

ПРАКТИКА ДЛЯ ПОМОЩИ ПОСТРАДАВШИМ ОТ ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЯ И ЦУНАМИ

в соответствии с рекомендациями Ламы Сопы Ринпоче

Ринпоче советует повторять мантру и молитву Кшитигарбхи и повторять именную мантру Будды, искренне обращаясь за прибежищем и вознося искренние молитвы. Ринпоче отметил, что эта практика принесет пользу всем, кто пострадал от бедствий, даже если вы лично не были ими затронуты.

Молитва и мантра Гуру Шакьямуни:

ЛА МА ТЁН ПА ЧЁМ ДЭН ДЭ
ДЕ ЩИН ШЕГ ПА ДРА ЧО ПА
ЯНГ ДАГ ПАР ДЗОГ ПЭЙ САН ГЬЕ
ПЭЛ ГЬЭЛ ВА ШАКЬЯ ТХУБ ПА ЛА
ЧАГ ЦЭЛ ЛО ЧЁ ДО КЬЯБ СУ ЧИ ВО
ДЖИН ГЬИ ЛАБ ТУ СЁЛ

Гуру, основателю, бхагавану, татхагате, архату, полностью просветленному славному Победителю Шакьямуни Будде поклоняюсь, совершаю подношения, [к нему] обращаюсь за прибежищем. Молю, даруй свои благословения.

(Начитывайте как можно больше, не просто 3 раза)

ОМ МУНИ МУНИ МАХАМУНИЕ СОХА

Практика Кшитигарбхи

Поклоняюсь, обращаюсь за прибежищем и совершаю подношения бодхисаттве Кшитигарбхе, испытывающему бесконечное сострадание ко мне и всем живым существам, которые страдают, умы которых омрачены; наделенному безбрежными, как небо, качествами, освобождающему живых существ от страданий, дарующему все виды счастья. Даруй свои благословения! (3х)



Сложив руки в мудре простирания, представляйте, что совершаете простирания перед всеми буддами и бодхисаттвами - что и происходит, когда вы говорите "простираюсь." Говоря "обращаюсь за прибежищем", думайте, что просите об освобождении от двух уровней омрачений (чтобы достичь просветления). Говоря "совершаю подношения", думайте, что все дары, которые у вас есть, преподносятся объектам прибежища.

Прося даровать благословения, думайте о всем пути к просветлению - именно это благословение вы хотите получить. Таково обширное благо, обретаемое с помощью этой мантры. Это мантра, которую Кшитигарбха получил от будд, которых было больше, чем песчинок в Ганге. Всем им он делал подношения и получил эту мантру, позволяющую обрести всевозможные блага.

Эту мантру следует использовать при любых проблемах или сложностях; она лучше всего подходит для устранения любых затруднений в любой ситуации. Даже если повторить ее всего 4 или 5 раз - всего несколько раз - эффект будет очень мощным. Это свидетельствует об огромной силе, показывает, насколько важны бодхисаттвы - даже повторение имени бодхисаттвы или памятование о нем оказывает очень мощный эффект.

Длинная мантра:

**ЧХИМ БХО ЧХИМ БХО ЧИМ ЧХИМ БХО / АКАША ЧХИМ БХО / ВАКАРА ЧХИМ
БХО / АМАВАРА ЧХИМ БХО / ВАРА ЧХИМ БХО / ВАЧИРА ЧХИМ БХО / АРОГА
ЧХИМ БХО / ДХАРМА ЧХИМ БХО / САТЕВА ЧХИМ БХО / САТЕНИ ХАЛА ЧХИМ
БХО / ВИВА РОКА ШАВА ЧХИМ БХО / УВА ШАМА ЧХИМ БХО / НАЯНА ЧХИМ
БХО / ПРАДЖНА САМА МОНИ РАТНА ЧХИМ БХО / КШАНА ЧХИМ БХО / ВИШЕМА
ВАРИЯ ЧХИМ БХО / ШАСИ ТАЛА МАВА ЧХИМ БХО / ВИ А ДРАСО ТАМА ХЕЛЕ /
ДАМ ВЕ ЯМ ВЕ / ЧАКРАСЕ / ЧАКРА ВАСИЛЕ / КШИЛИ ПХИЛЕ КАРАВА / ВАРА
ВАРИТЕ / ХАСЕРЕ ПРАРАВЕ / ПАРЕЧАРА БХАНДХАНЕ / АРАДАНЕ / ПХАНАРА /
ЧА ЧИ ЧА ЧА / ХИЛЕ МИЛЕ АКХАТА ТХАГЕКХЕ / ТХАГАКХИ ЛО / ТХАРЕ ТХАРЕ
МИЛЕ МАДХЕ / НАНТЕ КУЛЕ МИЛЕ / АНГ КУ ЧИТАБХЕ / АРАЙ ГЪИРЕ ВАРА
ГЪИРЕ / КУТА ШАМАМАЛЕ / ТОНАГЪЕ ТОНАГЪЕ / ТОНАГУЛЕ / ХУРУ ХУРУ ХУРУ /
КУЛО СТО МИЛЕ / МОРИТО / МИРИТА / БХАНДХАТА / КАРА КХАМ РЕМ / ХУРУ
ХУРУ**

Краткая мантра:

ОМ А КШИТИ ГАРБХА ТХАЛЕНГ ХУМ

Восхваление Кшитигарбхи Буддой

Ты зародил устойчивость мысли и чистый альтруистический настрой бодхичитты, устранил страдания бесчисленных живых существ! Я вижу, (как живые существа) обретают счастье, как если бы ты был исполняющей желания драгоценностью; подобно ваджре ты разрываешь сети сомнений существ. С великим сострадательным настроением и устремленностью ты подносишь святыне дары поразившим врагов, наделенным всеми качествами так-ушедшим. С помощью океана мудрости ты освобождаешь живых существ от их страданий. Свободный от страха и омрачений, ты вышел за пределы сансары.

Услышав эту мантру, всему собранию Брахма сказал: “Радуйтесь мантре, мной ныне изреченной!”

И Будда сказал: “Превосходно, превосходно!”

Эта практика особо полезна тем, кому довелось столкнуться с серьезными проблемами и сильными заболеваниями, тем, кто занимается реализацией больших проектов или испытывает финансовые затруднения. Можно каждый день начитывать ее для защиты, повторяя как минимум четыре-пять раз (чем серьезней проблема, тем больше нужно повторений).

Практика полезна даже для получения хорошего урожая и защиты почвы и посевов. В сутре бодхисаттвы Кшитигарбхи описана «подобная небу» польза от этой практики; она приносит безбрежное благо всем живым существам. Есть свидетельства о пользе, подобной (той, что описана в сутре), которую обретали те, кто выполнял практику Кшитигарбхи.

КОЛОФОН

Эта практика была составлена Ламой Сопой Ринпоче и продиктована Гецулу Тхубтёну Ньингдже в Мэдисоне, штат Висконсин, 30 июня 1998, а затем подверглась проверке. Незначительные редакторские правки внесены Мюррээем Райтом и Кендаллом Магнуссенем в “Земле Будды Медицины” 24 августа 1998 г. Повторная редакция - 5 апреля 1999 г., Аптос, Калифорния.

Дополнительные правки - Служба Образования ФПМТ, август 2000. Сверка мантр с тибетским оригиналом, дополнительные правки - 31 октября 2001.

