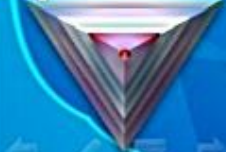


ШИВАЛИНГ АПУДЖА

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО



spandainfo



Натешвари-пантх Натха-сампрадая



ОГЛАВЛЕНИЕ

1 Подготовка

Ритуальное очищение

Предваряющие ритуалы

2 Ментальная пуджа

Призывание

Пуджа пяти упачар

3 Молитвы чёткам, джапа

Висарджана

Завершающие мантры



ПОДГОТОВКА

- 1 Совершить омовение
- 2 Надеть ритуальную одежду
- 3 Начистить ритуальную посуду
- 4 Выполнить влажную уборку алтаря
- 5 Подготовить подношения для панчопачара-пуджи



ПОДГОТОВКА

Пять упачар (+2)

- 1 ДЖАЛА (вода).** Сосуд для возливания со свежей водой.
- 2 ГАНДХА (ароматное масло).** Капля масла на ватке.
- 3 ПУШПА (цветок/цветы).** Один или несколько, или лепестки.
- 4 ДХУПА (благовония).** Палочка или конусы, или порошок.
- 5 ДИПА (светильник).** Сосуд с фитилем из ваты, пропитанным гхи.
- 6 НАЙВЕДЬЯ (пища).** Цельный плод или свежая приготовленная еда.
- 7 АЧАМАНА (вода для ополаскивания рта).** Сосуд с водой.



ОЧИЩЕНИЕ



Ритуальное очищение выполняется водой из Ганги, водой, возлитой на Шивалингам или на стопы Гуру, а также освященной водой.

Для самостоятельного освящения воды в чистый сосуд наливаем свежую воду, направляем дхену-мудру пальцами вниз и мантрой призываем семь священных рек прийти и пребывать в этом сосуде.



ॐ गङ्गे च यमुने चैव गोदावरि सरस्वति ।
नर्मदे सिन्धु कावेरि जलेऽस्मिन् संनिधिं कुरु ॥

om gaṅge ca yamune caiva godāvāri sarasvati |
narmade sindhu kāveri jale'smin sannidhiṃ kuru ॥

*О Ганга, Ямуна, Годавари и Сарасвати!
О Нармада, Синдху и Кавери!
Придите и наполните собой эту воду!*



Ачамана (ритуальное очищение водой)

Правая рука окропляется травой куша и освященной водой.
В левую ладонь наливается немного освященной воды
и делается три глотка, каждый с отдельной мантрой:

ॐ आत्म तत्त्वाय स्वाहा

om ātma tattvāya svāhā

(ом! собственной сущности да будет благо)

ॐ विद्या तत्त्वाय स्वाहा

om vidyā tattvāya svāhā

(ом! сущности Знания да будет благо)

ॐ शिव तत्त्वाय स्वाहा

om śiva tattvāya svāhā

(ом! сущности Шивы да будет благо)

Далее этой же водой травой куша окропляется пространство вокруг себя,
алтарь и все, приготовленное для пуджи.



ОЧИЩЕНИЕ

Нанесение трипундры



Нанесение трипундры, тилака из освященного пепла (бхасмы-вибхути), обычно делается сразу после омовения, или утренней ачаманы. Тремя пальцами (указательным, средним и безымянным) коснуться пепла и нанести три горизонтальные полосы с мантрой:

ॐ अग्निर् इति भस्म वायुर् इति भस्म जलम् इति भस्म
स्थलम् इति भस्म व्योमेति भस्म देवा भस्म ऋषयो भस्म

om agnir iti bhasma vāyur iti bhasma
jalam iti bhasma sthalam iti bhasma
vyometi bhasma devā bhasma ṛṣayo bhasma

*Огонь – это пепел, ветер – это пепел, вода – это пепел, земля – это пепел,
пространство – это пепел, боги – пепел, мудрецы - пепел*

На "третий глаз" наносится точка кумкумом – символ Божественной Силы (Шакти)



ПОДГОТОВКА АЛТАРЯ



На алтаре зажигается дежурный светильник (дипа, можно взять обычную свечу) с мантрой:

ॐ रं दीं दीपनाथाय नमः

om raṃ dīṃ dīpanāthāya namaḥ

Перед алтарем выстилается личная асана. Поднос с упачарами устанавливается на возвышенность или салфетку справа от пуджари. Священные тексты, мануалы кладутся перед пуджари на подставку или на салфетку.

Ничего из ритуальных предметов или текстов на деванагари не должно лежать на голом полу. Если в процессе пуджи что-то упало, нужно с мантрой окропить упавший предмет травой куша, смоченной в гангаджале.



