

Краткий комментарий на практику 35 Будд Покаяния

(На основе работ Нагарджуны, Ламы Зопы Ринпоче, Геше Нгаванга Даргье)

©Аркадий Щербаков 2002

Вместо введения

Несмотря на то, что практика 35 Будд Покаяния очень широко распространена в различных школах тибетского буддизма, а ее переводы общедоступны, мне не удалось обнаружить какого-либо официально опубликованного русскоязычного комментария на нее. На английском языке существует множество различных комментариев, начиная от переводов коренных текстов Нагарджуны и заканчивая работами современных авторов: Геше Нгаванга Даргье, Ламы Зопы Ринпоче и др. Эта статья не является полным и подробным переводом каких-либо комментариев, а представляет собой краткое практическое пособие по выполнению данной очистительной практики, составленное на основе различных текстов.

Пусть эта величайшая очистительная практика устранил всю негативную карму, накопленную живыми существами за бесчисленные зоны и дарует полное освобождение от сансары! Сарвамангалам!

1. Визуализация 35 Будд

Существует много различных способов визуализировать 35 Будд Покаяния. Самый сложный для практического применения метод визуализации изложен в комментариях Нагарджуны. В моей статье, посвященной практике 35 Будд Покаяния, (см. сайт <http://buddha.nf.ru>) содержится краткое описание именно такого метода. Нужно представить себе сферическую систему координат, в центре которой находится Будда Шакьямуни, а вокруг него три группы будд, расположенных одна над другой.

Лама Зопа Ринпоче дает более простой способ визуализации. В пространстве напротив вас появляется белый трон, опирающийся на слонов, на троне восседает Будда Шакьямуни. Из Авалокитешвары, который находится в сердце Будды Шакьямуни исходят 34 луча света. На конце этих лучей также возникают белые троны, поддерживаемые слонами. Троны располагаются в пять рядов (сверху вниз), а на них восседают будды: в первом ряду - шесть будд синего цвета (Нагешварараджа - с белой головой), которые символизируют аспект Акшобхьи и выполняют мудру касания земли; во втором ряду – семь будд белого цвета, которые символизируют аспект Вайрочаны с мудрой проповеди учения; в третьем ряду – семь будд желтого цвета, которые символизируют аспект Ратнасамбхавы и выполняют мудру даяния; в четвертом ряду – семь будд красного цвета, которые символизируют аспект Амитабхи с мудрой медитации (созерцания); в пятом ряду – семь будд зеленого цвета, которые



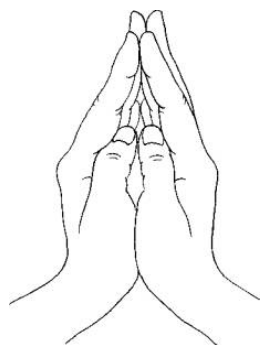
символизируют аспект Амогасидхи и выполняют мудру защиты. Это - самый простой способ визуализации 35 Будд Покаяния.

Геше Нгаванг Даргье излагает несколько иной, но более детальный способ визуализации. Во всех четырех основных направлениях вокруг Будды Шакьямуни находятся по 7 будд: на востоке, напротив Будды Шакьямуни, - будды, символизирующие Вайрочану, на западе – Амиабху, на севере – Амогасидхи, на юге – Ратнасамбхаву. Три будды располагаются над Буддой Шакьямуни и три - под ним. Все они имеют золотисто-желтый цвет, как и сам Будда Шакьямуни. Будды выполняют такие же мудры, как и в предыдущем описании. Обратите внимание, что здесь отсутствуют будды синего цвета.

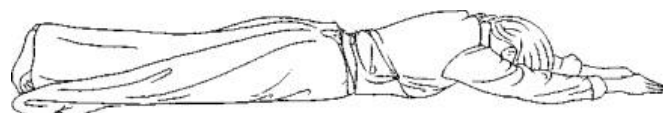
В том случае, если вы выполняете Гуру-йогу Лама-чопы, можно визуализировать 35 Будд Покаяния, расположенными на лотосе в один ряд в Поле собрания заслуг Цог-шин. При этом просто последовательно визуализируйте этих будд в соответствии с текстом практики.

Выполнив ту или иную визуализацию 35 Будд, переходите к следующему разделу этого комментария.

2. Простирания



Встаньте и соедините ладони, как это показано на картинке. Большие пальцы несколько согнуты и направлены к центру ладоней, как будто они удерживают драгоценность, исполняющую желания. Визуализируя 35 Будд, представляйте, что из их сердец исходят лучи света и нектара, очищая ваши тело, речь и ум. Сохраняя такую визуализацию и представляя свои бесчисленные тела, выполните три простирания, повторяя каждый раз мантру ОМ НАМО МАНДЖУШРИЕ НАМА СУШРИЕ НАМА УТТАМАШРИЕ СВАХА.



Продолжайте выполнять простирания, произнося трижды формулу Прибежища на тибетском языке или на санскрите (по тексту практики). Произносите название того или иного Объекта Прибежища как можно большее число раз, выполняя соответствующее простирание, а, коснувшись лбом пола, переходите сразу же к следующему Объекту Прибежища.

Вслед за этим вы начинаете выполнять простирания 35 Буддам. Касаясь ладонями лба, горла и сердца представляйте при этом, как из трех центров будды, которому вы делаете простирание, исходят соответственно белые, красные и синие лучи света. Эти лучи очищают ваши тело, речь и ум. Представляйте, как все омрачения в виде черных жидкостей, пауков, змей и т.п. выходят из нижних отверстий вашего тела и попадают в рот Владыки смерти, который находится под землей и получает удовлетворение от этого.

В тот момент, когда Вы находитесь на полу с вытянутыми вперед руками, представляйте, как точная копия соответствующего будды растворяется в вас, даруя благословение.

Выполняя простирание, произносите как можно большее число раз имя соответствующего будды, а в момент касания лбом пола, сразу же начинайте произносить имя следующего будды. Лама Зопа Ринпоче рекомендует трижды выполнять простирания для последнего Будды (Шайлендрараджа), поскольку именно этот Будда устраняет нарушенные *самаи* и негативную карму в отношении ваших гуру!

Очень хорошо выполнять данную практику трижды.

3. Четыре силы

Выполняя данную практику, вы применяете четыре основных силы для очищения от негативной кармы:

(1) Сила Прибежища.

Практика начинается с принятия Прибежища в гуру и Трех Драгоценностях.

(2) Сила противоядия.

Произнесение имени того или иного будды – это и есть противоядия. До того, как стать буддами, все они дали соответствующие клятвы о том, что в будущем даже простое произнесение их имен будет устранять бесчисленные эоны негативной кармы. Например, произнесение имени Ваджрагарбхи устраняет негативную карму, накопленную в течение 10,000 великих эонов; Ратнарчиса – 20,000 великих эонов; Нагешварараджи – 1000 великих эонов и т.д.

(3) Сила раскаяния.

Сразу же после начитывания имен будд начинается текст раскаяния. Это – очень мощная и действенная сила.

(4) Сила намерения.

Это сильная решимость не совершать более негативных деяний телом, речью и умом.