

Автор: Досточтимый Лама Сопя Ринпоче  
 Перевод с англ.яз.: Дхарма-центр «Тушита»  
 Форматирование: Дхарма-центр «Тушита»  
 Редакция: Дхарма-центр «Тушита»

## Йога подношения пищи

<b>1. Три способа подношения пищи</b> .....	<b>2</b>
1.1 - Способ подношения пищи в Хинаяне.....	2
1.2 - Способ принимать пищу в традиции сутр Махаяны .....	2
1.3 - Способ есть пищу в тантре Махаяны .....	2
<b>2. Практика подношения пищи</b> .....	<b>3</b>
2.1 - Мотивация .....	3
2.2 - Визуализация .....	4
2.3 - Благословение подношений .....	4
2.4 - Подношение пищи .....	5
2.5 - Как делать другие подношения .....	7
2.6 - Посвящение заслуг .....	7
<b>3. Комментарий</b> .....	<b>9</b>
3.1 - Подношение пищи с медитацией на пустоту .....	9
3.2 - Посвящение заслуг .....	11



мощное средство создания заслуг. Есть огромная разница между количеством заслуг, созданных подношением Будде без мысли о Гуру и с мыслью о Гуру; вы создаете намного больше заслуг, когда думаете об Учителе, делая подношение.

Вы можете применить эту практику ко всем другим повседневным действиям, для того чтобы создать обширные заслуги. Когда вы наслаждаетесь объектами пяти органов чувств: прекрасным зрелищем, звуками, запахами, вкусами и объектами осязания - или когда вы получаете что-то от кого-либо, если вы думаете, что подносите это себе как Гуру-божеству, вы создаете огромное количество заслуг. Таким способом вы можете сделать все ваши дела в повседневной жизни крайне значимыми. Точно так же, когда вы умываетесь, если вы превращаете умывание в йогу умывания Гуру-божества, это становится очень мощным средством очищения.

Как великий тибетский йогин Миларепа, который достиг просветления всего лишь за несколько лет такой короткой жизни в эпоху упадка, сказал: «Все то время, что я хожу, я обхожу вокруг святых существ; все, что я ем, становится подношением Цог». Он говорил больше, чем здесь цитируется, но, коротко говоря, это значит, что все, что он делал, становилось мощным средством очищения его ума, накопления заслуг и, таким образом, быстрым путем к Пробуждению.

Точно так же, любое ваше занятие: еда, прогулка, умывание, что-то еще - может стать очень мощным методом для быстрого достижения Пробуждения. Так вы, очищаясь и собирая обширные заслуги, приближаетесь к Пробуждению каждую минуту, каждый день. Таким образом, вы делаете свою жизнь более благодетельной, значимой, удовлетворенной и осуществленной. Благодаря практике Махаяны, которая базируется на Хинаяне и «украшается» Ваджраяной, ваша жизнь станет более полезной не только для вас самих, но и для всех существ.

## 2. Практика подношения пищи

### 2.1 - Мотивация

«Цель моей жизни - освободить всех существ от всех страданий и их причин и привести их к полному Пробуждению».

«Бесчисленные существа ада, от которых я получил все мое прошлое, настоящее и будущее счастье, все реализации и Пробуждение. Они самые добрые, самые драгоценные существа в моей жизни. Следовательно, я должен сам лично освободить их от всех страданий и их причин и привести их к Пробуждению».

«Бесчисленные голодные духи, от которых я получил все мое прошлое, настоящее и будущее счастье, все реализации и Пробуждение. Они самые добрые, самые драгоценные существа в моей жизни. Следовательно, я должен сам лично освободить их от всех страданий и их причин и привести их к Пробуждению».

«Бесчисленные животные, от которых я получил все мое прошлое, настоящее и будущее счастье, все реализации и Пробуждение. Они самые добрые, самые драгоценные существа в моей жизни. Следовательно, я должен сам лично освободить их от всех страданий и их причин и привести их к Пробуждению».

«Бесчисленные люди, от которых я получил все мое прошлое, настоящее и будущее счастье, все реализации и Пробуждение. Они самые добрые, самые драгоценные существа в моей жизни. Следовательно, я должен сам лично освободить их от всех страданий и их причин и привести их к Пробуждению».

«Бесчисленные боги, от которых я получил все мое прошлое, настоящее и будущее счастье, все реализации и Пробуждение. Они самые добрые, самые драгоценные существа в моей жизни. Следовательно, я должен сам лично освободить их от всех страданий и их причин и привести их к Пробуждению».