ВСТУПИТЕЛЬНЫЕ МАНТРЫ



Читается протяжно и нараспев три раза мантра:



Читается мантра призыва Покоя и Полноты:

ॐ पू॒र्ण॒म॒दः॒ पू॒र्ण॒मि॒दं॒ पू॒र्णा॒त्पू॒र्ण॒मु॒द॒च्य॒ते ।

पू॒र्ण॒स्य॒ पू॒र्ण॒मा॒दा॒य॒ पू॒र्ण॒मे॒वा॒व॒शि॒ष्य॒ते ॥

om pūrṇamadaḥ pūrṇamidaṃ pūrṇātpūrṇamudacyate

pūrṇasya pūrṇamādāya pūrṇamevāvaśiṣyate ॥

Ом! Всё это — полнота, и то — полнота. Полнота этого произошла от полноты того и несёт в себе полноту той полноты, и та полнота остаётся при этом полнотой.



ГАНЕША И ГУРУ УПАСАНА



- В начале любого действия испрашивается благословение Гуру, открывшего знание, и Ганеши, Устранителя препятствий:

ॐ श्री गुरुभ्यो नमः

om śrī gurubhyo namaḥ

ॐ गं गणपतये नमः

om gaṃ gaṇapataye namaḥ

Здесь приводятся самые общие мантры для тех, у кого нет специального посвящения. Можно провести Гуру-пуджу или Ганеша-пуджу при наличии соответствующего благословения на эти действия вашего Учителя или прочесть любимые гимны Ганеше или Гуру.



ПРАНАЯМА

Далее делается несложная пранаяма для успокоения ума и дальнейшего продуктивного сосредоточения.

Следует медленно вдохнуть воздух через левую ноздрю на 4 счета, задержать дыхание на 16 счетов, после выдохнуть через правую на 8 счетов.



Этот процесс повторить еще два раза (справа налево и снова слева направо).



КАРА-НЬЯСА

размещение на ладони



Кара-ньяса – последовательное соединение пальцев обеих рук и ладоней, сопровождаемое чтением мантр. Совершая кара-ньясу, мы очищаем руки (чтобы чистыми руками перебирать четки и брать предметы пуджи) и заряжаем их энергией мантры.





ХРИДАЯДИ-НЬЯСА

Шаданга-ньяса или хридаяди-ньяса – это ньяса «шести частей».

Шесть мантр шаданга-ньясы соответствуют пяти элементам
(Земля, Вода, Огонь, Воздух, Акаша),
пяти видам ощущений, пяти органам познания, пяти органам действия,
пяти видам деятельности и "внутреннему органу".

В шаданга-ньясе завершающие выражения
«намаха», «сваха», «вашат» и «ваушат» - это ведические жертвенные возгласы;
«хум» - защитная мантра;
«пхат» - мантра устраняющая препятствия.

Следовательно, совокупность мантр имеет следующий смысл:

*«Жертвую, посвящаю и подчиняю всего себя:
свое тело, свои мысли, свои способности, свои слова и свои дела Господу Шиве.
Да будут устранены все препятствия для поклонения Господу Шиве.
Да будет защищен и сохранен весь плод поклонения».*



