, то хорошо читать этот текст. Если нет, то следует думать так: "Я раскаиваюсь во всем, что совершил плохого в прошлых и настоящей жизни, и обещаю не совершать больше таких поступков".

## 4. Сорадование\*: #injoy

В момент выполнения практики (созерцание цогшина, выполнение простираций, подношения и т.д.) вы накапливаете большое количество добродетели. Выполняя практику сорадования, следует думать: "Пусть все добродетели, которые я накапливаю, будут добродетелями всех живых существ". А также следует искренне радоваться, а не завидовать накоплению добродетелей другими людьми. Например, если человек спит, то он не выполняет никакую практику, т. е. не накапливает добродетели. Однако если в это время он сорадуется накоплению добродетелей другим человеком, то это также является



Шесть подготовительных действий Еше Лодой [filosoff.org](http://filosoff.org)  
добродетелью.

#### 5. Просьба о повороте колеса Учения\*: #rotation

Будда Шакьямуни, достигнув Просветления, молчал целую неделю, потому что никто не просил Его дать проповедь Учения. Для получения Учения, необходимо просить Учителя передать Учение. Такая просьба сама по себе является большим накоплением добродетели и она не пропадет ни в этой, ни в последующих жизнях.

#### 6. Моление о долгой жизни\*: #longlife

Это обращение ко множеству будд, осуществляющим благо для своих учеников во многих мирах, с просьбой оставаться в течение многих кальп нашим полем духовных заслуг.

#### 7. Посвящение добродетелей\*: #dedication

Посвящение добродетелей является необходимой частью всякой практики, так как добродетели могут, как накапливаться, так и исчезать. Например, если практикующий, накопив добродетели, очень сильно разгневался на кого-нибудь (это может быть бодхисаттва или другой святой), то добродетели исчезают. Для того чтобы этого не произошло, необходимо выполнить посвящение добродетелей. Посвящение добродетелей подобно вкладу денег на специальные счета в банке: добродетель, накопленную выполнением данной практики, посвящают достижению определенных целей.

#### Подношение мандала

У некой площадки есть середина – центр. В центре есть еще более глубокая середина – сердцевина. Значение слова мандал таково. Санскритское слово мандал означает середину, сердцевину чего-либо.

Слово мандал на тибетском звучит как "килькор". "Килькор" – центр круга.

Подношение мандала является подношением сердцевины всего самого прекрасного во вселенной. А также это есть собрание добродетелей с самой сердцевины. Когда мы подносим мандал, делаем самое что ни есть добродетельное деяние.

При подношении мандала необходимо созерцать цогшин. Цогшину подносите все наилучшее из того, что есть во вселенной. Также цогшину подносите все свои благие деяния, которые вы накопили в трех временах и обращаете их в предметы подношения, в семь драгоценностей, в талисманы счастья, и наполнив все пространство этим, выполняете подношение цогшину.

Есть история о царе Ашоке, у которого были огромные благие заслуги. Во времена Будды Шакьямуни он был мальчиком. Когда мальчик увидел Будду, в нем, неизвестно откуда, зародилась великая вера в Него. Он так обрадовался, что захотел что-нибудь поднести. Под рукой у него ничего не было, кругом был только песок. Тогда мальчик взял горсть песка и поднес его Будде. Этот песок он поднес Будде как золото. Благодаря такой заслуге, в будущем мальчик стал царем по имени Ашока. Царь Ашока был очень могущественным, богатым, завоевал почти всю Индию и построил миллиард ступ. Есть история о том, как царь Ашока за одну ночь построил миллиард ступ. Если подносить мандал с такой же установкой, то в будущем также можно достичь такого же величия.

Мандал собирается из множества драгоценностей: золота, серебра и т.д. Бывает много разновидностей мандалов: имеющих множество драгоценностей и не имеющих их, больших по размеру и очень маленьких. Все зависит от

Шесть подготовительных действий Еше Лодой [filosoff.org](http://filosoff.org) возможностей практикующего. Если нет драгоценностей, можно в мандал включать изделия из дерева, камней и прочих.

