Предварительная практика обустройства алтаря
и подношения чаш с водой

С наставлениями ламы Сопы Ринпоче

Обустройство алтаря и совершение подношений — это неотъемлемаячасть предварительных практик, которым учил Будда, для того чтобы наши занятия медитацией были успешными. Ежедневное совершение данной практики подготавливает наш ум к достижению реализации. В этой небольшой брошюре содержится полная информация о том, как обустроить свой алтарь, как совершать подношения чаш с водой и как все это делать наиболее эффективным и благотворным способом.

На обложке фото алтаря из летнего дворца Далай-лам Норбулинка, пре­доставлено компанией «Himalayan Glacier»

Перевод «Молитвы подношения света» осуществлен московским цен­тром ФГТМТ «Ганден Тендар Линг

Содержание

Обустройство алтаря и подношение чаш с водой………………………. 5

Лама Сопа Ринпоче. Практика совершения подношений …………….. 15

Наставления для выполнения 100 000 подношений

чаши с водой ………………………………………………………………23

Расширенная практика подношений……………………………………. 25

Молитва подношения света, составленная ламой Атишей…………….. 34

Приложение: как наполнить небольшую статуэтку……………………...36

**Обустройство алтаря**

**и подношение чаш с водой**

Когда заходишь в зал для медитации любого Дхарма-центра или монастыря традиции тибетского буддизма, взгляд неиз­бежно привлекают пышные краски алтаря, на котором нахо­дятся удивительные статуэтки, драпированные пышной пар­чой; тексты, обернутые в традиционную золотистую ткань; подношения: вода, окрашенная шафраном, благовония и цве­ты. Вдохновлять ум и трогать сердце — для этого и предна­значен алтарь. Большинство тех, кто практикует тибетский буддизм, имеют алтарь и у себя дома, а отсюда и обычный для начинающих учеников вопрос: как самостоятельно обустро­ить алтарь.

Иметь в своем доме священные предметы, такие как ста­туэтки Будды, ступы и тексты — исключительно благотвор­но. Они вдохновляют нас на практику и помогают помнить цель — сделать наш ум сострадательным, умиротворенным, мудрым и добрым. Они также помогают очистить ум от не­гативных эмоций. Когда мы видим образ Будды, в уме создается позитивный отпечаток. Позже этот отпечаток, или кармическое семя, становится причиной того, что мы яснее начинаем понимать и практиковать учения Будды. Если мы хорошо практикуем, наши заблуждения и наши страдания уменьшаются, а положительные качества увеличиваются. В конечном итоге, мы устраним все проблемы и негативные эмоции в уме и разовьем положительные качества до наи­высшего предела. В этот момент мы станем, подобно Будде, полностью пробужденными.

Перед изображениями будд и святых существ мы по тра­диции совершаем подношения. Будды не нуждаются в этих подношениях, но с нашей стороны, такая практика помогает развивать щедрость. Совершая подношения буддам, мы так­же создаем огромное количество положительного потенциала (известного в тибетском буддизме как заслуги), а это в свою очередь поддерживает нашу практику и обучение и помога­ет скорейшему достижению пробуждения и освобождению от страданий.

**Как создать место для практики**

Будет полезно отвести для практики особую комнату или место в вашем доме, предназначенное исключительно для этой цели. Это — ваша «гомпа», или «место для медитации». Основные предметы, которые следует поместить в гомпе: алтарь, сиде­нье для медитации, и, возможно, столик для текстов и полка для книг по Дхарме. Алтарь — это место, куда вы помещаете священные предметы, изображения и тексты, вдохновляющие ум. Это место следует использовать исключительно с этой це­лью, не пользуясь им как столиком для кофе или письменных принадлежностей; и находиться алтарь должен в чистом, по­добающем месте. Предметы на алтаре нужно разместить выше уровня головы, когда вы сидите лицом к алтарю.

Прежде чем обустроить алтарь в первый раз, как следует уберите само место и окурите его благовониями, чтобы очи­стить. После того, как алтарь и остальное пространство обустроены, всегда содержите его в чистоте. Ежедневно сметайте пыль, прежде чем совершать подношения.

**Предметы на алтаре**

В тибетском буддизме на алтаре принято выставлять статуэтку или изображение будды Шакьямуни и других божеств, с кото­рыми вы ощущаете связь. Они символизируют пробужденное святое тело. Также там вполне могут находиться фотографии ваших духовных учителей. По традиции, статуэтки Будды и других божеств помещаются в центре алтаря, а фотографии учителей — по ту или другую сторону от божеств.

Статуэтки Будды и других божеств должны быть наполне­ны определенными мантрами и благовониями и благословлены. Чтобы это сделать, существуют тщательно разработанные спосо­бы; для их реализации потребуется помощь тантрического ламы или опытного человека, досконально знающего процесс. Такая по­мощь нужна, если у вас большая статуэтка, но можно сделать это и без посторонней помощи, более простыми способами (см. приложение).

По желанию, можно обернуть каждую статуэтку хадаком — белым шелковым шарфом, который обыкновенно использует­ся в тибетской буддийской традиции для приветствия и под­ношения. Бели хотите, можете обернуть шарфом основание и часть статуэтки, украсив ее таким образом.

Бели у вас есть священные изображения божеств (тханка, по-тибетски), их можно повесить на стену над алтарем, по ту или иную сторону от него. Зачастую верх тханки драпируется хадаком, или, наоборот, хадак оборачивается внизу вокруг де­коративных концов тханки.

Слева от статуэтки Будды, если сидеть лицом к алтарю, по­местите текст по Дхарме. Он символизирует пробужденную святую речь. Не обязательно, чтобы текст был написан на ти­бетском или на санскрите, — это может быть текст по Дхарме на любом языке. Дама Сопа Ринпоче советовал помещать на алтарь «Сутру золотистого света», но можно использовать и лю­бой другой текст. Перед тем как поместить тексты на алтарь, их нередко заворачивают в желтую ткань или парчовый чехол для текстов. Ткань, используемая для оборачивания текстов, должна быть новой и чистой, или, по крайней мере, такой, которая в прошлом не использовалась ни для каких других це­лей, кроме этой.

По правую сторону от Будды, если сидеть лицом к алта­рю, поместите ступу. Ступа символизирует пробужденный ум Будды. Вовсе не обязательно, чтобы ступа была дорогостоя­щей — подойдет простая глиняная ступа, или даже изобра­жение одной из тех многих замечательных ступ, которые есть в мире. Бели же у вас есть настоящая ступа, ее также можно обернуть хадаком.

Если ваш алтарь расположен на одном уровне, порядок дол­жен быть такой, слева направо (если сидеть лицом к алтарю): текст, статуэтка Будды, ступа.

Если алтарь состоит из трех или более уровней, выше всего на алтаре следует поместить текст, затем статуэтку Буд ды и под ними ступу. Будда Шакьямуни должен быть центральной фигурой, и, если есть другие изображения, поместите их на вашем алтаре сверху вниз в следующем порядке: коренные гуру, йидамы (божества аннутара-йога-тантры, божества йо­га-тантры, божества чарья-тантры и божества крия-тантры), дакини, и, наконец, божества-защитники.

Священные предметы на алтаре, кроме того, что символи­зируют пробужденные тело, речь и ум, также означают Три Драгоценности Прибежища. Если у вас есть только статуэтка будды Шакьямуни, думайте, что она символизирует все Три Драгоценности. Если есть также писание и ступа, думайте, что ступа представляет Будду, писание представляет Дхарму, а статуэтка Будды представляет Сангху.