ХРИДАЯДИ-НЪЯСА





ХРИДАЯДИ-НЬЯСА

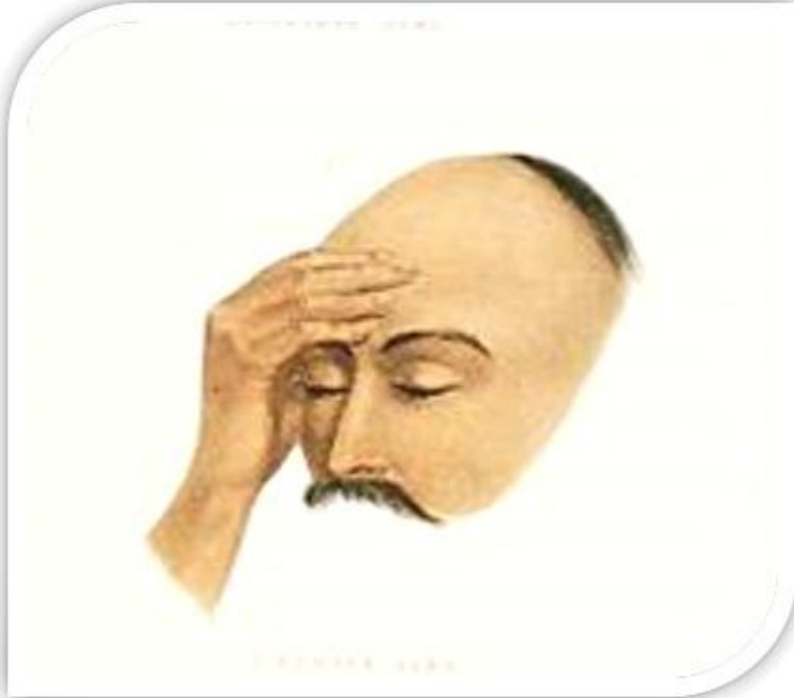


сердце



ॐ हृदयाय नमः

om hrdayāya namaḥ



лоб

नं शिरसे स्वाहा

naṃ śirase svāhā



макушка



मं शिखायै वषट्

maṃ śikhāyai vaṣaṭ



ХРИДАЯДИ-НЪЯСА



скрещенье рук

शिं कवचाय हुं

śiṃ kavacāya hūṃ



три глаза



वां नेत्रत्रयाय वौषट्

vāṃ netratrayāya vauṣaṭ



ХРИДАЯДИ-НЬЯСА



хлопок по ладони



यं अस्त्राय फट्

yaṃ astrāya phaṭ



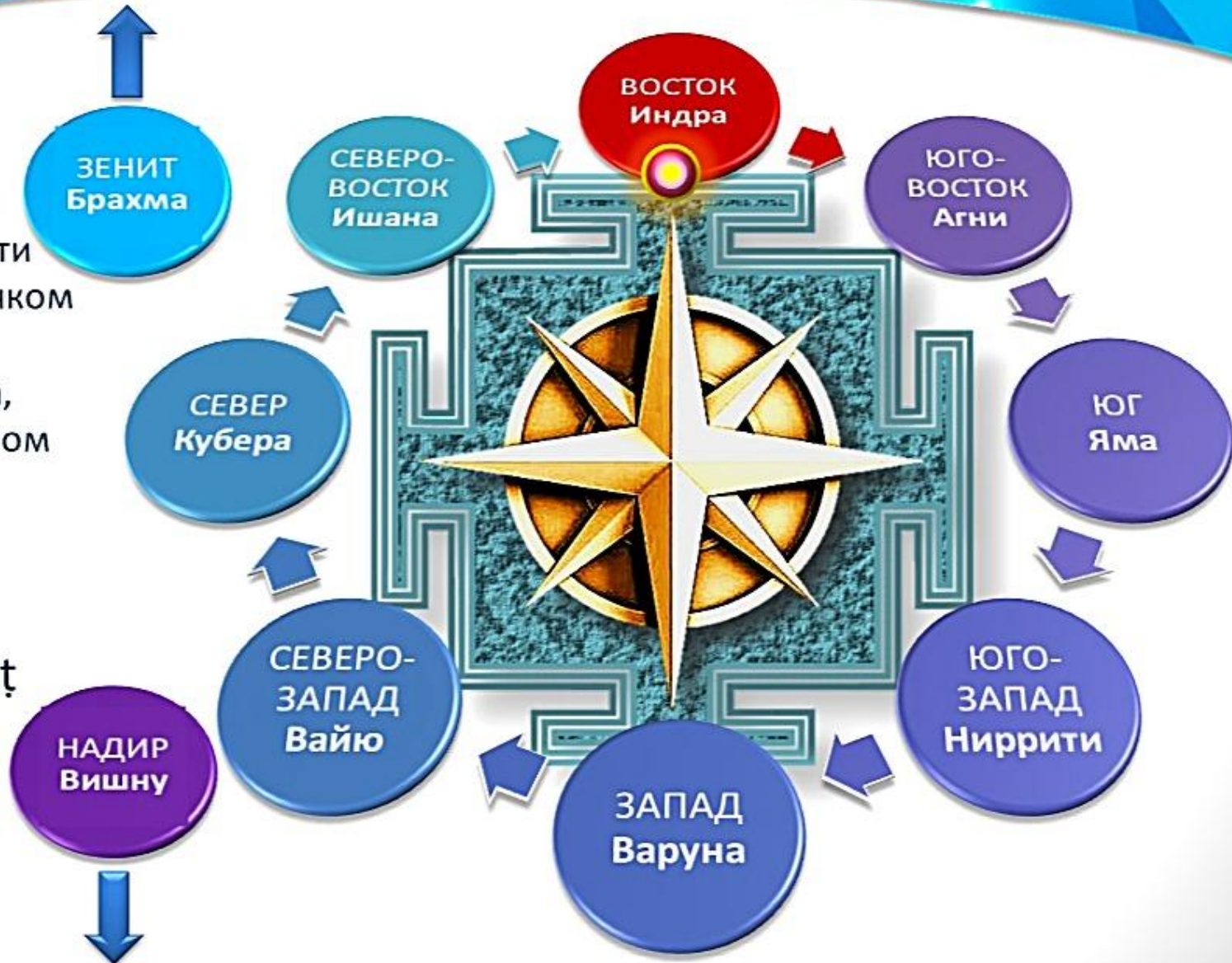
ДИГ-БАНДХАНА



Ограждение десяти
сторон света щелчком
пальцев по кругу,
начиная с Востока,
заканчивая надиром
с мантрой:

हुं फट्

hum phat





ДХЬЯНА



कर्पूरगौरं करुणावतारम् संसारसारम् भुजगेन्द्रहारम् |
सदा वसन्तं हृदयारविन्दे भवं भवानीसहितं नमामि ॥



karpūragauram karuṇāvatāram
saṃsārasāram bhujagendrahāram |
sadā vasantaṃ hṛdayāravinde
bhavaṃ bhavānīsaḥitaṃ namāmi ॥

*Белоснежного, как камфора,
Воплощение сострадания,
Сущность мира,
Увенчанного царем змей,
всегда восседающего в лотосе сердца
Шиву вместе с Шакти почитаю.*



МАНАСА-ПУДЖА

Выполняется медитация на внутренний Шивалингам
с ментальным подношением пяти упачар.