Для построения мандала используются основание (плоская чаша) и кольца. Обычно они изготавливаются из серебра, а также они могут быть изготовлены из других доступных материалов: металла, камня, папье-маше и т.д. На боках основания и колец изображаются восемь символов счастья. Нужно внимательно рассмотреть их и расположить кольца и основание так, чтобы рисунки не были перевернутыми. Также для построения нужны рис или другие виды зерна; драгоценности. Все составляющие мандала должны быть тщательно очищены, зерна можно промыть в ароматизированной воде – Воду ароматизируют добавлением шафрана или кукурузы. и окрасить для придания благородного вида. Практика подношения мандала выполняется практикующим постоянно, поэтому рекомендуется ежемесячно очищать составляющие мандала. Кольца должны иметь одинаковую высоту и разные диаметры, такие, чтобы их можно было вкладывать в друг друга.

У мандала есть четыре направления (север, юг, восток, запад). При этом есть две возможности: практикующий находится в восточной стороне мандала; цогшин находится в восточной стороне мандала. Обычно считают, что практикующий находится на востоке.

Структура мандала отражает представление о строении вселенной в древней Индии. Согласно этим представлениям в центре вселенной находится гора Меру, вокруг которой по четырем сторонам расположены континенты: на востоке – Ляпхагпо, на юге – Цзамбулинг, на западе – Баланчжод, на севере – Даминьен. Каждый континент имеет по два острова-спутника. Земля здесь называется Цзамбулинг, то есть мы находимся на южной стороне мироздания. Всё это окружает бескрайний океан.

#### Построение мандала

Построение мандала сопровождается чтением текста, который приводится в /1: #books, с. 29/ или в дополнении 2: #AddMandal.

- 1) рядом с собой поставьте чашу с ароматной водой, обмакните палец и проведите им по краю основания (в наше время, однако, трудно найти специальную ароматную воду, поэтому можно обойтись без нее);
- 2) в левую руку возьмите немного зерна, и поддерживайте ею основание мандала снизу. Правой рукой насыпаете на него горсть зерна, смешанного с драгоценностями. Затем трижды проводите этой рукой по основанию по кругу по часовой стрелке. Это действие означает следующее: левая рука как бы идет от тела – что-то отталкивает от себя. Это символизирует удаление от себя греховных поступков, накопленных в прошлых жизнях.
- 3) снова правой рукой насыпаете на основание горсть зерна, смешанного с драгоценностями. Затем трижды проводите этой рукой по основанию по кругу против часовой стрелки. Здесь рука идет к телу – приближает к себе нечто. Это символизирует приближение к себе благословения Тела, Речи и Мысли Будды, т.е. собирание всех возможных добродетелей;
- 4) горсть зерна высыпаете в середину основания.
- 5) после этого на основание устанавливаете первое кольцо (самого большого диаметра);
- 6) отмечаете места нахождения континентов во вселенной, т.е. читая текст, нужно сыпать горсти зерен в те места, где должны находиться континенты, начиная с континента Лупагпо, т.е. с восточной стороны и далее по часовой стрелке;
- 7) отметив горстями зерен континенты, следует отметить их острова-спутники. Для этого, начиная с восточной стороны, насыпаете по две горсточки зерна по обе стороны каждого континента;
- 8) поверх заполненного зерном первого кольца, устанавливаете второе кольцо, и в него высыпаете горсть зерна;

Шесть подготовительных действий Еше Лодой [filosoff.org](http://filosoff.org)

9) на восточной – Драгоценная Гора (Ринпочеи Риво), на южной стороне отмечаете горстью зерна Древо, исполняющее желания (Пагсамги Шин), на западной – Волшебная Корова (Дод Джоива), на северной – Неистошимый Урожай (Мамойпи Лотог);

10) далее по кругу по часовой стрелке, начиная с восточной стороны (т.е. от себя), располагаете семь драгоценностей чакравартина: Драгоценное Колесо (Корло Ринпоче), Драгоценную Жемчужину (Норбу Ринпоче), Драгоценную Царицу (Цунмо Ринпоче), Драгоценного Советника (Лонпо Ринпоче), Драгоценного Слона (Ланпо Ринпоче), Драгоценного Коня (Тамчог Ринпоче), Драгоценного Военачальника (Магпон Ринпоче);

11) устанавливается третье кольцо;

12) в центр устанавливаете сосуд с драгоценностями (это могут быть различные ювелирные украшения, изготовленные из золота, серебра и т.д.);

13) поверх драгоценностей помещаете богинь красоты (Гегмома), цветочных гирлянд (Тченвама), пения (Лума), танца (Гарма), цветов (Метогма), воскурений (Дугпёма), светильников (Нангсельма) и благовонной воды (дичабма).

