

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

Краткий комментарий на молитву для ежедневных упражнений в медитации.

1. Очищение.....	2
2. Подношение	2
3. Созерцание объектов Прибежища	2
4. Сотворение причин, побуждающих искать Прибежище.....	3
5. Краткая молитва ищущего Прибежище.....	4
6. Сотворение бодхичитты	4
7. Принятие благословения и очищение	4
8. Сотворение четырех безмерных	4
9. Призывание Поля Духовных заслуг.....	4
10. Семичленная молитва.	5
11. Подношение мандалы	6
12. Обращение к Полю Духовных Заслуг	6
13. Принятие благословения и очищение	7
14. Молитва, относящаяся к этапам Пути	7
15. Посвящение заслуг	7

1. Очищение

Первое, с чего начинается молитва, это **МЫСЛЕННОЕ ОЧИЩЕНИЕ ТОГО, ЧТО ВАС ОКРУЖАЕТ**. Это стих: “Да обретет вся земля совершенную чистоту, да станет она ровной как ладонь, гладкой как лазурит”.

Почему Вы начинаете молитву именно с очищения всего окружающего? Вы должны знать это, и тогда чтение молитвы начинает иметь силу. Итак, почему? Смотрите: если вы находитесь в каком-то месте, где вас окружает очень много негативных вещей, где, может быть, люди - очень злые, высокомерные или пьют много водки, где атмосфера такая напряженная, что очень легко приходят отрицательные мысли, стоит лишь коснуться человека, - в такой обстановке вы не сможете развить в себе хорошие качества. Наше состояние сознания во многом зависит от окружающего мира. Поэтому когда вы читаете первые две строчки молитвы, вы представляете, что вокруг вас - очень чистое окружение, что все живое вокруг вас - очень доброе, что все вокруг прекрасно, - с такими чувствами и мыслями вы читаете молитву.

2. Подношение

Далее, что имеется в виду, когда говорится в молитве: “**МЫСЛЕННО РАЗМЕСТИТЕ ЧИСТЫЕ ПОДНОШЕНИЯ**”? В этой молитве вы призываете в гости к себе, в окружающее вас пространство Будду и всех Бодхисаттв, и поэтому, очистив пространство, готовите все самое лучшее, что можно представить, в качестве подношений. Вот стих: “Да наполнится все пространство подношениями от богов и людей, дарами явными и в мысли, подобными тем, что преподнес Самантабhadра”. Вообще-то говоря, прежде чем приступить к молитве, вы должны выставить на алтарь подношения - конфеты, фрукты, очистить комнаты и лишь после этого приступить к чтению молитвы. А когда доходите до названного стиха, то мысленно наполняете очищенное пространство подношениями. Самантабhadра - это Бодхисаттва, который славился как раз тем, что умел делать хорошие подношения.

3. Созерцание объектов Прибежища

Далее идет созерцание объектов Прибежища. Это стих: “В предлежащем пространстве, на львином троне из лотоса, солнца и луны восседает Будда Шакьямуни, представляющий самую суть всех моих милостивых Наставников; вокруг него собрались Гуру, как непосредственные, так и входящие в линию преемственности, а также Иидамы, Будды, Бодхисаттвы, Шраваки, Пратьекабудды, Даки, Дакини и Стражи Дхармы”. Здесь мы будем объяснять практически каждое слово.

Непосредственный Гуру - это тот Учитель, от которого вы напрямую получаете наставления. Входящие в линию преемственности - это все Учителя вашего непосредственного Учителя. Линия преемственности - это линия, которая создается устной передачей Учения от Учителя к ученику, и таким образом эта линия преемственности восходит к Будде Шакьямуни. С этой молитвой вы получили чистую линию преемственности, которая сохранилась целостной, непрерывной в течение всех этих столетий и тысячелетий.

Йидам - это божество, выражающее какой-либо аспект Будды. В качестве аспекта сострадания Будды может появиться Авалокитешвара. Аспект мудрости Будды приобретает в мире Форм образ Манджушри. Аспект силы Будды проявляется в

виде божества Ваджрапани. Может быть очень много образов Ваджрапани, как и образов Манджушри или других божеств. Аспект силы Будды Шакьямуни появляется, оформляясь, в виде Ваджрапани. Если вы когда-нибудь станете Буддой, то ваша сила в мире Форм проявится как Ваджрапани. Теперь вы знаете, что такое Йидам.

Далее идут Будды. Будда означает “Просветление”. А Просветление есть освобождение от всех омрачений и развитие всех хороших качеств сознания. Затем упоминаются Бодхисаттвы, - это духовные практики, которые о других живых существах заботятся больше, чем о себе. Шраваки и Пратьекабудды - это практики, занимающиеся хинаяной. Эти люди достигают очень высоких реализаций, но они не являются Буддами. Однако практики махаяны никогда не смотрят свысока на практиков хинаяны, и они также могут быть для вас объектами принятия Прибежища. Кто это - Даки и Дакини? В Чистой Земле обитают практики, которые имеют форму божеств. Их мужской аспект называется “Даки”, а женский аспект “Дакини”. Например, в Шамбале очень много Даков и Дакинь. Шамбала действительно существует, это Чистая Земля, которая наиболее близка к нашему земному миру. Я слышал от многих великих тибетских практиков, что люди в своем земном существовании попадали в Шамбалу. Наконец, в комментируемом стихе идут Стражи Дхармы. Это гневные божества - защитники Учения.

4. Сотворение причин, побуждающих искать Прибежище

Мы дошли до части молитвы “СОТВОРЕНИЕ ПРИЧИН, ПОБУЖДАЮЩИХ ИСКАТЬ ПРИБЕЖИЩА”, до стиха: “Я и все мои добросердечные матери, в страхе перед муками сансары, обращаемся к Будде, Дхарме и Санге, - единственным началом Прибежища. Отныне и до самого Просветления мы встаем под защиту сих Трех Драгоценностей”. Существуют две основные причины, побуждающие искать Прибежища, спасения в Трех Драгоценностях.

Три драгоценности, к которым мы прибегаем в качестве спасения, это Будда, Дхарма и Санга. И эти Три Драгоценности никогда нас не обманут, они будут служить нам спасением жизнь за жизнью. Строчки молитвы: “Я и все мои добросердечные матери, в страхе перед муками сансары обращаемся у Будде, Дхарме и Санге...” - указывают на первую причину, по которой мы обращаемся к Трех Драгоценностям в качестве объекта Прибежища: мы испытываем страх. Мы чувствуем страх перед тем, что находимся во власти цикла перерождений - того, что называется сансарой, и мы не контролируем свое будущее перерождение, из-за совершенных недобродетельных поступков мы можем переродиться в низших мирах. Именно этот страх, который наполняет нас при мысли о муках, которые ожидают нас в неконтролируемом круге перерождений, - а эти муки действительно ожидают нас, - заставляет обратиться к Трех Драгоценностям как к Прибежищу и спасению.

Вторая причина, заставляющая искать прибежища в Трех Драгоценностях, это вера, что Будда, Дхарма и Санга, то есть Три Драгоценности, являются настоящим Прибежищем. Именно вера, если она есть, заставляет нас искать прибежища в Трех Драгоценностях. Буддой называется человек, который реализовал весь свой потенциал, полностью освободился от омрачений и достиг состояния Просветления. Дхарма - это учение Будды, реализация, осуществление состояния

Будды. Санга - это духовная община практиков высокого уровня, следующих заветам Будды.

5. Краткая молитва ищущего Прибежище

Далее идет “КРАТКАЯ МОЛИТВА ИЩУЩЕГО ПРИБЕЖИЩЕ”: “Я вместе со всеми живыми существами ищем Прибежища у Будды, Дхармы и Санги, пока все мы не достигнем Просветления”. Произнося эти строчки, вы даете обет Прибежища.

6. Сотворение бодхичитты

После этого в тексте идет “СОТВОРЕНИЕ БОДХИЧИТТЫ”: “Обретя духовные заслуги путем даяния и других совершенств, да стану я Буддой на благо всем живым существам”.

Бодхичитта - это стремление достичь Просветления для того, чтобы помогать всем живым существам: развивая в себе все качества Будды, вы развиваете их не только для себя, но, прежде всего, для того, чтобы достигнув Просветления, помочь освобождению всех живых существ от страданий.

7. Принятие благословения и очищение

Далее в молитве идет “ПРИНЯТИЕ БЛАГОСЛОВЕНИЯ И ОЧИЩЕНИЕ”. Это стих: “Из сердец всех, в ком я ищу Прибежища, исходят потоки света и нектара; они растворяются во мне и в каждом живом существе, очищая от пагубной кармы и препятствий, удлиняя срок жизни, увеличивая добродетели и успехи в постижении Дхармы”. Будда и все другие объекты Прибежища, пребывая в том пространстве, в котором вы разместили их визуально, излучают из своих сердец потоки благословения, света, силы, - они растворяются в вас и каждом живом существе, очищая от негативной кармы.

8. Сотворение четырех безмерных

Теперь мы подошли к части “О СОТВОРЕНИИ ЧЕТЫРЕХ БЕЗМЕРНЫХ”. Это стих “Да будет счастливо всякое существо. Да будет всякое существо избавлено от страдания. Вовек да не разлучается никто со счастьем. Да пребудет всякое существо в спокойствии, без ненависти и привязанности”. Произнося первое предложение, вы сотворяете в себе безмерную, беспредельную любовь. Произнося второе предложение, сотворяете безмерное, беспредельное сострадание. Третьей фразой вы сотворяете в себе, в своем сознании безмерную, беспредельную со-радость. Четвертой фразой вы сотворяете в себе безмерное равностное отношение (равностность).

9. Призывание Поля Духовных заслуг

Далее в Молитве идет “ПРИЗЫВАНИЕ ПОЛЯ ДУХОВНЫХ ЗАСЛУГ”. Здесь вы обращаетесь к Будде со словами: о защитник всех существ”. Почему Будда является нашим защитником? Потому что он испытывает к нам огромное сострадание и любовь. В словах “Великий Победитель полчищ злых духов” речь идет о победителе не внешних духов, а внутренних, наших собственных злых духов, каковыми являются наши заблуждения и омрачения. Далее обращаемся к

Будде: “О, Благословенный”. Почему? Благословение - это сила, которая преобразует плохое в хорошее. Слова “О, Благословенный” указывают на то, что Будда преобразил себя, т.е. он получил эту силу. Следующий эпитет Будды - это “Всеведущий”, то есть познавший все. Согласно буддийской философии, наше сознание способно познать все феномены, все явления. Но в нынешнем состоянии мы не можем понять все явления из за наших омрачений.

10. Семичленная молитва.

Приступаем к объяснению СЕМИЧЛЕННОЙ МОЛИТВЫ, которая является специальной практикой для накопления заслуг и Очищения. Она выражена в стихе: “Телом, речью и умом смиренно простираюсь ниц, совершаю подношения наяву и в мысли, раскаиваюсь в злодеяниях, совершенных мною от века, и радуюсь добродетелям всех существ. Соизвольте оставаться здесь, пока не пройдет сансара, вращайте колесо Дхармы ради нас. Все добродетели посвящаю великому Просветлению”.

Первая часть - это поклонения с простирациями. Поклонение с простираением служит противоядием от гордыни, являющейся одним из самых больших препятствий к достижению высшего духовного совершенства, к достижению знания. Существует три типа поклонов с простираением. Первый тип - это физические поклоны с простираением. Второй тип - простираение речи. Вы произносите: “Я поклоняюсь Будде, Дхарме и Санге”. Простираение - это символ уважения, почитания того, кто знает Учение. Следующий вид простираний - ментальные простираения. Вы мысленно говорите, обращаясь к объекту поклонения: “Вы обладаете совершенствами. Поэтому я совершаю эти поклонения перед вами”.

Вторая часть Семичленной молитвы - это “совершение подношения наяву и в мысли”. Дело в том, что эта молитва предназначена для накопления заслуг. Это подготовка к тому, чтобы достичь состояния Просветления. Существует два вида подношений. Один из них - это подношения наяву: цветы, фрукты, пища к подножию изображения Будды. Этим самым вы делаете подношения Трем Драгоценностям - Будде, Дхарме и Санге. Но даже если у вас ничего нет, вы можете очень хорошие подношения. Это называется мысленным подношением. Вы представляете все самые прекрасные вещи, которые существуют в мире, и в уме вы все это преподносите Трем Драгоценностям. Возможности мысленных подношений неограниченны. Например, если вы едете в машине и видите красивую гору, то мысленно преподносите этот прекрасный ландшафт Трем Драгоценностям.

Третья часть Семичленной молитвы - это раскаяние. Раскаяние необходимо, чтобы очиститься от негативной кармы.

Далее вы обращаетесь к своему духовному наставнику, чтобы он не уходил из этого мира, из этой жизни. Духовный Учитель имеет в буддийской практике ключевую роль, и поэтому очень важно иметь хорошие отношения со своим гуру. И если вы установите их, то таким образом накопите очень большие заслуги. Вы накапливаете огромные заслуги, обращаясь к нему: “Соизвольте оставаться здесь, пока не пройдет сансара, вращайте колесо дхармы ради нас”.

Читая эти строчки, вы обращаетесь к наставнику с просьбой дать вам Учение. Буддийское наставление не дается без просьб со стороны учеников.

Далее идет посвящение заслуг, тоже важная практика. Если вы, занимаясь духовной практикой, накопили заслуги, добродетели, но не посвящаете их на благо всех живых существ, то эти ваши заслуги и добродетели быстро испарятся как вода из стакана на солнце. Поэтому, какую бы заслугу мы не заимели, нужно

сделать Посвящение, чтобы она не исчезла. Вы должны посвятить любые заслуги достижению состояния Будды или достижению счастья всех живых существ.

11. Подношение мандалы

Теперь поговорим о ПОДНОШЕНИИ МАНДАЛЫ. Это стих: “Окропленная благоухающими составами и усыпанная цветами земля, великая гора, четыре континента, солнце и луна преподносятся в дар сфере будд, дабы наслаждались все существа жизнью в сих Чистых Землях. Предметы, вызывающие привязанность, заблуждение или ненависть, друзья, незнакомцы, враги, наши богатства и наши тела с радостью преподносятся в дар. Соизвольте принять его и благословить нас с тем, чтобы три яда более не отравляли нас.”

Здесь вы визуализируете гору Меру и четыре континента вокруг нее. Солнце, луна преподносятся в дар Будде с мысленным пожеланием: “Пусть благодаря такому подношению живые существа переродятся в Чистой Земле”. Такое подношение мандалы создает очень хорошую причину для перерождения в Чистой Земле. Вы преподносите такие объекты, к которым испытываете привязанность, в том числе своих друзей и врагов. Например, если бы вы не преподнесли их, то у вас зародится чувство ненависти к ним. Затем вы обращаетесь к Будде и всем Просветленным: “Соизвольте принять его и благословить нас с тем, чтобы три яда более не отравляли нас”. Три яда - это гнев, привязанность, неведение (отсутствие мудрости).

12. Обращение к Полю Духовных Заслуг

После подношения мандалы идет ОБРАЩЕНИЕ К ПОЛЮ ДУХОВНЫХ ЗАСЛУГ И К НАСТАВНИКАМ ЛИНИИ ПРЕЕМСТВЕННОСТИ, УКАЗУЮЩИМ ЭТАПЫ ПУТИ. Это стих: “О мой добрейший коренной Гуру! Воссядьте на лотос и луну, увенчивающие мою голову, и по своей великой милости одарите меня благословением ваших тела, речи и ума”. В этот момент вы представляете, как из сердца Будды выходит Его Святейшество Далай-Лама и опускается на макушку вашей головы, чтобы вместе с вами обратиться к Будде для получения благословения. Затем вы обращаетесь к Будде Шакьямуни и ко всем гуру разных традиций с просьбой дать вам благословение.

Далее вы обращаетесь к своему коренному Гуру: “Обращаюсь к Вам, мой добрейший и драгоценнейший Учитель, являющий заботу о необузданных умом, не усмиривших чередой всех предшествующих Будд, как будто эти подопечные - удачливые ученики”. Обращаясь к своему Гуру, вы просите: “Ниспошлите свои благословения, дарующие вдохновение, мне и всем матерям моим, дабы пресеклись все мои извращенные помыслы: от непочтения к добрейшему наставнику до утонченнейшей двойственности восприятия”. Все извращенные помыслы - это корень всех неблагоприятных поступков.

Следующие строчки, в которых вы продолжаете обращаться к своему Гуру, понятны. Вы обращаетесь к своему Духовному Наставнику, чтобы он благословил вас, чтобы у вас быстрее развились хорошие духовные качества - мудрость, сострадание. Вы просите благословить вас, чтобы избавиться от внешних и внутренних препятствий. Внешние препятствия это, например, духи или ваши болезни, мешающие практике Дхармы. Внутренние препятствия - это заблуждения и привязанности.

13. Принятие благословения и очищение

Следующая часть молитвы - это “ПРИНЯТИЕ БЛАГОСЛОВЕНИЯ И ОЧИЩЕНИЕ”. Вы представляете, как из сердец всех святых существ нисходят потоки света и нектара, они даруют благословение и очищение.

14. Молитва, относящаяся к этапам Пути

Следующее - МОЛИТВА, ОТНОСЯЩАЯСЯ К ЭТАПАМ ПУТИ, начинается со стиха: “Начало пути - упование на моего добрейшего Наставника, в котором источник всякого блага. Благослови меня осознать это и следовать ему с великой преданностью”. В “Лам-риме” Цзонхавы даются очень детальные направления по этому поводу. Произнося эти слова, вы устанавливаете отношения со своим Духовным Учителем.

15. Посвящение заслуг

После того, как вы закончили практику, следует сделать ПОСВЯЩЕНИЕ ЗАСЛУГ.