Мы омываем водой всех океанов и рек свою душу в образе Господа Шивы,
восседающего в лотосе нашего сердца.

Мы умащаем нашу душу всеми ароматами, рожденными Землей.

Мы осыпаем наше сердце самыми прекрасными цветами всего мира.

Мы окутываем нашу душу дымом ароматных благовоний.

Мы омываем наш внутренний Шивалингам огнем.



АВАХАНА



После ментальной пуджи садхака сосредотачивается на присутствии Бога в себе, открывает глаза, и, первое что он видит – это Шивалингам, явленный образ Шивы. Практикующий как бы «выдыхает» божественное присутствие в цветок и возлагает его к основанию Шивалингама с мантрами:



ॐ नमः शिवाय | आवाहनं समर्पयामि |

om namaḥ śivāya āvāhanaṃ samarpayāmi

OM! почитание Шиве! Предлагаю приглашение (призыв)!

ॐ नमः शिवाय | आसनं समर्पयामि |

om namaḥ śivāya āsanaṃ samarpayāmi

OM! Почитание Шиве! Предлагаю место (асану)!





ПРИВЕТСТВИЕ



Следует коснуться ладонями Шивалингама. Затем поклониться Богу с мантрами:



ॐ शक्तिशिव साक्षात् परब्रह्म तस्मै
योनिलिङ्गाभ्यां नमः

om śaktiśiva sākṣāt parabrahma tasmai
yonilingābhyāṃ namaḥ

*OM! Йони и Лингаму — воистину вместилищу
божественной силы Шивы и образу высшего Брахмана —
почитание!*

ॐ भवं भवानी सहितं नमामि

om bhavaṃ bhavānī sahitaṃ namāmi

OM! Бхаве-Сущему и Бхавани-Сущей я поклоняюсь!



ПАНЧОПАЧАРА-ПУДЖА

Выполняется символическое подношение пяти элементов, составляющих основу этого мира, плюс подношение найведьи как совокупности этих элементов и воды для ачаманы как части ритуального этикета.

ВОДА

Возливается немного чистой воды на Шивалингам

ЗЕМЛЯ

Шивалингам умащается ароматным маслом

ЭФИР

Шивалингам украшается цветами

ВОЗДУХ

Шивалингам окуривается ароматным дымом благовоний

ОГОНЬ

Шивалингам омывается огнем

**НАЙВЕДЬЯ И
АЧАМАНА**

Шивалингаму подносятся фрукты и небольшая емкость с водой



ПАНЧОПАЧАРА-ПУДЖА

Вода

ॐ नमः शिवाय जलस्नानां समर्पयामि...om namaḥ śivāya jalasnānām samarpayāmi

Ароматное масло

ॐ नमः शिवाय गन्धं समर्पयामि.....om namaḥ śivāya gandhaṁ samarpayāmi

Цветы (цветок)

ॐ नमः शिवाय पुष्पाणि (पुष्पं) समर्पयामि...om namaḥ śivāya puṣpāṇi (puṣpām) samarpayāmi