«Бесчисленные асуры, от которых я получил все мое прошлое, настоящее и будущее счастье, все реализации и Пробуждение. Они самые добрые, самые драгоценные существа в моей жизни. Следовательно, я должен сам лично освободить их от всех страданий и их причин и привести их к Пробуждению».

«Бесчисленные существа бардо, от которых я получил все мое прошлое, настоящее и будущее счастье, все реализации и Пробуждение. Они самые добрые, самые драгоценные существа в моей жизни. Следовательно, я должен сам лично освободить их от всех страданий и их причин и привести их к Пробуждению».

«Для того чтобы сделать все это, я должен вначале сам достичь полного Пробуждения. Поэтому я буду практиковать йогу принятия пищи и делать подношения всем существам, включая тех, кто обитает в моем теле, и, благодаря связи со всеми существами, которую я создам в результате этого подношения, буду вести их к Пробуждению, обучая Дхарме, когда они станут людьми».

## 2.2 - Визуализация

Если вы знаете визуализацию Поля Заслуг Гуру Пуджи<sup>1</sup>, то визуализируйте его. Если нет, просто визуализируйте то божество, которое вы практикуете, например, Ченрезы, Тару или Гуру Будду Шакьямуни. Но, когда вы визуализируете один аспект, помните, что по сути это ваш коренной Благой Друг, который и есть, в сущности, все гуру, Будда, Дхарма и Сангха, а также статуи, ступы, священные тексты и танки десяти сторон света. Визуализируя одним из этих способов, делайте подношение, думайте, что бесчисленные Будды десяти сторон света получают неизмеримое количество нектара.

## 2.3 - Благословение подношений

ОМ АХ ХУМ ХА ХО ХРИ (3х)

**Мантра увеличения подношений:**

ОМ НАМО БХАГАВАТЕ ВАДЖРА САРА ПАРМАДИНЕ / ТАТХАГАТАЯ / АРХАТЕ  
САМЬЯКСАМ БУДДАЯ / ТАЙАТА / ОМ ВАДЖРЕ ВАДЖРЕ / МАХА ВАДЖРЕ / МАХА  
ТЕДЗА ВАДЖРЕ / МАХА ВИДЬЯ ВАДЖРЕ / МАХА БОДХИЧИТТА ВАДЖРЕ / МАХА  
БОДХИ МЕНДО ПАСАМ КРАМАНА ВАДЖРЕ / САРВА КАРМА АВАРАНА ВИШО ДАНА  
ВАДЖРЕ СОХА (3х)

---

<sup>1</sup> Ритуал подношения Учителю, называемый Ла-ма Чод-па.

**Сила истины**

«Силой истины Трех Высших Драгоценностей, благословения всех Будд и бодхисаттв, великого богатства двух полных собраний и непостижимой чистой сферы существования да исполнятся мои молитвы».

Таким образом, мы благословляем все обширные подношения во всех гомпах центра ФСТМ (Фонда сохранения традиции Махаяны), на востоке и западе, в Копане, в центре Тушита в Дхарамсале и где-либо еще. В доме, где я живу в Америке, более 400 чашечек с подношениями воды, тысячи подношений светильников и также много цветов, вы можете подносить и их тоже, вместе с любыми подношениями в вашем доме. Вы можете благословить все это, находясь здесь.

Снова прочтите мантру увеличения подношений:

ОМ НАМО БХАГАВАТЕ ВАДЖРА САРА ПАРМАДИНЕ / ТАТХАГАТАЯ / АРХАТЕ  
САМЬЯКСАМ БУДДАЯ / ТАЙАТА / ОМ ВАДЖРЕ ВАДЖРЕ / МАХА ВАДЖРЕ / МАХА  
ТЕДЗА ВАДЖРЕ / МАХА ВИДЬЯ ВАДЖРЕ / МАХА БОДХИЧИТТА ВАДЖРЕ / МАХА  
БОДХИ МЕНДО ПАСАМ КРАМАНА ВАДЖРЕ / САРВА КАРМА АВАРАНА ВИШО ДАНА  
ВАДЖРЕ СОХА (3х)

## 2.4 - Подношение пищи

**Подношение Полю Заслуг Гуру Пуджи или одному божеству, которое вы визуализируете как единое с Полем Заслуг**

Если вы делаете подношение даже одной статуе Будды, вы накапливаете невообразимые заслуги, создающие причины для Пробуждения, освобождения от сансары и хорошего перерождения на сотни тысяч жизней. Поэтому невероятно более важно делать подношения святым объектам в Поле Заслуг Гуру Пуджи.

