

Осенний мастер-класс: тибетская мандала

Чин Ху

Построение мандалы из песка было одним из легендарных народных промыслов Тибета. Чин решил, что среди учеников могут быть те, кто готов проделать эту работу, и поэтому назначил соответствующий мастер-класс. Традиционная мандала создавалась мастерами 5-7 дней, но в этот раз Чин решил упростить работу.

- Доброе утро, - сказал он собравшимся ученикам.

В комнате для занятий в Храме Будды ящики с песком были сдвинуты в сторону, а на полу перед циновками были разложены бумажные трафареты [с контуром](#):

Вокруг были расставлены емкости с разноцветным песком ярких цветов, лежали специальные конусы и палочки из ячьего рога.

- Ваша сегодняшняя работа - создать тибетскую мандалу из песка. Рисунок создается таким образом, - стал объяснять Чин. - Набираете песок нужного цвета в конус, он называется чакпу. Затем с помощью палочки из рога яка высыпаете песок тонкой струйкой на рисунок в нужном месте. Вы можете водить палочкой по мелким или крупным ребрам чакпу, чтобы регулировать скорость, с которой высыпается песок. Не спешите, работа по созданию мандалы - медитация. Думайте о том, что вы делаете, погрузитесь в эту работу, она приводит в порядок и успокаивает мысли. У вас небольшие мандалы, с ними можно справиться часа за три-четыре. Можете делать перерывы и работать до вечера. А завтра утром вас ждет вторая часть медитации.

На следующий день Чин ждал учеников после завтрака. На полу уже были готовые мандалы, в том числе та, что сделал сам старший мастер. Но рядом с ними появились глубокие миски, метелки и совки, а также белые гвоздики.

- Мандала символизирует мир, ритуал разрушения мандалы - непостоянство всего сущего. Вам нужно смести песок с вашей мандалы и положить на место рисунка цветок, после этого пойти к ручью и высыпать песок в него, попросив духов воды, чтобы разнесли благословение по всему миру.

Объяснив это, Чин тщательно и неспешно смел песок своей мандалы, собрал его в миску и отправился к ручью, чтобы передать этот песок духам воды.

[Видео, в котором создание мандалы показано наглядно.](#)

Сонгцэн Кэйлаш Садхир

Сонгцэну задание, которое придумал сифу Ху, показалось очень интересным. Он видел тибетские мандалы со стороны, но никогда не пытался делать их самостоятельно и плохо представлял себе этот процесс. Контур мандалы, которую

предстояло выложить сегодня, казался обманчиво небольшим, но стоило только приступить к работе, как стало понятно, что это задание отнимет не один час. Нужно было насыпать песок очень аккуратно тончайшей струйкой, интенсивность которой регулировалась тем, как по конусу скользила специальная палочка.

Работа казалась простой, но требовала большой усидчивости и выносливости. Чтобы видеть рисунок, особенно его тонкие детали, нужно было едва ли не носом уткнуться в песчаную мандалу, не забывая следить за дыханием и стараясь не чихнуть из-за мелкого песка. Быстро затекали руки, спина и шея и уже после первого часа работы было сложно устроиться так, чтобы поза казалась хоть немного удобной.

Зато было очень много времени для того, чтобы следить за собственными мыслями. Обдумывать предстоящий экзамен и то, что будет за ним. Сомнения и надежды, желание доказать свою силу и значимость перед обоими кланами. Страх перед ответственностью, которая появится после того, как он получит права и обязанности воина клана.

Песок был яркий, и мандала получалась красивой из-за контрастного рисунка. Сонгцэн закончил работу лишь к вечеру, потому что ему приходилось делать перерывы, чтобы размять руки и спину и перевести дух. Сейчас он понимал, насколько титаническим был труд монахов, которые выкладывали из песка огромные мандалы, тратя на это дни, недели или даже месяцы. Нужно было обладать ангельским терпением и железным телом, которое бы не чувствовало усталости от часов, проведенных за работой в неудобной позе.

Утром Сонгцэн еще раз посмотрел на результат своей работы, а затем узнал, что нужно было с ним сделать. Это было очень в духе тибетских лам, потому что напоминало о бренности всего сущего и иллюзорности мира в целом. Сонгцэн смел песок в миску, положил на место своей многочасовой работы белый цветок и отправился к ручью. Он мысленно попросил духов воды благословить мир и, если останется минутка, помочь ему на экзамене в клане, затем высыпал в воду разноцветный песок, который тут же разметал холодный поток.

В этот момент Сонгцэн почувствовал, как на сердце становится легче. Пропадала усталость, вместо неё возникло ощущение завершенности работы. Он создал мандалу и он отпустил результат своего труда.

Инга Шаманова

По правде говоря, Инга куда больше любила заниматься чем-то, что приносит понятный и видимый всем результат. Тем, что делает её сильнее или способнее. Поэтому девочка изучала магию земли и тренировалась с оружием. Но и пользу таких спокойных и умиротворяющих занятий, как каллиграфия, например, позволяющих собраться с мыслями, успокоится и разобраться в себе, Инга признавала. Вот только просить кого-то о занятии той же каллиграфией и вместо размышлений о вечном выслушивать поучения и иже с ними не хотелось. А самой, без какой-либо пользы заниматься тем, что не умеет, Инга не любила. Не удивительно, что очень скоро она решила отправиться на наиболее подходящий для её целей мастер-класс.

Экспертом в этом деле Инга ни в коем случае не являлась, но почему-то была уверена, что настоящая мандала наверняка больше и времени на её создание тратится далеко не пара-тройка часов. Впрочем, неподготовленным к такому людям, в числе которых была и Инга, нескольких часов хватит с лихвой.

Работа и в самом деле была очень кропотливой и требовала аккуратности и терпения. Инга педантично покрывала песком миллиметр за миллиметром, поправляя то, что на её взгляд выходило криво, косо и неаккуратно. Как всякий уважающий себя перфекционист, придиралась Инга почти ко всему и работу закончила только через пять часов и семнадцать минут. С трудом разогнувшись, девочка отправилась в свою комнату.

На следующее утро, сразу после завтрака, Инга вернулась к мандале. Задание её, может, и удивило, но не сильно. Вполне в духе Востока было пустить коту под хвост весь свой многочасовой труд просто потому, что "ну не постоянен этот мир, не постоянен". Сметя весь песок в миску и оставив на месте мандалы цветок гвоздики, Инга отправилась к реке. Девочка понятия не имела, как здесь было принято просить духов о благословении. Сама Инга никого ни о чем не просила, считая, что за неё её проблемы никто решать не будет. Во всяком случае, не так хорошо, как для себя. Поэтому девочка просто высыпала песок в реку и подумала, обращаясь к неведомым духам: "Благословите лучше моего отца, а я и сама справлюсь как-нибудь".

Чин Ху

На занятие пришло всего двое учеников, но Чина это не расстраивало. Мало кто захотел потратить целый день на то, чтобы выложить из песка недолговечную мандалу. Зато этот опыт точно не пройдет даром для Сонгцэна и Инги, которые получили возможность медитировать за кропотливой работой, а потом отпустить все то, что они сотворили в течение предыдущего дня.

С век прогресса и больших скоростей мало кто ценил возможность работать наедине с самой работой. Не читать перед телевизором, не заниматься рукоделием за аудиокнигой, не пытаться впихнуть два-три дела в один момент времени. Тибетская мандала оставляла человека один на один с его собственными мыслями, позволяя на какое-то время поставить все прочее на паузу. Чин считал это упражнение очень важным.

Мастер-класс закрыт.