Благовония

ॐ नमः शिवाय धूपं समर्पयामि.....om namaḥ śivāya dhūpaṁ samarpayāmi

Дипа

ॐ नमः शिवाय दीपं समर्पयामि.....om namaḥ śivāya dīpaṁ samarpayāmi

Найведья

ॐ नमः शिवाय नैवेद्यं समर्पयामि.....om namaḥ śivāya naivēdyaṁ samarpayāmi

Ачамана

ॐ नमः शिवाय अचमनीयं समर्पयामि...om namaḥ śivāya acamanīyaṁ samarpayāmi



ПАНЧОПАЧАРА-ПУДЖА

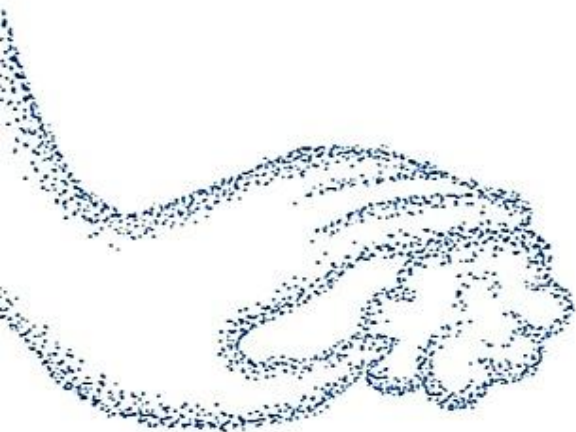


Вода

ॐ नमः शिवाय | जलस्नानां समर्पयामि |

om namaḥ śivāya
jalasnānām samarpayāmi

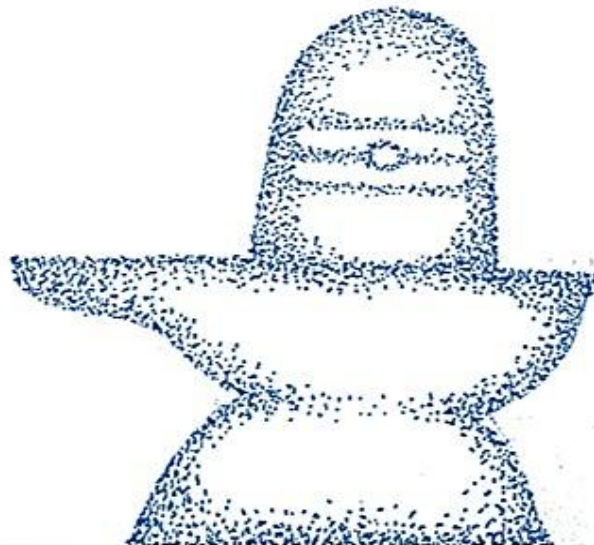
Возливается немного чистой воды на Шивалингам



Ароматное масло

ॐ नमः शिवाय | गन्धं समर्पयामि |

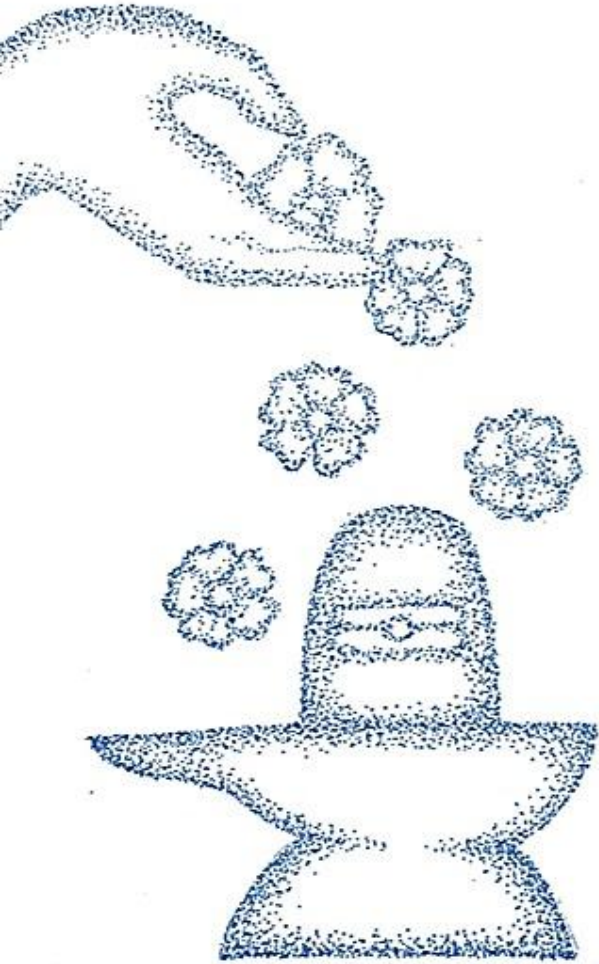
om namaḥ śivāya
gandham samarpayāmi



Шивалингам умащается ароматным маслом



ПАНЧОПАЧАРА-ПУДЖА



Цветы

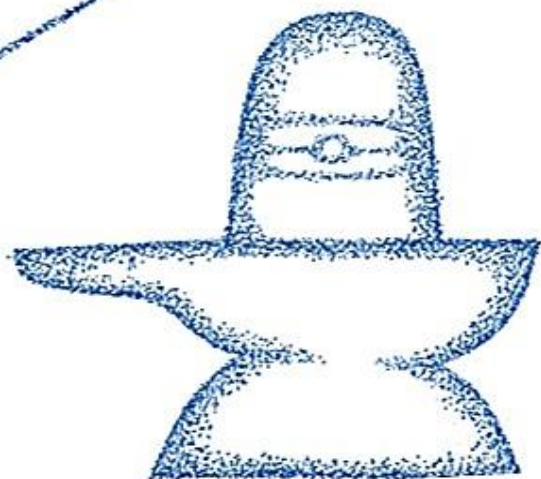
ॐ नमः शिवाय | पुष्पाणि (पुष्पं) समर्पयामि |