Соедините ваши ладони и простирайтесь перед каждым гуру в Поле Заслуг (или одним божеством, которое вы визуализируете как всех), сосредоточьтесь на том, что их сущность это ваш коренной Благой Друг. Визуализируйте, что каждый из них получает бесчисленный нектар подношений пищи и в их уме порождается бесконечное блаженство. Делайте все эти три действия - простираания, подношения и порождение бесконечного блаженства - снова и снова, столько раз, сколько можете или, по крайней мере, 21 раз. Это также применимо к каждому следующему подношению всем другим святым объектам.

**Подношение всем Буддам, Дхарме и Сангхе десяти сторон света**

Затем простирайтесь и подносите бесчисленный нектар пищи всем Буддам, Дхарме и Сангхе десяти сторон света, сосредоточившись на том, что их сущность - это ваш коренной Благой Друг. Вы, со своей стороны, порождаете в них бесконечное блаженство.

**Подношение всем статуям, ступам, священным текстам и танкам десяти сторон**

Затем простирайтесь и подносите бесчисленный нектар пищи всем статуям, ступам, священным текстам и танкам десяти сторон, сосредоточившись на том, что их сущность - это ваш коренной Благой Друг. Порождайте бесконечное блаженство в них столько раз, сколько сможете.

**Подношение Его Святейшеству Далай-ламе и другим Благим Другьям**

Затем простирайтесь и подносите бесчисленный нектар пищи Будде Сострадания Его Святейшеству Далай Ламе и другим Благим Другьям, сосредоточившись на том, что их сущность - это ваш коренной Благой Друг. Порождайте бесконечное блаженство в них столько, сколько возможно.

**Подношение всем святым объектам в Индии**

Затем простирайтесь и подносите бесчисленный нектар пищи всем святым объектам в Индии, сосредоточившись на том, что их сущность - это ваш коренной Благой Друг. Порождайте бесконечное блаженство в них столько, сколько возможно.

**Подношение всем святым объектам в Тибете**

Затем простирайтесь и подносите бесчисленный нектар пищи всем святым объектам в Тибете, включая ступу, которую мы построили в монастыре Сера и статую Будды Шакьямуни в Джокханге, центральном храме Лхасы, сосредоточившись на том, что их сущность - это ваш коренной Благой Друг. Порождайте бесконечное блаженство в них столько, сколько возможно.

**Подношение всем святым объектам в Непале**

Затем простирайтесь и подносите бесчисленный нектар пищи всем святым объектам в Непале, например, ступа Сваямбунатх и ступа Боднатх, а также всем другим святым объектам в Непале, сосредоточившись на том, что их сущность - это ваш коренной Благой Друг. Порождайте бесконечное блаженство в них столько, сколько возможно.

**Подношение всем святым объектам во всех других буддийских странах**

Затем простирайтесь и подносите бесчисленный нектар пищи всем святым объектам во всех других буддийских странах, таких как Шри Ланка, Бирма, Тайланд и других, сосредоточившись на том, что их сущность - это ваш коренной Благой Друг. Порождайте бесконечное блаженство в них столько, сколько возможно.

**Подношение Буддам Медицины, Кшитигарбхе и Ченрези**

Затем простирайтесь и подносите бесчисленный нектар пищи семи Буддам Медицины для успеха, Будде Кшитигарбхе для того, чтобы вы смогли исполнить желания всех существ, немедленно приведя их к высшему счастью Пробуждения, и Тысячерукому Ченрези, чтобы суметь развить великое сострадание и освободить бесчисленных существ от всех их страданий и привести их к полному Пробуждению, сосредоточившись на том, что их сущность - это ваш коренной Благой Друг. Порождайте бесконечное блаженство в них столько раз, сколько можете.

**Подношение всем живым существам**

Потом делайте бесчисленные подношения нектара пищи каждому существу ада, каждому голодному духу, каждому животному, каждому человеку, каждому асуру, каждому богу, каждому существу бардо. Они все наслаждаются этим подношением и становятся полностью свободны от всех страданий и их причин. Они все достигают Пробуждения в аспекте того божества, которое вы практикуете.



людьми, но не имеют возможности практиковать Дхарму, быстро достигнут Пробуждения, встретив совершенного квалифицированного гуру Махаяны, получив учение Махаяны и претворив это учение в практику Махаяны.