14) поверх этого помещаете Солнце и Луну, Драгоценный Зонт, Победное Знамя – признаки благого времени;

15) в центр помещаете все самое лучшее, что есть в мире людей и богов (символически – в виде горсти зерна).

Таким образом, построение мандала завершено. Всё это благоговейно подносите цогшину.

Совершая подношение мандала не нужно привязываться к каким-либо географическим представлениям о строении вселенной. Основной смысл здесь все-таки в том, что совершается подношение цогшину всего самого наилучшего, что есть во вселенной. С какой целью выполняется это подношение? Ради блага всех живых существ. Ради того, чтобы овладеть двумя видами сиддхи.

Практика подношения мандала является одной из составных частей практики нёндро. Эту практику обычно выполняют перед удалением в затворничество для устранения всех препятствий, которые могут возникнуть в затворничестве и для того, чтобы пришли все высокие реализации. Выполняя ее, практикующий должен совершить подношение мандала 100 000 раз. Подношение мандала в нёндро выполняется совместно с чтением Прибежища и возвращением бодхичитты. Порядок при этом следующий:

1. читаете строки Прибежища и возвращения бодхичитты:

САНГЕЙ ЧОЙДАНГ ЦОГКИ ЧОКНАМ ЛА

ДЖАНГЧУБ БАРДУ ДАКНИ КЯБСУ ЧИ

ДАКГИ ДЖИНСОК ГИЙПА ДИДАК ГИ

ДОЛА ПЕНЧИР САНГЭЙ ДУБПАР ЦОГ

Во время чтения держите в левой руке (в ладони имеется небольшая горсть зерна) основание мандала, правой рукой проводите вращательные движения по основанию трижды по часовой, а затем трижды против часовой стрелки.

2. читаете строки укороченного варианта текста подношения мандала:

САЩИ ПОЙКИ ДЖУГЦИНГ МЕТОК ТАМ

РИРАБ ЛИНГЦИ НИДЕЙ ГЕНПА ДИ

САНГЕЙ ЦИНДУ МИКТЕ ПУЛЬВА И

ДОКУН НАМДАК ЦИНГЛА ЧОДПАР ЦОГ

Подношу землю, окропленную благовониями и усыпанную цветами, гору Меру, четыре континента, украшенные солнцем и луной, представленные обителю Будд.

Пусть силой этого все скитальцы<sup>7</sup> – Скитальцы или странники (тиб.: до ва) – живые существа, находящиеся в сансарическом круговороте рождений и смертей. Далай Лама объяснял это так: "Скитальцы, ибо скитаются из одного рождения в другое." наслаждаются в чистой земле.

Во время чтения на основании мандала сооружаете горку из зерен;

3. Приподнимаете мандал и читаете мантру подношения мандала:

ИДАМ ГУРУ РАТНА МАНДАЛАКАМ НИРЬЯ ТАЯМИ

Иногда приходится выполнять практику подношения мандала при отсутствии основания и колец. Тогда во время чтения мантры нужно взять в обе ладони по горсти зерна и сложить руки в мудру выполнения подношений. Не рекомендуется складывать руки в эту мудру с пустыми ладонями.

4. Выполнив построение мандала, наклоняете его в свою сторону, что означает приближение к себе благословения и сиддхи.

5. Заново выполняете подношение мандала и наклоняете его от себя, что означает удаление от себя всех препятствий.

6. Чтение сольдев – просьба о благословении на этапах Пути

Основа всех достоинств

Следовать за благим учителем, источником всяческих совершенств

Вот корень и основа пути.

Вдохнови меня к тому, чтобы видеть это ясно,

чтобы постоянно и истинно следовать тебе.

Драгоценное человеческое рождение, достигаемое лишь однажды!

Как велики его возможности и как легко его потерять!

Вдохнови меня к тому, чтобы видеть это постоянно,

день и ночь стремиться правильно использовать свой шанс.