om namaḥ śivāya
puṣpāṇi (puṣpam) samarpayāmi

Шивалингам украшается цветами



ПАНЧОПАЧАРА-ПУДЖА



Благовония

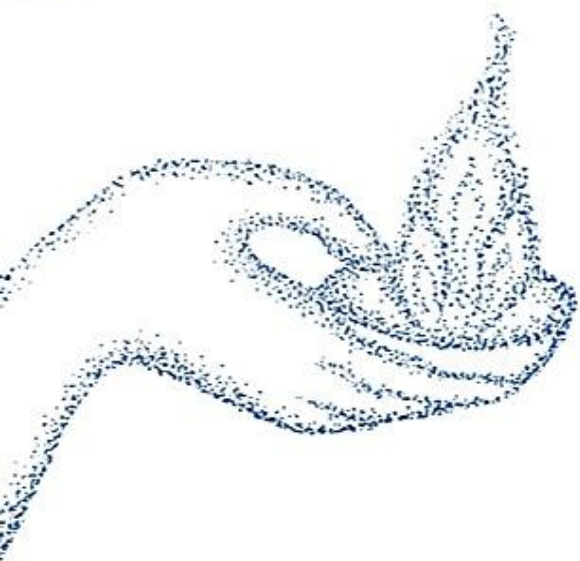
ॐ नमः शिवाय | धूपं समर्पयामि |

om namaḥ śivāya **dhūpaṁ** samarpayāmi

*Шивалингам окуривается
ароматным дымом благовоний*



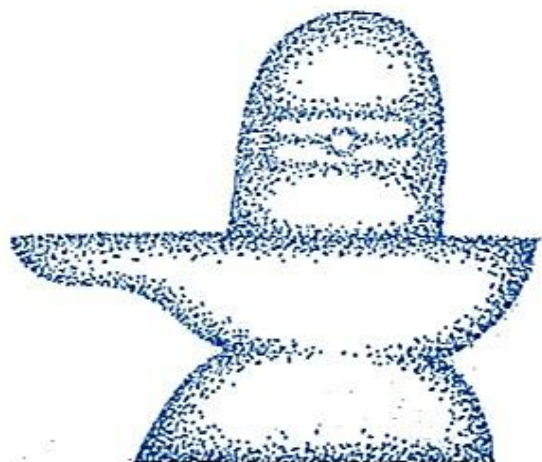
ПАНЧОПАЧАРА-ПУДЖА



Дипа

ॐ नमः शिवाय | दीपं समर्पयामि |

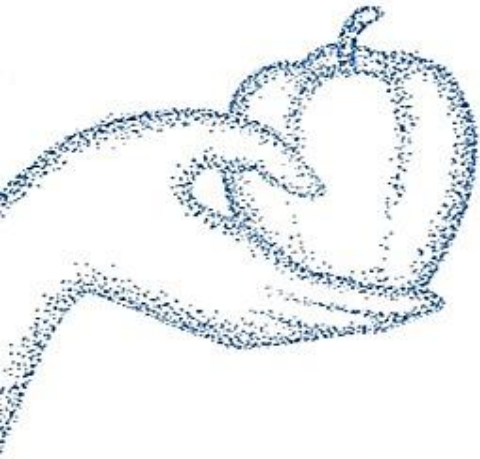
om namaḥ śivāya **dīpaṁ** samarpayāmi



Шивалингам омывается огнем



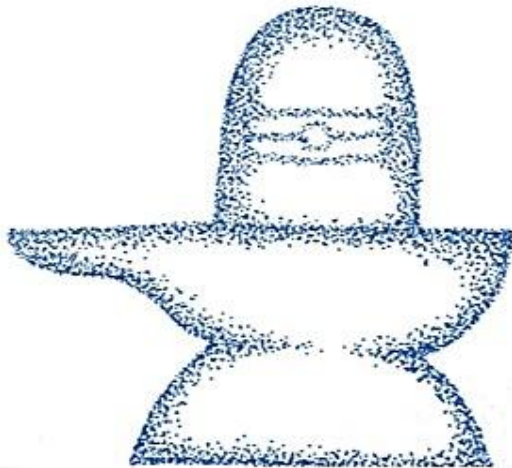
ПАНЧОПАЧАРА-ПУДЖА



Найведья

ॐ नमः शिवाय | नैवेद्यं समर्पयामि |

om namaḥ śivāya **naivēdyam** samarpayāmi



Шивалингаму подносятся свежие фрукты



Ачамана

ॐ नमः शिवाय । अचमनीयं समर्पयामि ।

om namaḥ śivāya acamanīyaṁ samarpayāmi

Шивалингаму подносится сосуд с водой



МОЛИТВА



नमः शिवाय शान्ताय कारणत्रय हेतवे ।
 निवेदयामि चात्मनं गतिस्त्वं परमेश्वर ॥
 न जानामि योगं जपं नैव पूजां नतोऽहं सदा सर्वदा शम्भु तुभ्यम् ।
 जरा जन्म दुःखौघतातप्यमानं प्रभो पाहि आपन्नमामीश शम्भो ॥