«Благодаря всем заслугам трех времен, накопленных мной, Буддами, бодхисаттвами и другими существами, пусть все члены моей семьи, все ученики ФСТМ и благодетели, которые пожертвовали своей жизнью, служа другим в ФСТМ, те, кто полагался на меня, те, за кого я обещал помолиться, те, чьи имена мне были даны и те, кто служит мне сейчас, будут здоровы, имеют долгую жизнь, и пусть все наши желания исполнятся немедленно, согласно святой Дхарме. Пусть мы сможем пройти Путь до конца, от преданности Гуру до Пробуждения, особенно породить бодхичитту и реализовать ясный свет без малейшего промедления. Это цель жизни Махаяны.

«Благодаря всем заслугам трех времен, накопленных мной, Буддами, бодхисаттвами и другими существами, пусть святые желания всех моих Благих Друзей, включая Его Святейшество Далай-ламу, Будду Сострадания, исполнятся немедленно; пусть их жизнь будет стабильна, и пусть вся Сангха ФСТМ сможет достичь полноты духовных постижений и реализовать весь путь к Пробуждению за одну эту жизнь, получая защиту и все необходимое».

«Благодаря всем заслугам трех времен, накопленных мной, Буддами, бодхисаттвами и другими существами, пусть все проекты ФСТМ осуществляются немедленно, с получением всего необходимого. Пусть все центры социальной службы, медитационные центры, хосписы, школы и т. д. немедленно успокоят все физические и ментальные страдания всех существ, распространяя полное безупречное учение Ламы Цонкапы в умах всех существ, получив все необходимое».

«Благодаря всем заслугам трех времен, накопленных мной, Буддами, бодхисаттвами и другими существами, пусть все проекты, здания, храмы, статуи, ступы, священные тексты, пятисотфунтовая статуя Майтрейи и все другие проекты на Западе и на Востоке, включая женский монастырь в Монголии и другие здания - осуществляются немедленно, с получением всего необходимого. Пусть пятисотфунтовая статуя Майтрейи и все другие наши проекты послужат причиной порождения бодхичитты в умах всех существ. И, благодаря этому, все обретут совершенный мир и счастье, и пусть никто с этого момента не страдает от голода, войн, болезней, насилия, бедности, травм или опасностей от огня, воды, воздуха, земли, автомобильных или авиакатастроф. Пусть все эти проекты станут причиной достижения Пробуждения как можно быстрее».

«Благодаря всем заслугам трех времен, накопленных мной, Буддами, бодхисаттвами и другими существами, отныне и впредь, что бы я ни делал, что бы я ни испытывал: взлеты и падения, счастье или горе, здоровье или болезнь, прибыль или убыток, богатство или бедность, похвалу или критику, жизнь или смерть, даже перерождение в аду - что бы со мной ни случилось, пусть весь мой жизненный опыт станет более благодетельным, и пусть, достигнув Пробуждения, я стану причиной того, чтобы все существа достигли Пробуждения как можно быстрее».

«Пусть бесчисленные существа, которые в процессе получения этой пищи работали, страдали, умирали или создавали негативную карму, благодетели,

которые обеспечили нас этой пищей, и все другие существа никогда не разлучаться с Тремя Драгоценностями, всегда будут накапливать заслуги подношениями Трем Драгоценностям и всегда будут получать их благословение».

«Пусть реализации на Пути, от преданности Гуру до Пробуждения, особенно бодхичитта и ясный свет, проявятся в моем уме и в умах всех существ без всякого промедления».

«Благодаря всем заслугам трех времен, накопленных мной, Буддами, бодхисаттвами и другими существами, которые пусты от самобытия, пусть я, также пустой от самобытия, достигну реализации моего божества или состояния Гуру Будды Шакьямуни - Пробуждения, которое также пусто от самобытия, и приведу всех существ, пустых от самобытия, к Пробуждению, пустому от самобытия, самолично, будучи пустым от самобытия».

### 3. Комментарий

#### 3.1 - Подношение пищи с медитацией на пустоту

Подношение пищи с мотивацией: «Я буду практиковать йогу принятия пищи и совершу даяние пищи всем существам, чтобы достичь Пробуждения ради блага всех существ» - это практика бодхичитты, основанная на отречении от сансары. Третья основа пути к Пробуждению - это медитация на пустоту.

Думайте, что ваше «я», процесс еды, подношение, совершение даяния и объект - пища, так же, как и все другие феномены: Пробуждение, ад, сансара, нирвана, счастье, проблемы, добродетель, недобродетель и все остальное - ни что иное, как просто наименование, приписанное умом.

Способ, которым все эти феномены существуют - это только приписывание, или навешивание умом ярлыков, но, стоит уму дать им наименование, они тотчас же являются нам с обратной стороны - как не просто приписанные умом наименования. Хотя они существуют только как навешенные умом ярлыки, они кажутся нам обратным - полной противоположностью их реальному способу существования - чем-то внешним. Сразу после простого приписывания все кажется нам, наоборот, не только навешенными умом ярлыками.

Согласно второй ветви высшей из четырех школ буддийской философии, Прасангике Мадхьямаке, объект отрицания - это крайне тонкая галлюцинация, что вещи не являются только ярлыками, навешенными умом. Видимость феноменов с незначительным дополнением к простому приписыванию умом - это галлюцинация, иллюзия, созданная неведением. Как только наши умы просто приписывают обозначения «это» и «то», негативные отпечатки, оставленные в нашем ментальном континууме ошибочными концепциями в прошлом, побуждают наше сознание проецировать галлюцинацию присущего существования «этого» и «того» объекта в настоящем.

Например, даже хотя и нет «я», нет «себя» в наших совокупностях, неведение создает у нас такую видимость, будто на самом деле в наших совокупностях<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Пять совокупностей (скандх): форма, ощущения, различение, волевые импульсы и сознание.



Ложная концепция присущего существования - главный творец океана страданий сансары, в котором мы пребываем с безначальных времен. Неведение - это настоящий король врагов, управляющий всем, что приносит нам вред.

Все те вещи, что кажутся не просто ярлыками ума, - «я», «действие», «объект», что-либо еще - все они созданы неведением как результат негативных впечатков, оставленных в нашем ментальном континууме предыдущим неведением. Поэтому «я», которое является нам таким способом - вообще не существует. То «я», что является таким образом, - галлюцинация, оно не существует, совершенно пусто. Все действия, являющиеся нам таким способом, также галлюцинация, не существуют, пусты. Пища и все другие феномены - Пробуждение, ад, освобождения, сансара, - которые кажутся нам реальными, следовательно, тоже полная иллюзия. Они все абсолютно пусты, полностью не существуют.

Поэтому с четкостью концентрируйтесь на пустоте. В пустоте ничего нет: нет «этого» и «того», нет «я», нет «вас», нет «прибытия», нет «ходьбы», нет «принятия пищи». В пустоте нет даже самой «пустоты». В пустоте даже «пустота» не существует.

Те, кто получал большое посвящение низшей тантры, или, особенно, высшей тантры, могут, хотя все пусто, превращать эту мудрость в мандалу божества и пищу подносить как нектар. Затем медитируйте, что, хотя все пусто, подобно пространству (но не пространство), оно все же существует. Как оно существует? Оно существует как простое наименование, просто приписанное умом. Хотя вещи существуют, они пусты. Так как они существуют только в названии, они пусты от существования со своей стороны. Они пусты от собственного существования.

Так, все есть единство пустоты и взаимозависимого возникновения. Это особая реализация Гуру Будды Шакьямуни; то, чем Лама Цонкапа восхищался.

Будда постиг это единство на собственном опыте, дал учение о взаимозависимом возникновении, и таким образом освободил от страданий бесчисленное количество существ. Показав взаимозависимое возникновение, Будда освободил бесчисленное количество существ от океана страданий сансары и привел их к Пробуждению. Он делал это в прошлом, делает сейчас и будет продолжать делать в будущем. Так Будда освобождает существ. Он дает им истинное учение о природе всех феноменов, о взаимозависимом возникновении. Это также путь, следуя которым мы сами освобождаемся от сансары при помощи метода, бодхичитты, достигаем полного Пробуждения.

Трансформируйте пищу в нектар в драгоценном сосуде. Хотя драгоценный сосуд пуст, он обозначается как драгоценный сосуд и затем появляется. Пища обозначается нектаром и затем появляется. Это и есть единство пустоты и взаимозависимого возникновения.

### 3.2 - Посвящение заслуг

Порождением мотивации бодхичитты, мыслью о благе всех существ и совершением подношений всем Буддам за эти несколько минут мы накопили безграничную, как небо, благую карму, причину счастья. Мы собрали безграничное небо заслуг, благой кармы от подношений Полю Заслуг Гуру Пуджи или одному аспекту Будды, визуализируемому как все аспекты. Поскольку святые