**Подношения**

В тибетской традиции подношения на алтаре совершаются ежедневно. Подношения должны быть чистыми, новыми и добытыми честным путем. Подносите только чистую пищу и цветы и ни в коем случае ничего испорченного или грязного. Наполняйте чаши или вазы подношениями до самых краев, чтобы создать причину для изобилия. Никогда не подносите чащу, наполненную не до краев (для чаш с водой) или через край (для подношений пищи). Лучше предлагать маленькую чащу, полную подношений, чем большую чащу, которая вы­глядит полупустой.

Во времена Будды важным посетителям в знак гостеприим­ства подносились восемь предметов. Но и в двадцать первом веке мы предлагаем все те же предметы тому, кто переступил порог нашего дома! Эти подношения помещаются перед ал­тарем слева направо в семь или восемь чаш для подношения. Подношения таковы: вода для питья, вода для омовения ступ­ней, цветы, курения, свет, благовония, еда и музыка. Цветы, курения, свечи (или масляные светильники) и пища подносят­ся в чашах на самом деле, в то время как остальные подноше­ния символизируются водой. Если есть только семь чаш, му­зыка считается символическим подношением и подносится с пением молитв и игрой на музыкальных инструментах во вре­мя молитв. Если вы каждый день подносите более одного на­бора чаш для подношений, как в предварительной практике подношения чаш с водой, тогда все чаши наполняются водой, вместо того чтобы наполнять некоторые из них соответствую­щим содержимым.

**Расстановка чаш с водой**

Традиционные чаши для подношений можно приобрести в интернет-магазинах, а также во многих тибетских магазинах. Наряду с этими чашами можно использовать и многие дру­гие прекрасные чаши, которые продаются на Западе, скажем, хрустальные десертные чаши или разнообразные стеклянные вазы и стаканы. Прозрачные чаши из цветного стекла созда­ют просто неповторимое впечатление. Главное, чтобы чаши были чистыми — во всем остальном, что касается выбора чаш, дайте волю своему воображению!

Вам также понадобятся емкости для переливания воды в чаши, ведерко или более вместительная емкость, куда вы будете собирать воду, опустошая чаши, и салфетка для вы­тирания чаш. Все это должно использоваться исключительно для практики подношения чаш с водой, и ни для каких дру­гих целей. Содержите эти предметы в полной чистоте, ни в коем случае не кладите салфетки или емкость для выливания воды на пол. Подберите такую салфетку, которая не будет оставлять ворсинок или нитей на внутренней поверхности чаши (если совершенно новая салфетка оставляет волокно, можно пару раз постирать ее, чтобы устранить это пробле­му). Разный тип салфеток или полотенец можно с большим или меньшим успехом использовать для осушения чаш, так что, возможно, придется поэкспериментировать, чтобы по­добрать подходящую.

Вам также понадобятся курения для очищения чаш и на­дежное место, куда можно поместить ароматические палочки, пока они будут гореть. Для этой цели в любом тибетском мага­зине можно приобрести традиционную подставку для арома­тических палочек, или попросту наполнить стакан рисом или песком и поставить горящую ароматическую палочку туда. Бели вы остановите свой выбор на стакане с рисом или пе­ском, убедитесь в том, что пепел падает в стакан, а не на пол, где он может прожечь ковер, оставить горелый след на парке­те, или просто лишить место его прежнего аккуратного вида!

Итак, уберите в комнате; затем, прежде чем совершать под­ношения, помойте руки. Сосредоточьтесь на том, что вы совер­шаете эти подношения ради блага всех живых существ, с жела­нием достичь пробуждения как можно скорее—такой настрой будет крайне благоприятен. Выполните три простирания.

Вытрите чистым полотенцем чаши три раза по часовой стрелке (чтобы рассеять негатив, созданный телом, речью и умом) и три раза против часовой стрелки (чтобы привлечь к себе благословения тела, речи и ума Будды). Затем про­несите каждую чашу над горящей ароматической палочкой, чтобы очистить чашу. Наполняя каждую чашу дымом, про­изнесите ОМ АХ ХУМ, и думайте, что вы наполняете умы всех живых существ пробужденной мудростью, сострадани­ем и силой.

Наиболее традиционный способ подносить чаши с водой начинается с того, что только что окуренные чаши складыва­ют одна в другую вверх донышком. Никогда не ставьте пустой сосуд на алтарь дном вниз, это означает, что вы ничего не под­носите. С помощью кувшина наливайте воду в первую чашу до тех пор, пока она не наполнится. Затем перелейте большую часть воды (но не всю) из первой чаши во вторую и поместите первую чашу на алтарь с левой стороны. Перелейте большую часть воды из второй чаши в третью и поместите вторую чашу на алтарь с правой стороны от первой. Продолжайте таким об­разом, пока все семь или восемь чаш не окажутся выставлены в ряд на алтаре и на донышке каждой из них не будет немного воды. Это так называемое «засевание» чаш. Иногда еще гово­рят, что последовательное переливание воды из одной чаши в другую символизирует линию передачи буддийского учения от учителя к ученику из поколения в поколение.

Бели чаши слишком велики, чтобы проделать эту практику, или не получается переливать из одной в другую, не разливая, вы можете по очереди наливать немного воды в каждую чашу из основного кувшина, прежде чем ставить ее на алтарь. Не имеет значения, какой способ вы выберете, но всякий раз, на­ливая воду, произносите ОМ АХ ХУМ. Это также относится и к зажиганию свечей или благовоний, которые будут подносить­ся. Начитывание этой мантры не даст вредоносным духам за­грязнять подношения и создавать помехи практике.

Убедитесь, что чаши выставлены по прямой линии, близ­ко одна к другой, но не касаясь друг друга. Согласно тради­ции, промежуток между чашами должен быть размером при­близительно с пшеничное зерно. Символика здесь следующая - если чаши стоят слишком далеко одна от другой, вы може­те создать карму, отделяющую вас от вашего гуру. Если они слишком близко, есть опасность самодовольства, которое по­является при излишней близости к гуру.

Если есть такая возможность, наливайте в чаши шафрано­вую воду. Вскипятите воду в чайнике и затем положите не­большое количество шафрана. Накройте чайник салфеткой и дайте воде настояться, пока она не станет темно-оранжевого или темно-красного цвета. Затем перелейте воду в чистый за­крывающийся сосуд и охладите ее. Каждый день небольшое количество этой шафрановой воды можно наливать в кувшин, используемый для наполнения чаш. Цвет шафрановой воды в чаше может варьироваться — некоторые учителя считают, что он должен напоминать цвет шампанского, другие же предпо­читают воду более насыщенного желтого цвета.

Итак, налейте воду из кувшина в каждую чашу, читая при этом ОМ АХ ХУМ. Струя воды по форме должна походить на пшеничное зерно — сначала тонкая, затем, постепенно утол­щаясь, снова сужаться под конец. Постарайтесь наливать воду аккуратно и беззвучно, словно служанка, которая под­носит чай царю (а вовсе не так, как бармен наливает пиво из крана!). Вода должна наполнять чашу, не доходя до краев примерно на величину пшеничного зерна, чтобы чаши были полны, но не переполнены. Если ваши чаши недостаточно полны, ваша мудрость будет неполной. Если они переполнены, мудрость будет неустойчивой.

Кроме того, не помешает прикрыть рот хадаком или ма­ской, поскольку, совершая подношения, важно не дышать на них. Также вместо воды можно подносить цветы, благовония, свет и пишу — каждое подношение на своем месте в ряду чаш с водой.

Количество чаш с водой, цветов, свечей и так далее, ко­торые можно подносить на алтаре, не ограничено каким-то определенным числом.

**Другие медитации для практики подношения чаш с водой**

Разным людям лама Сопа Ринпоче предлагал разные медита­ции, которые можно мысленно проводить, совершая практику подношения чаш с водой. Могут быть не только разные спо­собы, как подносить чаши, но и разные варианты медитаций.

Если ваши чаши малы настолько, что их можно держат в одной руке, — вот медитация, которая представляет собой способ накопления заслуг и очищения негативной кармы одно­временно! Прежде чем поместить чашу на алтарь, держите ее в левой руке и наливайте в нее воду правой рукой. Левая рука символизирует мудрость, а правая — метод. Представляйте, что вы наполняете чашу океаном нектара, и что ваш ум на­полнен всеми положительными качествами, в особенности теми, которые вы в настоящий момент стараетесь культиви­ровать. Когда нужно опустошать чаши, тогда чаша, которую вы держите в левой руке, представляет ум, а ткань в правой руке — Дхарму. Выливая воду из чаши, визуализируйте, что все ваши негативные качества — или непосредственно то не­гативное качество, которое вы стараетесь искоренить, — пол­ностью удаляются из потока ума. Вытирая чаши, представ­ляйте, что вы дочиста протираете свой ум Дхармой. Окуривая чаши, произнесите ОМ АХ ХУМ трижды и представляйте, что ваш ум полностью очищен.

Подобным же образом можно медитировать, представляя, что очищаешь всех живых существ от негатива и наделяешь их всеми добрыми качествами, или что живые существа в каждом из миров получают все необходимое для временного и абсолютного счастья. В таком случае, каждая чаша представ­ляет один из миров, в то время как седьмая чаша представляет промежуточное состояние.

Опустошая и вытирая чаши, можно читать длинную или краткую мантру Ваджрасаттвы, чтобы усилить очищающее воздействие.

**Как совершать подношения**

«Расширенная практика подношений» (стр. 25) может исполь­зоваться вами как основа для совершения вашей расширен­ной практики подношений.

Чтобы выполнить подношения простым способом, зародите бодхичитту, сложите руки в мудре простирания, произнесите ОМ АХ ХУМ трижды и представьте, что все священные пред­меты, статуэтки и писания в гомпе, которые являются про­явлениями святого ума гуру, принимают ваши подношения. Представляйте, что они испытывают огромное блаженство. Далее думайте, что подношения получает всё поле заслуг, Будда, Дхарма и Сангха, статуэтки, ступы и писания десяти направлений.

Понимая, что все эти священные предметы — проявления гуру, представляйте, что все подношения приняты, и что свя­той ум гуру испытывает огромное блаженство. Три существен­ных шага здесь следующие: простирание, подношение и по­рождение огромного блаженства в святом уме.

После того как вы сделали подношения, посвятите заслуги скорейшему пробуждению всех живых существ.

**Удаление подношений**

В конце дня опустошите чаши одну за другой (справа налево) и сложите их одну на другую в перевернутом положении или уберите. Никогда не оставляйте пустые чаши на алтаре неперевернутыми. Убирать подношения нужно с осторожностью — водой следует полить растения или использовать в саду, или же убрать туда, где ее не будут перешагивать. Цветы следует выставить где-нибудь в чистом месте вне алтаря. Пищу можно оставить на алтаре на несколько дней и затем съесть, или так­же убрать в чистое место вне алтаря.

Бели вы предпочитаете съесть пищу, которая подноси­лась на алтарь, произнесите нижеследующую мантру семь раз, чтобы избежать накопления кармы воровства у Трех Драгоценностей:

ТДДЬЯТХА ИДАМ ПЕНИ РАТНА ПЕМАНИ ПАРАТНА НИ СВАХА

(7 раз).

Затем унесите пищу.

**Когда наполнять и опустошать чаши с водой**

По традиции, чаши наполняются во время утренней практи­ки, а опустошаются ближе к вечеру или ранним вечером (до наступления темноты). Однако лама Сопа Ринпоче совершает расширенную практику подношений каждый день, при этом он включает в нее все подношения, выставленные в дхар­ма-центрах его организации ФПМТ и в домах его учеников.

Кроме того, Ринпоче призывает учеников также визуализиро­вать эти подношения при выполнении расширенной практи­ки подношений. Учитывая, что Ринпоче практикует двадцать четыре часа в сутки, нет возможности знать наверняка, ког­да будет совершаться расширенная практика подношений. Как следствие, во многих центрах ФПМТ чаши выставляются двадцать четыре часа в сутки. Такова традиция ламы Сопы Ринпоче.

Следовательно, по утрам чаши опустошаются и незамед­лительно наполняются. Тем не менее, если ученики предпо­читают практиковать таким, а не традиционным способом, важно думать, что эти подношения используются в практи­ке ламой Сопой Ринпоче и другими, и не делать подношения таким способом только потому, что вы не хотите обременять себя опустошением чаш вечером. В центре, где постоянно живущий геше убежден в том, что чаши нужно обязательно опустошать до наступления темноты, вне всякого сомнения, практику следует осуществлять традиционным способом — так, как советует геше.

Лама Сопа Ринпоче

Практика совершения подношений

Подношение — это особенно действенное средство от скупости. Результат практики совершения подношений — обретение кон­троля над чувственными удовольствиями, так что они больше не будут причинять беспокойство. Так сказано у ламы Цонкапы. То, что ищется, будет получено. Во время посвящений, когда ваджрным учеником совершаются подношения, в частности во время подготовки, следует понимать, что с этого момента чувственные удовольствия могут использоваться для развития блаженства и понимания пустоты, при этом они не будут становиться причи­ной страдания, а ум не будет запятнан сансарой. Это означает, что чувственные удовольствия не будут больше являться причи­ной возникновения страстного желания, более того, они станут искусными средствами для порождения блаженства/пустоты, и таким образом двойственное видение будет быстро отсечено.

Подобным образом, когда вы делаете подношения Трем Драгоценностям, в особенности в практике маха-ануттара- йога-тантры, подношения совершаются с чистым видением того, что они имеют природу блаженства и пустоты. Это спо­соб, позволяющий быстро накопить два типа заслуг и стать пробужденным, после чего все объекты чувств видятся чисты­ми, ничто не кажется уродливым или нежелательным. Любая форма прекрасна, любой звук интересен, любой вкус имеет природу великого блаженства. Все, что видится, видится в чистоте. Совершение практики подношения таким способом становится причиной достижения этого результата.

Когда вы выполняете подношения, можно предлагать полю заслуг не только те подношения, которые вы сделали перед алтарем и те, что умственно трансформированы, но также и все прекрасные цветы, озера, парки, солнце и луну — все прекрасные вещи, которые являются вашей кармической видимостью, различные чувственные объекты, которые вы видите в своем поле зрения. Вы можете думать обо всем этом. Когда подносите свет, необязательно думать только об одной или двух масляных светильниках, которые вы зажгли, вы мо­жете думать обо всех источниках света, которые есть у вас в комнате. Чем чище и ярче свет, тем лучше подношение. Чем больше он рассеет тьмы, тем значительнее эффект. Чем боль­ше внешний эффект, тем больше и внутренний эффект рас­сеивания неведения и развития мудрости.

Когда я путешествую, особенно когда я останавливаюсь в отелях, я думаю, что было бы расточительством не использо­вать все светильники! Особенно, если место холодное, это по­могает согреться! Так или иначе, нужно платить за все те дни, которые проводишь в отеле, значит, вот способ сделать боль­шое дело в накоплении невероятных заслуг для временного и абсолютного счастья! Вы можете подносить столько светильни­ков, сколько видите в комнатах.

Делайте подношения каждому священному предмету и каждому живущему бодхисаттве и будде десяти направле­ний. Сюда также относятся многочисленные изображения и статуэтки, которые можно найти в комнате любого прак­тикующего. Во-первых, совершение одного подношения од­ному будде имеет невероятную заслугу. И, во-вторых, как я объяснял раньше, внутренний феномен кармы гораздо более расширяем по сравнению с внешними вещами. Я приводил пример того, как из одного маленького семени дерева бодхи произошли тысячи ветвей и тысячи тысяч семян, но это ничто в сравнении с тем, как расширяется карма. Поэтому всякий раз, когда вы совершаете подношение даже одним малень­ким цветком или одной ароматической палочкой, думайте, что вы совершаете подношение каждому из священных пред­метов и каждому живущему святому существу во всех десяти направлениях.

**Подношения в тантрической практике**

Совершая подношения Трем Драгоценностям, вы можете ду­мать следующее: поскольку вы совершаете практику подноше­ния в тантре, особенно в маха-ануттарайога-тантре, вы сами по своей природе божество запредельной мудрости единства блаженства и пустоты. Свет или то, что вы подносите, очищается в шуньяте, становится пустотой и чистым подно­шением, имеющим три качества, которые вы можете помнить из объяснений по подношению в махаануттарайога-тантре. Я думаю, эти три качества аналогичны и в крийя-тантре. В любом случае, это может быть понято из молитвы.

Вы можете думать, что свет, который представляет собой запредельную мудрость единства блаженства и пустоты, рас­сеивает ложные представления и тьму неведения всех живых существ и устраняет эти два омрачения, порождая полный путь в их умах. Также и с благовонием: благовоние становит­ся пустотой, и тогда вы видите его как чистое подношение — благовоние запредельной мудрости единства блаженства и пустоты. Его благоухание очищает два омрачения живых су­ществ, порождает полный путь и пробуждает их в сущности божества, которое они практикуют. Это в отношении живых существ. Относительно священных объектов, подношение по­рождает бесконечное блаженство в их святых умах.

**Подношения чаш с водой**

Его Святейшество Серконг Ценшаб Ринпоче поясняет в ком­ментарии

Джорхё, что когда вы очищаете чаши, следует ис­пользовать чистое полотенце. Важность подношения семи чаш с водой состоит в том, чтобы создать причину для дости­жения семи составляющих, или аспектов, или качеств состоя­ния Ваджрадхары — пробуждения. Но это не означает, что вы не можете подносить больше, и что большее подношение будет своего рода помехой!

Если у вас не очень много чаш с водой, это нестраш­но. Медитирующие аскеты использовали для подношений свои деревянные чаши для еды. Я думаю, что это был Дже Друкхангпа, лама линии передачи ламрима, гуру Пхурчог Джамгён Ринпоче, который считается воплощением будды Майтрейи. Он вел аскетической образ жизни и практиковал в пещере. У него не было собственных текстов и необходимых одеяний — чёгу и дингвы — да и вообще имущества у него было немного. Когда ему нужно было поесть, он брал свою чашу с алтаря и ел прямо из нее. Затем он хорошо ее очищал, наполнял водой и возвращал на алтарь. Для тех, кто живет аскетической жизнью, очень важно иметь как можно меньше имущества. Если же не ведешь аскетический образ жизни, тогда следует использовать свое имущество для того, чтобы накопить как можно больше заслуг; так ты овладеваешь по­ниманием того, что все бессущностно.

Когда очищаешь чаши, следует думать о том же, о чем дума­ешь, когда очищаешь комнату. Я не помню дословно, как это объяснял Ринпоче, однако когда очищаешь комнату, следует думать, что щетка представляет метод и мудрость — полный путь к пробуждению. Так что думайте то же относительно по­лотенца, и можете думать, что очищаете два вида омрачений, как своих, так и всех живых существ. Если у вас есть благово­ния, зажгите их и подержите чаши над ними для очищения. Затем сложите чаши.

Прежде чем поставить чаши на алтарь, следует налить в них немного воды, для этого есть важная причина. Вы, долж­но быть, читали жизнеописание Миларепы. Когда Миларепа поднес Марпе, по-моему, большой медный котел, он поднес его пустым. Говорят, что ему пришлось питаться одной крапи­вой и переносить огромные лишения в том, что касается еды и самого необходимого, вследствие этого неблагоприятного под­ношения. Марпа, зная, что это неблагоприятно, использовал искусный метод и попросил Миларепу наполнить котел маслом и воском и сделать подношение светом. Это благоприятное подношение было причиной того, что Миларепа смог реализо­вать шуньяту и породить ясный свет и иллюзорное тело в этой жизни. Понятно, для чего рассказываются такие истории; без них все выглядит просто как пересказ правил, гласящих, что и как нужно делать. Итак, вам не следует ставить пустые со­суды на алтарь; а также, когда вы делаете подношение добро­детельным учителям, кладите что-нибудь в сосуд.

Наполните одну чашу водой, затем вылейте большую ее часть из этой чаши в следующую, немного оставляя в первой. Затем из второй чаши вылейте большую часть воды в третью чашу, оставляя немного во второй. После того, как вы нали­ли воду в последнюю чашу, прочитайте мантру ОМ АХ ХУМ, чтобы благословить воду, так же как и в случае с внутренним подношением.

Если вы гелонг (полностью посвященный монах), и подно­сите благовония, следует немедленно напомнить себе: «Я делаю это ради практики Дхармы; я делаю это ради других живых существ». Вы напоминаете себе об этом, чтобы получить позво­ление. Есть традиция произнесения соответствующих молитв утром, идущая от Панчен Лосанг Чёкьи Гьялцена, это метод для тех, кто забьгаает спрашивать позволение непосредствен­но во время совершения какого-либо действия. Этот метод позволяет избежать проступков. В соответствии с этим спо­собом, утром получается позволение совершать действия на протяжении дня, например, петь, держать различные вещи в своем доме, прикасаться к ним, иметь больше еды, чем нужно на день, разводить огонь и готовить еду, есть пищу, которая была собрана, и так далее. Но я не уверен, что будет правиль­ным, произнеся молитвы утром, затем во время совершения этих действий иметь мирские заботы, вместо того чтобы ду­мать, что все это — ради блага всех живых существ и из со­ображений Дхармы. Я думаю, что помнить об этом в момент совершения действия — это главное, отсюда и название «ду тен» — помнить в нужный момент. Поэтому, когда монах за­жигает благовония, ему следует незамедлительно вспомнить обет гелонга — и думать, что это ради блага живых существ, ради практики Дхармы. В таком случае не нарушаются обеты и не совершаются проступки.

Когда вы зажигаете благовония или масляный светильник, или любой другой свет, всякий раз непосредственно перед тем, как поднести их, произнесите ОМ АХ ХУМ, а затем подносите. Есть различные источники помех, триста шестьдесят или око­ло того разнообразных дё-энов, которые отнимают сущность. Возможно, в этом они находят для себя удовольствие. Если кто-то делает подношения без благословения, то он получает заслуги, но остаются некоторые помехи в том, что касается подношения. Помехи воздействуют на ум, делая его неясным или неустойчивым. Для того чтобы ничего подобного не слу­чалось, произносится мантра ОМ АХ ХУМ и благословляются подношения.

Следует прикрывать рот, чтобы не загрязнять подношения зловонным дыханием. Его Святейшество Серконг Ринпоче говорил, что для этого нужно использовать белый шарф. Мы видим, что служители высоких лам, скажем служите­ли Его Святейшества Далай-ламы, прикрывают рты белой тканью или шарфом, когда подают чай и так далее. Также

подношения следует держать высоко. Поэтому, когда вы со­вершаете подношения перед алтарем, вам не следует думать: «Я просто наливаю воду перед глиняными статуэтками или изображениями». Вы должны поступать так, словно находи­тесь перед царем или высоким ламой и служите ему. По при­чине наших кармических омрачений мы не видим эти образы как реально существующие, но здесь — Херука, здесь Тара, и все будды здесь. Все поле заслуг здесь, но из-за наших кар­мических омрачений мы не видим их. В настоящий момент карма такова, что мы видим просто изображения и статуэт­ки божеств. Все это поясняется в учении Ламрим, а также у Пабонка Дечен Ньингпо, еще, я думаю, у Его Святейшества Триджанга Ринпоче, у Его Святейшества Линга Ринпоче, а также и у Серконга Ринпоче.

Чаши следует размещать так, чтобы они и не соприкаса­лись, но и не отстояли слишком далеко одна от другой. Если они находятся слишком далеко друг от друга, тогда в буду­щем из-за этого неблагоприятного действия в силу зависи­мого возникновения окажешься вдалеке от добродетельного учителя. Поэтому не ставьте их на большом расстоянии друг от друга, но и не ставьте так, чтобы они соприкасались. Я думаю, что когда они размещаются на алтаре слишком близ­ко, то в силу зависимого возникновения будет тупой ум, без острого интеллекта. Вам следует размещать их на расстоянии одного рисового зерна друг от друга. Что касается наливания воды, Его Святейшество Сонг Ринпоче обычно советовал пер­вую чашу наполнять медленно, затем быстрей и затем снова медленно. Если поступать так, тогда шум льющейся воды не будет сильным. Если налить слишком много воды в чашу и вода перельется, тогда у такого человека ум будет неустой­чивым. Человек этот будет забывчивым или будет иметь не­ясный ум — все у него будет перепутано. Он не будет помнить значений слов и назначения вещей, или значения будут пу­таться. Кроме того, это скажется на нравственности — она ухудшится. У некоторых чаш, сделанных в Непале, есть ли­нии, которые указывают, сколько воды нужно подносить в чаше. У кромки чаши следует оставлять место, примерно в зерно размером, вместо того чтобы наливать чашу до краев. Кроме всего прочего, так будет легче аккуратно убрать чаши с алтаря, оставив его чистым.

 Во время подношения можно снова прочитать мантру ОМ АХ ХУМ, или длинную мантру для благословения и умножения подношений:

ОМ НАМО БХАГАВАТЕ ВАДЖРА САРА ПРАМАРДАНЕ /

ТАТХАГАТАЙЯ / АРХАТЕ САМЬЯКСАМ БУДДХАЙЯ /

ТАДЬЯТХА / ОМ ВАДЖРЕ ВАДЖРЕ / МАХА ВАДЖРЕ /

МАХА ТВДЖА ВАДЖРЕ / МАХА ВИДЬЯ ВАДЖРЕ /

МАХА БОДХИЧИТТА ВАДЖРЕ / МАХА БОДХИ МЯНДО

ПАСАМ КРАМАНА ВАДЖРЕ / САРВА КАРМА

АВАРАНА ВИШО ДХАНА ВАДЖРЕ СВАХА

(3 раза).

Польза от ее прочтения состоит не только в том, что под­ношения благословляются, но и в том, что перед кя-ждтыч из существ в поле заслуг возникают облака подношений. Вы мо­жете размышлять подобным образом даже в самом начале под­ношения. Имеете ли вы Чакрасамвару, или гуру Шакьямуни, или Ваджрасаттву, или кого-то другого как свое поле заслуг, ду­майте, что они видят подношения как нектар. Для вас это вода, но то, что видят будды, — это нектар. Для преты — это кровь и гной, для нас — это вода; даже дэвы видит это как нектар, поэтому однозначно это нектар для будд, которые завершили накопление заслуг запредельной мудрости и метода. Думайте: «Я подношу им нектар, который видится им именно таковым».

Во время подношения, думайте, что все те изображения или статуэтки гуру-божеств, которые у вас имеются — это воплоще­ния всех будд десяти направлений, воплощение гуру, воплоще­ние всех Трех Прибежищ, что вы совершаете подношение всем им и что оно порождает бесконечное блаженство в их умах. Как уже объяснялось выше, подносите чатпи с водой каждому из священных объектов и живущим буддам и бодхисаттвам де­сяти направлений. Вам нужно сосредоточиться на этом, когда совершаете подношение. Наполняя чаши, своими устами про­износите мантру для благословения, а своим умом совершайте подношение всем им.

После того, как комплекс подношений окончен, можно про­делать ту же медитацию подношения снова.

Его Святейшество Ценшаб Ринпоче обычно советовал в конце посвящать заслуги таким образом: «Пусть плоды заслуг от совершения подношений и плоды всех заслуг, накопленных мной и всеми другими живыми существами, не будут испы­таны мной, а будут испытаны другими живыми существами».

В частности, Ринпоче советовал молиться, чтобы заслуги и все то счастье, что стало результатом собственных подноше­ний, было получено и ощущалось другими живыми существа­ми. Вам следует думать таким образом. Всякий раз посвящай­те заслуги зарождению бодхичитты с молитвой: «Джанг чуб сэм чог ринпоче...», даже если вы делаете другие посвящения; тогда это становится практикой пяти сил тренировки мыс­ли. Накопление заслуг с целью зарождения бодхичитты — это практика силы белого семени. Вы должны посвящать заслу­ги, чтобы как можно быстрее достичь пробуждения, ради всех живых существ, любым способом, который вам известен.

Наставления для выполнения 100 000 подношений чаши с водой

[Практика подношения 100 000 чаш с водой — это одна из девяти предварительных практик «нёндро», которые совер­шаются в традиции тибетского буддизма. Предварительные практики предназначены для накопления заслуг и очищения негатива, чтобы быстро достичь реализаций на пути. Они также выполняются во время подготовки к более длительным тантрическим ретритам. Выполнить девять предварительных практик — это сделать 100 000 повторений следующих прак­тик: простирания, подношения мандалы, гуру-йога, практики Ваджрасаттвы, Дамциг Дордже, Дордже Кхадро, ца-ца, под­ношения чаши с водой и практика Прибежища.]

Когда вы совершаете сто тысяч подношений чаши с водой, предлагайте их в воображении, если так проще. Если нет, тог­да на пляже! Наполните весь пляж чашами! Наверное, на сле­дующий день вас отведут в соответствующее учреждение, или к психологу! Если сложно раз за разом приносить воду из отда­ленного источника, тогда отправьтесь в такое место, где есть вода, скажем, на реку, и установите чаши на большой доске. Возможно, так будет проще. А если пойдет дождь, тогда бу­дет совсем просто, поскольку не нужно будет наполнять чаши! Просто выставьте чаши наружу! Нужно ежедневно хорошо очищать чаши, а не просто протирать полотенцем. Вы долж­ны как следует вытирать их, чтобы не оставлять влажными. Не делать этого должным образом — все равно, что отчасти отдавать свое благословение! Если есть какие-то пятна, нуж­но постараться отчистить их песком или другими чистящими средствами.

Вы можете начать с молитвы Прибежища и бодхичитты: «Сангье чой данг...». Затем, на основе текста «Лама Чопа» или более обширного текста «Ганден Лха Гьяма» [выполняйте практику от начала до части совершения подношений в ходе Семеричного ритуала]; затем совершайте подноше­ния, выставляя пятьдесят, сто или более чаш, следуя разделу «Подношения» Семеричного ритуала. [Выполните медитацию для подношения, используя «Расширенную практику подноше­ний», которая находится в этой брошюре на страницах 25-33], затем сделайте посвящение заслуг. После этого, вылейте воду и промойте чаши. Снова начните с «Сангье чой данг...», и за­тем просто проделайте раздел «Подношения» Семеричного ри­туала, наполните чаши и снова выполните медитацию подно­шения. Еще раз сделайте посвящение заслуг и затем вылейте воду. Затем снова совершите подношение и так далее.

[Совершение подношений] «прекрасно, без искажений» мо­жет означать совершение внешних подношений симметрич­ным способом; но главное здесь — делать все без искаженного ума, что означает делать подношения, оставаясь незапятнан­ным мирскими заботами.

[Когда вы закончили столько циклов подношения чаш с водой, сколько собирались сделать, завершите оставшиеся части Семеричного ритуала и остальные молитвы и медита­ции в тексте практики («Лама Чопа» или «Ганден Аха Гьяма»). Очень хорошо будет сопроводить предварительную практику медитацией по Ламриму. Это можно сделать во время произ­несения «Молитвы по Ламриму» или же «Основы всех положи­тельных качеств» текстов «Лама Чопа» и «Ганден Лха Гьяма» соответственно. Также рекомендуется в конце каждой еже­дневной практики совершить расширенные молитвы посвя­щения заслуг, которые можно найти в «Основных буддийских молитвах», «Сборник молитв ФПМТ», том 1.)]

Расширенная практика подношений

Практика для накопления самых

обширных заслуг, со светильниками

и другими подношениями,

составленная ламой Сопой Ринпоче

**Мотивация**

Прежде чем начать расширенную практику, нужно зародить бодхичитту. Это делается следующим способом (если вы спе­циально выполняете практику подношения света, тогда также произносите слова в скобках):

*Цель моей жизни — не только решить собственные проблемы и обрести счастье для себя, но и освободить всех существ от их проблем и привести их ко всякому счастью, особенно же к со­стоянию полного пробуждения. Следовательно, мне самому в первую очередь следует достичь полного пробуждения. Чтобы сделать это, мне следует завершить два накопления — заслуги метода и заслуги мудрости. Поэтому я собираюсь совершить даяние этих подношений (света) и совершить подношение (этих источников света) полю заслуг.*

Также не забывайте о мотивации в конкретных делах, о мо­тивации в отношении больных или уже умерших людей, или для других особенных целей. Затем примите Прибежище и за­родите бодхичитту.

Благословение подношений

Благословляйте ваши подношения, произнося трижды ОМ АХ ХУМ. Если вы, в частности, совершаете подношения света, в этот момент зажгите свечи или включите электричество, при этом произнося ОМ АХ ХУМ (3 раза).

Вообще, если вы немедленно не благословите подношения, в них может проникнуть дух-одержатель Це-бу чиг-па, и тог­да совершение подобных подношений может создать для вас препятствия; это может причинить вред уму. В случае овла­дения духом подношениями света, вы можете непроизвольно заснуть во время слушания, размышления и медитации на священную Дхарму. Также и в случае других подношений, если вы не благословите их, различные духи-одержатели мо­гут проникнуть в них. Совершение таких подношений может повредить ваш ум и создать препятствия для вас.

**Совершение даяния существам шести миров**

Думайте о том, что вы получили эти подношения благода­ря доброте всех живых существ. Думайте так: «Эти подно­шения не мои». Совершайте даяние всем обитателям ада, претам, животным, людям, полубогам и богам. Это делается для противодействия мысли, что подношения принадлежат вам.

Думайте, что вы совершаете эти подношения ради блага всех существ; вы и все другие существа — все вместе — со­бираетесь совершать подношения буддам. Когда вы думаете подобным образом, то благодаря накоплению бесконечных за­слуг, вы порождаете великое счастье.

Также думайте, что вы делаете эти подношения каждому живому существу в шести мирах, и подношения становятся тем, что им нужно как для временного, так и для абсолютного счастья.

**Подношение полю заслуг**

Я действительно подношу и умственно преображаю под­ношения людей и дэвов. Да заполнят облака подношений Самантабхадры все небо.

Мантра облака подношений

Эта мантра умножает подношения, делая их неисчислимыми.

ОМ НАМО БХАГАВАТЕ ВАДЖРА САРА ПРЛМАРДЛНЕ /

ТАТХАГАТАЙЯ / АРХАТЕ С AM ЬЯ КС AM БУДДХАЙЯ /

ТАДЬЯТХА / ОМ ВАДЖРЕ ВАДЖРЕ / МАХА ВАДЖРЕ /

МАХА ТЕДЖА ВАДЖРЕ / МАХА ВИДЬЯ ВАДЖРЕ /

МАХА БОДХИЧИТТА ВАДЖРЕ / МАХА БОДХИ МЯЦДО

ПАСАМ КРАМАНА ВАДЖРЕ /

САРВА КАРМА АВАРАНА ВИШО ДХАНА ВАДЖРЕ СВАХА

 (3 раза)

Безграничная сила истины

Силой истины Трех Ред ких Наивысших,

Благословением всех будд и бодхисаттв,

Великим богатством двух завершенных накоплений и сферой явлений чистых и непостижимых

Да возникнут эти скопления облаков подношений в резуль­тате преображения, совершенного бодхисаттвами Арьей Самантабхадрой, Манджушри и так далее, — невообразимые в неисчерпаемые, равные небу, и в глазах будд и бодхисаттв десяти направлений да будут приняты.

**Совершение** подношений

Совершайте подношения всем священным предметам, визу­ализируя их как проявления вашего коренного гypy, который одно целое с другими благими друзьями. Поскольку благой друг — это сильнейший из объектов поля заслуг, вы накапли­ваете наиболее обширные заслуги, совершая подношения по­добным образом. Великий учитель Нагарджуна в своем тексте «Пять стадий» сказал: «Оставьте совершение других подношений; старайтесь в чистоте совершать подношения только ва­шему гуру. Радуя своего гуру, вы достигнете наивысшей му­дрости всеведущего ума».

Гуру Ваджрадхара в коренном тантрическом тексте «Буддайя» сказал: «Заслуги, накопленные совершением под­ношений лишь одной поре своего духовного наставника, го­раздо выше заслуг, накопленных совершением подношенийвсем буддам и бодхисаттвам десяти направлений». Когда вы совершаете подношения, думайте, что вы простираетесь, со­вершая подношения, и что святой ум гуру испытывает огром­ное блаженство.

Сложите руки в мудре поклонения у сердца. Всякий раз, со­вершая подношения, думайте: «Получив это подношение, свя­той ум гуру испытывает огромное блаженство». Это завершает подношение.

Сначала мы совершаем подношения всем священным пред­метам, которые есть в том месте, где мы находимся: каждой от­дельно взятой тханке, статуэтке, ступе, писанию, изображению, ца-ца, реликвии и молитвенному барабану — все это мы видим неотделимым от своего благого друга, который, в свою очередь, неотделим от всех других благих друзей. (Простирайтесь, под­носите и порождайте великое блаженство.)

Затем мы совершаем все эти подношения, как реальные так и визуализированные, каждому священному предмету в этой стране — всем статуям, ступам, писаниям, изображени­ям, алтарям всех центров, каждому из алтарей в домах людей,

молитвенным барабанам, ца-ца и каждому благому другу в этой стране, видя их неотделимыми от своего благого друга. Мы пред­ставляем эти подношения много раз и таким образом порождаем великое блаженство во всех свя­тых умах. (Простирайтесь> под­носите и порождайте великое блаженство).

Мы совершаем все эти под­ношения, как реальные так и визуализированные, каждому священному предмету в Индии, включая ступу в Бодхгайе, где снизошли 1000 будд. Также мы совершаем подношения всем святым существам в Индии, включая Его Святейшество Далай-ламу и других благих друзей, которые там есть. Видя их неотделимыми от своего благого друга, мы делаем подношения много раз и таким образом порождаем великое блаженство во всех святых умах. (Простирайтесь, подносите и порождайте великое блаженство.)

Мы совершаем все эти подношения, как реальные так и ви­зуализированные, каждому священному предмету в Тибете, включая статую Джово Ринпоче в Лхасе, которая была благо­словлена самим Будцой Шакьямуни, видя их неотделимыми от своего благого друга. Мы делаем подношения много раз и таким образом порождаем великое блаженство во всех святых умах. (Простирайтесь, подносите и порождайте великое блаженство.)

Мы совершаем все эти подношения, как реальные так и визуализированные, каждому священному предмету в Непале, включая ступу Боднатх и ступу Сваямбхунатх, и каждому благому другу в Непале. Видя их неотделимыми от своего благого друга, мы делаем подношения много раз и та­ким образом порождаем великое блаженство во всех святых умах. (Простирайтесь, подносите и порождайте великое блаженство.)

Мы совершаем все эти подношения, как реальные так и визуализированные, каждому священному предмету в других буддийских странах, таких как материковый Китай, Таиланд, Тайвань, Бирма и так далее, видя все священные предметы неотделимыми от своего благого друга. Мы делаем подноше­ния много раз и таким образом порождаем великое блажен­ство во всех святых умах. (Простирайтесь, подносите и по­рождайте великое блаженство.)

Мы совершаем все эти подношения, как реальные так и визуализированные, каждому священному предмету во всем остальном мире, видя все священные предметы неотделимы­ми от своего благого друга. Мы делаем подношения много раз и таким образом порождаем великое блаженство во всех свя­тых умах. (Простирайтесь, подносите и порождайте великое блаженство.)

Мы совершаем все эти подношения, как реальные так и ви­зуализированные, Будде, Дхарме и Сангхе десяти направле­ний, видя их неотделимыми от своего благого друга. Мы дела­ем подношения много раз и таким образом порождаем великое блаженство во всех святых умах. (Простирайтесь, подносите и порождайте великое блаженство.)

Мы совершаем все эти подношения, как реальные так и визуализированные, всем статуям, ступам и писаниям десяти направлений, видя их неотделимыми от своего благого друга. Делайте подношения много раз и таким образом порождай­те великое блаженство во всех святых умах. (Простирайтесь, подносите и порождайте великое блаженство.)

Мы совершаем все эти подношения, как реальные так и ви­зуализированные, будде Ченрезигу, видя Ченрезига неотдели­мым от Его Святейшества Далай-ламы и своего благого друга. Делайте подношения много раз и таким образом порождайте великое блаженство во всех святых умах. (Простирайтесь, подносите и порождайте великое блаженство.)

Мы совершаем все эти подношения, как реальные так и ви­зуализированные, семи Буддам Медицины (что равнозначно совершению подношений всем буд­дам), видя их неотделимыми от сво­его благого друга. Мы делаем под­ношения много раз и таким образом порождаем великое блаженство во всех святых умах. (Простирайтесь, подносите и порождайте великое блаженство.)

Далее мы совершаем все эти подношения, как реальные так и визуализированные, бодхисат- тве Кпгатигарбхе, видя его неот­делимым от своего благого друга.

Делайте подношения много раз и таким образом порождайте великое блаженство во всех свя­тых умах. (Простирайтесь, подносите и порождайте великое блаженство.)

**Молитва действительного подношения (света)**

Теперь произносите молитву подношения (света) — пять, де­сять, тысячу раз или сколько возможно — в зависимости от того, сколько раз хотите совершить подношения:

Эти действительно исполняемые и умственно представляемые подношения (света), проявления собственных внутренних по­стижений, дхармакайя, эти облака подношений, равные беско­нечному небу, я подношу всем гуру и Трем Редким Наивысшим, и всем статуям, ступам и писаниям, которые представляют со­бой проявления гуру.

Я накопил бесконечные заслуги, зародив бодхичитту, совершив даяние живым существам и совершив действительные подно­шения (света) гуру, Трем Драгоценностям и всем священным предметам десяти направлений.

Благодаря этой заслуге, все те, за кого я обещал молиться, чьи имена я получил, чтобы за них молиться, и все те, кто молится за меня, — главным образом служители, благодетели и учени­ки, а также все остальные живые существа, ныне живущие и уже умершие, — пусть лучами света пяти мудростей полностью очистят прямо сейчас все нарушенные обеты и самайи.

Пусть все страдания адов прекратятся прямо сейчас.

Пусть три сферы сансары опустеют прямо сейчас.

Пусть будут очищены все нечистые умы и их омрачения.

Пусть будут очищены все нечистые проявления.

 Пусть спонтанно возникнут пять священных тел и мудрость.

В этот момент можно также произносить «Молитву подно­шения света, составленную ламой Атишей», количество повто­рений — по желанию (см. стр. 34).

**Посвящение заслуг**

Ге ва ди йи ньюр ду дат

Силою заслуг от этих добродетельных деяний

Лама сангье друб гьюр нэ

Да достигну я быстро состояния Гуру-Будды

Дро *ва чиг кьянг ма лю па*

И поведу всех живых существ без исключения

Де йи са ла гё пар шог

К пробуждению.

Чжанг чуб сем чог рипноче

И драгоценная бодхичитта

Ма кье па нам кье гьюр чиг

Да появится в том, в ком она еще не появилась, и взрастет;

*Кье па ньям па мэ па янг*

А в ком она появилась, пусть не убывает,

Гонг нэ гонг ду пэл бар шог

А возрастает все больше и больше.

Силою этих бесконечных заслуг пусть все страдания живых существ созреют во мне прямо сейчас. Пусть все то счастье и добродетель, которые были накоплены мною, включая все до­стижения на пути к наивысшей цели — пробуждению, будут получены всяким обитателем ада, претой, животным, челове­ком, полубогом и богом прямо сейчас.

Совершив посвящение таким образом, вы накопили беско­нечные заслуги, так возрадуйтесь.

Пусть драгоценная наивысшая мысль о пробуждении, источ­ник всякого успеха и счастья для меня и всех других живых существ, зародится, не задерживаясь ни на секунду. А заро­дившись, пусть она возрастает все больше и больше и не знает упадка.

Силою заслуг трех времен, собранных мною, буддами, бодхисаттвами и всеми другими живыми существами, которые пу­сты по своей природе, я, который тоже пуст по своей приро­де, да достигну пробуждения, которое также пусто по своей природе, и поведу всех живых существ к этому пробуждению сам, в одиночку.

Пусть все те безупречные добродетели, которые я создал, станут причинами, позволяющими мне сохранять священную Дхарму писаний и прозрений, и пусть они послужат исполнению всех без исключения молитв и деяний всех будд и бодхисаттв трех времен.

Силою этой заслуги, во всех моих жизнях да не буду я отделен от четырех сфер махаяны и да достигну конца моего путеше­ствия на путях отречения, бодхичитты, чистого воззрения и двух стадий.

Молитва подношения света

Составлена ламой Атишей

Эту молитву можно читать при совершении отдельного под­ношения света или в контексте обширной практики подно­шений. После зажигания свечи, масляной лампады или любой другой формы света можно читать молитву, выполняя опи­санную ниже визуализацию.

Пусть свет этой лампы будет равен трем тысячам великих ми­ров и их окружению.

Пусть фитиль этой лампы будет равен царице гор — Горе Меру. Пусть масло будет подобно безмерному океану.

Пусть в присутствии всех без исключения будд сияют миллиар­ды триллионов светочей.

Пусть свет озарит тьму невежества всех живых существ От вершины сансары до самых страшных адов,

Благодаря чему пусть они напрямую и ясно увидят

Всех будд и бодхисаттв десяти направлений и их чистые земли.

ОМ ВАДЖРА АЛОКЕ А ХУМ

ЭМАХО

Я подношу эти прекрасные, возвышенные, чистые и лучезар­ные огни

Тысяче будд счастливой кальпы,

Всем буддам и бодхисаттвам бесконечных чистых земель и де­сяти направлений,

Всем гуру, медитативным божествам, дакам, дакиням, защит­никам дхармы и собранию божеств всех мандал.

Пусть благодаря этому мои отец, мать и все живые существа в этой жизни и во всех своих будущих рождениях Смогут напрямую узреть подлинные чистые земли совершен­ных, прекрасных будд,

Пусть достигнут нераздельного единства с Буддой Амитабхой.

Молю, благословите! Силой истины Трех Драгоценностей и со­брания божеств трех корней

Пусть мои молитвы как можно быстрее осуществятся.

ТДДЬЯТХА ОМ ПАНЧА ГРИЯ АВА БОДХАНИ СВАХА (7 раз)

**Визуализация**

Светоч превращается в единую лучезарную пятицветную мудрость.

На лотосе и лунном диске возникают слоги ОМ и ДХИ.

Из них появляются сто восемь прекрасных богинь света, Мармем, в прекрасных одеяниях и драгоценных гирляндах.

Каждая богиня держит в руках светочи, и из них исходят миллиарды триллионов бесконечных подобий богинь подно­шения света.

Все они беспрепятственно совершают подношения света всем буддам в полях будд повсюду в пространстве, а также мирным и гневным божествам.

**Посвящение**

Посему, силой заслуг от совершения этого подношения света Пусть все покровители, умершие и существа-скитальцы шести царств обретут благо;

Пусть все их поврежденные саман и нарушенные обеты будут восстановлены;

Пусть все их предрассудки-омрачения будут очищены;

Пусть вся их дурная карма, загрязнения и омрачения будут очищены;

Пусть три царства сансары немедленно опустеют.

Даруйте контроль, силу и реализацию!

Приложение

Как наполнить небольшую статуэтку

**Список материалов**

* Полоски с мантрами для скатывания (можно заказать на materials@fpmt. org).
* Благовонная палочка, на которую наматываются листки с мантрами.
* Лента.
* Желтая ткань для обматывания свертка с мантрами и за­печатывания статуэтки.
* Порошковое благовоние для наполнения статуэтки.
* Бели у вас есть ювелирные изделия или другие драгоцен­ные предметы, которые вы бы хотели поднести статуэтке, их тоже можно поместить внутрь.

**Как наполнить статуэтку**

* Чтобы ~~з~~ащитить лицо статуэтки, осторожно оберните его ватой.
* Тщательно промойте статуэтку внутри мягким хозяйствен­ным мылом.
* Нарежьте полоски с мантрами.
* Отломите кусочек благовонной палочки по длине короткой стороны полоски с мантрами.
* Плотно намотайте один лист с мантрами на благовонную палочку (запомните, где будет находиться верх). Начинайте с начала листа с мантрой, а не с конца.

Скатав три четверти листа, подложите еще один лист под наматываемый и продолжайте скатывать.

* Скатывайте таким образом, пока рулончик не окажется нужного размера, соответствующего полости статуэтки.
* Плотно обмотайте лентой рулончик, чтобы он не развора­чивался, и пометьте верхнюю сторону.
* Намотайте полоску желтой ткани поверх рулончика с ман­трами и вставьте его правильной стороной вверх в полость статуэтки.
* Наполните основание статуэтки порошковым благовони­ем, драгоценностями и т.д. Заполняйте, как можно плот­ней, чтобы не оставалось пустого места.
* Плотно закройте лоскутком желтой ткани основание, чтобы содержимое не выпало, когда статуэтка будет перевернута.
* Совершите короткий ритуал Раб Нэ (можно заказать на materials@fpmt.org), чтобы благословить статуэтку.

**Колофон**

«Обустройство алтаря и подношение чаш с водой» составлено дост. Гьялтен Миндрол в отделении ФПМТ по обучению риту­алам на основании советов, данных ламой Сопой Ринпоче, а также дост. Сарой Трешер и Кендалл Магнуссен.

«Практика совершения подношений» и «Наставления для выполнения 100 000 подношений чаши с водой» взяты из уче­ний, данных ламой Сопой Ринпоче, а именно из коммента­рия к тексту «Ганден Лха Гьяма», данного им во время празд­нования Второго Опыта Пробуждения в Дхарамсале, Индия, март 1986 г. Публикуется с разрешения Lama Yeshe Wisdom Archive ([www.lamayeshe.com](http://www.lamayeshe.com)). Поясняющие добавления в ква­дратных скобках и незначительная редакция сделаны Кендалл Магнуссен, образовательное отделение ФПМТ, май 2004 г.

«Расширенная практика подношений» первоначально со­ставлена ламой Сопой Ринпоче на Тайване в феврале 1994 г. Незначительная редакция для публикации сделана дост. Констанс Миллер, образовательное отделение ФПМТ опублико­вало этот текст в мае 1998 г. В дальнейшем данная версия текста была отредактирована и включена как приложение к «Учениям по ретриту Ваджрасаттвы», Lama Yeshe Wisdom Archive, 2000 г. Пересмотренное издание, август 2001 г. Дальнейшая редакция была сделана Кендалл Магнуссен, об­разовательное отделение ФПМТ, апрель 2003 г. и дост. Гьялтен Миндрол, 2006 г.

«Молитва подношения света» составлена ламой Атишей и переведена досточтитмым Пемба Шерпой.

Приложение «Как наполнить статуэтку» составлено досточ­тимой Гьялтен Миндрол на основании советов ламы Сопы Ринпоче.

**Фонд Поддержания**

**Махаянской Традиции**

Фонд Поддержания Махаянской Традиции (ФПМТ) — органи­зация, активно работающая во всем мире и имеющая своей целью образование и общественное служение. Она основана ламой Тубтеном Бше и ламой Сопой Ринпоче. ФПМТ соприка­сается с жизнью людей по всему миру. В начале 1970-х запад­ная молодежь, вдохновленная разумностью и практичностью буддийского подхода, установила контакт с этими ламами в Непале, что и послужило импульсом к появлению этой орга­низации. Имея к настоящему времени 150 дхарма-центров, издательства, различные проекты, в том числе в социальной сфере, в тридцати трех странах, мы продолжаем нести про­бужденное послание сострадания, мудрости и мира.

Приглашаем и вас присоединиться к нашей работе по раз­витию сострадания во всем мире! Посетите наш веб-сайт [www.fpmt.org](http://www.fpmt.org), чтобы узнать, где находится ближайший к вам центр, подобрать образовательную программу, соответствую­щую вашим нуждам, найти материалы для практики, а так­же священные произведения искусства и учения онлайн. Мы предлагаем программу членства, одно из преимуществ кото­рой — журнал «Мандала» и скидка в интернет-магазине Фонда. Также приглашаем вас подключиться к обширным проектам, которые были инициированы ламой Сопой Ринпоче, чтобы сберечь традицию махаяны и помочь остановить страдание в современном мире. И наконец, всегда, не сомневаясь, пишите нам, если мы можем быть вам чем-то полезны.