namaḥ śivāya śāntāya kāraṇatraya hetave nivedayāmi

cātmanam̐ gativam̐ parameśvara

na jānāmi yogam̐ japam̐ naiva pūjām̐ nato'ham̐ sadā sarvadā śambhu tubhyam

jarā janma duḥkhau-ghatā-tapyamānam̐ prabho pāhi āpannamām̐ īśa śambho

*Я не знаю ни йоги, ни джапы, ни правил пуджи,
 но всегда стараюсь служить тебе, о Шамбху!
 От всех страданий и бед рождения избавь, помилуй, о Господь!
 Будь милостив ко мне, о Шамбху!*



МОЛИТВА ЧЕТКАМ



ॐ मां माले महामाये सर्वशक्तिस्वरूपिणि ।
चतुर्वर्गस्त्वयि न्यस्तस्तस्मान्मे सिद्धिदा भव ॥

om mām mālē mahāmāyē sarva-śakti-svarūpiṇi ।
catur-vargas-tvayi nyastas-tasmān-mē siddhidā bhava ॥

*О Мала, Ты - поистине воплощение Великой Майи! Ты являешь собой всю силу!
Ты представляешь собой все четыре цели жизни (артха, дхарма, кама, мокша)!
Прошу тебя даровать мне совершенство.*

ॐ अविघ्नं कुरु माले त्वं गृह्णामि दक्षिणे करे ।
जपकाले च सिद्ध्यर्थं प्रसीद मम सिद्धये ॥

om avighnaṃ kuru mālē tvaṃ grhṇāmi dakṣiṇe kare
japakāle ca siddhyartham prasīda mama siddhaye

*OM! Пожалуйста, сделай мою джапу безупречной, устрани все препятствия во время чтения
джапы и будь милостива ко мне, когда я держу тебя в правой руке!*



ДЖАПА



ॐ अक्षमालाधिपतये सुसिद्धिं देहि देहि ।

सर्वमन्त्रार्थसाधिनि साधय साधय ।

सर्वसिद्धिं परिकल्पय परिकल्पय मे स्वाहा ।

om akṣamālādhīpatayē susiddhiṁ dehi dehi sarvamantrārthasādhini
sādhaya sādahaya sarvasiddhiṁ parikalpaya parikalpaya me svāhā ॥

Прошу Тебя, повелительницы четок, даруй мне успех в практике, и пусть совершенство будет даровано мне. Я полностью полагаюсь на Тебя, полностью предлагая себя!

Выполняется джапа – минимум 108 раз (1 круг на четках-джапамала) мантры:

ॐ नमः शिवाय

om namaḥ śivāya



МОЛИТВА ЧЕТКАМ



Предложение плода джапы Божеству:

ॐ गुह्यातिगुह्यगोप्ता त्वं गृहाणास्मत्कृतं जपम् ।

सिद्धिर्भवतु मे देव त्वत्प्रसादान्महेश्वर ॥

om̐ guhyāti-guhya-goptā tvam̐ gṛhāṇāsmat kṛtaṁ japam ।

siddhir bhavatu me deva tvatprasādān-maheśvara ॥

Ом. О Господь! Ты хранитель самого сокровенного!

Пожалуйста, прими результат моей джапы.

Благодаря Твоей милости, да достигну я совершенства. Ом!

Далее читаются кавачи, гимны и сахасранамы. Можно петь бхаджаны, танцевать.



МАХАМРИТЬЮНДЖАЯ



त्र्यंबकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम् ।

tryambakaṃ yajāmahe sugandhiṃ puṣṭivardhanam ।

उर्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय मामृतात्

urvārukamiva bandhanānmṛtyormukṣīya mā'mṛtāt ॥

*Почитаем Трехокого Господа, Благоухающего, Питающего благом всех!
Как созревший огурец от стебля, так и нас да избавит Он от уз смерти ради Бессмертия!*



ШАНТИПАТХА



ॐ नमो भगवते रुद्राय विष्णवे मृत्युर्मे पाहि | सदाशिवोम् |

om namo bhagavate rudrāya viṣṇave mṛtyurme pāhi sadāśivom

OM! Почитание владыке Рудре, Вездесущему! Спаси меня от смерти, о вечно Благой!

ॐ सह नाववतु |सह नौ भुनक्तु |सह वीर्यं करवावहै ।

तेजस्विनावधीतमस्तु मा विद्विषावहै ॥

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः

om .. saha nāvavatu saha nau bhunaktu saha vīryaṃ karavāvahai .

tejasvināvadhītamastu mā vidviṣāvahai ..

om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

*OM! Да будем мы все защищены! Да будем мы решительны!
Да будем мы блистать знанием! Да не будем мы завидовать и враждовать!*

OM! мир, мир, мир!