Я должен помнить о том, что смерть поражает стремительно,

что дух, облекшийся в плоть, подобен пузырю на воде.

Но даже и после смерти наши добрые и злые дела

Следуют за нами, как за телом следует его тень.

Поняв, что это истина,

Шесть подготовительных действий Еше Лодой [filosoff.org](http://filosoff.org)

Пусть я отвращусь от совершения даже мельчайших недобродетелей  
И совершу благих дел без числа!

Вдохнови меня на постоянное бдидетельное памятование об этом.

Неудовлетворенность – врата в страдание;

На нее нельзя опереться.

Вдохнови меня понять порочность сансарных услад  
И породить великое желание блаженной свободы.

А также благослови на то, чтобы из этих чистых помышлений  
Родились великие памятование и бдительная внимательность.  
Пусть сердцем моей практики станут,  
Являющиеся корнем Учения – обеты личного освобождения.

Я ввержен в пучину сансары,

А вместе со мной и все живые существа.

Благослови меня видя это, взять на себя груз заботы о всеобщем освобождении  
И истинно практиковать высшую Бодхичитту.

Без навыка в тройственной духовной дисциплине

Порождение Бодхичитты не приводит к пробуждению.

Благослови меня хорошо понять это и прилежно упражняться  
В различных путях великих бодхисаттв.

Благослови меня прекратить блуждания ума

И разгадать смысл абсолютной истины,

Чтобы я смог зародить в потоке своего сознания  
Путь, объединяющий сосредоточение и проникновение.

Тот, кто выполняет эти обычные практики махаяны,

Становится достойным сосудом для практик Ваджраяны – Высшей Колесницы.

Благослови меня быстро и легко пересечь эту высшую переправу счастливых.

Основа обретения двух видов сидх – хранение заповедей и обетов тантры.

Благослови меня всецело понять это

И хранить свои обеты как саму жизнь.

Благослови меня исполнить главные практики

Двух стадий Ваджраяны, сути тантрического пути,

Шесть подготовительных действий Еше Лодой [filosoff.org](http://filosoff.org)  
И, четырежды в день усердно упражняясь в йоге,  
Явить самому то, чему учили святые.

Благослови меня, чтобы учителя, наставившие меня на истинный путь,  
И духовные друзья, вдохновляющие меня, жили долго;  
Чтобы бесчисленные внутренние и внешние помехи  
Утихли полностью и навсегда.

Во всех моих будущих жизнях да не буду я отделен  
От истинных учителей и наслаждаясь совершенством дхармы,  
Полностью обретя достоинства путей и стадий,  
Быстро достигну состояния будды Ваджрадараы.

#### Литература

1. Гуру-Йога Владыки Учения Будды Шакьямуни. Пова Будды Амитабхи,  
комментарии досточтимого Еше-Лодой Ринпоче, Улан-Удэ, Нютаг, 1997, 64с.

#### Дополнение 1:

Текст семеричного ритуала

#### 1. Простирания

Моему Учителю, воплощению всех Будд,  
который по природе своей Ваджрадхара,  
который есть корень Трех Драгоценностей,  
О, моему Учителю я кланяюсь.

Всесострадательному Будде Ваджрадхаре,  
Совершенным Тилопе и Наропе,  
Славным Домбипе и Атише  
Линии преемственности тантры я кланяюсь.

Майтрейе, Асанге, Васубандху, Вимуктисене,  
Парамасене, Винитасене, Шрикирти,  
Сингабарде, Кусали Второму и Дхармакирти с Золотых островов –  
Линии всепроницающей активности просветленного ума я кланяюсь.

Манджушри, разрушителю привязанности к помыслам "это есть" и "этого нет",  
Страница 22

Нагарджуне, Чандракирти, Великому Видьякокиле,  
Буддхапалите и прочим славным учителям  
линии глубинных учений о пустоте я кланяюсь.

Я кланяюсь славному Атише,  
который перед лицом Будды был Бходрапалой,  
В Тибете назывался Дипанкара Атиша,  
А ныне, на небесах Тушита, он, Нам-кха Дри-ма-ме,  
Подобно волшебной драгоценности приносит благо всему миру.

Ламе Цонкапе, венчающему сонм святых Тибета,  
Воплощению трех Бодхисаттв Авалокитешвары,  
Сокровища необъятного сострадания,  
Манджушри, владыки незапятнанной мудрости и  
Ваджрапани, победителю полчищ Мары,  
Цонкапе, Лобсангу Драг-па, я кланяюсь.

Всем Учителям прошлого и настоящего,  
Тем, которые наставляют нас в тайном откровении,  
Обучают сутрам, тантрам, толкованиям и устной традиции  
и даруют посвящения и благословения, им я кланяюсь.

Хвала Гуру, воплощению Трех Драгоценностей:  
Драгоценного Будды, несравненного учителя,  
Драгоценной Дхармы, несравненного благого закона,  
и драгоценной Сангхи, несравненного проводника.

Будде Шакьямуни, Господину из рода Шакья,  
Тому, который из мудрого сострадания родился принцем.  
Непобедимому, сокрушителю силы зла,  
Чье тело подобно золотой горе, я кланяюсь.

О, львы среди людей,  
Будды прошедшего, настоящего и будущего,  
Всем, сколько вас ни есть в десяти сторонах света,  
Я кланяюсь телом, речью и умом.

О, шествующие подобно победоносным царям,  
Достойные, высшей славы и хвалы!

Телами, бесчисленными, как атомы во Вселенной,  
Я кланяюсь вам, бесчисленные Будды, наполняющие пространство.

В каждом атоме видится Будда,  
Сидящий в окружении множества Бодхисаттв.  
На безграничную сферу таинственных существ  
Я взираю глазами веры.

Из океана хвалебных звуков,  
Воспевающих славу совершенным Буддам,  
Мой голос возносит песнь:  
"Хвала ушедшим в блаженство!"

## 2. Подношения

Гирлянды наилучших цветов подношу я им,  
Прекрасные звуки, великолепные паланкины,  
Масляные светильники и священные благовония  
Я подношу Пробужденным.

Лучшую пищу, прекраснейшие ароматы  
И холм благовонных мастей высотой с гору Меру  
Я мистически вызываю в уме и дарую тем,  
Которые одержали победу над собой.

Возношу все эти великолепные дары  
В восхищении перед теми, кто удалился в блаженство.  
Следуя за Всесовершенными по их величественному пути,  
Кланяюсь всем Буддам и делаю им подношение.

## 3. Раскаяние

Все дела, которые я совершил,  
Своим телом, речью и умом,  
Одержимый вожделением, гневом и неразумием,



Шесть подготовительных действий Еще Лодой [filosoff.org](http://filosoff.org)  
Я исповедую и раскаиваюсь в каждом по отдельности.

#### 4. Сорадование

Я радуюсь обо всех совершенствах  
и благих заслугах всех живых существ,  
Достигающих в одиночестве, обучающихся и ненуждающихся в обучении  
Будд десяти сторон света и их последователей.

#### 5. Просьба о повороте колеса учения

О вы, осветившие Вселенную во всех десяти направлениях,  
Ставшие Буддами на путях просветления,  
Я обращаюсь к вам, мои защитники,  
Поверните колесо непревзойденного учения.

#### 6. Просьба о невхождении в нирвану

Сложив руки, я умоляю  
Тех, которые готовы удалиться в нирвану,  
Оставаться здесь столько эпох, сколько есть атомов во Вселенной,  
Для блага и счастья всех живых существ.

#### 7. Посвящение заслуг

Все, даже самые малейшие заслуги, которые я накопил простираниями,  
подношениями, исповеданием,  
Своей радостью, прошением и мольбой,  
Я посвящаю достижению полного просветления.

Дополнение 2:

Текст подношения Мандала

ОМ ВАДЖРА БХУМИ АХ ХУМ, вот могущественное золотое основание;  
ОМ ВАДЖРА РЕКХЕ АХ ХУМ, окруженное снаружи железной оградой;  
В центре – Царь Гор (Меру);  
На востоке – континент Лю-пхаг-по;  
На юге – Цзамбу-линг;  
На западе – Ба-лан-чжод;  
На севере – Да-ми-ньен;  
Возле восточного континента – острова Лю и Лю-пак;  
Вокруг южного – Нга-яб и Нгаяб-шен;  
Вокруг западного – Йон-ден и Лам-чогдо;  
Вокруг северного – Да-ми-ньен и Да-ми-ньен-ки-да.  
На всем этом я помещаю  
Гору драгоценностей, Древо, исполняющее желания, Волшебную корову,  
Неистощимый урожай, Драгоценное колесо, Драгоценную жемчужину,  
Царицу, Советника, Драгоценного слона, Драгоценного коня, Военачальника,  
Сокровищницу и богинь с подношениями красоты, цветочных гирлянд, пения,  
танца, цветов, воскурений, светильников и благовонной воды.  
Еще я помещаю здесь Солнце, Луну, Драгоценный зонт,  
Победное знамя, а посреди – все самое лучшее, что есть в мирах богов и  
людей.  
Все это я благоговейно подношу всем святым учителям –  
Моему главному учителю  
И учителям линии преемственности,  
А также Ламе Цонкапе,  
В котором соединились Будда Шакьямуни и Будда Ваджрадхара  
и все божества со свитой без числа.  
Для блага всех живых существ, примите подношение с милосердием  
и, приняв его, даруйте мне свое благословение.  
  
Землю, усыпанную цветами, окрапленную курениями и благовонной водой и  
украшенную  
Царем Гор Меру, четырьмя континентами, Солнцем и Луной,  
я представляю обителью Просветленных.  
Пусть этим подношением все живые существа вступят в эту чистую землю.  
  
Тело, речь и ум, мои и всех живых существ,  
Все наше имущество, накопленное во временах прошедших, настоящих и будущих,

Драгоценную мандалу с Царем Гор посреди и всем прочим,  
И вместе с чистыми подношениями Самантабхадры  
Я порожаю в уме и подношу как мандалу  
Ламам, Идамам и Трем Драгоценностям;  
Примите все это с милосердием  
И даруйте мне свое благословение.

ИДАМ ГУРУ РАТНА МАНДАЛАКАМ НИРЬЯ ТАЯМИ

Примечания.

1

Обычно говорят о 84 махасиддхах, но двое из них: Тилопа и Наропа уже упомянуты.

2

Нирвана при жизни с некоторым остаточным субстратом (чувством личности) понимается как нечто достижимое совершенным освобождением от всякого рода оскверняющих элементов (клеш).

Нирвана, в которой отсутствует даже этот субстрат, называется Нирванной без какого-либо остатка (чувства личности), она безлична.

3

Всеведение, Состояние Будды, характеризуемое отсутствием любых недостатков и наличием, в полной мере, всех достоинств.

4

Шесть парамит – практик Бодхисаттвы: даяние, нравственность, терпение, усердие, сосредоточение, мудрость проникающая в природу вещей.

5

Комплекс называется три-саттва: образы ламы Цонкапы и Будды Шакьямуни – самая-саттва (существо клятвы); образ Будды Ваджрадара – джняна-саттва (существо мудрости); образ слога "ХУНГ" – самадхи-саттва (существо сосредоточения).

Созерцая этот комплекс, практикующий через ламу Цонкапу, Будду Шакьямуни, устанавливает непосредственную связь с Ваджрадара, изначальным Ади-буддой, находящимся всегда в состоянии глубокого сосредоточения.

С другой стороны, у практикующего есть Три Драгоценных Практики: нравственность, символизирующаяся самая-саттвой; самадхи, символизирующееся самадхи-саттвой; мудрость, символизирующаяся джняна-саттвой. Таким образом, созерцание три-саттва является во-первых, установлением непосредственной связи с Ваджрадара, во-вторых, созерцанием последовательности Трёх Драгоценных Практик.

6

Воду ароматизируют добавлением шафрана или кукурузы.

7

Скитальцы или странники (тиб.: до ва) – живые существа, находящиеся в сансарическом круговороте рождений и смертей. Далай Лама объяснял это так: "Скитальцы, ибо скитаются из одного рождения в другое."

Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке

<http://filosoff.org/> Приятного чтения!

<http://buckshee.petimer.ru/> Форум Бакши buckshee. Спорт, авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни.

<http://petimer.ru/> Интернет магазин, сайт Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин

<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных сайтов. Интеграция, Хостинг.

<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!