

Автор: Досточтимый геше Джампа Тинлей
 Перевод: Майя Малыгина
 Расшифровка: Дхарма-центр «Тушита»
 Редакция: Дхарма-центр «Тушита»

ПРАКТИКА ГУРУ-ЙОГИ

1. Ежедневная молитва	2
2. Мантра Будды Шакьямуни (21 раз)	2
3. Визуализация	2
4. Искреннее молитвенное обращение к Полю Заслуг	2
5. Аналитическая медитация для развития преданности к своему Гуру	2
5.1 - Преимущества преданности Гуру	2
5.1.1 - Возможность приблизиться к состоянию Будды	2
5.1.2 - Благословение Будд и Бодхисаттв	2
5.1.3 - Жизнь за жизнью Духовный наставник будет меня защищать	2
5.1.4 - Злые духи и враги не смогут навредить	2
5.1.5 - Омраченное состояние и негативное поведение уменьшаются спонтанно	2
5.1.6 - День ото дня возрастает подлинная реализация	3
5.1.7 - Невозможность низкого перерождения	3
5.1.8 - Возможность достижения как временных, так и долговременных целей без особых усилий	3
5.2 - Ущерб, когда не полагаешься на Духовного наставника и критикуешь его	3
5.2.1 - Невозможность приблизиться к состоянию Будды	3
5.2.2 - Все Будды и Бодхисаттвы будут недовольны мной	3
5.2.3 - Невозможность встретить истинного Учителя в течение многих жизней, вращение в Сансаре	3
5.2.4 - Злые духи и враги могут легко причинить мне вред	3
5.2.5 - Омраченное состояние сознания увеличивается, поведение ухудшается	3
5.2.6 - Полученная реализация деградирует	3
5.2.7 - Низкое перерождение в последующих жизнях	3
5.2.8 - Невозможность достижения ни временных, ни долговременных целей	3
5.3 - Развитие в себе веры в Духовного Наставника, как в Будду	3
5.3.1 - Почему важно видеть в Духовном Наставнике Будду	4
5.3.2 - Доказательства, что мой Духовный Наставник - Будда	4
5.3.3 - Трансформация кажущихся недостатков Духовного Наставника в веру в него	4
5.3.4 - Обычные и необычные качества его тела, речи и ума	4
5.4 - Развитие в себе уважения к Духовному Наставнику	5
5.4.1 - Духовный наставник добрее ко мне, чем все Будды	5
5.4.2 - Его доброта - в передаче Учения	5
5.4.3 - Его доброта - в указании пути	5
5.4.4 - Его доброта - в заботе обо мне: он мне ближе матери	5
6. Визуализация Ламы Цзонкапы перед собой	5
7. Визуализация Ламы Цзонкапы на лотосовом троне над своей головой	6
8. Лама Цзонкапа трансформируется в Его Святейшество Далай Ламу	6
9. Его Святейшество Далай Лама трансформируется в Духовного Наставника	6
10. Завершение практики	7
11. Посвящение заслуг	7

1. Ежедневная молитва

2. Мантра Будды Шакьямуни (21 раз)

3. Визуализация

1 способ: Лама Цонкапа в человеческий рост сидит на троне из лотоса и луны передо мной на уровне бровей.

2 способ: Визуализация полного Поля Заслуг. Лама Цонкапа окружен вашими непосредственными Учителями. В сердце Ламы Цонкапы - Будда Шакьямуни.

4. Искреннее молитвенное обращение к Полю Заслуг

“Гуру, Лама Цонкапа, Будды, бодхисаттвы, даки, дакини и защитники Дхармы, пожалуйста, помогите мне развить чистую преданность к моему Гуру и уберите из моего ума все загрязнения, мешающие этой преданности”.

Из поля заслуг исходит белый свет, который очищает вас и дает благословение.

5. Аналитическая медитация для развития преданности к своему Гуру

5.1 - Преимущества преданности Гуру

5.1.1 - Возможность приблизиться к состоянию Будды

5.1.2 - Благословение Будд и Бодхисаттв

5.1.3 - Жизнь за жизнью Духовный наставник будет меня защищать

5.1.4 - Злые духи и враги не смогут навредить

5.1.5 - Омраченное состояние и негативное поведение уменьшаются спонтанно

5.1.6 - День ото дня возрастает подлинная реализация

5.1.7 - Невозможность низкого перерождения

5.1.8 - Возможность достижения как временных, так и долговременных целей без особых усилий

5.2 - Ущерб, когда не полагаешься на Духовного наставника и критикуешь его

5.2.1 - Невозможность приблизиться к состоянию Будды

5.2.2 - Все Будды и Бодхисаттвы будут недовольны мной

5.2.3 - Невозможность встретить истинного Учителя в течение многих жизней, вращение в Сансаре

5.2.4 - Злые духи и враги могут легко причинить мне вред

5.2.5 - Омраченное состояние сознания увеличивается, поведение ухудшается

5.2.6 - Полученная реализация деградирует

5.2.7 - Низкое перерождение в последующих жизнях

5.2.8 - Невозможность достижения ни временных, ни долговременных целей

5.3 - Развитие в себе веры в Духовного Наставника, как в Будду

5.3.1 - Почему важно видеть в Духовном Наставнике Будду

Даже если он - не Будда, моя вера в него, как в Будду, позволит получить полное благословение Будды, которое находится в руках самого ученика, а не в руках его Духовного Наставника.

5.3.2 - Доказательства, что мой Духовный Наставник - Будда.

а) “Почему я не воспринимаю своего Духовного Учителя, как Будду?” - “Потому что он выглядит, как обычный человек. Но я не могу прийти к заключению, что мой Гуру - не Будда, у меня нет доказательств. Мой ум - загрязнен, поэтому я не могу видеть вещи такими, какие они на самом деле. Если Будда явится мне в теле Самбхогакайя, я не сумею увидеть его из-за своей негативной кармы”.

б) Будда пророчествовал, что в будущем придет в облике простого монаха, Духовного Наставника для помощи живым существам.

в) Мой Духовный Наставник - Будда, т.к. он приносит мне благо, давая Учение. Мой Духовный Наставник - Будда, т.к. он является главным орудием деятельности всех Будд. Только используя речь, он может показать путь к освобождению и просветлению. Учение - наиболее важная деятельность Будды. Я могу быть уверен на 100%, что мой Духовный Наставник - Будда. Для меня лучше, если я буду видеть всех своих Духовных Наставников Буддами.

5.3.3 - Трансформация кажущихся недостатков Духовного Наставника в веру в него

Из сострадания ко мне Будда явился мне в облике простого монаха, чтобы дать Учение. Его кажущиеся недостатки - из-за моей негативной кармы, которая не позволяет мне увидеть моего Духовного Наставника в его истинном теле. Облик простого монаха - проявление его бесконечной доброты ко мне. Мне очень повезло, что я могу видеть Будду в теле монаха. Это большая удача. Духовный Наставник является зеркалом, в котором проявляются все мои недостатки. Когда он гневается, я чувствую, что делаю что-то плохо.

5.3.4 - Обычные и необычные качества его тела, речи и ума

Обычные качества тела: он выглядит, как обычный человек.

Необычные качества тела: в его теле находятся все божества, все защитники дхармы, все Даки и Дакини, а также пять Дхьяни-будд. Божества - это эманация Духовного Наставника. Духовный Наставник - воплощение всех божеств. Настоящая мандала там, где находится мой Духовный Наставник.

Обычные качества речи: дает Учение в нужное время, на понятном для нас уровне.

Необычные качества речи: произнесенное им слово для разных людей имеет различное значение.

Даже его ругань является очень мощной мантрой.

Обычные качества ума: мудрость и доброта. Заботится о нас, как мать, имеет очень сильное сострадание.

Необычные качества ума: Всеведающий ум, свободный от загрязнений, способный воспринимать все феномены.

5.4 - Развитие в себе уважения к Духовному Наставнику

5.4.1 - Духовный наставник добрее ко мне, чем все Будды

Он добр ко мне, как мать; даже добрее, чем Будда Шакьямуни, чем все великие мастера прошлого, т.к. он связан со мной, приносит мне пользу и ведет меня из жизни в жизнь, а также является воплощением их всех. Подобно солнцу, он устраняет мою тьму, подобно нектару - мою привязанность и гнев, подобно отцу и матери заботится обо мне.

5.4.2 - Его доброта - в передаче Учения

5.4.3 - Его доброта - в указании пути

В самом начале он указывает мне путь, в середине - помогает в реализации, в конце - достичь просветления.

5.4.4 - Его доброта - в заботе обо мне: он мне ближе матери

Несомненно, мой Духовный Наставник - Будда.

Повторяем 3 раза: “Вы - Будда, Вы - Божество, Вы - Дак и Дакия, Вы - Защитник Дхармы. С этого момента и до тех пор, пока я не достигну просветления, Вы - мое Прибежище. Пожалуйста, защищайте меня жизнь за жизнью”.

Развив в себе сильную веру и уважение к своему Духовному Наставнику, пребывайте в этом состоянии.

6. Визуализация Ламы Цзонкапы перед собой

В его теле - Его Святейшество Далай-лама и ваш Духовный Наставник. В центре лба - Авалокитешвара, горло - Манджушри, сердце - Ваджрапани. С огромной верой произносим мантры:

МИГЗЭМ (Мантра Ламы Цонкапы):
МИГМЕ ДЗЕВЕ ТЭРЧЕН ЧЕНРЕЗИ
ДИМЕ КЭНБЕ ВАНГПО ДЖАМБЕЯН
ДУПО МАЛЮ ЖОМЦЕД САНВИДАК
ГАНЧЕН КЭНБЕ ДЗУГЬЕН ЦЗОНКАПА
ЛОБСАН ДАГБЕ ЦАВЛА СОЛВАДЕП

Мантра АВАЛОКИТЕШВАРЫ: ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ

МИГЗЭМ, мантра МАНДЖУШРИ: ОМ АРА ПАДЗА НАДИ

МИГЗЭМ, мантра ВАДЖРАПАНИ: **ОМ ВАДЖРАПАНИ ХУМ ПЕ**

Далее произносим все эти четыре мантры поочередно.
При чтении МИГЗЭМ и мантр Авалокитешвары, Манджушри и Ваджрапани из сердец божеств исходят соответственно белый, красный и синий свет, входят вам в лоб, горло и сердце, очищают и дают благословение вашему телу, речи и уму, и закладывают семена тела, речи и ума Будды.

Повторить этот цикл 4 и более раз.

7. Визуализация Ламы Цонкапы на лотосовом троне над своей головой

Он уменьшается до размеров вашего большого пальца и опускается в ваш сердечный центр.

Произносим мантру ламы Цонкапы:

ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДХАРА ВАГИНДРА СУМАТИ КРИТИ САРВА СИДДХИ ХУМ ХУМ

Свет и нектар от Ламы Цонкапы заполняет мой центральный канал... остальные каналы... все мои каналы, ветры, капли, все мое тело очищается... свет и нектар распространяется в десяти направлениях, освобождает от негативностей и страданий всех живых существ. Свет от меня и от всех живых существ распространяется во все десять направлений к Буддам всех Чистых Земель. На концах его лучей - обширные подношения всем Буддам и Бодхисаттвам... лучи возвращаются, неся благословение от всех Будд и Бодхисаттв в мое сердце. Одновременно, свет, исходящий из сердца Ламы Цонкапы в виде лучей, распространяется в десяти направлениях ко всем Буддам и Бодхисаттвам... принимают от них обычные и необычные сиддхи и даруют мне.

8. Лама Цзонкапа трансформируется в Его Святейшество Далай Ламу

Произносим мантру Его Святейшества Далай Ламы:

ОМ А ГУРУ ВАДЖРАДХАРА ВАГИНДРА СУМАТИ ШАСАНАДХАРА САМУНДРА ШРИ БХАДРА САРВА СИДДХИ ХУМ ХУМ

Из сердца Его Святейшества Далай Ламы исходит свет в 10 направлениях и производит очищение, как описано ранее.

9. Его Святейшество Далай Лама трансформируется в Духовного Наставника

Произносим мантру Духовного Наставника. Из сердца Духовного Наставника исходит свет в 10 направлениях и производит очищение, как описано ранее.

10. Завершение практики

Визуализируем, что цветок лотоса, в котором находится Духовный Наставник, закрывается. Закрытыми лепестки поддерживает мантры МИГЗЭМ и Далай Ламы (они как бы вращаются вокруг лепестков). Сверху кладется двойной ваджр , чтобы сохранить благословение.

11. Посвящение заслуг