ВИСАРДЖАНА



Когда все, что хотелось, было предложено, читаются завершающие мантры с просьбами простить за возможные допущенные оскорбления, невнимательность, ошибки во время пуджи.

После пуджи божественное присутствие приглашается в свою вечную обитель – область сердца практикующего. Цветок, который возлагался к основанию Лингама или мурти в авахане, следует взять указательными пальцами обеих ладоней и вдохнуть его аромат. Затем возложить цветок себе на макушку и медитировать на единство дживы и дэваты.

Медитация заканчивается произнесением мантры:

ॐ शिवोऽहं

om śivo'haṃ

Я – ШИВА!



ВКУШЕНИЕ ПРАСАДА



С алтаря двумя руками берем поднос с найведьей.
Вращая его горизонтально по часовой стрелке, читаем мантру:

ॐ ब्रह्मार्पणं ब्रह्म हविर्ब्रह्माग्नौ ब्रह्मणा हुतम् ।
ब्रह्मैव तेन गन्तव्यं ब्रह्मकर्मसमाधिना ॥

om brahmārpaṇaṃ brahma havirbrahmāgnau brahmaṇā hutam ।

brahmaiva tena gantavyaṃ brahmakarmasamādhinā ॥

Брахман – жертвенный сосуд, Брахман – жертвенное подношение, Брахман – огонь, в который приносится жертва, [самим] Брахманом совершается жертвоприношение.

Воистину Брахмана достигает тот, кто совершает это сосредоточение на Брахмане



ВКУШЕНИЕ ПРАСАДА



ॐ अहं वैश्वानरो भूत्वा प्राणिनां देहं आश्रितः |
प्राणापान समायुक्तः पचाम्यन्नं चतुर्विधम् ॥

om ahaṃ vaiśvānaro bhūtvā prāṇināṃ dehaṃ āśritaḥ
prāṇāpāna samāyuktaḥ pacāmyannaṃ caturvidham

OM! Я — священный огонь Вайшванара, питаемый пранами (жизненными силами) и защищающий тело, соединяющий прану и апану, поглощающий пищу четырёх видов



МУДРЫ ПРАН



Выполняются над прасадом ладонью вниз:

ॐ प्राणाय स्वाहा | om prāṇāya svāhā |



ॐ अपानाय स्वाहा | om apānāya svāhā |



ॐ व्यानाय स्वाहा | om vyānāya svāhā |



ॐ उदानाय स्वाहा | om udānāya svāhā |



ॐ समानाय स्वाहा | om samānāya svāhā |



Эти мудры можно выполнять и после ментальной пуджи как символ вкушения прасада, даже если физическая пища отсутствует.



МАНТРА ПОЛНОТЫ



Часть прасада кладется в рот правой рукой и выполняется медитация на единство Атмана и Брахмана, после чего произносится

पूर्णतऽहं

pūrṇata'haṃ

Далее читается мантра Полноты:

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णमुदच्यते
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥

om pūrṇamadaḥ pūrṇamidaṃ pūrṇātpūrṇamudacyate
pūrṇasya pūrṇamādāya pūrṇamevāvaśiṣyate ॥

OM! Всё это — полнота, и то — полнота. Полнота этого произошла от полноты того и несёт в себе полноту той полноты, и та полнота остаётся при этом полнотой

Читается протяжно и нараспев три раза мантра





МОЛИТВА АННАПУРНЕ



После пуджи та еда, что была предложена божеству, становится священным прасадом, милостью Бога, наполненной Его энергией. Следует вкусить ее всем вместе, предварительно произнеся мантру Аннапурне:

अन्नपूर्णे सदापूर्णे शङ्करप्राणवल्लभे |
 ज्ञानवैराग्यसिद्ध्यर्थं भिक्षां देहि च पार्वती ||
 माता च पार्वती देवी पिता देवो महेश्वरः |
 बान्धवाः शिवभक्ताश्च स्वदेशो भुवनत्रयम् ||

annapūrṇe sadāpūrṇe śaṅkaraprāṇavallabhe |
 jñānavairāgyasiddhyartham bhikṣām dehi ca pārvatī ||
 mātā ca pārvatī devī pitā devo maheśvaraḥ |
 bāndhavāḥ śivabhaktāśca svadeśo bhuvanatrāyam ||

*О, Мать Аннапурна, вечно совершенная, возлюбленная Шанкары,
 даруй мне знание, отречение и все совершенства, о, Парвати.*

*Моя Мать – Богиня Парвати, мой Отец – Бог Шива,
 моя семья – бхакты Шивы, мой дом – вся Вселенная.*



Натешвари-пантх Натха-сампрадаёя

Для блага всех живых существ составили
Каулачарья Абхинаванатх Агхор Пир и Ананди Шакти.



ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः