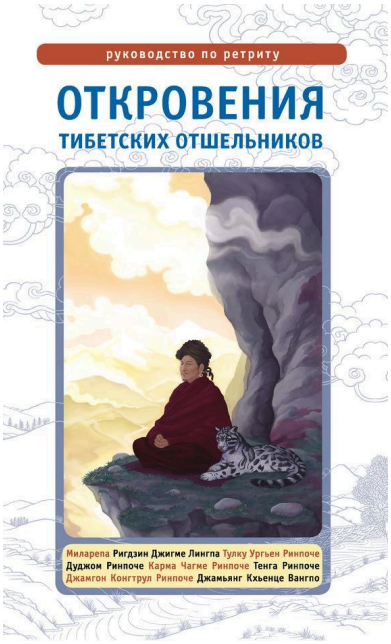
Лама Сонам Дордже
Откровения тибетских отшельников. Руководство по ретриту



Текст предоставлен правообладателем. *Самадхи (Ориенталия)*
«Откровения тибетских отшельников. Руководство по ретриту»:
Москва; Москва; 2003, ISBN 978-5-91994-030-2

Аннотация

«Откровения тибетских отшельников» – собрание текстов великих мастеров буддизма ваджраяны, посвящённых тому, как заниматься буддийской духовной практикой в уединённом затворничестве. В книге собраны воедино сущностные наставления различных традиций тибетского буддизма, в частности дзогчен, ньингма и кагью. Представляет интерес для всех буддистов, тибетологов и буддологов.

Сонам Дордже
Откровения тибетских отшельников. Руководство по ретриту

Собрание учений выдающихся буддийских мастеров ваджраяны по уединённой практике в затворничестве

ОТКРОВЕНИЯ ТИБЕТСКИХ ОТШЕЛЬНИКОВ



Руководство по ретриту

Ригдзин Джигме Лингпа, Тулку Ургьен Ринпоче, Дуджом Ринпоче, Карма Чагме Ринпоче, Тенга Ринпоче, Джамгон Конгтрул Ринпоче, Джамьянг Кхьенце Вангпо, Джецун Миларепа

Перевод с тибетского *Лама Сонам Дордже*

При оформлении обложки использована иллюстрация *М. Колесниковой*

Вся благая заслуга от перевода и издания этой книги, а также от применения на практике содержащихся в ней наставлений всецело посвящается доброму здравию новой реинкарнации моего Учителя Тулку Ургьена Ринпоче (1920–1996), вернувшегося в этот мир как Ургьен Джигме Рабсел – сын благородных родителей Нетена Чоклинга Ринпоче и Тензин Чоянг Гьяри.

Пусть жизнь его будет долгой и плодотворной, пусть в ней не будет препятствий и пусть будет безграничным то благо, что он принесёт страждущим живым существам.

Предисловие редактора

Издательство «Ориенталия» предлагает вашему вниманию книгу (перевод с тибетского и составление) ламы Сонама Дордже (Олега Позднякова) – первого русского буддийского йогина, прошедшего полный курс теоретического и практического обучения тибетскому буддизму ваджраяны в Непале, Индии и Тибете. Ему посчастливилось получать учения и наставления от таких выдающихся буддийских мастеров современности, как Ургьен Тулку Ринпоче, Чокьи Ньима Ринпоче, Чоклинг Ринпоче, Чогье Тричен Ринпоче, Беру Кхьенце Ринпоче, Сакья Тризин Ринпоче, Его Святейшество XVII Кармапа, Трангу Ринпоче, Тенга Ринпоче, Чатрал Ринпоче, Цултрим Гьяцо Ринпоче и Джигме Ринпоче.

Лама Сонам Дордже осуществил в святых местах Непала два традиционных медитативных затворничества ретрита общей продолжительностью более семи лет, за что заслужил признание и уважение своих учителей, которые благословили его распространять Дхарму в России и на Украине. Им переведены и прокомментированы девять классических и современных буддийских трактатов, такие, как «Сокровищница Дхармадхату», «Тайная космология дзогчен», «Свобода от четырёх привязанностей», и другие, а его книга «Смерти вопреки» была переведена на немецкий язык.

«Откровения тибетских отшельников» представляют собой собрание текстов великих мастеров буддизма Ваджраяны, посвящённых тому, как заниматься буддийскими медитативными практиками в уединённом затворничестве. В книге собраны воедино сущностные наставления по проведению ретритов из различных традиций тибетского буддизма: кагью, ньингма и Великого Совершенства – дзогчен. Являясь бесценным руководством к действию для тех, кто стремится на практике воплотить содержащиеся в ней наставления, книга эта, безусловно, заслуживает внимания всех тех, кому интересен тибетский буддизм.

Редактор серии «*Самадхи* »
Александр А. Нариньяни

Предисловие переводчика



За прошедшее десятилетие в России сильно возрос интерес к духовности. Тысячи людей открыли для себя сокровище учений Будды, и многие искренне заинтересовались традиционными медитативными практиками. Количество практикующих растёт день ото дня, и это вселяет надежду на плодотворное будущее буддизма в России и странах СНГ. На данный момент учение ваджраяны получило наибольшее распространение в нашей стране, и практикующие уже имеют доступ к широкому спектру переводной литературы. К сожалению, не так много квалифицированных мастеров буддизма посещают страны СНГ, и нашим буддистам приходится во многом полагаться на информацию, почерпнутую из книг. Среди массы литературы, изданной на русском языке, много книг посвящено практическим аспектам Учения, и это очень важно, потому что практика медитации занимает главное место

во всех традициях буддизма. Среди Трёх столпов буддизма – обучения, анализа и медитации – последний назван важнейшим. Согласно издавна сложившейся традиции буддийские монахи и миряне вначале посвящали несколько лет изучению основ, философских принципов и практических моментов Учения, а затем приступали к интенсивной практике, проводя месяцы и годы в уединённом затворничестве, медитируя над сутью полученных учений, чтобы достичь духовной реализации и просветления.

Именно этой традиции уединённого затворничества, получившего модное, заимствованное из английского название «ретрит» (англ, *to retreat* – удаляться, уединяться), и посвящена эта книга. Несмотря на то что короткие ретриты стали обычным дополнением к современным семинарам и лекциям приезжающих буддийских учителей, литература по этой теме практически отсутствует на русском языке. А многие практикующие стремятся и даже предпринимают попытки к выполнению индивидуальных ретритов, и, хотя в этом нет ничего предосудительного, всё же отсутствие ключевых знаний не может привести к успешным результатам от самостоятельного затворничества. Чтобы восполнить этот пробел, я решил перевести несколько руководств по ретриту, написанных самыми почитаемыми учителями тибетского буддизма. Моё желание благоприятно совпало с просьбами сразу нескольких ваджрных друзей из России написать кое-что о ретрите и перевести два текста, вошедших в эту книгу. Все учения, содержащиеся в данном издании, являются наиболее распространёнными и широко используемыми среди практикующих ваджраяну как в наши дни, так и в далёком прошлом. Основным мотивом их объединения в одну книгу стала их универсальность – практически любой буддист может использовать это руководство в своём ретрите. Тем не менее все авторы переведённых мною текстов принадлежали к двум основным традициям тибетского буддизма, а именно ньингма и кагью. Чтобы сделать книгу как можно более практичной и компактной, я опустил всяческие введения в буддизм и объяснение терминологии. Поэтому данное издание ориентировано на тех, кто обладает хотя бы базовыми знаниями философии и практики учения Будды.

Сколько пользы читатель получит от этой книги, зависит от него самого. Медитативный ретрит не имеет аналогов в русской культуре, и читателю так или иначе предстоит избавиться от целого ряда стереотипов для того, чтобы эта информация была им гармонично усвоена. С самого начала вы должны понимать, что затворничество – это не развлечение, а радикальный шаг, который предпринимается буддийским практикующим с целью достижения духовной реализации. Этот шаг совершается на основе отречения от бессмысленной мирской суеты и из сострадания к бесчисленным страждущим существам. Все великие мастера прошлого достигли духовной реализации, проведя множество лет в ретрите, в полной нищете и лишениях, преднамеренно отрекшись от всех удовольствий, удобств, пожертвовав порой даже собственным здоровьем. Вам наверняка известен героический путь Миларепы, чьей песней завершается эта книга: ради достижения просветления Миларепа в течение многих лет практиковал в снежных горах при постоянной минусовой температуре, не имея ни крова, ни одежды, ни даже еды. Он питался одной лишь крапивой, в результате чего его тело превратилось со временем в скелет, обтянутый серо-зелёной кожей, так что видевшие его люди часто принимали его либо за духа, либо за выходца с того света, так как на человека он был похож меньше всего. Другой великий мастер, Джигме Лингпа, с наставлений которого начинается эта книга, практиковал в не менее аскетических условиях, и после завершения пещерного затворничества, длившегося три с половиной года, он написал:

> «В связи с недостатком пищи и суровыми погодными условиями вся моя негативная карма и кармические долги из прошлых жизней начали вызревать в моём теле. Из-за нарушения энергетического баланса моя спина болела так, словно меня закидали камнями. В результате взбудораженного кровообращения и циркуляции воздуха моя грудь болела так, будто в неё вбивали гвозди. Из-за ослабления обмена веществ в нижней части тела ноги больше меня не держали, и я не мог даже встать с места. Как столетнего старика, меня покинули все силы. У меня даже пропал аппетит. После трёх шагов моё тело начинало трястись и

> шататься. Но, несмотря на всё это, я думал: “Если я умру, то в совершенстве исполню наставления древних мастеров, которые учили: 'Нацель свой ум на Дхарму. Нацель свою практику Дхармы на нищету'”. Достигнув уверенной реализации в Великом совершенстве (тиб. *дзог-чен),* я не испытывал ни малейших опасений и тревог о себе, напротив, во мне пробудилось великое сострадание ко всем страдающим от старости и мучающимся от болезней».

Как Джигме Лингпа, так и все авторы приведённых здесь текстов давали свои сердечные советы близким ученикам, не сомневаясь в том, что те посвятят всю свою жизнь медитации, и не рассчитывали на то, что их ученики вернутся в мирскую суету и будут искать компромисс между житейскими заботами и следованием их наставлениям. Чтобы получить максимальную пользу от этих наставлений, необходимо следовать им всецело, уйдя в затворничество для практики медитации. Другого варианта нет.

Собственно говоря, книга и предназначена для тех, кто хочет практиковать в ретрите. От нас не требуется изобретать новых методов практики или затворничества, так как всё уже было изобретено до нас. Буддизм – это не новомодная нью-эйджевская субкультура, а древняя традиция, которая по сей день даёт нам возможность достичь просветления – при условии, если мы будем ей следовать так, как учили будды и просветлённые мастера. Поэтому, читая эти наставления, постарайтесь относиться к ним как к правилам, требующим неукоснительного выполнения, – правилам для тех, кто хочет достичь просветления в течение одной жизни.

За те годы, что я прожил в Гималаях, мне довелось посетить несколько традиционных и нетрадиционных ретритных центров в Непале, Тибете и Индии. В трёх из них я смог выполнить по месячному ретриту, однако как свой первый традиционный ретрит в Пуллахари (Непал), длившийся три года и три месяца, так и второй, более долгий ретрит в Парпинге (там же), я выполнял индивидуально, предпочтя жить рядом с ретритными центрами, но не внутри их. Мои понятия об идеальном месте для уединённой практики изменялись с годами и с опытом, и я не исключаю такого варианта, что проведу остаток своей жизни в какой-нибудь пещере. Мне, наверное, в чём-то очень повезло с духовной точки зрения. Я мог годами практиковать в ретрите без необходимости посещать своих учителей, которые сами регулярно навещали меня, давая самые тайные наставления и заботясь обо мне как о собственном сыне. У меня была возможность выбирать места для ретритов в самых святых местах Непала, не ограничиваясь ни временем, ни обстоятельствами. Многие буддисты, наверное, мечтают о таких условиях, но я уверен, что каждый создаёт свою судьбу сам. Если у кого-то есть желание и решимость практиковать, то перед ним откроются все двери. Вам не нужны миллионы долларов, чтобы выполнить ретрит, равно как не нужно и множества бытовых условий и комфорта, ради которых обычные люди вкалывают с утра до ночи. Если разобраться, то для того, чтобы сделать долгий ретрит, необходимы лишь следующие условия: глубокое отречение от мирской суеты, мотивация сострадания, благословение Учителя и получение его посвящений, его присутствие и личное руководство (в идеальном варианте), уверенное знание своей практики и отсутствие моральных обязательств перед престарелыми родителями или малолетними детьми. По большому счёту, если у вас имеются все эти условия, в частности персональное благословение своего Учителя на ретрит, то вы можете его осуществить где угодно в своей стране, лишь бы в этом месте не было отвлечений.

Для того чтобы практиковать в затворничестве, вовсе не обязательно искать традиционный ретритный центр или святую пещеру в Тибете. Конечно, это будет способствовать практике, но не забывайте, что это ретритные центры и пещеры предназначены для вашей практики, а не вы для них. Мы практикуем не для того, чтобы посидеть в пещере, а для того, чтобы очистить свой ум от омрачений, поэтому не ставьте себя в зависимость от условий – пусть условия зависят от вас. Когда я спросил Беру Кхьенце Ринпоче о том, где лучше сделать ретрит – в ретритном центре или пещере, то он ответил: «Первый ретрит лучше сделать в ретритном центре, а потом, когда привыкнешь к практике и

оставишь грубые привязанности, можно уйти и в пещеру».

Не секрет, что мало кто может позволить себе сделать традиционный ретрит в европейских ретритных центрах, – это довольно накладно в финансовом отношении. Ещё сложнее получить визу в Тибет или Непал на долгий срок. Поскольку мой собственный путь не вписывается в рамки нормального восприятия и общепринятых правил, то я не имею права советовать другим следовать моему примеру.

Тем, кто действительно хочет практиковать, стоит смотреть на вещи проще и выполнять ретрит в своей стране. У нас тоже есть пещеры и даже начинают появляться ретритные центры. Ваш выбор зависит от ваших прихотей. Пещера подойдёт далеко не каждому. Может быть, она подойдёт на пару месяцев какому-нибудь «заслуженному туристу СССР», но молодая москвичка, прожившая всю жизнь в квартире с родителями, убежит из пещеры на следующий же день. Не стоит также думать, что ретритный центр – это рай для практикующего. Мне, например, после пяти лет армейской службы в молодости эти ретритные центры чем-то напоминают казарменный быт: уравниловка, графики бытовых дежурств, общий туалет и излишняя отгороженность от внешнего мира, вплоть до колючей проволоки и сторожевых псов. Количество практикующих в некоторых ретритных центрах может быть больше, чем в удалённых монастырях, так что их уже трудно даже назвать «ретритными центрами». Лучше всего делать ретрит в одиночку – это единогласное мнение всех реализованных мастеров. У вас имеется полная свобода действий в уединении, вы не ограничены никакими условиями, и, кроме собственного ума, вам не на что отвлекаться.

Наибольший эффект от вашей медитации будет, если вы практикуете методы и садханы, соответствующие традиции своего коренного Учителя, который дал вам на них посвящение. До начала ретрита вы должны какое-то время поэкспериментировать и выяснить, какие практики лучше всего воздействуют на ваш ум. Со временем вы сможете трансформировать свои практики в нужном направлении, но не забывайте, что настоящие знаки прогресса в духовной практике – это увеличение любви, сострадания, веры, отречения и понимания непостоянства и иллюзорности всех вещей.

Время ретрита вы выбираете сами. Традиционный «ламский» ретрит длится три года и три месяца. Этот срок был определён Буддой Шакьямуни как минимальный период, достаточный для полной трансформации кармической праны в энергию мудрости, то есть для технического достижения просветления на внутреннем уровне. Такое вычисление основано на соотношении срока человеческой жизни и количества вдохов, которые мы совершаем. Согласно системе *тантры* каждое наше дыхание содержит частицу просветлённой энергии мудрости. В тантре средняя продолжительность человеческой жизни рассчитана в сто лет. В одном лунном году насчитывается 21 600 минут, и эта же цифра соответствует количеству дыханий в течение одного дня. Одна тридцатая часть нашего дыхания содержит энергию мудрости [*джнянапрана*], и если подсчитать количество этих частиц энергии мудрости за сто лет, то получится три года и три полумесяца. Этот срок как бы высчитан самой природой для достижения просветления. Если человек при помощи абсолютной медитации будет освобождать каждое своё дыхание в энергию мудрости 24 часа в сутки на протяжении вышеупомянутого срока, то в его «центральный» энергетический канал [*авадхути*] попадёт столько просветлённой энергии, сколько требуется для достижения полного просветления. Я получил следующее объяснение от Лопона Тенга Ринпоче:

> «Энергия мудрости, протекающая в нашем дыхании за сто лет, занимает в общей сложности три года и три полумесяца. Когда вся кармическая энергия за этот срок трансформирована в энергию мудрости, то этого достаточно для достижения полного просветления. Вот почему говорится, что уровень Будды Ваджрадхары достигается за три года и три полумесяца».

Так как тибетские ламы применяют это вычисление к своему лунному календарю, в котором раз в три года бывает 13 месяцев вместо 12, то такой ретрит длится от 3 лет и 2,5

месяца до 3 лет и 3,5 месяца по западному календарю. По этой причине западные буддисты называют традиционный ретрит «трёхлетним и трёхмесячным».

Теоретически такой ретрит должен проходить под руководством квалифицированного ламы. К каждому европейскому и американскому ретритному центру, где проходят такие традиционные ретриты, прикреплён опытный лама. Я неоднократно слышал, что, прежде чем начинать такой долгий ретрит, вначале следует проверить себя в менее длительном ретрите, например в два или четыре месяца. Бывали случаи, что люди сходили с ума и даже кончали жизнь самоубийством во время долгого затворничества, а случаев досрочного прекращения ретрита просто не счесть. Вам необходимы мужество, сила воли и непоколебимость ума, чтобы полностью выполнить традиционный ретрит.

На следующий день после завершения моего первого ретрита в три года и три месяца я спустился в Катманду, где меня окружили несколько знакомых и незнакомых буддистов, спрашивая, как я смог выдержать столько времени, как мне удалось решить вопрос с визой и так далее. Я ответил: «Если вы хотите серьёзно практиковать, то вам, конечно, нужны сила воли и здравомыслие. Но этого недостаточно. Вы ещё должны быть бесстрашными, безрассудными, и если хотите – слегка безумными. Административные, иммиграционные и уголовные кодексы не предназначены для практикующих. Если вы будете только им и следовать, то вы далеко не уедете со своей практикой. Все эти законы регулируют сансарное бытие – как раз то, от чего вы теоретически хотите избавиться. Вы не должны попадать в зависимость от условий, пусть все условия зависят от вашей практики».

За свою жизнь я провёл много лет в ретритах и могу вас заверить, что если вы действительно положите свою жизнь на реализацию Дхармы, то вы не сможете не обрести настоящих переживаний и результатов. Если хотите, вы можете считать сказками все истории о махасиддхах прошлого, вас никто за это не осудит, прошлое есть прошлое. Мне посчастливилось встретиться с настоящими духовно реализованными ламами, чьи достижения не вызывают никаких сомнений. Их-то я видел своими глазами. Никогда не сомневайтесь в истине слов Будды – они непреложны. Духовные свершения и просветление возможны и осуществимы; пробуждение реально, потому что оно находится внутри вас.

Я хочу выразить глубокую благодарность всем тем, кто помогал мне духовно, морально и материально в моих многолетних ретритах в Непале, в частности Чокьи Ньима Ринпоче, Чоклингу Ринпоче, Беру Кхьенце Ринпоче, Цокньи Ринпоче, Чобгье Тричену Ринпоче, Джигме Ринпоче, Чатралу Ринпоче, Каток Ситу Ринпоче, Тулку Палсанг Церингу, Ламе Амдо, Кхенпо Лодро Намгьялу, а также моим друзьям и родителям. Отдельное спасибо всем тем, кто любезно предоставил свои силы и средства, помогая мне в подготовке и издании этой книги.

Лама Сонам Дордже
Парпинг, Непал, 2002

Техническое замечание

Для удобства читателей мои собственные пояснения и комментарии, а также оригинальное звучание некоторых санскритских и тибетских терминов, даваемые при переводе, приводятся в круглых скобках, тогда как термины, наименования и имена собственные, явствующие из контекста, но отсутствующие в тексте оригинала (рассчитанного, как правило, на подготовленного читателя), приведены в квадратных скобках и интегрированы в синтаксическую структуру русского текста.

Откровения тибетских отшельников. Руководство по ретриту

Ригдзин Джигме Лингпа. Удивительный океан наставлений по практике в затворничестве

Воплощение всех великолепных будд,
Сострадательный владыка Падмасамбхава,
Воссядь на короне моих тёмно-синих локонов
И одели мой ум благословением.



Слушайте, все верующие, кто соблюдает самайи и стремится к духовной практике из глубины своих сердец. В этой безначальной и бесконечной сансаре семена дурной кармы подчинили вас влиянию скверных обстоятельств. Все ваши мысли сводятся к переживаниям страха и страданий. Существа Шести миров вынуждены переживать их непрерывно, как узники, заточённые в темнице. Если у вас сейчас проявляется болезнь, депрессия или нежелательная ситуация, вы начинаете паниковать, впадаете в отчаяние и паранойю, и весь свет вам уже не мил. А как вам понравится испытывать мучения Трёх низших миров? Увы, единственный выход из этих страданий заключается в реализации абсолютной цели высшей Дхармы.

Вы можете заявлять, что «явления иллюзорны», и разъезжать на роскошных скакунах, пить пиво и предаваться развлечениям, а вечером, приняв религиозное обличье, прочистив дыхание, как кузнец, продувающий меха, звенеть в свой колокольчик и бить в дамару. Таким образом вы точно не достигнете просветления.

Причина блуждания в сансаре – это цепляние за своё «я». Как говорится в «Послании другу»:

> Любые пристрастия оборачиваются погибелью, подобно плоду *кимба,* – сказал Всемогущий. Их следует оставить, ибо эти цепи сковывают всех существ в темнице сансары.

Что касается цепляния за «я», то вы откладываете практику Дхармы из-за привязанности к своей стране, дому, богатству и владениям. Когда вы находите иголку с ниткой, то славите бога, а если теряете ручку или шнурки, то тут же падаете духом. Таковы внешние проявления эгоизма. К внутренним проявлениям можно отнести восприятие

мастеров своей традиции как божеств, а всех остальных – как демонов, а также мысли вроде: «Чем я хуже Будды Шакьямуни?», являющиеся следствием отсутствия самокритики. К тайным формам эгоизма относятся вещественные цепляния во время стадии порождения, концептуальное обрамление стадии завершения, предвзятость в практике сострадания, а также утверждения, что все вещи пустотны и лишены независимой природы, сопровождающиеся цеплянием за природу самой пустоты, аналогичным тому, подобно красавице с помутнённым восприятием, одержимой своим телом; а также мысли, как-то: «Вряд ли кто достиг моего уровня в медитации, поэтому я не должен ни с кем консультироваться…» Если так, то ваша жизнь пройдёт впустую. Я вам дам один совет: если вы решительно отбросите привязанности к своей стране, богатству и имуществу, то уже этим добрая половина Дхармы будет постигнута.

Когда я вступил во врата абсолютного учения, моя способность отвергнуть эгоизм, как плевок в пыли, позволила захватить цитадель естественного состояния. Вокруг меня собралось много учеников, и я стал приносить пользу другим посредством моей мотивации и безграничных учений. При себе я держал лишь предметы первой необходимости и не оправдывался, что «мне понадобится это имущество чуть позже» или «мне это будет нужно, если я заболею или умру». Таким образом я не обременял себя заботами о средствах на пропитание в будущем, делая подношения Трём драгоценностям, выкупая пойманных животных, помогая практикующим и подавая нищим. Я не тратил подношения от живых и мёртвых людей на непристойные цели и не скапливал их, подобно пчёлам в улье. Поскольку при мне никогда не было много имущества, я не испытывал смущения перед посетителями.

Помните, мы все умрём. Так как Дхарма свободна от предвзятостей, поддерживайте чистое восприятие по отношению к каждому [практикующему]. Если вы исследуете все традиции учения Будды, то все они глубоки по-своему. Меня же вполне устраивает взгляд Великого совершенства (тиб. *дзогчен*), и все коренные падения исчезли в пространстве.

Создайте прочную основу из предварительных практик и не пренебрегайте ими, говоря, что всё пустотно, теряя поведение в воззрении. Что касается основной части практики, то её следует осуществлять в уединённом, незнакомом месте, где вас будет сопровождать лишь осознавание и обет поддерживать непрерывный поток естественного состояния. Если до вас будут доходить хорошие или плохие новости, провоцирующие страхи и надежды, не относитесь к ним всерьёз, не отвергайте их и не принимайте за истину – будьте как покойник, которому можно сказать что угодно.

Размышляйте о трудности обретения человеческого рожденияя, о редкости встречи с Дхармой и истинными учителями. Думайте об уязвимости демонами, о смертности всех живущих, о муках и угнетённости обывателей. У вас должно появиться такое же отвращение к сансаре, какое больной желтухой испытывает к жирной пище. Если вы не будете помнить об этом, то с хорошей пищей, великодушным спонсором, тёплой одеждой, удобным местом и приятными беседами вы лишь подготовите себя к мирской жизни. Таким образом вы создадите себе препятствия ещё до начала истинной практики Дхармы. Как сказано: «Вы можете разглагольствовать на духовные темы о высокой реализации с умным лицом, но, если вы не покорили демона эгоизма и наслаждения, это всё равно проявится как в вашем поведении, так и во снах». Важно, чтобы вы это поняли.

Также говорится, что, принимая подношения из зарплаты опричников и чиновников, вы пожнёте пагубные плоды. Если вы поразмыслите, откуда берётся их богатство и состояние, то увидите, что ваша духовная практика вряд ли получит от этого пользу. Помимо этого сказано: «“Чёрные” подношения отсекают жизненную энергию, подобно лезвию бритвы. Одержимость едой перекрывает жизненный канал освобождения». В конечном счёте всё это станет мельничным жёрновом, утягивающим вас в глубины адов. Так что подумайте над этим внимательно, просите милостыню лишь на пропитание и не льстите другим.

Будды прошлого учили: «Питайтесь умеренно, сбалансируйте продолжительность сна и поддерживайте ясность осознавания». Если вы будете объедаться, то от этого естественным образом усилятся ваши эмоции. Если вы будете недоедать, то отправитесь побираться по

деревням, стуча в свой барабан, бубня ритуалы и заглядывая в лица прохожих в ожидании подаяния. Вы будете оправдывать себя словами «если я не сделаю этого, мне не хватит еды…» и в результате станете более алчными, чем беспризорная собака. Поэтому будьте осторожны с количеством потребляемой пищи. Алкоголь – это источник всех бед, так что не пейте больше рюмки. Если не можете быть вегетарианцами, то ешьте немного мяса в соответствии с практикой принятия пищи, описанной в моём тексте «чо юл лам кхьер» *(текст был издан Минской дзогчен-общиной в 1996 году).*

Что касается ежедневной практики в ретрите, то трудно установить какой-то единый образец, ибо люди обладают как высшими, так средними и меньшими способностями. Тем не менее я приведу в пример мой собственный ретрит в Палгьи Риво, длившийся три года и пять месяцев.

Просыпался я задолго до рассвета, вставая очень проворно и прочищая своё дыхание девятью выдохами, чтобы разъединить чистые и нечистые части праны. Завершив предварительные практики, я молился так искренне, что слёзы текли из глаз. Затем в течение одной сессии, длившейся до середины утра, я делал практики с праной из особого цикла «Дрол тик ньен гью». Вначале мне пришлось мужественно терпеть боль, появляющуюся в результате этих упражнений с праной, но вскоре узлы [в каналах] развязались сами собой, и прана вошла в естественное русло. Контролируя тридцать два левых и тридцать два правых канала, я мог отслеживать сезонные изменения в продолжительности дня и ночи. Жизненная прана объединилась с нисходящими пранами, и мой живот стал отчётливо напоминать большой округлый сосуд, вроде дуршлага. Это послужило основой, на которой возникли обычные и особые знаки пути практики. Если же вы удерживаете дыхание лишь на короткий промежуток времени и не имеете ясной визуализации, важно не хвастаться своей практикой.

После рассвета я выпивал чай или суп и делал огненное подношение. После этого я начинал сессию начитывания [мантр] *приближения* и *достижения.* Стадия порождения подразумевает, что сущность божества – это свобода от цепляний, его проявление есть светоносная форма, а его энергия – ясная концентрация на излучении и возвращении света. Совершенство в стадиях порождения и завершения достигается лишь силой такого осознавания. Некоторые нынешние практикующие медитируют чересчур расслабленно, без малейшего усердия, подобно старику, бубнящему «Ом Мани Падме Хунг». Это неправильно.

Практикуя таким образом, я заканчивал эту сессию после полудня. Затем я подносил водяные торма, раскаивался в нарушениях самай, читал молитву «Спонтанное исполнение желаний», литургии «Высшая точка победы», «Наивысшее тело мудрости» и другие, равно как и дхарани, мантры и молитвы из сборника ежедневных практик. После завершения сессии я быстро записывал около восьми страниц текста, если на то была необходимость. Если мой ум не располагал к этому, я практиковал *прямой перенос* (тиб. *тогал).*

Во время обеда я обдувал мясо множеством особых мантр и дхарани, развивал сострадание и читал молитвы. Я практиковал йогу принятия пищи, представляя свои психофизические совокупности (санскр. *скандхи)* и элементы в виде божеств и читал сутру для очищения принятых подношений. После этого я делал двести – триста простираний и читал молитвы из сутр и тантр.

Потом я сразу же садился и усердно практиковал медитацию и начитывание мантр моих *йида-мов.* Благодаря этому я смог достичь мастерства в практиках многих божеств. Ближе к вечеру я делал *ганапуджу,* подносил торма защитникам и завершал практику этапом растворения [визуализации], относящимся к стадии завершения. Я искренне молился, чтобы осознать ясный свет [во сне], а также читал молитву «Спонтанное исполнение желаний» как для себя, так и для всех существ без какой-либо предвзятости и предпочтений. Следом за этим я выполнял сессию практики с праной, после чего начинал йогу сновидений.

В котором бы часу я ни просыпался, я не впадал в дрёму, а однонаправленно сосредотачивал своё внимание, благодаря чему смог добиться прогресса в практике. Вкратце: в течение этих трёх лет я всегда ел одинаковое количество пищи и укрывался лишь одной хлопковой накидкой. Через внутреннюю дверь не просочилось ни единого слова, и даже мои

ретритные помощники не переступали порог внутренней двери. В силу своего отречения, отвращения к сансаре и чёткого понимания непредсказуемости смерти я никогда не позволял себе сплетничать и пустословить.

Вы же, мои ученики, лишь вешаете на дверь затворнические таблички, в то время как ваши мысли бродят где угодно. Когда снаружи раздаются звуки, вы превращаетесь в сторожей и прислушиваетесь к каждому шороху. Если вы встречаете кого-то у внутренней двери, вы обсуждаете новости в Китае, Тибете, Монголии и где угодно. Ваши шесть чувств блуждают снаружи, и вы теряете весь эффект от своего ретрита. Вы следуете за внешними объектами и восприятием, тогда как ваши достижения исчезают снаружи, приглашая препятствия внутрь. Если вы будете идти на поводу у таких привычек, то время вашего затворничества истечёт, а ваш ум останется таким же, как прежде.

Вы не должны покидать ретрит такими же, какими были до него, – будьте решительны в этом. Чем бы вы ни занимались в затворничестве – медитацией стадии порождения или завершения, чтением молитв, ежедневными практиками, писали, болели, хворали или умирали, – вы должны всегда поддерживать невыразимую природу своего ума, лежащую за пределами концептуального рассудка. Не перенапрягаясь и не давая себе послаблений, не медитируя и не отвлекаясь, не исправляя и не утверждая, не улучшая и не ухудшая, вы не должны разлучаться с этим присутствующим осознаванием. Если вы расстанетесь с ним, то у вас начнут появляться разные мысли, увеличивающие ваше тщеславие и гордость своими «постижениями». Вы будете думать: «Я знаю Дхарму и знаком со многими ламами…» Вы начнёте обсуждать недостатки своих друзей по Дхарме, копить богатство, создавать неприятные ситуации, тратя своё время на множество вещей, из которых не будет ни одной верной. Некоторые глупцы станут говорить: «Как велика его заслуга и польза живым существам!» Когда же вы начнёте поедать муку, предназначенную для подношения торма, это верный знак того, что вы уже одержимы демонами. Как сказал [Атиша]: «Нацель свой ум на Дхарму. Нацель практику Дхармы на нищету. Нацелься на нищету вплоть до смерти. Нацелься на смерть в пустой пещере».

Все практикующие обязаны почитать эти Четыре цели великих мастеров кадам как коронную драгоценность. Тогда вы будете неуязвимы для препятствий.

Помимо этого, если вы будете рассказывать о своих переживаниях, достижениях, снах, практической информации и трудностях практики в затворничестве, а также о недостатках практикующих своей линии тем людям, кто не имеет тех же самай, то ваши достижения исчезнут, а недостатки, наоборот, не замедлят проявиться. Поэтому будьте скромнее, поддерживайте со всеми гармоничные отношения, носите оборванную одежду и не озадачивайте себя мирскими амбициями. Внутри у вас не должно быть страха даже перед Владыкой смерти. Внешне вы должны создавать приятное впечатление, будучи более умиротворёнными, чем Царь лебедей Юл Кхор Сунг.

Итак, практикующие Дхарму должны полагаться только на себя и не слушать никого, кроме истинных учителей. Какими бы искренними ни были родительские советы, даже они могут оказаться неверными. Будьте как дикий зверь, вырвавшийся из западни. Выполняя ретрит, никогда не нарушайте своих обетов, будьте как клин, прочно вбитый в землю. Если до вас дойдут плохие новости или произойдёт неприятная ситуация, то не паникуйте, а будьте как безрассудный сумасшедший. Когда находитесь среди множества людей, не теряйте осознанности из-за обычных вещей, вы должны тренироваться в безграничном чистом восприятии всех обусловленных явлений. Выполняя практики с праной из стадии завершения, не теряйте сосредоточения, подобно человеку, вдевающему нитку в иголку. Даже если к вам неожиданно нагрянет смерть, у вас, как у парящего в небе орла, не должно быть тоски и сожалений и в вашем уме не должно остаться ничего незавершённого. С этими семью важнейшими принципами вы сможете добиться абсолютного достижения Победоносных прошлого, а также осуществить мои чаяния. Таким образом, ваша жизнь обретёт смысл, войдя во врата Высшего учения, вы достигнете конечного плода.

А Ла Ла Хо!

Я, дзогченпа Лонгчен Намкхай Налджор, написал этот сердечный наказ на основе своего опыта для усердного практикующего *чод* Джалу Дордже, чья вера и преданность сделали его превосходным преемником *тайной мантры.* Я призываю вас всех хранить этот текст рядом с местом медитации.

Этот текст из собрания сочинений Джигме Лингпы был любезно предоставлен ваджрным и ретритным мастером Джигме Ринпоче из дзогчен-монастыря достопочтенного Чатрала Ринпоче.

Тулку Ургьен Ринпоче. Наставления по практике дзогчен в затворничестве



Смысл и цель ретрита

Тибетское слово «цам», переводимое как «ретрит» или «затворничество», означает проведен: границы (тиб. *цам че).* Эта граница имеет три аспекта – внешний, внутренний и тайный. Внешний аспект, или принцип, ретрита означает, что никому не позволяется пересекать территориальную границу и вторгаться в место ретрита. Тот, кто находится в затворничестве, в свою очередь не может покидать территории ретрита, оставаясь там как вкопанный. Внутренний ретрит означает полное прекращение всех мирских активностей тела, речи и ума, то есть обыденных дел, бытовых разговоров и мирских мыслей. Находясь в затворничестве, вы не должны заниматься такими делами. Тайный ретрит означает неотвлечение от осознавания природы ума.

Смысл затворничества состоит в устранении отвлечений и получении возможности целиком и полностью посвятить свои тело, речь и ум достижению просветления. Будда Шакьямуни провёл шесть лет в ретрите в джунглях вблизи Бодхгайи. Махасиддхи Индии проводили в затворничестве многие годы. Множество великих мастеров Тибета прожили в ретрите всю жизнь.

Наша практика воззрения, медитации и поведения страдает от различных отвлечений.

Даже если вы осознали природу ума, тем не менее вам необходимо провести много времени в ретрите для того, чтобы достичь стабильности в этом осознавании. Достижение полного просветления за одну жизнь без ретрита просто невозможно. Мастер дзогчен XIX века Патрул Ринпоче определил это так:

До тех пор, пока вы не достигли стабильности,
Важно избавиться от отвлечений и практиковать.
Вы должны разделить медитацию на сессии.

В соответствии с традицией дзогчен практикующий должен оставить девять видов активности. По этой причине йогины и йогини удаляются в горы и проводят жизнь в уединении. Они полностью прекращают говорить, потому что разговоры – это основная форма коммуникации в этом мире. Прекратив разговаривать, вы отсекаете главный источник отвлечения. Если вы хотите выполнить ретрит по дзогчену, обратите внимание на то, как буддийский Мастер XI века Кхарак Гомчунг описал принцип затворничества:

В уединённом месте, пронзающем сердце
мыслью о смерти,
Практик, полностью отрешившийся
от пристрастий,
Проводит границу, оставляя все мысли
об этой жизни,
И его ум не трогают восемь мирских забот.

Настоящее место ретрита – это глубоко осмысленное понимание непостоянства. Мысль «я могу умереть в любой момент» должна пронзить сердце, и именно эта мысль должна стать вашей настоящей ретритной хижиной. Если у вас имеется такое глубокое понимание непостоянства, то ваше отречение разовьётся самопроизвольно. Вы отрешитесь от привязанности к сансаре, видя, насколько бессмысленны и тщетны все сансарные занятия. Вы отринете привязанность к сансаре так, словно вас вырвало. После того как вас стошнило, вы же не возвращаетесь, чтобы проглотить свою рвоту, – только псы могут есть блевотину! Вот настоящее отношение йогинов. Отрешившись от сансарных занятий, йогин не возвращается назад.

Настоящий йогин думает: «Если я умру, это нормально; если я заболею, это тоже нормально; что бы со мной ни случилось – просто здорово. Я буду только практиковать! У меня нет времени, чтобы тратить его впустую! Мне больше ничего не осталось, как сидеть и практиковать». Именно таким образом мы проводим границу, оставляя все заботы этой жизни. Практикующий – это не тот, кто отсчитывает месяцы или годы своего ретрита, а тот, кто сидит, полностью сосредоточив свой ум на практике. Только благодаря такой устремлённости *сиддхи* прошлого достигали просветления. Вам тоже необходима такая решительность, если вы хотите достичь просветления за одну жизнь.

Если вы будете так практиковать, то вас не уязвят восемь мирских забот: жажда обретения, славы, похвалы, удовольствия и боязнь потери, бесславия, хулы и несчастья. Эти четыре строки Кхарак Гомчунга описывают абсолютный, внутренний ретрит.

Десять козырей

Древние мастера традиции *кадам* даровали наставления по практике истинной Дхармы в свободе от всех забот этой жизни. Эти наставления именуются «Десятью козырями» и включают Три ваджры, Четыре цели и Три достижения. Индийский мастер Атиша принёс эти учения в Тибет:

Помести перед собой ваджру непоколебимости.
Помести позади себя ваджру достоинства.
Ступай по жизни с ваджрой чистой мудрости.

Нацель свой ум на Дхарму.
Нацель практику Дхармы на нищету.
Нацелься на нищету вплоть до смерти.
Нацелься на смерть в пустой пещере.

Оставь сообщество людей.
Примкни к компании собак.
Достигни уровня богов.

Первый из этих наказов – *«Помести перед собой ваджру непоколебимости* ». Не падайте духом, даже если ваш отец, мать, родственники или друзья пытаются отговорить вас от практики Дхармы. Даже если они вынуждают вас заниматься мирскими делами, даже если они угрожают вашей жизни, никогда не отчаивайтесь. Практикующий Дхарму должен иметь такую решимость и силу воли. Даже если ваш Учитель будет пытаться препятствовать практике, вы должны знать, что такой случай является единственным исключением, когда вы можете проигнорировать команду учителя. Будьте непоколебимыми, как ваджра в своей решимости практиковать Дхарму. Имейте в виду, что истинная практика привлекает много препятствий.

«Помести позади себя ваджру достоинства ». Не опускайтесь до того, как заканчивают свой путь некоторые практикующие. Многие вначале очень усердны в практике, однако позже становятся усердными бизнесменами. Они создают тесные связи с друзьями и родными и сражаются со своими неприятелями. Они ведут себя хуже обычных обывателей. Все свои усилия они бросают на зарабатывание денег, приумножение капитала и славы. Такие люди умирают в стыде и позоре. Одна поговорка гласит: «Начинающий практик пренебрегает даже золотом. Старый практик подбирает даже ошмётки с дороги».

Начинающий буддист полон энтузиазма, думая: «Всё непостоянно. Я могу скоро умереть. Что толку от золота, денег и богатства? Я лучше отдам это другим». Через пару лет он осознаёт, что не развил истинного отречения. Он чувствует, что в его практике не произошло сдвига, и решает вернуться к мирским занятиям. Так как у него было много времени на размышления, он становится более сообразительным и практичным в зарабатывании денег, чем раньше. Он превращается в так называемого «старого практикующего». Такой бывалый практик думает: «Хм, этот кусок кожи, что валяется на обочине, ещё можно использовать для чего-нибудь. Пожалуй, я его подберу, приведу в подобающий вид и выгодно продам…» Такие практикующие подбирают даже то, что не трогают собаки. К сожалению, это случается со многими. Такие практикующие не продвигаются по пути, потому что не развили глубокого отречения, не чувствуют отвращения к сансаре и не зародили в себе понимания непостоянства.

С самого начала практики Дхармы истинный буддист должен иметь сильное и непоколебимое намерение не «кончить за упокой». Это намерение должно быть нерушимым, как ваджра. Развивайте отречение и отвращение к сансаре, примите в сердце ощущение непостоянства.

«Ступай по жизни с ваджрой чистой мудрости ». Ваджра чистой мудрости– это не что иное, как пробуждённость осознавания. Пробуждённость осознавания лишена всякой нечистоты, она неизменна, как ваджра. Настоящий практикующий, стремящийся непрерывно осознавать природу ума, не будет тратить даже миг на что-то другое. Он будет просто сидеть и практиковать, абсолютно непоколебимый в своей решимости достичь просветления в этой

жизни посредством практики пробуждённости осознавания. У такого практикующего нет других интересов.

«Нацель свой ум на Дхарму». Раз уж вы обрели драгоценное человеческое тело, приложите все свои силы и интерес к Учению. Не тратьте энергию и время на другие вещи. Решите, что будете практиковать всю свою жизнь. Никогда не бросайте практику Дхармы, что бы ни случилось.

«Нацель практику Дхармы на нищету ». Не стремитесь стать богатыми людьми. Не прожигайте своё время, копя деньги, оберегая и приумножая капитал. Не превращайтесь в рабов своего богатства. Если вы станете прислуживать своим деньгам и богатству, у вас никогда не будет шанса достичь реализации в практике. Это довод в пользу скромного образа жизни, который способствует практике без излишних отвлечений. Нищета в данном контексте означает, что у вас есть место для ретрита, одежда, чтобы укрыться, и достаточно еды и питья, – не больше и не меньше.

«Нацелься на нищету, вплоть до смерти ». Оставайтесь бедными практикующими всю свою жизнь. Не превращайтесь позже в бизнесменов. Не возвращайтесь к отвлекающему образу жизни. Будьте простыми и скромными до конца.

«Нацелься на смерть в пустой пещере ». Умирайте в одиночестве – в пещере, в ущелье, на гребне горы или в другом подобном месте, где умирают настоящие йогины. Место смерти йогина или йогини не является объектом строительства, оно не требует ухода и не нуждается в правах на владение недвижимостью. Поэтому йогину или йогине чужды тревоги: «Что случится с моим телом после смерти? Что произойдёт с моим богатством, когда я умру? Кому я должен передать своё имущество?» Никто ничего не даёт йогинам. Никто ничего от йогинов не получает. Они полностью свободны и независимы. Время смерти – это самый важный момент в жизни, и в этот момент существенно важно быть независимым, так как любая привязанность или беспокойство может навредить. Когда Джамь-янг Кхьенце Вангпо (1819–1892) посетил Лхасу, он произнёс необычное посвящение перед Джово – главной статуей Будды в Тибете:

> Без хозяина надо мной, без слуг подо мной,
> без врагов там и без друзей здесь,
> Пусть я умру в уединённом горном
> затворничестве!

Вы должны считать это посвящение самой высшей из молитв.

«Оставь сообщество людей». Таких йогинов больше не считают нормальными людьми. Миларепа как-то сказал: «Когда я смотрю на людей, мне кажется, что они сумасшедшие, а когда люди смотрят на меня, они думают, что это я сошёл с ума».

Не поддерживая связей, йогин предпочитает покинуть людское общество.

«Примкни к компании собак». Такой йогин оставил все понятия о чистом и нечистом. Он может питаться вместе с собаками. Он не радуется, когда с ним вежливо общаются. Если его игнорируют, он не расстраивается. Он придерживается низшего положения, нося оборванную одежду и прося милостыню на пропитание. Ему безразлично, что о нём думают другие, а мирской успех, хорошую одежду, вкусную пищу и репутацию он считает пороками. Он вышел за пределы надежд и опасений. Он реализовал взгляд равностности.

«Достигни уровня богов». Этот йогин отбросил восемь мирских забот, и, хотя он имеет

тело обычного человека, его ум уже пробуждён. Он достиг уровня богов.

Таковы «Десять козырей» древних мастеров традиции Кадам. Эти учения, данные настоящим практикующим, определяют стандарты для достижения просветления в течение одной жизни.

Бродячий йогин

Бродячий йогин – это тот, кто оставил все мирские занятия. Он никогда не путешествует ни на лошади, ни на машине, ни на другом транспорте. Он странствует пешком, используя длинный посох для ходьбы. Свои скудные пожитки он носит на спине. Он живёт на то, что ему подносят люди. Он не скапливает состояния, у него нет ни слуги, ни помощника. Он сам готовит себе еду. Не имея дома, он не задерживается надолго ни в одном месте. Если ему подвернётся небольшая хижина, он может пожить в ней какое-то время.

Или же он может провести несколько месяцев в пещере или у подножия горы. Он передвигается от одного уединённого места к другому и не строит планов насчёт того, где и как долго он будет находиться. Если вы спросите такого йогина, где он будет через месяц, у него не найдётся для вас расписания. Он странствует непредсказуемо, как парящая птица.

Настоящий бродячий йогин внешне свободен от стереотипов мирского поведения, а внутренне лишён мыслей, связанных с восьми мирскими заботами. Бродячий йогин также называется «скрытым йогином», так как он никогда не раскрывает свои медитативные переживания и реализацию и держит в тайне своего коренного Гуру и личную практику. Бродячего йогина также именуют «йогин простоты», ибо он странствует без религиозных причиндалов, нося с собой чётки и пару текстов, не больше.

Скрытый йогин

Скрытый йогин – это тот, о ком не знают даже местные люди и соседи. Такой йогин никогда не рассказывает о своих качествах, ибо его качества – это как раз то, что он скрывает. Раскрывая свои качества и похваляясь духовными достижениями, вы сможете «практиковать» лишь *восемь мирских дхарм.* Скрытый йогин никогда не подумает: «Так как я практикую уже много лет, настало время учить других. Мне следует поискать учеников…» Не питая ни малейшей надежды стать учителем, он естественно осуществляет свои активности на благо других существ. Такой мастер привлекает к себе учеников среди людей и нелюдей, как ароматный цветок притягивает пчёл.

Тело скрыто, находясь на уединённой горе.
Речь скрыта и полностью лишена разговоров.
Ум скрыт от концептуальных понятий.
Такого именуют «скрытым йогином».

Если вы хотите быть скрытым йогином, то для этого существует две традиции практики, а именно «стиль нищего» и «стиль антилопы». Что касается стиля нищего, то вы должны оставить свою страну. На родине у вас есть как друзья, так и враги, и вам следует их оставить. Отправляйтесь в другое место, чтобы никто не ведал вашего имени, того, откуда вы родом, чем занимаетесь и так далее. Не заводите себе друзей. Прикиньтесь обычным человеком, не наряжайтесь напоказ и не стройте из себя йогина. Носите оборванную одежду, выброшенную другими людьми. Полностью отбросьте привязанности к еде, славе и даже собственному образу. Вы можете поселиться на краю небольшой деревни или на отшибе, в маленьком доме, не давая другим знать, чем вы занимаетесь, и не общаясь с людьми вообще. Держитесь вдали от взоров, живите очень скромно, будьте *никем.* Если вы способны жить как нищий йогин, это значит, что вы преодолели желание афишировать свои духовные

качества и не нуждаетесь в дальнейших инструкциях других учителей, обретя несомненную уверенность в наставлениях своего коренного Гуру.

Если вы предпочитаете практиковать в стиле антилопы, то вам придётся отправиться в чрезвычайно удалённое место, такое как склон горы, пещера в скале, лесная чаща, горная вершина, безлюдная долина или снежные горы. Оставьте все дела. Не занимайтесь торговлей, строительством, земледелием, не ходите никуда, не делайте даже простирания и обходы святых мест. Сидите как вкопанные и не разговаривайте ни с кем. Полностью оставьте все размышления. Не отвлекайтесь от взгляда сущностного раздела *упадеша* Великого совершенства (тиб. *дзогчен).* Пусть вас навещают только дикие звери. Прекратите все контакты с людьми.

Истинный йогин никогда не будет основывать и содержать монастыри или Дхарма-центры. Тем не менее он или она будут естественно приносить невообразимую пользу живым существам. Где бы ни находился такой мастер, все духи, демоны и люди станут успокаиваться сами собой. В умах духов и демонов самопроизвольно разовьётся мотивация сострадания, и все их вредные намерения исчезнут естественным образом. Такой мастер является держателем «просветлённого ума Победоносных». Он реализовал нерождённую *дхармакайю.* Поскольку он никогда не отвлекается от осознавания природы ума, то и в умах духов и демонов автоматически появляется *самадхи.* Вся местность становится умиротворённой и приятной. Исчезают болезни, ссоры, недовольства и негативные воздействия. Бесчисленные существа бардо, пребывающие в пространстве, обретают покой и счастье.

Предвкушения и надежды стать учителем дзог-чен заведомо содержат в себе восемь мирских забот. Некоторые практикующие, пробывшие несколько лет в ретрите, внезапно приходят в восторг от своего усердия и знаний. Они начинают думать: «Теперь мне следует передать свои знания другим и стать учителем. Мне есть что поведать, и люди, вероятно, захотят послушать. Я должен оставить затворничество и сделать кое-что на благо других». Такие мысли появляются, когда в сердце отсутствует настоящее отречение. Истинным йогином или йогиней не становятся по количеству лет, проведённых в ретрите. Сколько бы ни длился ретрит, всё равно что-то упущено, если не достигнут прогресс в осознавании, если не появилось истинной преданности и сострадания и не родилось отречение и отвращение к сансаре.

Проверьте свой ум! Есть ли в нём всеобъемлющее чувство отречения? Осознали ли вы в своём сердце тщетность всех сансарных занятий? Питаете ли вы до сих пор к ним привязанность? Всегда ли вы помните о непостоянстве? Относитесь ли вы к каждой минуте как к последней в своей жизни? Есть ли у вас истинное отвращение к сансаре? Чувствуете ли вы в своём сердце, что все существа на самом деле подобны вашему отцу и вашей матери? Наворачиваются ли на ваши глаза слёзы в тот миг, когда вы вспоминаете своего коренного Учителя? Всегда ли вы присутствуете в пробуждённости осознавания без отвлечений? Имеется ли у вас чистое восприятие всего окружающего?

Когда достигнута стабильность в осознавании природы ума, то мудрость, любовь и просветлённые активности проявляются спонтанно и без усилий. В этом и заключается смысл фразы: «Знание одного освобождает всё». Это состояние за пределами надежд и опасений, присвоения и отвержения. Тот, кто достиг стабильности, не будет сражаться с другими людьми, видеть нечистое и потворствовать восьми мирским дхармам, – это просто невозможно.

Скромность

Скрытый йогин, следующий примеру мастеров прошлого, не будет учить вообще, пока не достигнет стабильности в пробуждённости осознавания. Даже если его попросят об этом до того момента, он откажется давать учения. Когда он больше не отвлекается от осознавания ни на миг, его активности на благо других разворачиваются спонтанно. Большая опасность

состоит в прекращении йогического образа жизни до тех пор, пока не завершён Путь.

Говоря в общем, человек может учить дзогчену после того, как достигнут уровень, называемый «определённостью в естественном состоянии». Это минимальное требование. Всякий так называемый «учитель дзогчен», не достигший этого уровня, является шарлатаном. Тогден Шакья Шри, мастер дзогчен (1853–1913), утверждал, что начинать преподавать дзогчен следует только после достижения *третьего видения дзогчен,* именуемого «достижением кульминации осознавания».

Уровень «определённости в естественном состоянии» подразумевает способность объединять практику осознавания с повседневными делами. На этом этапе практикующий не подвержен ни негативным, ни позитивным обстоятельствам и не теряет осознавания даже в крайних ситуациях. Все сомнения по поводу осознавания полностью исчезли, и все обстоятельства только способствуют практике *ригпа.* На этом уровне единое непрерывное присутствие без усилий в обнажённом осознавании длится минимум двадцать минут, в течение которых нет ни малейшего отвлечения. В этом случае йогин действительно реализовал неизменную природу пробуждённости осознавания.

Даже если бы отвлёкся, сущность
всё равно неизменна.
Хотя нет отвлечений, ты свободен
от ориентации и сосредоточения.

Настоящий йогин поддерживает осознавание сущности, занимаясь повседневными делами. Выражение осознавания способно полноценно функционировать в любой ситуации без потери осознавания своей сущности. Благодаря поддержанию осознавания сущности отсутствует какое-либо сосредоточение и ориентация. Когда вы достигнете этого уровня в своей практике, тогда вы будете носить имя «йогин». На тибетском слово «йогин» звучит как *налджорпа* и означает того, кто тренирует свой ум в подлинной реальности (тиб. *нал мей дон ранг ги гью ла джор ва).*

Йогин справляется с негативными ситуациями относительно легко. Но даже опытные йогины, которые определились в естественном состоянии, могут оплошать в благих обстоятельствах. Кажется, что ваша практика осознавания продвигается, у вас много учеников, которые вас обожают и засыпают подношениями, и вы чувствуете, что приносите большую пользу живым существам. Если вы не будете поддерживать осознавание во всех этих положительных обстоятельствах, вы можете легко возгордиться собой. Тогда, сами того не заметив, вы попадёте под влияние Мары. Если такое случится, немедленно бросьте свои дела. Удалитесь в уединённое место, где вас никто не знает, и занимайтесь лишь практикой простоты.

В наши дни некоторые тулку и ламы попадают в зависимость от своего положения учителей и настоятелей монастырей. Они начинают преподавать дзогчен ещё до того, как достигли завершения Пути. Их просят дать учение, и они думают, что уже достаточно реализовали дзогчен для того, чтобы сделать это. Они не осознают, что попадают под влияние отвлечений. Древние мастера нашей линии никогда не начинали учить преждевременно. Они оставались скрытыми йогинами до тех пор, пока не достигали стабильности. Берите этих древних мастеров в пример и не обращайте внимания на то, что творится сейчас.

Независимость от других

Обычно мы зависим от других, рассуждая следующим образом: «Если я не пойду к нему, он может рассердиться. Если я не дам ей что-то, она расстроится…» Мы считаем хорошим тоном поддерживать отношения с другими людьми. Но великие мастера, такие как Миларепа, Лонгченпа, Джигме Лингпа или Патрул Ринпоче, вовсе не считали важными ни

межличностные отношения, ни дружбу, ни богатство, ни одежду, ни еду. Они не ходили на вечеринки, не ублажали друзей подарками и не заботились о том, как о них будут думать в обществе. Они не были оторваны от своей практики, так как не зависели от других. Они полагались только на практику осознавания. У них не было другого интереса, кроме достижения просветления в течение одной жизни.

Внешне избегайте отвлекающих сансарных занятий. Внутренне – не позволяйте своему уму отвлекаться от практики. Если вы избавитесь от внешних и внутренних отвлечений, ваш ум станет очень ясным. В таком ясном уме легко проявятся качества отречения, сострадания, преданности и медитации. Чтобы достичь этого, пребывайте в затворничестве. Лучше раскрепоститься в истинном осознавании одну минуту, чем провести год в обусловленной медитации. Поэтому очень важно быть вне всяких сомнений в отношении истинного взгляда (тиб. *трекчо*). Если вы действительно осознали природу ума, будьте уверены в наставлениях своего коренного Гуру и не бегайте за каждым учителем и на каждое учение. Живите сами по себе и практикуйте.

Практикуйте до тех пор, пока не достигнете стабильности. Вначале вам нужно осознать сущность, затем усовершенствовать силу этого осознавания и, в конце концов, достичь в нём стабильности. Стабильность означает отсутствие малейшего отвлечения, даже на мгновение. Когда достигнута стабильность в осознавании, это и есть полное просветление, и невообразимые качества мудрости, любящей доброты и просветлённых активностей возникнут спонтанно и одновременно с этим. Не спешите преподавать до тех пор, пока не достигнете этого уровня. Не берите в пример современных учителей.

Линия благословения

До тех пор, пока вы полностью не определились во взгляде [трекчо], пока у вас имеются подспудные сомнения, делайте только короткие ретриты. Встречайтесь со своим коренным Гуру вновь и вновь. Проверяйте свой ум: «Есть ли у меня какие-нибудь предвкушения или опасения? Есть ли в моём воззрении цепляния и привязанности?»

Вы должны достичь уровня, именуемого «определённостью в естественном состоянии». Это уровень весомой стабильности в осознавании природы ума. Когда исчезнут все сомнения, ваша преданность к коренному Гуру станет безграничной.

Тем не менее не находитесь слишком близко к своему коренному Гуру. Поговорка гласит: «Гуру подобен огню. Не подходи слишком близко». Если вы будете слишком близки с ним, вы можете развить превратные идеи и начать сомневаться в Учителе, испортив тем самым свои самайи. Если же вы будете вдалеке от него какое-то время, делая ретрит, то ваша преданность и чистое восприятие Гуру только усилятся. Если вы действительно постигнете обнажённое состояние осознавания, то станете воспринимать своего коренного Гуру как Будду. Природу Будды можно осознать только благодаря доброте коренного Гуру. Поэтому сказано: «Добротой своею Гуру превосходит Будду». Однажды Миларепа сказал Гампопе:

> Настанет время, когда в силу своей великой преданности ты увидишь во мне настоящего Будду. В тот миг в твоём уме взойдёт истинная реализация неподдельной махамудры.

Редко встретишь такого чистого йогина. Учение Великого совершенства дзогчен именуют «линией благословения». Эта линия содержит благословение передачи просветлённого ума Победоносных. Когда благословение Гуру касается ума ученика, тот открывает в себе обнажённое осознавание, то есть Дхармакайю. Такая передача целиком и полностью зависит от преданности ученика. Если ученик с чистой преданностью встречает квалифицированного мастера, передача просветлённого ума Победоносных безусловно состоится. Но если нет стабильной и чистой веры, то результат передачи будет под вопросом. Это ключевой момент в дзогчен. В учении Великого совершенства благословение Гуру

должно войти в ум ученика. Чтобы это произошло, ученик должен иметь безграничную преданность и чистое видение Гуру.

В линии истинных мастеров дзогчен благословение ничуть не уменьшилось спустя века. Так как линия никогда не прерывалась, то ученик до сих пор может получить такое же благословение, какое Прахеваджра (Гараб Дордже,

IV век до н. э.) получил от Ваджрасаттвы. Линия дзогчен напоминает длинный водопровод. Если труба в целости, свежая вода из источника дойдёт до её конца. Что способствует целости линии? Совпадение «трёх совершенных условий»: совершенный учитель, совершенные наставления и совершенный ученик.

Дрикунг Кьобгон Ринпоче (1143–1217) сказал:

До тех пор, пока солнце преданности не озарит
Снежные вершины четырёх *кай* Гуру,
С них не хлынет поток благословения.
Поэтому усердно развивайте преданность в уме.

Осознание сущности, совершенствование силы осознавания и достижение стабильности происходит лишь благодаря благословению Гуру. Как я уже говорил, благословение в линии дзогчен абсолютно цело и невредимо, начиная с Будды Самантабхадры и заканчивая вашим коренным Гуру. Эта линия подобна жемчужинам, нанизанным на золотой цепочке. Силой искренней преданности вы собираете накопления [заслуги и мудрости] и очищаете омрачения. Если накопления не собраны, а омрачения не очищены, истинное осознание природы ума невозможно. В тантре говорится:

Необходимо понимать, что использование
любых иных методов,
Кроме практик собирания накоплений,
очищения омрачений
И благословения святого коренного Гуру, —
глупость и безрассудство.

Также там сказано:

Лучше вспомнить своего Гуру на секунду,
Чем медитировать сто тысяч кальп
На божество, обладающее главными
и второстепенными признаками.
Лучше один раз помолиться своему Ламе,
Чем читать миллионы мантр приближения
и достижения.

Говоря в общем, есть четыре типа преданности: восхищённая преданность, устремлённая преданность, уверенная преданность и необратимая вера. Если вы пришли в восторг, которого не испытывали раньше, узнав о невообразимых качествах своего коренного Гуру, это называется *восхищённой преданностью.* Если вы стремитесь избавиться от страданий низших миров и желаете подражать качествам просветлённых мастеров, это именуется *устремлённой преданностью.* Если вы глубоко убедились в сверхъестественном благословении своего коренного Гуру и в вашем уме появилась прочувствованная уверенность, это уже *уверенная преданность* или «вера со знанием причины». Эти три типа преданности могут появляться и исчезать. Но если вы обрели преданность, которая никогда не покидает ваш ум, это называется *необратимой верой,* нерушимой или неразлучной верой.

Поймите, что ваше блуждание в сансаре в течение бесчисленных кальп происходит

лишь из-за неведения обнажённого состояния осознавания. Силой благословения и наставлений Гуру сейчас вы должны осознать свою просветлённую

сущность, отбросив всякие сомнения. Это *дхармакайя,* просветлённый ум всех будд. Осознавание также называется «самодостаточным царём» и «единым знанием, освобождающим всё». Истинный коренной Гуру– это тот, кто ввёл вас в обнажённое состояние осознавания, после чего у вас не осталось никаких сомнений. Если вы действительно осознали неподдельную, обнажённую природу ума, вы никогда не потеряете преданности к своему коренному Гуру и не ограничетесь в своей практике. Если вы глубоко постигли непостижимую доброту своего коренного Гуру, у вас появится необратимая вера.

Каждый обладает природой будды, но необходимо ещё научиться её осознавать. Даже если вы имеете представление о том, как её осознавать, одно лишь такое знание вас никуда не приведёт. Вы должны определиться в ней, и для этого вам необходим коренной Гуру, который поможет углубить уверенность в просветлённой природе. Он объяснит вам разницу между [подсознанием] всеосновы и дхармакайей, различие между двойственным умом и осознаванием, а также разницу между сознанием и пробуждённостью. Без наставлений и благословения истинного мастера линии вы никогда не осознаете и не определитесь в этом. Вот почему каждому нужен Гуру.

Учителя бывают трёх видов: «учителя, дающие посвящения», «учителя, разъясняющие тантры» и «учителя, передающие устные наставления». Все эти мастера должны восприниматься более значимыми для вас, чем сам Будда, или, по крайней мере, равными Будде. Вы должны считать учителя Четвёртой драгоценностью. Служите своему Гуру телом, речью и умом, искренне следуя его наставлениям. Никогда не допускайте злых намерений и дурных мыслей по отношению к Учителю. Никогда не вредите ему, не оскорбляйте его и не противодействуйте его наставлениям даже в малом. Цените мастера больше, чем своих родителей, и дороже, чем собственные глаза. Служите ему как самому Будде и угождайте ему тремя усладами: лучше всего своей практикой, затем услужением и после этого материальными подношениями. Воспринимайте своего коренного Гуру как воплощение всех мастеров линии. Когда тысяча звёзд отражается на поверхности одного озера, нет нужды привлекать каждую из них по отдельности. В этом примере озеро символизирует коренного Гуру, тогда как все мастера линии сравниваются со звёздами. Поддерживайте чистое видение и преданность своему коренному Гуру во все времена.

Чем больше вы будете практиковать, тем больше станет ваша вера к своему коренному Гуру. Когда вы достигнете такого уровня, что увидите в нём Будду собственной персоной, у вас появятся мысли: «Он даровал мне глубочайшие наставления, которые я должен использовать на практике и обрести опыт и реализацию. Он передал мне безупречную дхармакайю, просветлённый ум Будды, и большей доброты попросту нет. Только благодаря благословению и доброте Гуру я смог осознать дхармакайю. Эту реализацию не могут дать ни родители, ни друзья, ни деньги, ни власть. Во всей вселенной нет большей доброты и нет более глубоких наставлений». Когда вы думаете так о коренном Гуру, слёзы преданности должны потечь сами собой.

Когда великие мастера объявляют имя своего Гуру в начале посвящения, они порой не могут продолжить чтение. Они сидят и рыдают перед учениками, думая о коренном Гуру. Такое посвящение очень драгоценно, так как подобная передача – это воистину царское посвящение.

В момент сильной преданности и большого сострадания вы должны реализовать своё осознавание. В этот миг осознавание абсолютно чисто, это и имел в виду Кармапа Рангджунг Дордже (1284–1339), сказав:

В момент любви пустотная сущность восходит в наготе.

Под словом «любовь» здесь подразумевается как преданность, так и сострадание. «Момент» означает время, когда ваша преданность встречается с благословением Гуру. Не

остаётся даже самых тонких понятий. Все мысленные движения полностью исчезают, так же как при произнесении слога «Пхэт!». В этот миг остаётся лишь одна обнажённая пустотность, без ошибок и омрачений, как совершенно чистое небо. Преданность и сострадание есть наилучшие средства для продвижения в практике. Древние мастера традиции кагью говорили: «Преданность – единственная панацея». К такой практике невозможно подойти путём изучения философии.

Непостоянство и отречение

Все мы знаем, что должны умереть, и всё же уповаем на долгую жизнь. Имейте в виду, что время смерти достоверно не известно. Люди умирают во время ходьбы, разговоров, сна, приёма пищи, сидя, стоя и так далее. Вы можете умереть в любой момент, примите эту правду всем сердцем. Поэтому нечего тратить время впустую. Каждая ваша минута может оказаться последней. Думайте так: «Вот и пришла моя смерть, моё время истекло. Мне больше ничего не осталось, кроме как практиковать». Если у вас такой подход, то вы реализуете Учение. В противном случае – нет. Где бы вы ни были, вы всегда расстаётесь с любимыми, встречаете врагов, болеете и в конце концов умираете. Каждый рождённый должен умереть! Всё, что скоплено, будет пущено по ветру, всё, что собрано воедино, будет рассеяно, всё, что построено, – разрушится.

Если вы хотите, чтобы у вас появилось глубокое отречение, думайте о бесполезности сансарного существования. Размышляйте так: «Мирская жизнь тщетна, друзья бесполезны, враги ещё более бесполезны, богатство и добро бессмысленны, слава и удача тщетны. Куда ни глянь, везде одна лишь никчёмность сансары». *Заблуждение – означает видеть смысл в том, что бессмысленно.*

Некоторые практикующие развивают отречение и теряют привязанность к сансаре. Но позже они вовлекаются в буддийские дела и политику. Как сказал Гампопа:

> Если вы не практикуете Дхарму в соответствии с Дхармой, то эта же «дхарма» послужит причиной перерождения в низших мирах.

Если у вас есть истинное отречение и чистая мотивация бодхичитты, то ваша практика соответствует Дхарме. Однако, если вы практикуете, надеясь на получение еды, одежды, создания благой репутации, и намереваетесь поиметь выгоду от Дхармы, то такой вид практики «дхармы» станет причиной для рождения в трёх низших мирах. Как сказал великий мастер Сакья (Сачен Кунга Ньингпо, 1092–1158):

Если ты привязан к этой жизни,
ты не практикуешь Дхарму.
Если ты привязан к сансаре, в тебе
нет отречения.
Если ты привязан к личной выгоде,
у тебя нет бодхичитты.
Если у тебя имеются цепляния —
у тебя отсутствует взгляд.

Любой, кто привязан к этой жизни или имуществу, кто ходит на работу, содержит семью или сражается с врагами, не может практиковать Дхарму по-настоящему, и этого человека нельзя назвать практикующим. Если вы не отсекли привязанности к сансарной жизни изнутри, вы никогда не испытаете истинного отречения. Тот, кто думает: «Мне надо жениться. Я хочу иметь детей. Мне нужен хороший дом. Ещё мне нужна хорошая работа…», проведёт всю свою жизнь в оковах сансарных привязанностей. Если человек думает только о личной выгоде и своекорыстных целях, не заботясь о нуждах других людей, в нём нет

сострадания. У него нет мотивации бодхичитты. Если практикующий сохраняет тончайшие цепляния в медитации, то он не осознал исконный взгляд, который свободен от цепляний как чистое небо. Цепляние – это мыслительный процесс, а посредством концептуального мышления вы никогда не постигнете взгляд.

Сказано, что устранение привязанностей – это стопы медитации.

Осознавание непостоянства жизни ведёт к утомлению от неё. Вы должны понять, что блуждали в сансаре жизнь за жизнью в течение бесчисленных кальп. Тогда вы отвернётесь от привязанностей к сансаре и в вашем уме появится истинное отречение. Размышляйте о сансаре таким образом: «Я блуждал в сансаре жизнь за жизнью, и что мне это дало? Что толку было от всех моих занятий? Разве все мои дела не тщетны? Может, всё-таки будет разумнее увидеть их бессмысленность?» Если вы будете думать таким образом, то вас можно будет назвать практикующими.

Когда эти мысли станут частью вас самих, тогда ваш ретрит принесёт успех. Если же вы проведёте в затворничестве недели, месяцы или годы, не обретя понимания непостоянства, усталости от сансары, отречения, истинной преданности и сострадания, то ваше время пройдёт впустую. Имейте в виду, что осознавание природы ума – это единственный способ освободиться из круговорота сансары. Как я уже сказал, вначале осознайте сущность ума, затем тренируйтесь в этом осознавании и в конце концов достигнете стабильности.

Неотвлечение зовётся основной частью медитации.

До тех пор, пока вы не достигли стабильности в осознавании, вам следует практиковать «неотвлечение от немедитации» короткими промежутками, повторяемыми много раз. Когда вы достигнете стабильности, не отвлекаясь от осознавания ни на миг, то вы освободитесь от кармы и беспокоящих эмоций. Но, покуда вы на пути, где короткие отрывки осознавания чередуются с периодами отвлечения, ваши эмоции не искоренены до конца. До тех пор, пока полностью не устранены беспокоящие эмоции, у вас сохраняются зачатки сансарных рождений.

Практикующему необходимы три вещи: неподдельная преданность, «направленная вверх»; неподдельное понимание непостоянства, «направленное вниз», и «между ними» йога непрерывного потока, то есть усердие в неотвлекаемой немедитации. Такое непрерывное усердие может быть достигнуто только тогда, когда понимание непостоянства стало частью вас самих. Думайте про себя: «Я могу сегодня умереть. Это, может быть, мой последний день, последний час. И до сих пор я не достиг стабильности. Как я могу тратить время на что-либо, кроме осознавания природы ума?» Практикуйте миг за мигом, не теряя ни секунды.

Большинство людей наполовину мирские и наполовину духовные, а практика Дхармы для них – своего рода хобби. Они считают важными все свои дела, видя смысл в том, чем занимаются. Такие люди не могут подняться до уровня *йогинов простоты.* Непреодолимые привязанности к мирским делам и сложностям придают совершенной простоте йогической жизни устрашающий вид. Поэтому они ищут компромисс, подгоняя свою практику Дхармы и образ жизни под свой уровень отречения. Вначале они должны собрать всё необходимое для того, чтобы посвятить жизнь практике, – достаточно денег, ретритный дом в уединённом месте и прочее. Затем, получая наставления от опытного мастера и храня их в сердце, они должны применять их в ретритной практике, время от времени возвращаясь к учителю за разъяснениями. Таким образом они смогут медленно освободиться от мирских привязанностей, никогда не забывая молиться учителю: «Благослови меня, чтобы я смог отсечь все привязанности одним взмахом». Именно так и сделал Будда Шакьямуни, равно как и другие великие мастера прошлого, – отрубив единым взмахом все привязанности.

Если у практикующего нет истинного отречения, но он пытается подражать стилю

бродячего йогина или йогина простоты в силу энтузиазма новичка, то есть шанс, что он не выдержит. Через какое-то время он может вернуться к сансарной жизни. Сансарные связи должны быть отсечены изнутри, а не в силу подражания чьему-то стилю. Поэтому дайте своей практике осознавания улучшиться с годами, и вы разовьёте сильное отречение естественным образом. Вот тогда и настанет время для йогической жизни. Это безопасный путь. Когда вы повзрослеете, вы сможете стать хорошими практикующими. Невозможно достичь просветления за одну жизнь, постоянно отвлекаясь. Рано или поздно вам придётся оставить все отвлечения. *Всегда держите при себе мысль о непостоянстве* – таков мой совет.

Если учитель с самого начала будет давать суровые наставления, то ученики могут испугаться. Поэтому искусный наставник использует «четыре метода привлечения». Вначале он предоставляет помощь и дарит подарки. Затем учитель рассказывает истории о достижениях и пользе от практики Дхармы. Потом учитель показывает ученику хорошее место, чтобы тот чувствовал себя удобно, и руководит его практикой. В конце учитель вводит ученика в абсолютное состояние и объясняет, что необходимо для достижения просветления в этой жизни.

Когда вы практикуете осознавание природы ума в ретрите, время от времени напоминайте себе: «Это может быть мой последний шанс для практики. Я могу умереть прямо во время этой сессии». Без таких регулярных напоминаний о непостоянстве вы далеко не продвинетесь в своей практике Великого совершенства. *Дзогчен без отречения, преданности и сострадания – это извращение дзогчен.* Если ваша практика осознавания слишком слаба, вам следует преднамеренно напоминать себе о непостоянстве. Целенаправленно развивайте преданность и сострадание. Говорится, что «надуманное ведёт к ненадуманному». Вдохновляйте себя такими размышлениями и совмещайте их с практикой осознавания. Не теряя присутствия осознавания, позволяйте выражению осознавания рассматривать эти моменты. Если бы осознавание ограничивалось одним лишь пустотным аспектом, то, конечно же, без потери осознавания было бы невозможно рассматривать эти положения. Но, поскольку осознавание неограниченно, вы можете поддерживать присутствие осознавания в то время, когда его естественное выражение постигает смысл этих моментов.

Впечатляющие видения, получения пророчеств от дакинь, сверхъестественное ясновидение, полёты в небесах и прочее – всё это ничто по сравнению с истинным пониманием непостоянства, истинным отречением, преданностью и состраданием. Йогин, обладающий этими качествами, никогда не ошибётся в практике. Вот настоящие плоды ретрита. Тот, кто хвастается годами практики, медитативными переживаниями и высоким воззрением, уже одержим демонами. Если вас восхищают собственные достижения, вы сбились с пути. Неподдельная преданность, сострадание и отречение не дадут заблудиться истинному йогину.

Структура затворничества

Существует три типа ретрита: начитывание [мантр] по их количеству, начитывание по времени и начитывание до появления знаков. Начитывание по количеству подразумевает, что вы находитесь в затворничестве до тех пор, пока не повторите определённого количества мантр. Начитывание по времени значит, что вы находитесь в строгом ретрите установленный срок: неделю, два месяца или три года. Начитывание до знаков подразумевает пребывание в ретрите до появления знаков достижения. Знаком может быть встреча с божеством в ясном сне, в видении или лучше всего – воочию, собственной персоной.

В ретрите вы определяете время для сессий медитации и для перерывов между ними. В некоторых традициях день разделяется на две, три, четыре или даже шесть сессий. В традиции *ньин-гтик* мы разбиваем день на четыре сессии:

1) сессия до рассвета;

2) утренняя сессия;

3) послеобеденная сессия;

4) вечерняя сессия.

Вставайте рано, чтобы начать практику в 03.00. Завершайте эту сессию в 06.00 до восхода солнца. Затем следует перерыв, во время которого вы завтракаете. Вы можете прочесть вслух «Сокровищницу Дхармадхату» Лонгченпы (санскр. *«Дхармадхату-коша»)* и расслабиться на утреннем солнце. С 08.00 до 11.00 вы делаете утреннюю сессию. Затем обедаете. Если хотите, почитайте книги о Дхарме и отдохните. С 14.00 до 17.00 вы делаете послеобеденную сессию. После неё сделайте подношения защитникам (санскр. *дхармапала)* и прочтите молитвы и посвящения. Затем вы ужинаете. День заканчивается после вечерней сессии, длящейся с 19.00 до 22.00. Если вы распределите день таким образом, то привыкнете к практике, а ваш ум обретёт необходимую дисциплину.

Начинающие практикующие могут делать четыре сессии по два часа каждая: ранним утром с 05.00 до 07.00, утром с 09.00 до 11.00, после обеда с 14.00 до 16.00 и вечером с 19.00 до 21.00. В будущем вы сможете постепенно довести продолжительность своих сессий до трёх часов. В целом говорится, что начинающий должен отдыхать во время перерывов между сессиями, изучать тексты дзогчен и развивать преданность и отречение, читая истории из жизней великих мастеров. Не читайте обычную литературу в ретрите. Ключевой момент в практике дзогчен – это «многократное повторение коротких промежутков, подобно тому как протекает крыша в старом доме». Эта практика осуществляется как во время сессий, так и во время перерывов. В «Трёх словах, бьющих в точку» (тиб. *Циг сум не две)* Патрула Ринпоче говорится:

> Нет разницы между медитацией
> и постмедитацией.
> Нет различия между сессиями и перерывами.
> Оставайтесь непрерывно в неделимом
> состоянии.

Подготовка к практике

Перед началом сессии прочистите нос и горло, умойтесь, откройте окно и проветрите свою комнату. Затем закройте дверь, убедившись, что сделали всё необходимое, чтобы больше не покидать места медитации и не прерывать практику. Потом расположитесь на своём месте. Расслабьте изнутри как тело, так и ум. Примите твёрдое решение не прерывать свою сессию, что бы ни случилось. Подумайте так: «В этой сессии я не буду поддаваться отвлечениям. Я не буду отвлекаться от немедитации». Несмотря на то что вы так думаете только один раз в начале каждой сессии, эта решимость должна распространяться на всю практику осознавания [во время сессии].

Прочищение застоявшегося дыхания

Вы должны прочищать застоявшееся дыхание в начале каждой сессии. Из-за своей кармы и беспокоящих эмоций вам досталось обычное тело, речь и ум. У вас также есть нечистые [энергетические] каналы, праны и бинду. Комбинация вашего ума и праны способствовали цепной реакции ваших омрачений, кармических тенденций и недобродетели с безначальных времён. После того как очищен ум и прана, пробуждённость осознавания восходит естественным образом и вместе с ней проявляются каналы, праны и бинду мудрости.

В начале каждой сессии мы очищаем нечистые каналы, праны и бинду, омрачённые эмоциями. Примите семичленную позу Вайрочаны или позу «расслабления в природе ума» [которая отличается от позы Вайрочаны тем, что ладони покоятся на коленях, а взгляд

направлен в небо].

Затем прочистите застоявшийся воздух три раза через правую ноздрю, три раза через левую ноздрю и три раза через обе. Это называется «девятикратным прочищением застоявшегося дыхания». Также можно делать и трёхкратное прочищение застоявшегося дыхания, выдыхая один раз через правую ноздрю, один раз через левую и один раз через обе ноздри.

Начинайте прочищение с правой ноздри, так как омрачённая прана правой стороны [тела] сильнее левой. Зажимая левую ноздрю указательным пальцем левой руки, мощно выдохните застоявшийся воздух через правую ноздрю. Представляйте, что через правую ноздрю устраняются эмоциональная грязь, карма, клеши, грехи, омрачения, болезни, нарушенные самайи, привычные тенденции и препятствия медитации, такие как сонливость и возбуждение, то есть все негативные элементы, содержащиеся в омрачённых каналах, пранах и бинду. В то же время визуализируйте, как препятствия для практики этого глубокого пути покидают ваше тело в виде чёрного дыма и исчезают далеко в небе.

После устранения всех негативных элементов делайте вдох, думая, что мудрость, любовь и просветлённые качества и активности всех будд входят в вас в виде радужного света. Представляйте, что ваши каналы, праны и бинду мудрости наполняются благословением ваджрного тела, речи и ума всех будд.

Повторите эту процедуру, зажимая правую ноздрю своим правым указательным пальцем. В конце прочистите дыхание через обе ноздри: выдыхая, распрямляйте пальцы рук, покоящиеся на коленях; вдыхая, некрепко сжимайте пальцы в кулаки, слегка притягивая кисти к телу.

Мотивация

Прекратите все отрицательные мысли и выведите свой ум из безразличного состояния, развивая мотивацию бодхичитты. Думайте следующим образом: «В этой сессии я буду практиковать глубокие наставления Великого совершенства на благо бесчисленных существ. Пусть все существа освободятся от причин и следствий страдания. Пусть они достигнут совершенного просветлённого состояния».

Развивайте эту мотивацию бодхисаттв в начале каждой сессии. Сущность бодхичитты, или пробуждённого ума, – это осознавание пустотности, тогда как её проявление есть сострадание.

Затем развивайте тантрическое видение, думая: «Всё видимое, слышимое и мыслимое – это проявление осознавания. Всё это – безграничная чистота».

Призывание коренного Гуру

Над своей головой вы представляете белый лотос с сотней тысяч лепестков, поверх которого лежат солнечный и лунный диски. На них восседает ваш великолепный коренной Гуру. Вы можете визуализировать его как в нормальном облике в монашеских или тантрических одеяниях, так и в форме Самантабхадры, Ваджрасаттвы, Гуру

Ринпоче, Лонгченпы или другого мастера или божества. В любом случае всегда воспринимайте его в своей сущности как подлинного Будду.

В дзогчене молитва к коренному Гуру осуществляется с пятикратным отношением: коренной Гуру воспринимается в качестве будды-дхармакайи; его активности воспринимаются как деяния Будды; его доброта к вам считается большей, чем доброта Будды; Гуру считается воплощением всех объектов прибежища; когда вы молитесь Гуру с таким отношением, реализация зарождается в вашем уме без использования иных методов. Вы можете произносить традиционную молитву:

ПАЛДЭН ЦАВЭЙ ЛАМА РИНПОЧЕ

ДАГИ ЧИВОР ПЕМЕЙ ДЭН ЩУГ ДА
КАДРИН ЧЕНПО ГОНЭЙ ДЖЕ СУНГ ТЭ
КУ СУНГ ТХУК КЬИ НГОДРУБ ЦОЛ ДУ
СОЛ

(Драгоценный и великолепный коренной
Учитель,
Снизойди на лотосовый трон над моей головою.
Прими меня в силу своей великой доброты
И даруй сидцхи тела, речи и ума.)

После этого вы можете повторить 3, 21 или 108 раз:

«А ЛАМА КХЬЕН НО»,

что означает:

«Гуру, думай обо мне!»

В конце этой рецитации представляйте получение четырёх посвящений, взывая к Гуру следующим образом:

ДУСУМ САНГЬЕ ТАМЧЕЙ КЬИ НГОВО
КУЩИ ДАГНЬИ ПАЛДЭН ЛАМА ДАМПА
ЛА СОЛВА ДЭБСО.
ЗАБЛАМ ГЬИ ТОКПА КХЬЕПАР ЧЕН ГЬЮ
ЛА КЬЕВАР ДЖИН ГЬИ ЛАБТУ СОЛ.
КАДАГ НЭЛУК КЬИ ТОКПАР ДЖИН ГЬИ
ЛАБТУ СОЛ.
ЦЕ ДИ НЬИ ЛА О СЭЛ ДЗОГПА ЧЕНПО
ЛАМ ЧОК ТАРЧИН ПАР ДЖИН ГЬИ ЛАБ
ТУ СОЛ.

(Сущность всех будд трёх времён, владыка четырёх кай, великолепный святой Гуру, я молюсь Тебе. Даруй своё благословение, чтобы в моём бытие родилась особая реализация глубокого пути. Благослови, чтобы я постиг естественное состояние изначальной чистоты. Благослови, чтобы в этой самой жизни я завершил высший путь светоносного Великого совершенства.)

Читая эти строки, представляйте, как из белого слога Ом во лбу Гуру исходит белый свет и входит в чакру у вас во лбу. Посредством этого вы получаете *посвящение сосуда.* Из красного слога Ах в горле Гуру исходит красный свет и входит в вашу горловую чакру. Этим самым вы получаете *тайное посвящение.* Из синего слога Хунг в сердечной чакре Гуру исходит синий свет и входит в вашу сердечную чакру. Силой этого вы получаете посвящение *мудрости праджни.* Из оранжевого слога Хо в пупочной чакре Гуру исходит оранжевый свет и входит в вашу пупочную чакру. Посредством этого вы получаете посвящение *драгоценного слова*.

После того как вы сильно и искренно помолились, Гуру растворяется в свет с великой добротой и любовью, а свет растворяется в вас. Просветлённый ум коренного Гуру сливается воедино с вашим умом. Оставайтесь какое-то время в осознавании природы ума.

Сказано, что сессия медитации, начинающаяся с визуализации коренного Гуру, получения от него четырёх посвящений и объединения с его умом, намного превосходит

сессию без гуру-йоги. Каждая сессия практики должна начинаться с гуру-йоги.

Во время сессий

Поддерживайте присутствие осознавания, от прибежища и до конца садханы, воспринимая всех существ и весь мир в безграничной чистоте. Если вы будете практиковать таким образом, вы быстро реализуете эту садхану. Название данной практики переводится как «Владение печатью бинду». Это *бинду* – единая сфера дхармакайи, включающая все явления сансары и нирваны. Поскольку всё заключено в этой сфере, то её печать стоит на всём сущем. Поддерживайте осознавание дхармакайи в течение всей практики. Если вы окажетесь в западне надежд и опасений, вы не реализуете цель этой садханы.

Во время основной части читайте мантру и совершенствуйтесь в практике дзогчен. Делайте садхану во взгляде трекчо. Рецитируйте мантры, пребывая в раскрепощённом состоянии этого взгляда. Не искажайте визуализацию, цепляясь за детали. Не сводите чтение мантр к насчитыванию определённого количества. Не вовлекайтесь в предвкушения особых медитативных переживаний. Осуществляйте садхану в состоянии изначальной чистоты, лишённом надежд и опасений.

Читайте мантры правильно и медленно. Чистое и безупречное начитывание увеличивает вашу заслугу в сто раз. Чтение мантр в состоянии самадхи увеличивает заслугу в сто тысяч раз. Правильно произнесённая мантра соответствует по благой заслуге ста мантрам, произнесённым спешно, нечётко или не полностью. Заслуга от одной мантры, произнесённой в состоянии осознавания, равна заслуге от ста тысяч правильно произнесённых мантр без осознавания. Поэтому, делая ретрит, не будьте одержимыми количеством.

Посвящение заслуги

В конце сессии посвящайте заслугу, молясь следующим образом: «Пусть вся моя заслуга, накопленная в прошлом, настоящем и будущем, а также недвойственная заслуга всех будд и бодхисаттв, а также двойственная заслуга всех людей достанется всем живым существам; пусть все они освободятся от причин и следствий страдания и достигнут уровня совершенного просветления». Это относительное посвящение должно быть «опечатано» посвящением трёхкратной чистоты посредством пребывания в пробуждённости осознавания.

Проверка своей сессии

В конце каждой сессии производите самооценку. Спросите себя: «Отвлекался ли я большую часть времени? Провёл ли я сессию, грезя наяву? Практиковал ли я с преданностью и состраданием или просто механически насчитывал мантры?» Если ваша сессия прошла хорошо, не гордитесь собой, а подумайте так: «Своему прогрессу в практике я обязан только доброте и благословению моего коренного Учителя». Если сессия была неудачна, скажите себе: «В силу своего безначального блуждания в сансаре я провёл эту сессию под влиянием неведения и омрачений. В следующей сессии я буду усердно применять наставления своего Гуру и приложу все силы, чтобы преодолеть закоренелые привычки». Таким образом, относитесь к своей практике самокритично, не гордясь собой и зная свои недостатки.

Практикующие наивно избегают самокритики, думая: «Моя практика и вправду хороша. Я не отвлекался в течение всей сессии. Так как я действительно хорошо практикую, мне пора начинать учить других». Такие практикующие не знают разницы между медитативными переживаниями и реализацией. Если вы начали гордиться своей практикой, то вы в ней не продвинетесь. Если вы думаете, что пришло время учить других, осознайте эту мысль как влияние демонов. Просветлённым существам нет нужды заранее программировать свои действия. Они приносят непостижимую пользу другим спонтанно.

Помните пример скрытого йогина, который превосходит других в практике, не раскрывая своих качеств. Настоящий йогин утаивает свои качества так же, как другие люди прячут сокровища. Хвалите достоинства других, а свои собственные скрывайте!

Три идеальных аспекта

Какую бы практику вы ни делали, всегда украшайте её тремя идеальными, или совершенными аспектами: идеальным началом бодхичитты, идеальной основной частью неконцептуальной практики и идеальным завершением посвящения заслуги. Комбинируя практику с этими тремя аспектами, вы собираете два накопления. Посредством бодхичитты и посвящения вы собираете накопление заслуги, а посредством неконцептуальной практики вы собираете накопление мудрости.

Одно лишь использование этих трёх идеальных аспектов очищает двойное омрачение *основы,* совершенствует двойное накопление *пути* и способствует достижению двух кай *плода.* Двойное омрачение – это омрачение эмоций и омрачение восприятия. Две кайи, или два просветлённых измерения, – это *дхармакайя* и *рупакайя.* Если эти три идеальных аспекта отсутствуют в вашей практике дзогчен, такая практика называется «хватанием пустоты голыми руками». Это столь же тщетно, как попытки ухватить небо.

Вдохновляющие напоминания

Когда вы находитесь в равностности, там не о чем думать. И всё же во время сессии вам может прийти в голову: «Надо выпить чаю. Пора сходить в туалет…» В этом случае расслабьтесь и подумайте: «После блуждания в сансаре с безначальных времён в отсутствие драгоценных учений я наконец получил это особое человеческое тело, которое так тяжело обрести. Я использую эту возможность для истинной практики. Клянусь вернуться к практике, не тратя ни минуты». Воодушевите себя таким образом и продолжайте свою сессию.

В следующий раз подумайте о непостоянстве. Все материальные вещи меняются с каждой секундой. Смерть – самое ужасающее проявление непостоянства. Подумайте: «Если я сегодня умру, готов ли я к этому? Насколько велика моя уверенность в практике?» Если вы не уверены, что осознаете пробуждённость в момент смерти, думайте так: «Если я сегодня уйду, то я ведь вовсе не готов, в моей практике нет стабильности. Пусть благословение моего добрейшего коренного Гуру и Трёх драгоценностей помогут мне в *бардо».*

В другой раз поразмыслите о тщетности сансары. Когда вы действительно постигнете это, у вас не останется к ней доверия и больше не появится сансарных предвкушений. До сих пор вы постоянно уповали на сансарное счастье. Но такое счастье содержит в себе зачатки страдания. Мысли: «Я чувствую себя так хорошо! Мне здесь нравится! Я люблю свою работу! Мой ретрит идёт здорово! У меня так много денег!» – ведут лишь к дальнейшему страданию. Все эти обстоятельства изменчивы. Чем больше вы привязаны к благополучным обстоятельствам, тем больше вы будете страдать. Поймите, что в сансаре нет вечного счастья. Увеличивающаяся стабильность в осознавании взгляда Великого совершенства способствует уменьшению надежд на преходящие сансарные радости. Пробуждённость осознавания не тронута ни страданием, ни счастьем, она за пределами всяких сансарных условностей. Вы окажетесь вне страданий только тогда, когда достигнете стабильности в пробуждённости осознавания.

До тех пор, пока в уме имеются даже тонкие мысли, вы будете испытывать страдание, так как самая тончайшая фиксация на субъекте и объекте, на наблюдателе и наблюдаемом, будет содержать сансарные зачатки. Истинное отречение – это понимание того, что цепляющиеся мысли производят сансару. Если вы действительно осознаете это, то станете абсолютно независимыми и не будете нуждаться ни в чём. Вы будете как старик, наблюдающий детские игры. Вам будет ясно видна бессмысленность всей сансары.

Сансарные обыватели проводят всю жизнь, чередуя пристрастия к приятным вещам с отвержением неприятных, присваивая что-то и избегая чего-то, пребывая в надеждах и опасениях. Йогин ясно видит глупость и ребячество такого отношения. Он воспринимает сансару как океан страданий и знает из него выход.

По-настоящему взгляни на настоящее.
Его узрев, ты полностью освободишься.

«Настоящее» – это пробуждённость осознавания. «Взглянуть по-настоящему на настоящее» – значит, осознать пробуждённость ригпа, свободную от наблюдателя и наблюдаемого. Это осознавание лишено двойственности. Созерцатель и созерцаемое становятся единым целым. Сказано, что двойственный ум не может осознать свою природу. Так как ригпа недосягаема для двойственного ума, она может быть осознана только сама собой. В момент осознавания природы ума все мысли освобождаются самопроизвольно.

Скажите себе: «Будда действительно показал абсолютную истину. Он на самом деле *Просветлённое существо.* В силу великого сострадания он поделился с нами своим постижением. Благодаря доброте моего коренного Гуру я понял эту драгоценную истину. Какое невероятное благословение!» Сострадание появляется из понимания того, что, хотя все существа наделены совершенной природой Будды, они мучаются от невообразимых страданий, не ведая её. Когда осознана пустотность, вам открывается бессмысленность сансары и у вас естественно появляется отречение, преданность и сострадание. Постижение того, что страдание и его причины происходят из двойственных цепляний концептуального ума, ведёт к состраданию. Подумайте так: «Пусть все существа освободятся от страдания и его причин. Пусть я приведу их к состоянию полного просветления». Обет бодхичитты – непревзойдённое устремление мысли.

Воззрение пустоты, лишённое сострадания,
Не соприкасается с высшим Путём.

Понимание непостоянства, отречение, преданность, любовь и сострадание – это качества осознавания. Они показывают, что вы на верном пути.

Подумайте также о кармическом законе причинно-следственной связи. Если вы способны смотреть на несколько шагов вперёд, то будете иметь прогрессивный взгляд на жизнь. Если же вы мыслите негативно, то и ваши жизненные воззрения будут такими же. Имейте в виду, что все ваши мысли, слова и действия имеют последствия. Негативные мысли весьма влиятельны. До тех пор, пока длится ваша злость, весь мир будет казаться злым и враждебным. Смерть в состоянии сильной ненависти, безусловно, приведёт к очень плохому перерождению. Только осознавание пустотности растворяет мысли трёх эмоциональных ядов. Если вы что-то любите, то это страсть; если вам что-то не нравится, это ненависть; отсутствие всякого мнения или оценки есть тупость. Все положительные, отрицательные и нейтральные мысли загрязнены тремя эмоциональными ядами и несут в себе сансарные зачатки. До тех пор, пока у вас имеются мысли, вы не освободились от кармических причин и следствий. Ваша карма перестанет накапливаться только тогда, когда вы достигнете стабильности в пробуждённости осознавания. Изначально свободное осознавание находится за пределами кармы. Но до тех пор, пока вы от него отвлекаетесь, вы продолжаете создавать свою карму.

Иногда практикуйте аналитическую медитацию и лично убедитесь в пустотности явлений и своего «я». Удостоверьтесь в том, что они только кажутся существующими, а на самом деле не существуют. Поразмыслите над появлением, пребыванием и исчезновением вещей и сознания.

Если вы не осознали пустотность и тщетность сансары, вам будет трудно развить истинное усердие «без усилий», требуемое в дзогчен. Это практика *неотвлекаемой*

немедитации. Подумайте следующим образом: «Я получил самые глубокие и тайные наставления всех будд. Как замечательно! Как восхитительно! Я отплачу за невообразимую доброту моего коренного Гуру, искренне практикуя эти наставления. Это единственный шанс в ста тысячах жизней. Пусть моя практика протекает в радости. Пусть я не потеряю ни минуты!» Поймите, что очень мало кто может *истинно* постичь и практиковать глубочайший тайный раздел самого сущностного дзогчен. Истинное понимание подразумевает прекращение мирских занятий ради практики этих учений. Обычные люди слишком одержимы мирской жизнью, чтобы смочь по-настоящему оценить их.

Дзогчен означает «Великое совершенство». Все явления сансары и нирваны совершенны (тиб. *дзог*) в едином состоянии величия (тиб. *чен).* Это состояние есть настоящий коренной учитель, в котором мы принимаем прибежище, – будда дхармакайя. Эта пробуждённость осознавания не является чем-то внешним, будучи сущностью вашего ума. Когда вы осознаёте свою собственную пробуждённость, просветлённый ум коренного Гуру уже слит с вашим умом воедино. Если вы видите в своём коренном учителе дхармакайю будды, то он и есть природа вашего ума.

Сущность ума, осознающая взгляд пустотности, является высшей формой знания. Её также называют *праджняпарамитой* – «запредельным знанием». Это знание неподдельно и не смешано с мыслетворчеством. Когда вы истинно осознаете настоящий взгляд, у вас появится великое знание, неведомое до той поры. Эта мудрость именуется «знанием, возникающим из медитации». Когда естественное состояние постигнуто «так, как оно есть», все омрачения очищаются и самопроизвольно раскрывается ведение всего сущего. Вы узнаёте ранее неизвестные вещи без всякого обучения и постороннего объяснения.

Белое торма и торма для препятствующих сил

Чтобы начать затворничество, вы должны «договориться» с нечеловеческими сущностями, обитающими в данной местности. Поднесите белое торма *кар тор* местным духам, испрашивая у них разрешение на использование этого места для практики Дхармы. Вначале поднесите *серкьем* (кубок с чаем или алкоголем), а затем белое торма (конусообразная фигура из муки), подбросив их в направлении неба с внешней стороны двери.

Поднесите препятствующим силам (восьми классам негативности, которые препятствуют практике Дхармы и враждебно относятся к практикующим) торма *гек тор.* Визуализируя себя в облике Маха Шри Херука (тиб. *Пел чен херука*), прикажите им покинуть данное место. Вынесите наружу [красное] торма и швырните его на землю.

Шесты для Великих владык[1]

Когды вы уходите в затворничество, вам следует установить т. и. «шесты для владык» снаружи вашего ретритного дома, рядом с дверью. На шестах [которых обычно бывает четыре] прикрепляется изображение Ваджрапани с Четырьмя великими владыками – охранителями сторон Света или просто пылающий [синий] слог ХУНГ на лотосе, солнце и луне. Это изображение также может быть одной картинкой Четырёх владык-охранителей. Если у вас нет этих изображений, вы можете насыпать [рядом с дверью] кучу камней и воткнуть в них несколько [сухих] веток – это самая простая форма шестов для владык.

Изображение должно быть повёрнуто наружу, а не в сторону ретритного дома. В строгом ретрите вы не можете выходить за черту, помеченную шестами. Если шест водружён прямо за дверью, не выходите за порог в течение всего ретрита. Если вы хотите иметь небольшую территорию для передвижений, то вполне допустимо прикрепить изображение к

[1] Полный текст этой литургии, широко используемый в традициях ньингма и в кагью, приведён в конце книги.

ближайшему дереву или к дворовой калитке. Четыре владыки-охранителя поклялись Будде Шакьямуни защищать его Учение и последователей. Считается, что эти Четыре владыки постоянно обитают в четырёх сторонах горы Сумеру. Когда вы водружаете для них шесты и приглашаете их в это место, они будут охранять вас от негативных сил и демонов во время вашего затворничества.

Внешний ретрит означает проведение границы, которая определяется шестами для владык. Внутренний ретрит значит, что вы не покидаете медитативную позу в течение сессий. Вы сидите на своей кровати и не разговариваете. Тайный ретрит подразумевает, что ум ваш пребывает в осознавании собственной природы.

Говоря в общем, ретритную границу может пересекать только ваш ретритный помощник, приходящий в установленное время и приносящий необходимое продовольствие, и никто другой. Перед началом ретрита выберите себе одного человека, который будет ретритным помощником. Если какому-то другому человеку крайне необходимо посетить вас в ретрите, то ещё до начала затворничества напишите его имя на камне, именуемом «ретритным камушком», или просто на листе бумаги и положите его под своим алтарём. Во время вступительной церемонии думайте, что этот человек находится вместе с вами в ретрите. Если вы поступите таким образом, то его или её посещение не создаст для вас препятствий. Если же вы встретитесь с людьми, которых не ждали, то у вас может появиться неприятное чувство, болезнь или проблемы в практике. На это есть две причины. Во-первых, нарушая свой ретритный обет не встречаться с людьми, вы гневаете защитников. Во-вторых, вторгающиеся в ваш ретрит несут негативную энергию, которая может вам повредить. Лучше всего прекратить всяческое общение с внешним миром: ни писем, ни телефонных разговоров, ни посетителей [кроме ретритного помощника]. Не шпионьте за тем, чем занимаются другие люди. Говорится, что подсматривание за другими пробивает дыры в вашем ретрите, а вторгающиеся люди нарушают его течение.

Когда вы выполняете *строгий ретрит* (тиб. *цам дампо*), только ваш коренной Гуру или очень близкие братья или сёстры по Дхарме, в ком нет ни малейшей погрешности в самайях, могут быть желанными гостями. Когда они придут, вы будете воодушевлены и рады. Все другие пришельцы считаются вторгающимися и несут негативную энергию. Сила этой негативной энергии варьируется от человека к человеку, причём самой негативной энергией обладают нарушители самай. Никогда не допускайте, чтобы такой человек попал в ваш ретрит, так как, встретив его или её, все достижения и благословения божества, мантры и самадхи исчезнут мгновенно. Также остерегайтесь людей с плохим характером, которые вторгаются, чтобы распустить порочные сплетни и слухи. Они лишат вас комфорта и понизят вашу энергию. Йогины в ретрите очень восприимчивы и легкоуязвимы.

Вторгающиеся пришельцы могут навредить только тем йогинам, чья практика не достигла уровня, именуемого «определённостью в естественном состоянии». Когда йогин определился в естественном состоянии, встречи с вторгающимися ничуть не повредят практике. Исключение из этого – нарушители самай, они могут уязвить даже великого мастера. Из предосторожности подымите на всех посетителей горящим ладаном (тиб. *гугул),* обрызгайте их очищающей водой из «сосуда активности» и дайте им выпить оттуда немного воды. Делайте это с каждым, кто приходит к вам в ретрит, за исключением коренного Гуру и ретритного помощника.

Строгое затворничество устраняет внешние, внутренние и тайные препятствия. Внешние препятствия – это проблемы четырёх элементарных энергий природы, то есть оползни, наводнения, пожары и ураганы. Внутренние препятствия – это проблемы с [энергетическими] каналами, пранами и бинду [в теле], проще говоря, болезни. Тайные препятствия – это препятствия двойственного цепляния, фиксации на созерцателе и созерцаемом, субъекте и объекте, являющиеся корнем сансары. До тех пор, пока в вашей практике сохраняется двойственное цепляние, вы не имеете истинного взгляда. Поэтому тайные препятствия называют ещё «препятствиями в самадхи». Когда практика подвержена влиянию двойственных цепляний, йогин будет сталкиваться с проблемами сонливости и

возбуждения. После того как йогин определился в естественном состоянии, присутствие его осознавания будет неуязвимо для этих тревожащих медитацию факторов.

Начинайте ретрит ближе к вечеру. Традиционно шесты для владык водружаются после поднесения торма препятствующим силам, но до возведения защитного круга. В нашей садхане поднесение торма препятствующим силам объединено в одной строфе с защитным кругом, поэтому устанавливайте шесты для владык после возведения защитного круга. На этом этапе литургии вынесите стол к месту, где вы будете водружать шесты для владык, и поставьте на стол сосуд активности, колокольчик и дамару. Расставьте на нём внешние подношения (то есть 7 чашек с водой и прочим) и поместите торма для владык прямо перед шестами. Либо сидя, либо стоя у стола, прочтите раздел литургии, называемый «Кратким [ритуалом] шестов владык» (тиб. *гьял тхо дупа).* Посредством этого Четыре владыки займут места в четырёх направлениях вокруг вашего ретрита и будут охранять вас в течение всего затворничества.

По завершении ритуала опустошите чашки с подношениями, оставьте [четыре] торма для Четырёх владык у подножия шестов [или прикрепите к шестам] и занесите внутрь дома свои ритуальные принадлежности.

Ретритная клятва

В начале ретрита вы должны принять строгий обет в отношении продолжительности своего затворничества. Обет означает следующую клятву: «Я не покину свой ретрит, даже если горы посыпятся мне на голову, даже если меня затопит наводнением, даже если огонь будет бушевать со всех сторон». Вы даёте такое твёрдое обещание для того, чтобы укрепить своё усердие. Если вы не примете его, то можете стать жертвой лени. Принятие клятвы – это средство самоконтроля. Если вы хотите сделать долгий ретрит, начните с обещания провести в уединении шесть месяцев. После того как полгода прошли успешно, примите обет на следующие шесть месяцев. Таким образом вы сможете сделать трёхлетний или даже более долгий ретрит. Если вы в самом начале примете обет на очень продолжительный срок, у вас могут появиться препятствия, задерживающие продвижение в практике, и вам не удастся пробыть в ретрите запланированное время. Нарушение данного обета обернётся для вас пагубными последствиями. Поэтому не преувеличивайте свои возможности, давая подобные обещания. Много людей объявляли о трёхлетием или четырёхлетием ретрите, однако не смогли даже начать. Увеличивая время своего затворничества в небольших нарастающих пропорциях, вы успешно выполните своё обещание и будете удовлетворены исполнением своего обязательства. Это гораздо лучше, чем создавать себе проблемы в связи с нарушением большего обещания. Если вы досрочно прекратите свой ретрит, чтобы кому-то помочь, вы, конечно, сможете утешить себя тем, что действуете с благородной мотивацией. Но обет-то ваш нарушен! Вы можете обоснованно оставить затворничество, только когда умирает ваш учитель или родители и они призывают вас. Кроме коренного Гуру только наши родители проявили по отношению к нам великую доброту. За исключением этих случаев и серьёзной болезни, нет никаких оправданий для прекращения ретрита. Если вы сильно заболели, вы можете посетить врача, если нет возможности пригласить его на дом и обойтись без стационара. Не поддерживая своё тело в здоровом состоянии, вы просто умрёте и лишитесь возможности практиковать. Если болезнь явно угрожает вашей жизни, вы вправе покинуть затворничество.

Опытный йогин или йогини спят не больше трёх или четырёх часов. Для начинающих нормально спать шесть часов в начальной стадии ретрита. С постепенным улучшением практики потребность в сне становится меньше.

Лучше всего, если бы вы смогли полностью прекратить говорить. Даже если это для вас очень неудобно, постарайтесь избегать разговоров в дневное время, в частности во время сессий. Общайтесь с ретритным помощником во время вечернего перерыва. Не разговаривайте ни с кем, кроме него.

Оставляя свой ум в осознавании, вы отсекаете все усложнения, где бы вы ни жили. Осознавание природы ума – это главный пункт.

Что касается отречения, то если ваш желудок не так предрасположен к отречению, как ваши глаза, то йогический образ жизни вам надоест и рано или поздно вы вернётесь в мирскую жизнь. Многие практикующие вначале обладают сильным отречением. Через несколько лет они теряют интерес к практике и вместо этого становятся хорошими бизнесменами. Что может быть хуже для практикующего?! Поэтому лучше оставить мирские занятия медленно, но верно. Устройтесь в небольшом, но удобном ретритном домике и занимайтесь своей практикой без лишнего аскетизма. Сперва соберите достаточно денег. Когда вам хватит на скромную и умеренную жизнь йогина, прекратите мирские дела.

Я дам вам один важный совет: не сражайтесь с врагами и не пекитесь о близких.

Никогда не вовлекайтесь в злобные отношения с другими. Не тратьте время на судебную тяжбу. С другой стороны, не углубляйтесь чересчур в связи с родными и друзьями. Не сближайтесь с людьми до такой степени, чтобы это могло начать вас беспокоить. Золотая середина – не быть ни чересчур близким, ни слишком недружелюбным. Просто соблюдайте нейтралитет. Не давайте людям повода вас сильно любить или сильно недолюбливать – придерживайтесь именно такой позиции. Помимо этого не стремитесь стать самым удачливым бизнесменом, прекратите занятия бизнесом как можно скорее. Нет сомнений, что близкие, враги и бизнес отвлекают практикующих больше всего.

Развивайте острое ощущение непостоянства. Ясное и твёрдое понимание непостоянства автоматически приводит к отречению, и вам будет легче освободиться от восьми мирских забот. Такое отношение является сущностью затворничества. Помните, что время смерти совершенно непредсказуемо. Хотя это легко понять, мы всё же продолжаем водить себя за нос, думая: «Конечно, я умру, но не сейчас же – может, через несколько лет». Вы должны помнить о непостоянстве всегда. С этой мыслью вы сможете стать усердными практикующими и прожить так всю жизнь. В данный момент мы ещё можем решать, что хотим делать и куда хотим идти. Когда же наша жизнь оборвётся, нами будут управлять кармические силы. На том этапе мы не сможем контролировать ход событий, если только мы не были хорошими практикующими. Поэтому очень важно использовать всё оставшееся время для практики, начиная именно с этого момента. Готовьте себя к смерти.

Никогда не оставляйте практику. Не выдумывайте, что вы ею займётесь, когда станете старше. Вы можете подумать: «Сейчас неподходящее время для затворничества. Вначале я должен посетить такие-то и такие-то места. Я ещё не отработал свой пенсионный стаж. Слишком рано уходить в ретрит. Только что мой близкий родственник заболел. Я начну, когда он или она выздоровеет…» Мара, который создаёт отвлечения и отсрочки для практики, именуется «Изощрённым отпрыском богов». Этот Мара удерживает вас от практики. Можно найти сотни оправданий, чтобы отложить ретрит. Не тратьте время! Начинайте прямо сейчас. Имейте в виду, что вы не сможете отложить свою смерть. Миг за мигом она подходит всё ближе. Внезапно дыхание покинет вас и больше не вернётся.

Питание в ретрите

Никакой особой диеты для ретрита не требуется. Просто питайтесь тем, к чему привыкли. Однако сказано, что чеснок оказывает отрицательное воздействие на чтение мантр. Поэтому старайтесь не есть чеснока. Вдобавок к этому полезно кое-что знать о потреблении мяса. Согласно традиции сутры перед потреблением мяса вы должны прочесть определённые мантры-дхарани, видьямантры и подуть на мясо. В тантрической традиции вы должны иметь мотивацию посредством потребления плоти живых существ создать с ними связь. Создавая такую связь, вы даёте им возможность направиться к пути освобождения. Говоря в общем, все существа были нашими родителями. Потребление мяса подобно поеданию плоти вашего отца или матери. Потребляя мясо, вы должны думать: «Я подношу мясо этого существа, не менее близкого мне, чем отец и мать, естественной мандале божеств

моего тела. Пусть очистятся все грехи и омрачения этого существа». Ешьте в манере [внутреннего] огненного подношения. Не поедайте мясо беспечно, а следуйте вышеупомянутым наставлениям. Таким образом во время еды вы будете собирать накопления [заслуги и мудрости]. Конечно же, лучше всего быть вегетарианцем, но, если вы не можете обойтись без мяса, выполняйте эту практику во время приёмов пищи.

Когда вы пьёте алкоголь, представляйте, что пьёте амриту – субстанцию подношения. Но никогда не напивайтесь. Если вы опьянеете, то станете безмозглыми и не сможете различить между добром и злом. Перед употреблением алкоголя насыпьте в него немного освящённого лекарства-*мендруба,* и это автоматически превратит его в нектар-амриту. Когда пьёте, представляйте, что амрита подносится естественной мандале мирных и гневных божеств внутри вашего тела. *Мендруб* следует добавлять только в алкоголь, а не в еду, за исключением *ганапуджи.*

Великие мастера прошлого отрекались от всего своего имущества и жили в нищете. У нас нет особой необходимости практиковать аскетизм, вполне допустимо выполнять практику в небольшом уютном доме. В традиции ваджраяны чувственные удовольствия используются на пути. Йогин может наслаждаться чувственными удовольствиями, поскольку он знает, как поддерживать осознавание. Хорошая одежда и вкусная еда – это подношение естественной мандале тела. Следуйте наставлению Ладаг Пема Чогьяла: «Тогда как воззрение и реализация зависят от ума, телу делаются подношения».

Это значит, что надо хорошо практиковать и хорошо питаться, так как еда – подношение мандале божеств внутри тела. Если вы не будете есть как следует, то заболеете. Если вы заболеете, то можете умереть и потерять возможность практиковать в этой жизни. Поэтому содержите своё тело в порядке.

Место для ретрита

Место для строительства ретритного дома должно быть удалённым. Оно должно находиться вдали от деревень, чтобы вас не посещали ни люди, ни собаки. Оно должно быть безопасным, недосягаемым для хищных зверей, а вода и топливо должны быть легко доступными.

Слово «удалённое» также относится к тройному уединению тела, речи и ума. Уединение тела подразумевает, что тело оставлено в покое, удалившись от любых мирских или религиозных занятий. Уединение речи означает полное прекращение как мирских, так и религиозных бесед, включая чтение литургий и рецитацию мантр. Уединение ума означает пребывание в осознавании его природы без каких-либо мирских или духовных мыслей. Посредством такой практики вы быстро обретёте ваджрные тело, речь и ум.

Очень важно, чтобы ретритный дом находился в красивом и приятном месте. Это может быть лес, снежные горы, холмистая местность или святое место, где практиковали мастера прошлого. Лучше всего подойдёт святое место, где жили великие мастера или даже сам Будда. В силу их духовной реализации эти места пронизаны благословением и насыщены добродетелью. В наши дни йогины могут получить благословение, просто практикуя в таком месте.

Наилучшее место затворничества для йогина или йогини абсолютной простоты – это либо горная пещера, либо впадина под нависшей скалой, либо яма в земле. Такие примитивные «объекты недвижимости» не требуют ухода или ремонта и поэтому не создают привязанностей. Люди с меньшими способностями могут построить небольшой дом для затворничества.

Ретритный дом должен располагаться на южном склоне горы. Ему не должны угрожать оползни ни сверху, ни снизу. Сам дом должен быть повёрнут к югу. Не стройте его на самой вершине горы, он должен располагаться на горном склоне, как будто на коленях медитирующего человека, чьи руки запечатаны по обе стороны невысокими грядами гор. Место должно освещаться солнцем весь день, причём лучше всего такое место, где солнце

выходит рано и заходит поздно, – это считается самым благоприятным и удлиняет жизнь практикующего в затворничестве. Ретритный дом должен иметь панораму с открытым небом, не заслоняемым ни деревьями, ни горами. Высокое место над открытым океаном идеально для практики «тройного пространства» (тиб. *нам кха сум труп),* так как при взгляде вверх открывается голубое пространство неба, а при взгляде вниз – синий простор океана. Лучше всего, если вы сможете жить в одиночку в горах, выполняя практику простоты. Если это невозможно, то всё равно не приглашайте в свой ретрит более одного или максимум двух хороших друзей по Дхарме.

Выясните, насколько благоприятно выбранное вами место для ретрита. Узнайте, не случалось ли там сражений, голода, эпидемий или других бедствий. Такое место считается порочным и неблагоприятным. Никогда не стройте свой дом в месте с тёмным прошлым. Такие неблагоприятные места хороши только для практикующих *чод,* так как они практикуют наставления по «трансформации дурных знамений в благополучие». Подберите себе новое и нетронутое место, незагрязнённый участок земли, на котором никто до этого не жил.

Ретритный дом

Никакого стандартного дизайна для ретритного дома на самом деле нет. Тем не менее вы можете следовать параметрам ретритных хижин, которые использовали монахи самого Будды Шакьямуни во время летних дождей. Рекомендуемая длина стен хижины подсчитывалась так: одна сажень + один локоть + одна ладонь, что в пересчёте из старинных мер длины даёт в общей сложности почти три метра. Самое большое окно имеет размер 100 на 180 см и располагается на южной стене. Небольшие окна должны также находиться на восточной и западной стенах для проветривания. Дверь смотрит на запад и находится наискосок от алтаря. На северной стене окон нет. Простая кухня пристраивается к стене снаружи. Алтарь размещается в северо-восточном углу комнаты, на восточной стене. Кровать располагается вдоль северной стены, и, когда вы спите, ваша голова направлена на восток, в сторону алтаря. Спать следует на правом боку в позе спящего льва, лицом на север. Ваша спина должна быть повёрнута к югу, а ступни – на запад. Когда вы практикуете, вы сидите на кровати, глядя в сторону большого окна на южной стене. Ваша кровать должна иметь толстый, прочный и соразмерный матрас, лежащий на простой деревянной раме, обеспечивающей его сухость. Рама не должна иметь спинок, в частности по бокам, и находиться в пятнадцати сантиметрах от пола. Ваша кровать является также вашим местом для медитации, поэтому традиционные медитативные коробки не пригодны для дзогчен. Вам нужно достаточно места для некоторых практик. Перед тем как закладывать фундамент своего ретритного дома, заройте там маленькую бутылочку с *мендрубом,* чтобы устранить вредные воздействия.

Начало ретрита

Перед тем как уходить в затворничество, запаситесь самым необходимым продовольствием. Чтобы избежать болезней, запаситесь лекарствами. Чтобы защититься от воров и грабителей, вам необходимо оружие. Запаситесь достаточным количеством еды и питья, чтобы предотвратить голод и жажду. Чтобы не мёрзнуть, не забудьте взять тёплую одежду и одеяла.

Начинайте ретрит в любой благоприятный день во второй половине лунного месяца, то есть во время убывающей луны. Заканчивайте ретрит в любой благоприятный день первой половины лунного месяца, когда луна прибывает. Следуйте тибетскому календарю.

Утром первого дня сделайте *санг* – очищающее подношение благовоний. После этого прочтите несколько раз молитву «Устранение препятствий с пути» (тиб. *«Барче ламсел* »). Утром или в полдень подметите и вымойте полы и расставьте на алтаре все необходимые

принадлежности, включая подношения для пиршества *гана-пуджи* (тиб. *ирг).*

Под своим местом для медитации вы должны начертить мелом правостороннюю свастику. Это древний буддийский *(а не фашистский* !) символ, олицетворяющий благополучие и неизменную суть. В четырёх углах свастики начертите по одному *кругу радости* (напоминает символ инь-ян, только без отверстий). Прочтите три раза мантру четырёх Хунг и подуйте на свастику. Поверх рисунка свастики положите три веточки травы *куша.* В связи с тем, что Будда Шакьямуни достиг просветления, сидя на траве *куша,* эти веточки создадут благоприятную взаимозависимую связь для того, чтобы и вы достигли просветления. Над своим медитативным сиденьем на потолке прикрепите конверт с волосами, клочком одежды или ногтями своего коренного Гуру и освящённым *лекарством-мендрубом.* Эти вещи несут благословение Гуру и означают, что ваш коренной учитель всегда с вами. После того как вы подготовили таким образом своё место для медитации, на нём никто не должен сидеть, кроме вас. По завершении ретрита сотрите свастику и уберите траву *куша.*

Начинайте ретрит ближе к вечеру. Очистите свой ум посредством предварительных практик из *лонгчен ньингтик* или, по крайней мере, прочтите короткий вариант этих практик, написанный мастером Джамьянг Кхьенце Вангпо, – от прибежища до гуру-йоги. Затем прочтите молитву к мастерам линии вместе с молитвой к линии вашей садханы. После этого поднесите белое тор-ма местным духам, визуализируя себя в форме Ваджра Маха Шри Херука (тиб. *Дордже пел чен херука).* Затем прочтите строфы прибежища и бодхичитты из садханы, поднесите торма препятствующим силам и установите шесты для владык. Продолжайте садхану, прочтите мантры и поднесите ганапуджу. Завершая свой первый день ретрита, произнесите пожелания, молитвы и посвящения заслуги. В первый день вы делаете только одну сессию, а затем отдыхаете. Ретрит фактически начинается следующим утром.

Завершение ретрита

В последний день ретрита встаньте пораньше, в 01.00–02.00 ночи. Умойтесь и оденьтесь в чистую одежду. Начните с молитв к мастерам линии и вашей садханы, затем выполните саму садхану, прочтите исповедь и дополнительные мантры. После этого следует ганапуджа, по завершении чего вы принимаете сиддхи в первые минуты рассвета, когда становятся видны линии на ваших ладонях. Это время считается благоприятным для обретения достижений, так как Будда Шакьямуни достиг просветления именно в это время суток. Приложите к своему лбу, горлу и солнечному сплетению чашу из черепа-*капалу,* имеющего три секции – красное гуру-торма *ла тор,* статую Лонгченпы и другие освящённые принадлежности (тиб. *друб дзе),* которыми вы пользовались в ретритной практике. Принятие сиддхи устраняет внутреннюю границу ретрита, то есть завершает ваше затворничество на внутреннем уровне. Дочитайте литургию до конца и завершите ретрит молитвами и пожеланиями благополучия. Вынесите стол наружу, поставив его перед шестами для владык. Установите на нём внешние подношения и [четыре] торма для владык. Поместите на стол сосуд активности, дамару и колокольчик. Прочтите часть литургии, называющуюся «снятием шестов владык», поднесите торма Четырём владыкам в знак благодарности и попросите их удалиться в их места пребывания на горе Сумеру. Занесите шесты владык внутрь дома и уберите их в укромное место. Эта процедура завершает внешний ретрит, так как устраняется внешняя граница.

Если вы делали долгий ретрит, то согласно традиции вы остаётесь внутри своего ретритного дома даже после того, как устранили внутреннюю границу. Вы отдыхаете и ждёте несколько дней, прежде чем снимать внешнюю границу. Если вас поджимает время, то, конечно, вы можете убрать внешнюю границу сразу же. Когда вы убрали внешнюю границу, избегайте контактов с большим количеством людей. Вначале встречайтесь только с учителями и друзьями по Дхарме.

Проверьте себя

Поняли ли вы, что, раз вы родились, вам предстоит и умереть? Поняли ли вы, что после смерти вам придётся переродиться вновь? Поняли ли вы, что, родившись вновь, вы будете испытывать страдания? А понятно ли вам, что вашим страданиям не будет конца? Пожалуйста, осмыслите это всем своим сердцем.

Вы должны стремиться именно в этой жизни достичь состояния совершенного просветления, запредельного рождению и смерти. Если нет, то старайтесь достичь просветления непосредственно в момент смерти. Если нет, то вы можете достичь просветления в посмертном состоянии *бардо.* Пока вы живы, вы должны, по крайней мере, обрести уверенность, что не переродитесь в трёх низших мирах сансары.

Совершенному йогину нет нужды умирать. Ещё до смерти он реализует *радужное тело великого переноса* (тиб. *джа лю пхо чен)* и приносит пользу существам в своём теле. Или же он может реализовать [«простое»] радужное тело и проявить чистую землю будды-самбхогакайи. Либо атомы его тела просто исчезают в реализации дхармакайи. Возможно и то, что он отправится в чистые земли в своём собственном теле или просто станет невидимым, – эти два случая относятся к достижению нирманакайи. Когда умирает йогин, он освобождается от оболочки своего тела в самый момент смерти, подобно птице *гаруде,* рождающейся из яйца. Так же как гаруда взмывает в небо, как только выбралась из скорлупы, так и йогин достигает просветления дхармакайи в самый момент смерти. Он не проходит через посмертное состояние бардо. Его уход подобен дню полнолуния, когда солнце встречается с луной без сумерек между ними. Если же йогин осознает себя во время *бардо природы явлений,* то он достигнет просветления самбхогакайи. Если он осознает себя в *бардо становления,* он достигнет просветления на уровне нирманакайи.

Чтобы достичь этого, существует три метода: преданность и чистое восприятие, направленные «вверх», сострадание и отречение, направленные «вниз», а между ними – осознавание природы ума. Так как ваша жизнь коротка и преисполнена неблагоприятных обстоятельств, которых гораздо больше, чем благоприятных, вы должны применять эти методы непрерывно. Имейте в виду, что эти три метода находят своё истинное применение только тогда, когда в вашем сердце появилось настоящее понимание непостоянства. Поймите, что вы приближаетесь к смерти с каждой секундой. И остановить этот ужасающий процесс просто невозможно. Допустим, что вы живёте сто лет и сорок уже прожиты. Эти сорок лет вы не сможете вернуть назад, даже если привлечёте на свою сторону все силы этого мира.

Спросите себя: когда вы на самом деле занимаетесь практикой наставлений своего коренного Гуру по преданности, чистому восприятию, отречению, состраданию и осознаванию природы ума? Взгляните на себя со стороны. Как вы проводите день? Семь часов вы спите, три часа вы тратите на еду и питьё, два часа просто перемещаетесь и восемь часов тратите на работу и разговоры с другими. Ну а после всего этого – посвящаете ли вы практике оставшиеся четыре часа? Как вы продвинулись в своих переживаниях и постижении? Насколько уменьшаются ваши эмоции с каждым днём? Практикующий с высшими способностями продвигается в своей практике изо дня в день. Относитесь ли вы к этой категории? Или же вы больше соответствуете практикующим со средними способностями, которые измеряют свой прогресс месяцами? Насколько ваши цепляния за «я» и «моё» уменьшаются с каждым месяцем? Насколько улучшается ваше осознавание пробуждённости с каждым месяцем? А может, вы просто практикующий с низшими способностями, чей прогресс заметен лишь по прошествии года? Если вы сравните свою практику в этом году с прошлым годом, заметно ли какое-нибудь продвижение? Увеличились ли ваша преданность и сострадание?

Если вы не продвинулись за целый год, то какой практикой вы вообще занимаетесь? Чьему примеру вы следуете? Смотрите не ошибитесь с примером для подражания. Будда сказал: «Если вы хотите быть такими же, как я, следуйте за мной». Если вы хотите обрести обычные и высшие достижения, то в первую очередь вы должны чётко знать, как сделать

Дхарму своим главным приоритетом и отвести мирским занятиям второстепенное место. Проверьте себя: когда кто-то приглашает вас в ресторан или на вечеринку во время практики, прекратите ли вы свою практику ради одного лишь хорошего обеда или будете поддерживать усердие и завершите свою сессию? По-настоящему разберитесь в своих ценностях и приоритетах.

Если вы действительно хотите достичь просветления в этой самой жизни, то вы должны практиковать днём и ночью всю свою жизнь до тех пор, пока не станете просветлёнными. В данном случае речь идёт не о годах и месяцах. Достижение просветления за одну жизнь возможно только для людей с высшими способностями. Высшие способности означают великую веру, великое усердие, великую осознанность, великое самадхи и великое знание. Благодаря великому знанию вы понимаете истинный смысл учений о воззрении, медитации и поведении. Посредством такого знания вы обретаете великую преданность, ибо у вас появляется повод для такой веры. Это вдохновит вас на практику великого самадхи. Такая практика приведёт вас к великой осознанности, и вы никогда не забудете о воззрении, медитации и поведении. Таким образом, благодаря великому усердию вы будете непрерывно практиковать вплоть до достижения полного просветления. Ваше усердие должно быть непрерывным, как поток реки, или подобным тетиве лука – без утомления и послабления. С такой практикой вы в конце концов достигнете стабильности в осознавании и станете «йогинами непрерывного потока», которые никогда не отвлекаются от осознавания.

Вы должны развивать эти пять качеств до тех пор, пока не обретёте их в совершенстве. Читайте биографии великих мастеров, и вы разовьёте преданность. Осознавайте природу ума, и вы обретёте веру в гуру своего собственного осознавания. Внешний гуру – это ваш коренной учитель, внутренний гуру – ваш собственный ум, тайный гуру – это пробуждённость вашего осознавания. Постигните единство этих трёх гуру. Осознайте, что вселенная и все существа в ней – это гуру пробуждённости осознавания.

Развивайте усердие, размышляя о непостоянстве. Воодушевляйте себя на усердную практику, думая о пользе Дхармы. С ясным и свежим умом радуйтесь усердной практике. Чтобы обрести такую ясность, пребывайте в уединении. Не обращайте внимания на то, что говорят, делают или думают остальные. Смотрите только на неподдельную пробуждённость, присутствующую в этот миг.

Развивайте знание посредством слушания учений, размышления над ними и их практического применения. Благодаря интенсивной практике вы обретёте знание, происходящее из медитации. Вы познаете Дхарму Будды без обучения.

Развивайте самадхи, тренируясь в *шаматхе* и *випсимьяне.* В дзогчен абсолютной формой ша-матхи считается аспект стабильности осознавания. Абсолютная форма випашьяны – это воспринимающий аспект осознавания.

Тренируйтесь в осознанности, общаясь с духовными друзьями и учителями. Присутствуйте в осознавании природы ума в любой ситуации. Практикуйте наставления «коротких промежутков, повторяемых многократно».

Если человек с высшими способностями встретит учение Великого совершенства, он быстро достигнет просветления. Этот человек оставит все мирские занятия и посвятит всю свою жизнь практике. Этот йогин проведёт жизнь, прекратив «девять типов активности»: три активности тела, три активности речи и три активности ума.

Три активности тела: 1) на внешнем уровне – все омрачённые мирские занятия; 2) на внутреннем уровне – второстепенные религиозные занятия, такие как простирания, обхождения [святых мест] и другие; 3) на тайном уровне – даже малейшие шевеления тела. Сидите на своём месте медитации без малейших движений, как труп, брошенный на кладбище.

Три активности речи: 4) на внешнем уровне – омрачённые мирские разговоры; 5) на внутреннем уровне – начитывание мантр и чтение молитв; 6) на тайном уровне – вдохи и выдохи. Полностью прекратите разговаривать, позволив своему дыханию успокоиться в естественном состоянии, где оно едва заметно.

Три активности ума: 7) на внешнем уровне – заблуждающееся мирское мышление; 8) на внутреннем уровне – идеи об учении и сосредоточение на визуализациях; 9) на тайном – все умственные проекции и концентрации. Пребывайте в неконцептуальном состоянии, не покидая присутствия осознавания.

Практикуя эти наставления по прекращению девятикратных активностей, начинайте тренировку с получасовой неподвижности в каждой из четырёх сессий. Привыкнув к этому, переходите к часу в каждой сессии и так далее. Продолжительность неподвижности тела, речи и ума должна соответствовать возможностям тела и опыту в практике.

Разочарование старых практикующих

Некоторые старшие практикующие, начавшие практиковать Дхарму с чрезмерными предвкушениями, через какое-то время разочаровываются и осознают, что после двадцати лет практики у них не развилось отречение. Они оказываются слишком привязанными к миру, но без продвижения на духовном пути. Они начинают думать, что просветление за одну жизнь вообще невозможно.

Таким людям следует подумать о том, что они находились в омрачённом состоянии бесчисленные жизни. В этой жизни они стремятся достичь просветления, но хотят получить его легко и быстро. Они думают только о плодах, не утруждая себя практикой пути. Просветление за одну жизнь без отречения просто невозможно. Вы должны посвящать себя практике днём и ночью. Просветление за одну жизнь подразумевает достижение уровня неотвлечения от осознавания. Если ученик получил наставления по дзогчен и усердствует в практике днём и ночью, то он или она, без сомнений, достигнет просветления.

Люди читают истории, что практикующие с высшим усердием могут достичь реализации за три года и семь месяцев. Люди слышат, что практикующие со средними способностями достигают реализации за пять лет и пять месяцев, а практикующие с меньшими способностями могут достичь просветления за семь лет и одиннадцать месяцев. Но практика дзогчен не является запрограммированным расписанием, которое всецело зависит от времени. Такой механический подход к практике приводит к разочарованию. Йогины Великого совершенства не должны мерить свою практику сроками ретритов и количеством мантр. Её можно оценить по продолжительности присутствия в осознавании без отвлечений. Когда вы сможете пребывать днём и ночью в неотвлекаемой немедитации, тогда вы выясните для себя, к какой из вышеупомянутых категорий вы относитесь.

Чтобы достичь такого уровня практики, вы должны использовать метод «коротких промежутков, повторяемых многократно». Это единственный путь. Это именно та практика, в которой надо усердствовать. Не ищите других практик. Практикуйте без предвкушений и опасений. Практикуйте осознавание природы ума без устали. Но не утомляйте себя механической практикой Дхармы. Дзогчен невозможно реализовать в состоянии предвкушений и опасений. Это ведёт только к разочарованию и к риску полного прекращения практики Дхармы. Дзогчен преследует только осознавание.

Йогин, не получавший наставлений по дзогчен, может провести много времени в интенсивных ретритах по чтению мантр, надеясь реализовать какое-нибудь божество. Если он не реализует это божество через долгие годы практики, то, скорее всего, он разочаруется. Йогин никогда не должен питать надежд в отношении результатов практики и особых знаков. Практик Великого совершенства должен быть осторожным в том, чтобы не перенапрячься в созерцании природы ума. Он должен быть расслабленным и раскрепощённым изнутри. Если вы на самом деле расслаблены, то вам просто не от чего будет переутомиться. Практикующий немедитацию без отвлечений не может устать от своей практики. Но если он будет напрягаться в практике неотвлекаемой немедитации, то, конечно, он утомится. Говоря вкратце, если йогин практикует с двойственным умом, он в конце концов устанет от такой практики. Если же он практикует, присутствуя в осознавании, то он будет продвигаться не утомляясь. Суть истинного раскрепощения можно выразить словами Джигме Лингпы:

Когда осознавание прибывает в основное
пространство,
Аналитическая медитация исчезает
естественным образом;
Методичные усилия в осознанности
исчезают из вида.
Как легко и свободно состояние неделимого
пространства и осознавания!

Главный момент в практике – это неотвлечение, независимо от того, где вы находитесь – в пещере или деревенском доме. Когда в вашей практике нет отвлечений, то всё прекрасно. Если ваша практика достигнет высокого уровня неотвлечения, то у вас отпадёт желание ходить в кино или на вечеринки. Вы будете глубоко чувствовать бессмысленность этих развлечений. Чем больше ваша стабильность в осознавании, тем дальше вы будете от ошибочного пути. Поговорка «Зрячий не прыгнет в пропасть» относится к йогинам, которые осознанно избегают бессмысленных занятий. Не цепляясь ни за что внутри, они осознают полную бессмысленность внешних явлений. Это настоящее отречение высших практикующих. Без такого естественного отречения и неутомимого усердия просветление за одну жизнь невозможно. Восемь мирских забот полностью иссякнут в уме такого йогина. Но его сострадание, альтруизм и забота о других не исчезнут никогда. Даже если такой йогин не учит никого другого, каждый увидевший, услышавший его или соприкоснувшийся с ним будет освобождён. Когда люди встречаются с настоящим йогином, присутствующим в осознавании, то без единого слова его реализация касается их умов и они оказываются в неконцептуальном состоянии без усилий. Таково благословение самадхи настоящего йогина. Оно мгновенно устраняет мысли окружающих его людей. Ему ничего не нужно для этого делать. Всё происходит само собой.

Преподавание – препятствие для просветления

Если йогин полностью избегает преподавательской активности до того, как он достиг *восьмого бхуми* реализации, ему будет легче достичь просветления в этой жизни. Говорится, что если вы хотите реализовать радужное тело, то вам не следует брать учеников вообще. Наличие учеников создаёт отвлечения, которые становятся препятствием для реализации радужного тела. Первый Джамгон Конгтрул (1812–1899) имел предсказание, что ему суждено реализовать радужное тело, если у него не будет учеников. Но поскольку он преподавал Дхарму тысячам людей, то даже он не смог достичь такой реализации. Практическое правило гласит: «Отсутствие учеников более благоприятно для достижения радужного тела, чем их наличие». Только Гуру Ринпоче и Вималамитра были исключениями из этого правила. Несмотря на бесчисленное количество учеников, их преподавательская активность не помешала достижению радужного тела великой трансформации.

Поэтому йогины простоты не берут учеников. Они скрываются в горах и практикуют всю свою жизнь. Мы должны следовать примеру йогинов простоты, не пытаясь подражать Вималамитре или Гуру Ринпоче.

Принятие подношений за преподавание и в ретрите

Независимо от того, какова национальность учителя, ученики вначале должны попросить его дать учение. Учитель не должен напрашиваться и бегать за учениками. Никогда не преподавайте учения Дхармы людям, не желающим их слушать. Испрашивая наставления, ученики должны в любом случае поднести учителю мандалу. Мандала – деньги или золото – должна быть поднесена по причине величия учений Дхармы. Учитель может

взять себе всё, что ему поднесено. Когда вы испрашиваете ваджрного мастера (тиб. *дорд-же лопон*), духовного учителя (тиб. *геше)* или духовного товарища (тиб. *гевей дрокпо)* объяснить драгоценные учения Будды, вам следует доставить им удовольствие посредством подношений. Когда учитель ублажён подношениями, ученик уже обрёл заслугу.

Учения Будды бесценны. Сколько бы денег вы ни поднесли, они не окупят истинную стоимость учений. Когда вы испрашиваете глубочайшие учения Великого совершенства, на мандале должны быть поднесены все ваши деньги и золото. Вы не можете купить эти учения. Сколько бы вы ни поднесли, это лишь символический взнос. Мастера прошлого собирали золото годами, чтобы только испросить учения. Они подносили всё, что у них имелось. Деньги и золото не были для них желанными вещами. Они жаждали лишь драгоценных учений, которые позволили бы им достичь просветления за одну жизнь. Если ученики предварительно не испросят мастера преподать драгоценную Дхарму, им будет неведома ценность учений. Можете быть уверены, что настоящим мастерам не нужны деньги учеников.

Материальные подношения – это самый незначительный среди путей ублажения учителя. Самое большое удовольствие учителю доставит ваша практика, затем служение телом, речью и умом и только потом материальные подношения.

Если иностранный учитель уполномочен давать учения по предварительным практикам, ша-матхе или випашьяне другим иностранцам, то ученики должны формально испросить учение с подношением мандалы. Никогда не начинайте учить «по случаю». Настоящий ученик к тому же сделает вначале простирания. Посредством простираний и подношения мандалы ученик выражает почтение учению Будды и тому, кто их излагает. Преподаватель должен быть квалифицирован и уполномочен давать учение. Он должен использовать принятые подношения на благотворительные цели. Получая подношения, он должен всегда подносить их Трём драгоценностям и посвящать заслугу на благо учеников. Если учитель преподаёт лишь для того, чтобы получить выгоду от Дхармы, не посвящает заслугу и не использует поднесённые деньги на благотворительные цели, то он попадёт под негативное воздействие «грязных денег».

Настоящие мастера используют поднесённые деньги на практические нужды своих учеников, на постройку ретритных центров, монастырей и библиотек с книгами по Дхарме, они подают деньги бедным практикующим, нищим и больным. Другие мастера, такие как Патрул Ринпоче, принимали подношения, а затем их выкидывали, не беря себе ничего. Если вы сделаете подношение настоящему мастеру, то заработаете большую заслугу. Не думайте, что учителю нужны ваши деньги.

Патрул Ринпоче (1809–1882) скитался по пещерам, живя как нищий. Он никогда не присваивал никаких подношений. Он их выбрасывал за спину вглубь пещеры, говоря: «Я подношу это моему коренному Гуру и Трём драгоценностям!» Какие бы подношения он ни получал – золото, деньги, парчу, шёлк и другие, – он просто бросал это за спину. Через какое-то время пещера наполнялась подношениями, и Патрул Ринпоче, оставшийся без свободного места, просто покидал её и уходил практиковать в другую уединённую местность. Местные люди называли эти отвергнутые подношения «сокровищницами старого Патрула». Так как он был великим и известным мастером, вначале местные люди боялись трогать подношения в течение года или двух, опасаясь наказания со стороны защитников Дхармы. Но со временем жулики прихватили немного безнаказанно, и вскорости вся пещера опустела вновь. Когда великий Джамьянг Кхьенце Вангпо (1819–1892) услышал эти истории о Патруле Ринпоче, он сказал: «Этот неразумный Патрул не знает, как правильно использовать деньги. Вместо того чтобы увеличить свою заслугу, пустив эти подношения на благотворительные цели, он позволяет ворам растащить всё поднесённое. Что за глупец!» Чуть позже Патрул Ринпоче прослышал об этих словах Джамьянга Кхьенце Вангпо и с того момента стал использовать подношения на сооружение огромной «китайской» стены из камней, инкрустированных мантрами ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУНГ. Он нанимал тридцать или сорок семей в течение многих лет, чтобы завершить этот проект. Сам Патрул Ринпоче не

имел ни малейшей привязанности к деньгам и богатству.

Учитель должен всегда принимать подношения, чтобы позволить ученику или спонсору приобрести заслугу. Ученик же должен посвятить заслугу, обретаемую в результате своего подношения. Учитель в свою очередь должен поднести полученное Трём драгоценностям и произнести посвящения и благопожелания. Более того, учитель должен использовать подношения на благотворительные цели. Использовав подношения таким образом, учитель должен опять посвятить заслугу от этого на благо всех существ. Действуя таким образом, вы невообразимо увеличите накопление заслуги.

Когда вы получаете подношения от спонсоров в ретрите, сразу же подносите их Трём драгоценностям в виде мандалы. Вы вправе использовать эти деньги на ретритные нужды. Если у вас имеется излишек денег, потратьте их на благотворительные цели, поднеся часть своему коренному Гуру или бедным людям. Йогин, получивший подношения во время ретрита, должен думать так: «Этот спонсор обеспечивает мой ретрит. Я же практикую с намерением достичь просветления в этой жизни. Пусть в силу этой благоприятной взаимозависимости между мной и этим добрым спонсором мы достигнем просветления одновременно». В одной из песен Миларепы говорится:

Между усердным практиком, медитирующим
в горах,
И спонсором, обеспечивающим его всем
необходимым,
Есть взаимозависимость, ведущая
к одновременному просветлению.
Посвящение заслуги является сущностью
этой взаимосвязи.

Хватает ли вам учений

Когда вы уверены в том, что действительно и верно осознали обнажённую природу ума и точно знаете, что все многочисленные учения дзогчен говорят об одном и том же, тогда вы почувствуете, что этого достаточно. Если у вас нет никаких сомнений, то зачем вам нужны другие учения? Когда кто-то испрашивает учение за учением, это лишь показывает, что он ещё не освободился от сомнений. Когда все ваши сомнения исчезнут, вы почувствуете, что получили достаточно наставлений. У вас не будут течь слюни на другие учения.

Вначале рекомендуется провести несколько лет со своим коренным Гуру, чтобы понять разницу между плохим и хорошим, а также научиться осознавать сущность своего ума и выполнять практики дзогчен. После этого отправляйтесь в ретрит и оставайтесь в нём. Если исчезли все сомнения по поводу вашей практики, вам больше не нужно находиться рядом со своим коренным Гуру. Вы будете неотделимы от него в силу вашей преданности и практики природы ума. Как сказано: «Вначале полагайтесь на своего коренного Гуру, затем полагайтесь на письменные наставления вместо учителя (но не наоборот!), а в конце концов полагайтесь на гуру пробуждённости своего осознавания».

Уединение

Если у вас появилось непреодолимое желание практиковать в затворничестве и вы сделали всего семь шагов в сторону уединённого места, то вы обрели больше заслуги, чем от подношения всего золота в мире тысяче будд. Уединённое место означает горную местность, не посещаемую людьми. Это также может быть место в снежных горах, в скалах, в предгорьях, в лесистых холмах или на острове. Таковы места для настоящей практики Дхармы, в них можно достичь просветления за одну жизнь. К уединённым местам также

относятся места, где практиковали и достигли просветления мастера прошлого. Места, которые способствуют достижению просветления, несут большое благословение. В удалённом месте нечем больше заниматься, кроме практики Дхармы. Там нет внешних отвлечений. Если у вас действительно появится глубокое желание выполнить ретрит в таких местах и вы сделаете семь шагов в направлении этого места, вы обретёте невероятную заслугу. Будда Шакьямуни сказал:

> Семь шагов в сторону уединённого места
> Гораздо лучше подношения всего золота
> тысяче будд.

Но благодаря одной лишь заслуге вы не достигнете просветления. Так или иначе, вы должны отправиться в одно из этих мест и провести в затворничестве всю оставшуюся жизнь. Если вы считаете себя практикующим и не удаляетесь для практики в такие уединённые места, то, наверное, у вас отнялись ноги и вы не в состоянии добраться туда. Или же у вас имеются большие проблемы со зрением, и вы не можете даже увидеть эти места. Либо вы не можете поверить, что такие места несут огромное благословение, и поэтому у вас нет веры в практику в таких местах. В таком случае вы действительно сошли с ума. Как говорится:

> Если вы не уходите в уединённые места,
> вы, наверное, хромой.
> Если ваши глаза не видят уединённых гор,
> вы, наверное, слепой.
> Если у вас нет веры в уединение, вы просто
> сумасшедший.

Тройное уединение описано следующим образом:

> Уединение тела обретается в удалённых горах.
> Уединение речи обретается в прекращении
> разговоров.
> Уединение ума обретается в прекращении
> всех мыслей.

Свободное и строгое затворничество

В так называемом свободном ретрите вы разбиваете день на четыре сессии и строго их соблюдаете, не выходя наружу и не принимая посетителей (кроме помощников). Но во время перерывов между сессиями вы можете покинуть свой ретритный дом и выйти недалеко, чтобы встретиться с людьми. В строгом ретрите вы не встречаетесь ни с кем, кроме помощника и учителя, и не выходите наружу ни во время сессий, ни во время перерывов.

Строгое затворничество гораздо более благоприятно для практики, чем свободное, в котором вы подвержены внешним отвлечениям. В строгом затворничестве вы устанавливаете шесты для владык и никогда не покидаете ретритный дом, ни с кем не встречаясь. В свободном ретрите вы также устанавливаете шесты для владык. Хотя вы можете покинуть ретритный дом, в него не может войти никто другой. Если вы позволяете посторонним людям входить в ваш дом, то тогда нет смысла устанавливать шесты для владык. Если вы приглашаете людей в свой ретритный дом во время перерывов, то ваш ретрит называется «чрезвычайно свободным».

Говоря в общем, если вы хотите сделать строгий ретрит, всегда начинайте его в

свободной манере. В течение 10–15 дней постепенно ограничивайте свою свободу. Когда вы в конце концов установите шесты для владык, не встречайтесь более ни с кем, за исключением избранного ретритного помощника. Не начинайте свой ретрит в строгой манере, постепенно расслабляясь ближе к завершению. Это считается неверным.

Будьте дышащим трупом

Никогда не прекращайте практику. Вам не нужно уходить в пещеру. Просто живите в маленьком доме или ретритной хижине. Всегда развивайте преданность, сострадание и осознавайте природу своего ума. Практикуйте вплоть до момента смерти. Посвятите оставшуюся жизнь одной лишь практике.

Некоторые практикующие хотят практиковать, но не имеют необходимых условий или средств, чтобы провести остаток своей жизни в ретрите. Другие имеют на это деньги, но не заинтересованы в практике вообще. Третьи хотят заняться практикой после отхода от дел, но не знают чувства меры. Имея тысячу долларов, они стремятся получить десять тысяч. Когда они получают десять тысяч, им уже нужно сто тысяч. А когда у них оказывается сто тысяч, они хотят миллион долларов. Не секрет, что некоторые умирают, всё ещё пытаясь создать самые благоприятные условия для практики.

Лучше всего, если вы сможете посвятить практике всю оставшуюся жизнь, имея на это материальные средства. Без денег вы не сможете обеспечить себя в ретрите. Когда у вас появились средства, имейте чувство меры. Людей, не заинтересованных в практике Дхармы, так же много, как звёзд в ночном небе. Люди, которые действительно практикуют Дхарму, так же редки, как звёзды днём. Вам нужна крыша над головой, одежда, еда и питьё. Если вы собрали всё это, у вас *уже* имеются благоприятные условия для ретрита.

Помните, что жизнь коротка и полна болезней. Вам не дано знать, когда именно вы умрёте. Нет никакой гарантии, что в следующей жизни вы родитесь в благоприятной ситуации с такими же сопутствующими условиями для практики. Поэтому устройтесь в небольшом ретритном домике или хижине. Хотите – готовьте себе еду сами, хотите – поручите это ретритному помощнику, своей жене или другу. Живите скромно, чтобы другие о вас не знали. Не зарабатывайте себе известность и славу йогина. Настоящий практикующий не должен иметь ни славы, ни имени, ни известности.

Мастера прошлого говорили, что тело следует считать местом ретрита, а ум – тем, кто в нём практикует. Все мы обладаем присутствующей пробуждённостью. Если бы у нас не было присутствующей пробуждённости, мы были бы трупами. Прорвитесь к ней сквозь усложнения прошлых, настоящих и будущих мыслей. Мысли прошлого уже ушли. Будущие мысли ещё не появились. Взгляните в сущность нынешней мысли, и она исчезнет в осознавании природы ума. Оставьте свой ум в неподдельном естестве. Если ваш ум присутствует в этом состоянии, его можно назвать «абсолютным отшельником».

Абсолютный ретрит включает три метода: преданность Трём драгоценностям, сострадание ко всем существам и рассечение мысленных комплексов (тиб. *трекчо*) посредством осознавания природы ума. Это сущность буддийской практики.

Сущность ума, или природа будды, не является объектом медитации. Она имеется у каждого, и её нужно лишь осознать. Оставьте осознавание изначального состояния в неподдельном естестве. Осознайте то, что у вас есть, и оставьте это «так, как есть». Это сущность всей практики. Не утруждайте себя аскетизмом.

Просто купите небольшой дом, дачу или ретритную хижину не слишком близко к деревне – в одном, двух или пяти километрах от населённого пункта. Подберите место, где нет воров и грабителей. Устройтесь в нём и выполняйте несложную практику днём и ночью. Прекратите все занятия. Будьте дышащим трупом. Не двигайтесь, заняв своё место для медитации. Ваше тело должно сидеть прямо и раскрепощённо, подобно снопу сена с перерезанной обвязкой. Ваша речь должна умолкуть, подобно тому, как молчит гитара с порванными струнами. Ваш ум должен быть свободен от мыслей трёх времён. Подобно

водяной мельнице, в которую не поступает вода, ваше мыслетворчество прекратится само собой. Ваше тело должно быть как труп, брошенный на кладбище. Ваш голос должен быть как у немого, который всегда молчит. Ваш ум должен быть как птица, пойманная в силок и не способная взлететь в небо: мысли бессильны возникать в таком уме.

До тех пор, пока вы не достигнете уровня, именуемого «определённостью в естественном состоянии», посещайте своего коренного Гуру раз в год, проводя с ним месяц или два. Всё остальное время оставайтесь в ретрите. Проведите в ретрите всю свою жизнь. Когда исчезнут все ваши сомнения в отношении практики, не выходите наружу вообще. Практикуя таким образом, вы не сможете избежать просветления. Вы не сможете не принести пользы существам. Не становитесь знаменитыми. Держитесь скромно. Скрывайте свои качества. Будьте словно золотой самородок, завёрнутый в ветошь. Не будьте куском дерьма, завёрнутым в парчу. Даже если вы находитесь в затворничестве очень долгое время, но ум ваш погружён в восемь мирских забот, вы не что иное, как дерьмо, завёрнутое в дорогую парчу. К сожалению, таково большинство современных практикующих в ретрите.

Пожизненный ретрит

В прошлом было много практикующих, которые провели в затворничестве всю свою жизнь. Они начинали ретрит живыми, а завершали мёртвыми. Они жили в одном месте и никогда не выходили из ретритного дома, несмотря ни на что. Они не встречались ни с кем, кроме избранного ретритного помощника. Некоторые находились в затворничестве в горах, а некоторые в лесу. Другие предпочитали жить рядом с монастырём или деревней. Они готовили себе пищу, доставляемую ретритным помощником. Некоторые йогины уходили в затворничество в молодости и проводили в нём оставшиеся сорок – пятьдесят лет. По случаю они приглашали к себе в ретрит коренного Гуру или других великих мастеров, чтобы испросить наставления по природе ума. Некоторые не делали даже и этого. Определившись в осознавании, они практиковали исключительно сами по себе. Множество практикующих в пожизненном ретрите развивали сверхъестественные силы, к примеру, способность оставаться всё время в сидячем положении без сна, практически не питаться и так далее.

Те, кто уходит в пожизненное затворничество, не должны принимать завышенный обет провести всю свою жизнь в ретрите. Они должны увеличивать свои обеты в небольших пропорциях, например по шесть месяцев, по году или трём. Настоящий практикующий не будет тратить впустую ни минуты своей жизни. Он будет практиковать до последнего вздоха, приравнивая свою жизнь к практике.

Истинный мастер ваджраяны вначале освободит свой собственный ум и достигнет просветления, прежде чем начинать учить других. Однако мастера махаяны учат ещё до достижения собственного просветления. Если практик ваджраяны стремится достичь полного просветления в этой жизни, проводя всю жизнь в затворничестве, то он это делает на благо всех существ. Поэтому практикующий в пожизненном ретрите не является эгоистом, стремящимся к личному покою. Наоборот, он альтруист, посвятивший себя благу всех живых существ самым совершенным образом – посредством достижения полного просветления.

Практик дзогчен никогда не оставит мотивацию сострадания. Он всегда должен следить, чтобы его мотивация в ретрите и в практике была направлена на благо других, а не наоборот. Каждая сессия должна начинаться с развития намерения практиковать осознавание природы ума на благо живых существ. Эта мотивация должна пронизывать вашу практику осознавания. Помимо этого каждая сессия должна начинаться с напоминания о чистоте всего видимого, слышимого и осознаваемого в контексте тантрического восприятия. Сочетание практики осознавания с развитием правильной мотивации является очень глубоким методом. Само осознавание свободно от всех эгоцентричных цепляний. Оно врождённо обладает мудростью, состраданием и потенциальной просветлённой активностью. Ригпа наделено собственным диапазоном чистого видения, чистого слышания и чистого осознавания. Поэтому настоящий практик дзогчен не может не иметь сострадания и чистого восприятия.

Так как он не отклоняется от пробуждённости осознавания, он никогда не опускается до эгоистичной или своекорыстной мотивации.

Это учение было дано выдающимся мастером дзогчен XX века Тулку Ургьеном Ринпоче (1920–1996) весной 1994 года в Наги Гомпа, в Непал. Учение не издавалось, и распространение манускрипта строго ограничено, поэтому я сознательно опустил все разделы, на которые распространяется ограничение. Учение давалось одновременно с передачей цикла посвящений Лонгчен Ньин-гтик и посвящено тому, как выполнять ретрит по дзогчен в контексте практики терма Джигме Лингпы.

Его Святейшество Дуджом Ринпоче. Эликсир достижения

Сущностные наставления по практике Дхармы в горном отшельничестве, данные в лёгком для понимания изложении



С преданностью я принимаю прибежище и простираюсь пред стопами своего великолепного, достославного Гуру, чья доброта несравнима ни с чем. Даруй своё благословение, чтобы в моём уме и в умах моих последователей без промедления возникла безошибочная реализация глубочайшего пути и мы овладели изначальной цитаделью уже в этой жизни.

В силу прошлых молитв и благой кармы некоторые достойные люди обрели чистосердечную веру в тайные глубочайшие учения Великого совершенства и преподающих их учителей, стремясь практиковать их вплоть до заключительного этапа. Эти сущностные наставления по практике ключевых пунктов наисекретнейшего Великого совершенства вручаются таким людям при удалении в горное затворничество и изложены доступно для понимания. Они состоят из трёх общих разделов:

1. Предварительная часть: как освободиться от пут страстей и привязанностей,

повернуть свой ум к Дхарме и очистить поток своего бытия.

2. Основная часть: как устранить ошибки в воззрении, медитации и поведении и «выпрямить» практику.

3. Заключительная часть: как соблюдать обеты и самайи, объединяя жизнь с Дхармой.

1. Предварительная часть

Как освободиться от пут страстей и привязанностей, повернуть свой ум к Дхарме и очистить поток своего бытия

Увы! Хотя это бурлящее и беспокойное восприятие, называемое «умом», появилось одновременно с Буддой Самантабхадрой, живые существа умудрились заблудиться в бесконечной сансаре из-за неведения собственной сущности, тогда как сам Самантабхадра освободился благодаря своему знанию. Количество тел шести жизнеформ, в которых нам довелось влачить существование, не поддаётся исчислению, и всё это было тщетно. Сейчас нам выдался единственный шанс родиться людьми, и если мы не будем практиковать методы, позволяющие избежать рождения в низших мирах сансары, то неизвестно куда мы попадём после смерти. Но в каком бы из шести миров мы ни родились, нам не суждено избежать страданий. Вовсе недостаточно просто иметь человеческое тело, необходимо использовать его для настоящей духовной практики прямо сейчас, чтобы в момент смерти вам не в чем было раскаиваться и не было стыдно за себя. Вы должны быть как Джецун Миларепа, который говорил: «Моя религия – это не стыдиться самого себя».

Но даже если вы и занялись Дхармой, вовсе недостаточно соблюдать одно лишь религиозное обличье, – вы должны отсечь всякую зависимость от начинаний и удовольствий этой жизни. Если вы её не отсечёте, начав практиковать с колеблющимся умом, привязанным к деньгам, имуществу, друзьям, близким и родине, то ваш ненасытный ум послужит причиной, а объекты привязанности станут условиями для того, чтобы Мара создал вам препятствия. А потом, попав в среду обычных мирян, дело закончится тем, что вы оставите все благие начинания. Поэтому умерьте свои запросы в отношении одежды, еды и общения и однонаправленно поверните ум к Дхарме без одержимости восемью мирскими заботами. Вы должны быть как Гьялва Янг Гонпа, который сказал:

> В уединённом месте, пронзающем сердце
> мыслью о смерти,
> Практик, полностью отрешившийся
> от пристрастий,
> Проводит границу, оставляя все мысли
> об этой жизни,
> И его ум не трогают восемь мирских забот.

В противном случае, смешивая Дхарму с восемью мирскими заботами, вы погубите себя таким же образом, как если бы вы поедали пищу, смешанную с ядом. Эти восемь мирских забот сводятся к предвкушениям [благого] и опасениям [дурного], которые на самом деле являются страстью и ненавистью, если посмотреть на них изнутри. Внешне они принимают обличье духов Гьялпо и Сэнмо, с которыми вы не расстанетесь до тех пор, пока ваш ум не освободится от страсти и ненависти. В такой ситуации препятствиям никогда не будет конца. Поэтому следите за собой, вновь и вновь проверяя свой ум на наличие амбиций, восьми мирских забот и привязанностей к этой жизни, и усердно устраняйте такие пороки. Если вы держитесь за эти восемь мирских забот в глубине ума, скрывая свой подлинный лик под религиозным обличьем и пытаясь ещё что-то заработать на таком коварстве, то хуже этого ничего нет.

Согласно поговорке, «покинув родину, вы уже реализовали половину Дхармы», поэтому

оставьте вдалеке свой дом и скитайтесь по незнакомым странам. По-хорошему расстаньтесь с родными и друзьями и не слушайте их, если они будут пытаться препятствовать вашей практике Дхармы.

Раздайте свои деньги и имущество в виде подаяний и живите на милостыню.

Развивайте в уме бесстрастное отношение к объектам наслаждения, осознавая их как источник потенциальных препятствий. Любое удовольствие так же навязчиво, как деньги и имущество, – если вы не удовольствуетесь малым, то вашим запросам не видно будет конца и Маре не составит труда вас совратить. Как бы вас ни хулили или ни превозносили, не пытайтесь ничего опровергать или доказывать в страхе или надежде и не принимайте это за истину. Пусть говорят что хотят, словно речь идёт о давно умершем человеке.

Не следуйте ни за кем, кроме опытного ламы, который доступно и грамотно объясняет необходимые вещи. Знайте себе цену и не идите на поводу у других. Будьте в гармонии с любой ситуацией. Будьте в меру дружелюбны и не подводите других. Если кто-то создаёт серьёзные препятствия для вашей практики, будьте непреклонны, как железная гора, которую пытаются сдвинуть шёлковой лентой. Если вы будете безвольно и податливо гнуться в любую сторону, как трава на ветру, – это никуда не годится. Какую бы практику вы ни выполняли, с самого начала и до полного завершения соблюдайте свои обязательства и следуйте своему первоначальному обету, несмотря на удары молний сверху, наводнения снизу, камнепады со всех сторон и даже наступающую смерть.

С самого начала приучайте себя к распорядку с периодическими сессиями, перерывами, приёмами пищи и отдыхом, не потворствуя старым привычкам. Какой бы простой или сложной практикой вы ни занимались, не позволяйте себе сбиваться, прерываться и оставаться в обыденном состоянии даже на миг. Сбалансируйте темп своей практики.

Во время ретрита вы можете замуровать свою дверь – или же просто не встречайтесь с другими лицом к лицу, не разговаривайте и не занимайтесь никакими делами. Оставьте все отвлечения беспокойного ума, прочистите застоявшееся дыхание и примите правильную позу. Ваш ум должен находиться в осознавании своей природы, не покидая его ни на миг, как клин, вбитый в землю. Все качества и знаки практики строгого ретрита на внешнем, внутреннем и тайном уровне не замедлят появиться.

Вы можете подумать: «Произошло нечто важное. Мне надо с кем-то встретиться и переговорить. После этого я вернусь к строгому распорядку…» В таком случае вы лишь теряете силу своей практики, которая в результате станет всё менее и менее дисциплинированной. Если же вы с самого начала будете решительны и непреклонны, то ваша практика будет прогрессивно улучшаться и вас не уязвят препятствия.

Существует много способов исследования характеристик подходящего места [затворничества], но если говорить в общем, самое подходящее место должно нести благословение таких мастеров прошлого, как Гуру Ринпоче или ему подобных, не посещаться нарушителями самай, находиться в удалённой местности, где легко доступны необходимые вещи, и гармонировать с вашим здоровьем. Что касается практики на кладбищах и в диких местах, населённых злыми духами, то вы можете значительно ускорить и улучшить свою медитацию благодаря внешней и внутренней взаимозависимости, если будете способны подчинить [негативность] силой своей духовной реализации. Если же вы не покорите её, то возникнет много препятствий. Когда ваша реализация наберёт совершенную силу, вся негативность превратится в благоприятные условия и на этом этапе практика тайных активностей на кладбищах будет только способствовать вашему прогрессу.

Постоянно избегайте внешней занятости и внутренней суеты, находясь в состоянии, не требующем никаких действий, – вот абсолютный смысл уединения.

Вы должны очистить поток своего бытия четырьмя общими размышлениями, отвращающими ум [от сансары], и особыми предварительными практиками прибежища, бодхичитты, очищения омрачений и собирания накоплений [заслуги и мудрости], усердствуя в них согласно соответствующим руководствам до тех пор, пока не обретёте переживание в каждой из них.

В частности, вы должны положить все свои силы на гуру-йогу, считая её сердцем практики. В противном случае ваша медитация будет продвигаться медленно, и, даже если она слегка сдвинется с места, на пути её возникнут препятствия, так что настоящая реализация никогда не зародится в вашем уме. Поэтому молитесь с неподдельной преданностью, и через какое-то время вас, без сомнений, коснётся сердечная мудрость [вашего Учителя] и невыразимая реализация взойдёт внутри вашего ума. Как сказал лама Щанг Ринпоче:

> Поддерживайте присутствие. Поддерживайте переживание. Поддерживайте самадхи. Хотя по этому поводу много чего сказано, самое уникальное то, что реализация проявляется изнутри мощью благословения Гуру и силой преданности.

Постижение сути Великого совершенства [дзог-чен] зависит от предварительных практик, и как сказал Дже Дрикунгпа:

> Иные учения углубляются в основную часть
> практики,
> А мы углубляемся в предварительные.

Это полностью соответствует моему собственному намерению.

2. Основная часть

Как устранить ошибки в воззрении, медитации, поведении и «выпрямить» практику

Воззрение, или взгляд– это знание реального положения вещей. Это естественное состояние абсолютной природы вашего собственного ума, которое определено в осознавании, свободном от всех интеллектуальных условностей и надуманных характеристик. Осознавание переживается в своей наготе как самосуществующая пробуждённость, оно не выразимо словами и не может быть показано на примере. Оно не ухудшается в сансаре и не улучшается в нирване. Ему

неведомо возникновение и исчезновение, освобождение и заблуждение, существование и несуществование. Оно не впадает в крайности и ничем не ограничено. Поскольку у него никогда не было материальной субстанции с характерными признаками, то его изначально чистая сущность – это всеобъемлющая пустотность. Его спонтанно присутствующая природа обладает качествами пробуждённое™ и не пуста, как стерильный вакуум, потому что непрерывная энергия пустотности естественно проявляется во всех аспектах сансары и нирваны, подобно лучам, испускаемым солнцем. Это осознавание единства пустоты и явлений воплощает в себе три кайи, будучи естественным состоянием фундаментальной природы бытия испокон веков. Взгляд Великого совершенства, лежащий за пределами интеллекта, заключается в осознавании этого реального положения вещей таким, каково оно есть. Как сказал великий Ачарья [Падмасамбхава]:

> Таковость дхармакайи находится за пределами рассудка.

Какое счастье, что мы действительно можем ухватить мудрость Самантабхадры! Это самая сердцевина 6 400 000 тантр Великого совершенства, являющихся абсолютной сутью всех 84 000 учений Победоносного Будды. Вы должны определиться, что дальше этого вам некуда идти.

Медитация в данном контексте – это непрерывное присутствие в этом взгляде без сомнений и недопониманий. Мы не занимаемся концептуальной медитацией, к которой относятся все интеллектуальные тренировки с ориентиром сосредоточения.

Не теряя стабильности вышеописанного взгляда, оставьте восприятие всех пяти органов чувств в естественном присутствии и полностью расслабьтесь. Не внушайте себе: «Вот оно!», пытаясь медитировать над этим. Если вы медитируете, то это лишь работа вашего рассудка, а на самом деле там не над чем медитировать вообще. Но и не отвлекайтесь от этого ни на миг. Настоящее заблуждение и есть отвлечение от присутствия в естественном состоянии, поэтому вы не должны отвлекаться. Позвольте возникать любым появляющимся мыслям, не пытаясь их блокировать и не следуя за ними.

Вы можете спросить: «А что же тогда делать?» Какие бы объекты ни появлялись в вашем восприятии, оставайтесь в свежести переживания, не вовлекаясь в цепляния за воспринимаемое, подобно ребёнку, рассматривающему благолепие храма. Оставив все вещи в их естественном положении, у них не изменится цвет и форма и не утратится яркость. Все осознаваемые явления будут переживаться в ясной и пустотной пробуждённости без ваших концептуальных цепляний.

Некоторые люди с посредственным интеллектом морочат себе голову множеством так называемых «глубоких и обширных» учений, не понимая их сути. Для них я укажу главный пункт, ткнув пальцем в самую сущность.

Между исчезновением прошлой мысли и возникновением следующей имеется небольшой промежуток. Разве в этом промежутке нет свежего присутствия сознания – ясного и обнажённого осознавания, не тронутого никакими мысленными искажениями? Это и есть *ригпа* – естественное присутствие осознавания.

Однако оно не находится в этом состоянии постоянно – разве потом не возникают следующие мысли? Эти мысли являются собственным выражением, или энергией осознавания.

Если вы не осознаете эти мысли сразу же по их возникновении, то они возвращаются в своё прежнее русло. Этот процесс именуется «цепной реакцией заблуждения», что и есть корень сансары.

Если же вы осознаёте сущность [мыслей] по их возникновении и не следуете за ними, расслабляясь в собственной природе, то любые появляющиеся мысли равностно освобождаются в пространстве дхармакайи осознавания. Это и есть основная практика, совмещающая воедино взгляд и медитацию *трекчо.* Как сказал Гараб Дордже:

Это мгновенное вспоминание осознавания,
Появляющегося из состояния изначально
чистого пространства,
Подобно обнаружению драгоценности
в глубинах океана.
Никто и никогда не подделает и не создаст
дхармакайю.

Именно в этом вы и должны усердствовать изо всех сил, медитируя днём и ночью без отвлечений. Не оставляя пустотность в виде интеллектуального понятия, наполните её своим осознаванием.

Теперь несколько слов о том, как медитация может извлечь пользу из вашего поведения, иными словами, как вы должны «выпрямить» свою практику.

Как я объяснил ранее, главное – не забывать ни на миг воспринимать своего Гуру как Будду и молиться ему непрестанно из глубины сердца. Преданность названа «единственной панацеей» и лучше всего ускоряет и усиливает практику любого духовного пути, а также устраняет препятствия.

Что касается потенциальных изъянов медитации, то, если вы чувствуете вялость и сонливость, вам следует освежить своё осознавание. Если вы слишком возбуждены, расслабьте своё осознавание изнутри. Не приковывайте своё внимание к постоянному отслеживанию медитации, просто помните о том, чтобы не отвлекаться от осознавания

собственной сущности. Поддерживайте его непрерывно как во время медитации, так и после медитации в любых делах – во время еды, ходьбы, сна или отдыха. Какие бы мысли, эмоции и ощущения удовольствия и боли ни возникали в вашем уме, никогда не пытайтесь подавлять их противодействиями, не присваивайте и не отвергайте их в надежде или страхе. Оставьте эти ощущения счастья и страдания в их собственной сущности «такими, как они есть» – обнажёнными, непосредственными и одинокими. Всё это сводится к одному и тому же принципу, поэтому не морочьте себе голову множеством мыслей. Вам не нужно отдельно медитировать на пустотность, противодействуя своим эмоциям и мыслям, от которых следует избавиться. Осознавая сущность того, от чего следует избавиться, эти мысли самоосвобождаются в тот же момент, как свернувшаяся в узел змея.

Это абсолютный тайный смысл *ваджрной сути ясного света.* Многим известны эти слова, но они не знают, как практиковать, поэтому их речь не отличается от болтовни попугая. Наша заслуга воистину велика.

Теперь вдумайтесь как следует, ибо вы должны понять ещё кое-что. Двойственное цепляние было вашим заклятым врагом на протяжении бесчисленных жизней, именно оно и сковывает вас в сансаре до этого момента. Сейчас ваш добрейший Учитель открыл присутствующую в вас Дхармакайю, и эта двойственность сгорает, как птичий пух в огне, не оставляя после себя и следа. Разве это не повод для радости? Получить такие глубокие наставления по кратчайшему пути и не практиковать их, всё равно что засунуть драгоценность, исполняющую желания, в рот покойника, – какая потеря! Не позволяйте сгнить сущности этих наставлений – используйте их на практике!

В самом начале практики ваша осознанность будет легко теряться под воздействием «чёрного растворения» мысленного отвлечения. Цепочки незамеченных мыслей будут внезапно всплывать и размножаться до тех пор, пока к вам не вернётся пробуждённая осознанность. Вы будете думать с досадой: «Я опять отвлёкся». В этот момент не надо себя укорять или исследовать причины происхождения предыдущих мыслей – просто поддерживайте естественное присутствие той осознанной пробуждённости, которая к вам вернулась. Этого вполне достаточно.

Всем известны слова: «Не отвергайте мысли, разглядите в них дхармакайю». Однако до тех пор, пока вы не развили силу ясного видения *випашьяны* и остаётесь в отсутствующем состоянии *шаматхи,* думая, что это дхармакайя, вы рискуете попасть под влияние инертного безразличия. В таком летаргическом состоянии нет никакого понятия о том, что происходит. Поэтому с самого начала практики вы не должны оценивать, исследовать или раздумывать над появляющимися мыслями – просто смотрите на них в своём осознавании как старик, наблюдающий за детскими играми, – без оценок и осуждения.

Когда вы находитесь в естественном присутствии без мыслей, ясная и обнажённая пробуждённость, запредельная уму, восходит в тот момент, когда вы внезапно срываете с неё ощущения удовольствия и прочего. Вы не сможете избежать переживаний блаженства, безмыслия и ясности на своём пути практики, однако не считайте их чем-то важным. Если вы будете присутствовать без малейших предвкушений и опасений, то сможете устранить потенциальные ошибки.

Самое главное – постоянно избегать отвлечений и медитировать с однонаправленной осознанностью. Если вы ограничитесь лишь интеллектуальным пониманием и непоследовательной практикой, то за исключением ощущения спокойствия у вас не появится никаких настоящих переживаний. А ваши заумные изречения не принесут вам никакой пользы. Мастера дзогчен говорили:

Теории – как заплатки: они изнашиваются и отпадают,

а также:

Переживания – как туман: они испаряются и исчезают.

Именно поэтому даже усердные практикующие порой заблуждаются из-за малейших благоприятных или неблагоприятных обстоятельств. Многие ошибались в таких ситуациях. Несмотря на то что медитация, может быть, коснулась вашего ума, если вы не будете практиковать постоянно, то все глубочайшие наставления останутся в книжках, а ваш ум, практика и Дхарма останутся непроницаемыми. Так вы никогда и не дождётесь появления настоящей медитации. Некоторым старым практикующим с младенческой медитацией стоит быть очень осторожными, чтобы не встретить смерть с позором и слезами на глазах.

Практикуя непрерывно в течение продолжительного времени, в силу преданности и прочих условий ваши переживания перерастут в реализацию. Вы увидите обнажённое осознавание в ослепительной ясности, переживая его открытость и блаженство, будто пелена спала с ваших глаз. Это называется «высшим видением», но там нечего видеть. С того момента ваши мысли будут появляться в качестве медитации. Как мысленное движение, так и спокойствие будут равнозначно освобождаться. В начале мысли будут освобождаться в момент их осознавания, подобно встрече знакомого человека. На следующем этапе практики мысли будут самоосвобождаться, как свернувшаяся в узел змея. В конце мысли будут освобождаться, не принося пользы и не причиняя вреда, подобно вору, который забрался в пустой дом. Эти три этапа будут происходить постепенно. У вас появится глубокая внутренняя уверенность и определённость в том, что все явления – это иллюзия единого самоосознавания, и вместе с этим вас переполнят волны сострадания, не отделимого от пустотности. Вы постигнете недвойственность сансары и нирваны, а также отсутствие разницы между буддами и обычными существами. Что бы вы ни делали на этом этапе, ваш ум будет беззаботно счастлив, не покидая того самого состояния природы явлений. Эта реализация будет распространяться на день и ночь. Мастера дзогчен говорили:

Реализация подобна небу – она неизменна.

Хотя такой йогин может казаться обычным человеком, его ум пребывает в постижении дхармакайи, свободной от напряжённых усилий, ибо он прошёл все духовные пути без нужды в каких-либо действиях. В конце концов наступает этап «истощения рассудка и явлений», аналогичный слиянию [внешнего пространства] с пространством внутри разбившегося сосуда, когда тело распадается на атомы, а ум сливается с природой явлений. Это называется стадией, когда «основное пространство *изначальной основы бытия* сворачивается в юное *тело сосуда внутренней светоносности».* Такое абсолютное заключение взгляда, медитации и поведения именуется «реализацией недостижимого плода». Этапы этих переживаний и реализации могут возникать как в определённой последовательности, так и без всякого порядка вообще, или же могут произойти все сразу одновременно. Всё это зависит от индивидуальных способностей практикующего. Однако сам плод просветления не подлежит никаким условным разделениям.

3. Заключительная часть

Как соблюдать самайи, объединяя Дхарму с повседневной жизнью

Несмотря на ваше усердие в практике взгляда, медитации и поведения, незнание правильного подхода к повседневным занятиям может привести вас к нарушению обетов и самай. В результате этого у вас сразу появятся препятствия в практике, а в будущем вы неизбежно попадёте в ад нестерпимых мучений Авичи. Поэтому крайне важно никогда не терять осознанности и не ошибаться в том, что следует и чего не следует делать. Как сказал великий Ачарья [Падмасамбхава]:

Хотя моё воззрение выше неба,

Мои действия так же скрупулёзны, как
измельчённая мука.

Прекратите вести себя грубо и необдуманно и будьте внимательны к причинам и следствиям своих поступков. Соблюдайте свои самайи и обеты непогрешимо, избегая малейших нарушений и проступков. В тайной мантре существует множество самай, которые сводятся к самайям тела, речи и ума коренного Гуру. Сказано, что секунда восприятия Учителя обычным человеком отодвигает духовные достижения на месяцы и годы. Если вам интересно почему, то этот ключевой принцип объяснён так:

Духовные достижения практикующих
ваджраяну
Зависят только от Учителя.

Кем бы вы ни были до тех пор, пока настоящий Учитель не принял вас в ученики, вы предоставлены сами себе в полное распоряжение. Но после того, как вы создали связь с Учителем посредством получения посвящений и наставлений, вы не имеете права пренебрегать своими самайями. По завершении четырёх посвящений мы традиционно кланяемся Гуру как божественному Владыке мандалы, говоря:

С этого момента я подношу себя в услужение.
Пожалуйста, прими меня в ученики
И делай со мной всё, что хочешь.

У нас может быть высокое положение и статус. Но разве, произнося такое обещание, мы не отдаём себя в распоряжение ламы целиком и полностью? Мы также произносим:

Что бы Владыка ни повелел,
Я исполню каждый его наказ.

После таких слов вы должны делать всё, что вам сказано, разве не так? За неисполнение своих обетов вы заслужите прозвище «нарушитель самай», как бы неприятно оно ни звучало.

Помимо этого вам стоит знать, что не существует таких текстов, где бы объяснялось, что самайи следует соблюдать чрезвычайно прилежно только с важными, богатыми и влиятельными ламами, а со скромными, бедными и неизвестными йогинами можно не соблюдать самайи вообще. Кем бы ни был [ваш Учитель], важно, чтобы вы сами понимали пользу и вред [от соблюдения и нарушения обетов], а иначе вы будете такими же глупыми, как старый мерин. Для чьей пользы нужно соблюдать эти самайи – для своей или для пользы ламы? Если только для пользы ламы, то вы можете бросить их прямо сейчас, но если это для вашей пользы, то не пудрите себе мозги. Думайте над этим основательно и постоянно, как больной, регулярно принимающий лекарства.

Что касается самай с братьями и сёстрами по Дхарме, то в общем вам следует уважать всех идущих по пути учения Будды, упражняться в чистом видении и избегать предвзятых воззрений и критики. В частности, вы должны избегать всякого соперничества, зависти, презрения, обмана и критики своих ваджрных друзей, получавших вместе с вами одинаковые посвящения от одного и того же Учителя, относясь к ним как к родным.

Все живые существа без исключения были нашими добрейшими родителями. Как жаль, что сейчас они мучаются от страшных страданий в бесконечной сансаре! Если мы не защитим их, то кто ещё их спасёт? Развивайте в своём уме сострадание с помощью таких мыслей. Стремитесь приносить им пользу телом, речью и умом, как можете, и посвящайте всю добродетель на благо других. Постоянно держите в уме только три вещи:

1) Дхарму;
2) своего Учителя;
3) живых существ.

Не практикуйте и не думайте о чём-то другом.

Не соревнуйтесь и не соперничайте с разными монахами или реализованными практикующими, держите свой ум под контролем, а рот закрытым. Это очень важно, поэтому не валяйте дурака! Если вы разглагольствуете о Дхарме, думая лишь о личной выгоде в будущих жизнях, то эту Дхарму в первую очередь необходимо практиковать вам самим. Вы, конечно, можете надеяться на то, что после вашей смерти вам помогут другие посредством добродетельных практик, но вовсе не факт, что вы получите от этого пользу.

Поэтому занимайтесь внутренней работой над собой. Прежде всего развивайте в уме глубокое отречение, осознанно приравнивайте жизнь к практике и закладывайте фундамент великого усердия. В основной части практики концентрируйтесь на ключевых принципах глубокого взгляда и медитации. В дополнение к этому ведите себя в соответствии с принятыми обетами и самайями, не путаясь в том, что надо усваивать, а что отвергать. Тогда все просветлённые качества неизбежно возникнут в вас изнутри. Великое совершенство [дзогчен] – это такой путь, на котором даже последние злодеи бесповоротно достигают просветления.

В силу чрезвычайной глубины этих учений вы должны быть готовы к препятствиям, которые следует понимать как большой риск, сопровождающий большую прибыль. Они объясняются тем, что вся негативная карма, накопленная вами в прошлом, активизируется силой глубоких наставлений. В знак этого возникают внешние демонические препятствия и привидения, например:

– в месте вашей практики будут появляться духи и [сансарные] боги;
– они будут звать вас по имени;
– они будут принимать облики лам и давать вам пророчества;
– разнообразные ужасающие видения будут происходить в ваших снах и переживаниях;
– вас могут атаковать, ограбить и обворовать другие люди;
– вы можете заболеть или попасть в любые приключения;
– в своём уме вы будете горевать без особой на то причины, а также впадать в депрессию вплоть до слёз;
– вас будут одолевать бурные эмоции;
– ваша преданность, сострадание и бодхичитта будут уменьшаться;
– ваши мысли восстанут против вас, доводя вас до сумасшествия;
– вы будете превратно понимать полезные советы;
– вам надоест находиться в ретрите и захочется нарушить свой обет;
– у вас будут появляться ошибочные мысли об Учителе;
– вас будут одолевать сомнения по поводу Дхармы;
– вас могут обвинить в чужих грехах;
– о вас могут злословить;
– ваши друзья могут обернуться врагами;
– у вас могут возникнуть разнообразные нежелательные обстоятельства как внешнего, так и внутреннего плана.

Итак, вы должны воспринимать эти препятствия как тест для себя. Это тот самый рубеж, на котором вы либо выигрываете, либо проигрываете. Если вы справитесь с этими препятствиями посредством ключевых пунктов практики, то они превратятся в ваши достижения. Если же вы попадёте под их влияние, то они станут непреодолимой преградой для прогресса в вашей практике.

Во всех этих ситуациях безукоризненно соблюдайте свои самайи и направьте всю веру и помыслы к своему Учителю, молясь ему с полной отдачей из глубины сердца и веря, что

ему ведомы все ваши испытания. Если вы будете относиться к неблагоприятным обстоятельствам как к желанным и практиковать с полным усердием, то через какое-то время эти обстоятельства самопроизвольно утратят свой напор, вместе с чем ваша практика значительно улучшится. Явления будут казаться рассеянными и разрозненными, и у вас возникнет ещё большая уверенность в своём Учителе и его наставлениях. Даже если в дальнейшем вам выпадут такие испытания, вы будете сохранять уверенность и душевное спокойствие, думая: «Какие проблемы?! Всё в порядке!»

Это и есть единственный выход из всех ситуаций. Если вы способны использовать любые обстоятельства на пути практики, то вам известен выход из всех испытаний. Как чудесно! Это как раз то, что мы, старики, желаем вам. Поэтому укрепляйте силу воли и не ведите себя подобно шакалу, которому хочется поживиться мертвечиной, но хватает храбрости лишь на тявканье у ног покойника!

Некоторые индивиды с ничтожной заслугой, извращёнными воззрениями, множеством сомнений, запущенными обетами и самайями произносят впечатляющие обещания, однако не утруждают себя практикой. Такие люди с гнилыми душами испрашивают наставления у лам лишь для того, чтобы забыть их на своих книжных полках. Они подцепляют негативные обстоятельства и идут у них на поводу, становясь лёгкой добычей Мары, который ведёт их по пути в низшие миры. Какое горе! Молитесь Учителю, чтобы не опуститься до этого.

Можно сказать, что испытания неблагоприятными обстоятельствами проходят относительно легко. Гораздо сложнее пройти тест приятными условиями. Тут есть большая опасность, что вы вообразите себя высокореализованными йогинами и отвлечётесь на пристрастия к одному лишь величию в этой жизни. Вы должны быть очень осторожны, чтобы не попасть в услужение демону Девапутре. Поймите, что этот рубеж разделяет движение вниз и вверх. Именно в таких ситуациях появляются *гомчены,* вообразившие себя великими практиками.

До тех пор, пока ваши качества внутренней реализации не набрали совершенную силу, вы должны держать рот на замке и не рассказывать истории о своих переживаниях. Более того, не распространяйтесь о количестве лет и месяцев, проведённых в затворничестве, а стремитесь посвятить всю свою жизнь практике. Не пренебрегайте добродетелью, обусловленной причинно-следственной связью, внушая себе идеи о пустотности. Не находитесь долго в людных местах, зарабатывая себе на пропитание разными популярными ритуалами покорения духов и прочим.

Сведите к минимуму бессмысленные занятия, ненужные разговоры и бесполезные размышления.

Не морочьте людям голову плутовством и обманом, что полностью противоречит Дхарме. Не зарабатывайте себе на жизнь превратным образом, льстя, подхалимничая и намекая на желаемые вещи, к которым вы привязаны. Не общайтесь с дурными друзьями, а также с теми, чьи воззрения и поведение несовместимы с вашими. Следите за своими недостатками и не обсуждайте скрытые недостатки других.

Вы должны бросить курить, потому что табак является проделкой демонов Дамси, нарушивших свои клятвы (*подробное учение Дуджома Ринпоче о вреде курения можно прочесть в журнале «Путь к Себе», № 5 за 1996 г.).* Алкоголь следует умеренно потреблять в качестве субстанции самайи [во время ганапуджи], но не напивайтесь до невменяемого состояния, будьте осторожны.

Верующие люди могут относиться к вам с почётом и уважением, тогда как неверующие могут вас оскорблять, злословить и вовлекать в распри. Используйте все хорошие и плохие отношения с другими как практику и помогайте всем без разбора своими чистыми молитвами.

Не падая духом, поддерживайте своё внутреннее осознавание в просторном и незаземлённом состоянии в любой ситуации, а внешне ведите себя как можно скромнее. Одевайтесь в простую, поношенную одежду. Уважайте не только тех, кто выше вас по положению, но и равных себе, и даже уступающих вам. Живите без излишеств, на самом

насущном и оставайтесь в своём затворничестве в горах. Дайте своему уму установку на нищету, беря в пример мастеров прошлого. Не обвиняя свою прошлую карму, сделайте практику Дхармы чистой и безупречной. Не жалуясь на нынешние обстоятельства, практикуйте непреклонно в любых условиях.

Вкратце: следите за своим умом, посвятите всю свою жизнь Дхарме, и тогда в момент смерти вам не будет стыдно за себя и не останется чувства чего-то незавершённого. В этом заключается смысл всей практики. Когда подойдёт время смерти, раздайте все свои деньги и имущество и не цепляйтесь даже за такую малость, как швейную иглу. В этот момент лучшие практикующие наполняются радостью, средние практикующие не испытывают страха перед смертью, а посредственные практикующие умирают без сожаления. Если реализация ясного света распространяется на день и ночь, то в этом случае нет посмертного состояния бардо [так как просветление наступает сразу же] после разрушения физической оболочки тела. В противном случае если вы уверены, что освободитесь в бардо, то с вами всё в порядке. Если нет, то вам следует заранее тренироваться в практике переноса сознания (тиб. *пхова)* и во время умирания пустить её в дело, перенеся сознание в избранную чистую землю, где вы пройдёте остаток пути и достигнете просветления.

В нашей драгоценной линии практикующие до сих пор достигают полной реализации на путях *трекчо* и *тогал,* исчезая в радужном теле ясного света. Это не сказки из прошлого. Поэтому не выкидывайте эту драгоценность, охотясь за побрякушками. Вам очень повезло, что вы встретили такие глубочайшие наставления, сердечную кровь дакинь. Так что возрадуйтесь, воспряньте духом и практикуйте с таким настроением.

Мои ученики, берегите этот текст как драгоценность, и он принесёт вам большую пользу. Я составил его в помощь медитирующим в ретрите Огмин Пема О Линг по просьбе усердного практика Риксанга Дордже, владеющего сокровищем непоколебимой веры и преданности.

Этот сердечный совет дал Джигдрел Еше Дордже в форме сущностных наставлений. Пусть он послужит причиной возникновения мудрости реализации в умах достойных людей!

Его Святейшество Дуджом Ринпоче дал это учение в Непале в 1983 году. Спасибо Тулку Палсанг Церингу Ринпоче, любезно предоставившему мне этот текст.

Карма Чагме. Горная Дхарма

Комментарий Тенга Ринпоче



Предисловие переводчика

Весной 1997 и 1998 годов Тенга Ринпоче дал учение по тексту выдающегося мастера дзогчен и махамудры XVII века Карма Чагме «Ричо», «Горная Дхарма». Мне посчастливилось получить большую часть этого учения, которое происходило в монастыре Бенчен Пунцок Линг в Катманду и переводилось на английский язык. Тенга Ринпоче комментировал текст подробно, но опускал некоторые главы второстепенной значимости, так как текст включает 56 глав, занимающих в общей сложности более 800 страниц. Несмотря на то что весь текст «Горная Дхарма» посвящён

практике в ретрите, я перевёл здесь лишь те его главы, которые непосредственно относятся к затворничеству. Я опустил как общие положения о буддизме, так и тайные наставления, требующие устной передачи. Хотя в перевод включено много практических моментов и мантр, это не означает, что все их можно практиковать по этой книге: на все мантры необходимо получить устную передачу (тиб. *лунг)*. Так как это учение относится к линии *карма кагью,* передачу на эти мантры и практики можно получить от любого квалифицированного ламы этой традиции, что не так сложно. В заключение хочу заметить, что если это учение вам покажется простоватым, то таков стиль Тенга Ринпоче: давать учение как можно более просто и доступно. Данный текст представляет собой смесь коренного текста Карма Чагме с пояснениями Тенга Ринпоче.

Комментарий к тексту «Горная Дхарма», данный Аопоном Тенга Ринпоче

Краткая биография Карма Чагме

Карма Чагме Ринпоче, воплощение бодхисаттвы Авалокитешвары, уже в возрасте пяти лет медитировал на природу ума. Когда ему было десять лет, он встретил VIII Тай Ситу Чокьи Джунгне, у которого принял прибежище, первичные обеты и получил ряд наставлений. От своего второго коренного учителя Трунгпа Ринпоче он получил обеты

послушника (тиб. *гецул)* и имя Карма Цондру. Через какое-то время он попал в монастырь Цурпу, где получил учения от X Кармапы Чойинга Дордже и от VI Шамарпы Чокьи Вангчука. Там же он принял обеты полного монашества и получил имя Карма Чагме. За свою короткую жизнь он успел изучить огромное количество текстов и получил звание *пандит*. В течение своего тринадцатилетнего ретрита Карма Чагме достиг полной духовной реализации и имел видения многих божеств-*йидамов*. Он составил несколько десятков текстов по всем традициям тибетского буддизма. В возрасте 46 лет он ушёл в паринирвану.

История создания текста

Когда Карма Чагме принял решение уйти в пожизненное затворничество, он оповестил об этом всех своих учеников и друзей. Один из его учеников, лама Цондру Гьяцо, был серьёзно болен и спустя год после начала ретрита своего учителя подошёл к двери его дома с просьбой составить сжатый текст по практике в горном затворничестве. Карма Чагме ответил, что в его ретрите не отведено времени на составление текстов, однако Цондру Гьяцо просил его вновь и вновь, говоря, что ему осталось недолго жить и что он готов записывать под диктовку всё, что скажет учитель. Он поднёс учителю сто мандал, много танок и прочих даров, после чего Карма Чагме уступил просьбам Цондру Гьяцо, наказав приходить за учением по ночам, после завершения последней сессии практики. Карма Чагме сказал: «Так как я неуч, я не скажу тебе ничего нового, лишь обобщу учения великих мастеров линии кагью. Но кто бы ни практиковал в соответствии с этими учениями, достигнет уровня будды или бодхисаттвы».

Основная часть текста

Карма Чагме начинает свой текст словами:

> Намо Гуру. Цондру Гьяцо, ты должен практиковать, используя своё драгоценное человеческое тело. Если ты не хочешь раскаиваться в момент смерти, а потом беспомощно блуждать в посмертном состоянии бардо, то практикуй это учение, и ты попадёшь в чистые земли. Этот текст как раз то, что тебе нужно, если ты хочешь обрести вечное счастье. Если ты хочешь стать буддой и принести пользу живым существам, то тебе следует держать в уме эти слова. С безначальных времён ты побывал в различных телах, сейчас же тебе посчастливилось родиться в драгоценном человеческом теле, и ты должен использовать его по назначению, чтобы получить от этого пользу. Если бы тебе не хватало каких-либо условий, ты бы не смог практиковать Дхарму, но сейчас ты не можешь ни на что жаловаться, – у тебя имеются все условия в совершенстве.

Сейчас вы находитесь в выгодной ситуации, но если не используете её вплоть до смерти, то в следующей жизни вы вряд ли окажетесь в ней вновь. При правильном применении драгоценного человеческого тела вы попадёте в чистые земли или, по крайней мере, вновь родитесь обладателями драгоценного человеческого тела.

Чтобы наполнить смыслом это драгоценное человеческое рождение, вам следует практиковать три типа обетов: обеты индивидуального освобождения *пратимокши (хинаяны*), обеты бодхисаттвы *(махаяны)* и самайи тайной мантры *(ваджраяны)*. Вы должны соблюдать эти обеты и оберегать их как собственную жизнь, не допуская и малейших нарушений. Если же обет нарушен, то в этом необходимо раскаяться. Традиционно мы каемся в день полнолуния, осуществляя ритуал восстановления всех трёх типов обетов, именуемый *«соджонг»*. Если нарушены обеты индивидуального освобождения, то можно покаяться перед своим алтарём, сделав простирания и прочтя стослоговую мантру Будды Ваджрасаттвы. Чтобы очистить нарушенный обет бодхисаттвы, когда вы, например, навредили кому-то в гневе, вам следует восстановить его, приняв обет вновь перед всеми

буддами, бодхисаттвами и объектами прибежища, преисполнившись раскаяния. Для очищения нарушенных самай Мантраяны, например, дурных слов и мыслей о своём ламе, вы в первую очередь должны полностью осознать свой проступок в собственном уме. Затем вы представляете над своей головой Будду Ваджрасаттву и читаете его стослоговую мантру минимум 21 раз с намерением никогда не нарушать обеты вновь.

Используйте своё тело как слугу, и пусть этот слуга работает на вас без малейшей передышки, творя лишь добро, например совершая простирания, обходы святынь, подношения мандалы и другие благие деяния. Вы можете использовать своё тело и на внутреннем уровне, делая йогические упражнения в практиках *туммо* и других йогах. Используйте свою речь для чтения молитв, текстов практик, гуру-йоги, повторения мантр. Используйте свой ум для медитации шаматхи и випашьяны, визуализаций в стадиях порождения и завершения. Также практикуйте «принятие-дарование» (тиб. *тонглен*), думая о всех заблуждающихся существах как о своих матерях. Практикуя тонглен, вы развиваете сострадание ко всем существам – своим родителям. Если мы используем тело как слугу, то ему безусловно причитается еда и одежда. Однако если еды недостаточно, то вы можете практиковать алхимическую визуализацию *чулен,* дополняя её потреблением воды и муки. Когда у вас в ретрите имеется много хорошей еды, то наслаждайтесь ею без привязанности; когда еда скудная, то довольствуйтесь малым и не мечтайте об изысканных лакомствах. Вы можете наполнить своё тело силой от дыхательной практики, совмещаемой с визуализацией. Мгновенно представьте себя в форме своего божества-йидама с коренным слогом в сердце. Когда вы делаете выдох, представляйте, как из этого коренного слога выходят пять элементарных энергий-пран. Эти энергии выходят через ваши ноздри в виде белого, жёлтого, красного, зелёного и синего света и распространяются на всю вселенную. При вдохе визуализируйте, что белый свет вбирает в себя всю энергию элемента воды, жёлтый свет вбирает всю энергию элемента земли, красный свет вбирает всю энергию элемента огня, зелёный свет вбирает энергию элемента ветра, а синий свет – энергию элемента пространства. Эти пять энергий входят обратно через ваши ноздри и растворяются в коренном слоге в вашем сердце. Посредством такой визуализации вы усилите своё тело и восстановите в нём элементарные энергии. Это необязательно практиковать, если вы имеете совершенные условия, но желательно, если вам не хватает еды, одежды, если вы больны или практикуете *ньюнг-не* (пост по практике Авалокитешвары).

Делайте подношения не только своему йидаму и буддам с бодхисаттвами, но и собственному телу, зная, что в нём содержится естественная мандала божеств. В любом случае посвящайте добродетель на благо всех существ, накапливая таким образом огромную заслугу. Если вы сможете практиковать так всю жизнь, то ваше драгоценное человеческое тело будет использовано наилучшим образом, и в момент смерти у вас не будет никаких сожалений.

Смерть и непостоянство

Карма Чагме продолжает:

> Намо Гуру. Теперь слушай наставления по смерти и непостоянству, которые необходимо применять на практике.

Если вы не медитируете на непостоянство и смерть, то вся ваша практика теряет смысл. Если вы обучаетесь различным наукам лишь для того, чтобы разбогатеть, то в духовном смысле от этого не будет пользы ни вам, ни остальным. Когда вы обнаружите, что погрязли в мирских занятиях, это верный знак того, что у вас нет осознавания непостоянства и смерти.

В практике непостоянства мы медитируем на бренность всего этого мира, горы Сумеру и прочих кажущихся незыблемыми вещей, которые в конце концов неизбежно разрушаются огнём, водой и ветром. Что говорить о наших телах, если разрушается даже ваджрное тело

Будды, наделённое невероятными просветлёнными возможностями и качествами. Все сансарные боги, как-то: Брахма, Индра, Чакравартин и прочие, умирают точно так же, как и все остальные существа. Брахма считается владыкой трёх тысяч галактик, Индра – глава тридцати двух божественных миров сансары, а Чакравартин управляет четырьмя континентами, и все они умирают, несмотря на своё могущество. По сравнению с ними мы мало чем отличаемся от комаров, которые живут лишь один день. Пожалуй, единственная разница между нами и комарами состоит в том, что комары кусаются и сосут кровь, а мы нет. В наши дни человеческая жизнь коротка, многие не доживают и до сорока лет. Кем бы вы ни были в этой жизни – учёными, знаменитыми артистами, миллионерами или профессорами философии, – всем вам придётся умереть. От смерти нет спасения, даже если вы провели всю свою жизнь праведно, в соответствии с Дхармой. У царей и владык имеются в распоряжении большие армии, много подданных, но никто не способен защитить их от смерти. Любой нищий в момент смерти равен царю, так как и тот и другой одинаково боятся смерти и цепляются за уходящую жизнь.

Карма Чагме говорит ламе Цондру Гьяцо:

> Все понимают, что умрут, но уповают на то, что это произойдёт не скоро. Такие мысли являются самообманом. Ты не должен так думать.

Когда вы слышите о смерти других, не старайтесь закрывать на это глаза, а, наоборот, напоминайте себе о своей собственной приближающейся смерти, так как она уже не за горами. Когда видите трупы или кости, вы должны думать, что не пройдёт много времени, прежде чем ваше бренное тело тоже обратится в прах. Если вы слышите, что кто-то умирает и врачи уже бессильны, напоминайте себе о неизбежности своей смерти. Никакие богатства не предотвратят вашу смерть, единственную пользу в этот момент может принести только практика Дхармы. Ваш уход не задержат ни на минуту даже сто слуг и сиделок. С владыкой смерти не способны справиться даже 100 000 солдат, вооружённых танками и ракетами. Если вы сомневаетесь, то можете почитать историю и попытаться найти сведения о каком-нибудь человеке, который родился бы и не умер. Вряд ли вы обнаружите подобную информацию. Карма Чагме советует своему ученику начинать практиковать прямо сейчас, говоря:

> Поэтому, Цондру Гьяцо, готовься к смерти и не откладывай свою практику. Когда ты окажешься в бардо, ты там никого не обманешь, говоря: «Я практиковал…»

Медитация на непостоянство вдохновляет нас на практику, когда мы ленимся, отвлекаемся или забываем о ней. Если же мы помним о смерти и непостоянстве всё время, то страх смерти не позволит нам лениться и увеличит наше усердие в практике. При наличии усердия ваша практика, безусловно, принесёт знаки и результаты.

Карма и её закономерности

Карма Чагме продолжает свои наставления, говоря о карме и законе причинно-следственной связи. Только Будда обладает полным знанием кармы и её закономерностей. Если даже реализованным архатам неведомы все тонкости причинно-следственной связи, то что говорить о нас?! Считается, что архаты наделены четырёхкратным знанием кармы, и всё же это не является полным её постижением.

Учения о карме и её закономерностях содержатся во всех притчах Будды, в основном этому посвящён первый поворот колеса Дхармы – учение о Четырёх Благородных Истинах. Это учение непосредственно демонстрирует причинно-следственную связь, в частности то, что таким причинам, как омрачения сознания и кармические действия, соответствует результат – страдание, – таковы две первые истины. Третья истина о прекращении страданий также является результатом [исчезновения страданий, кармы и эмоций], возникающим

благодаря причине – духовному пути, четвёртой истине.

Тонкости причинно-следственной связи известны всем постигшим «единый вкус» явлений. В данном контексте «единый вкус» – это третий этап реализации махамудры; на этой стадии все вещи постигаются как проявления своего собственного ума и осознаются равными уму. Карма Чагме говорит, что ему неведомо такое понимание, но его учение основано на наставлениях реализованных лам и самого Будды. Этот мир, воспринимаемый людьми, кажется всем одним и тем же в силу общего аспекта накопленной кармы. Это происходит в силу одинаковых действий и поступков, совершённых нами в прошлом. Так, например, когда люди смотрят на воду, они видят воду. Все остальные типы существ в сансаре также обладают кармическим видением, схожим между собой, – когда на ту же воду смотрят голодные духи, то им видятся кровь и гной, а адские мученики вместо воды видят раскалённую лаву. Все переживания и видения низших миров причиняют населяющим их существам только муки и страхи.

В то время как внешнее проявление мира воспринимается существами схожим образом, индивидуальная карма каждого переживается особенно и неповторимо. Мы можем наблюдать сами, что даже среди людей имеются большие различия в переживаниях: одни люди богатые, другие бедные, одни живут долго, а другие умирают при рождении. Общий принцип закона причинно-следственной связи состоит в том, что благие действия и поступки ведут к рождению в высших мирах, тогда как недобродетель ведёт к рождению в низших уделах бытия. Нейтральная карма влечёт за собой рождение среди богов двух высших миров сансары – Мира форм и Бесформенного мира. Такая нейтральная или «неподвижная» карма накапливается в результате привыкания к элементарной форме успокоения ума в отсутствующем состоянии, что соответствует примитивной шаматхе. Медитация шаматхи необходима для того, чтобы устранить грубые и бурные эмоции, прежде чем приступать к более тонкой медитации випашьяны, но она не является самодостаточным и абсолютным путём, и на ней не стоит задерживаться всю жизнь. Вы должны устранить свои эмоции в любом случае, потому что они ведут к перерождению в различных мирах сансары.

Совершение злодеяний под влиянием гнева ведёт к рождению в адах, под воздействием жадности – среди голодных духов, в состоянии тупости – среди животных и так далее. Даже добродетельные поступки, совершаемые в силу страсти, ревности или гордыни, приводят к рождению среди людей, враждующих полубогов или сансарных богов, где нет спасения от страданий. Результат того или иного перерождения также зависит от интенсивности мотивации или силы эмоций, преобладающих в уме при совершении действий и поступков. Чем сильнее негативный настрой ума, тем хуже будет перерождение, и, с другой стороны, чем больше добродетель, тем лучшее рождение вас ожидает.

Каждое совершаемое действие должно иметь четыре аспекта для полного вызревания кармических последствий. Когда убийство обладает этими четырьмя аспектами во всей полноте, то следствием его становится перерождение в аду. Если один из аспектов отсутствует и совершивший убийство в следующей жизни родится человеком, то его жизнь будет коротка, скорее всего, закончится насильственной смертью, и этого человека всю жизнь будет тянуть к убийству других существ. Такое переживание последствий своих поступков называется «результатом, схожим с причиной». Точно так же полное вызревание плодов воровства приводит к перерождению голодным духом, но если в этом злодеянии отсутствует один из аспектов завершённости действия, то вор может родиться человеком в самой бедной местности, где трудно выжить, например в пустыне или в горах, и его будет постоянно тянуть к воровству.

Если человек постоянно врёт, то его ожидает рождение животным, но в более благополучном исходе он может родиться человеком с дурно пахнущим телом и со склонностью к вранью. Тот, кто имеет привычку вносить раздор и ссорить других, переродится в мире враждующих полубогов, а в случае рождения человеком будет находиться в постоянном конфликте с окружающими, имея склонность к злословию. За постоянные ругательства и брань вас ожидает рождение в аду, но если вы переродитесь

человеком в силу смягчающих обстоятельств, то вас всегда будут бранить, обзывать, ругать, даже если вы не сделали ничего дурного. Помимо этого «результат, сходный с причиной» проявится в склонности к бранным речам и злословию. Сплетни и пустая болтовня являются причиной рождения животным, но если результат действий не вызреет полностью, то может последовать рождение человеком, которому никто не будет верить и который будет склонен к постоянным сплетням и пустой болтовне.

Постоянное присутствие алчности в уме приводит к рождению в одном из трёх низших миров, а в случае рождения человеком не исполнится ни одно ваше желание, тогда как «результат, схожий с причиной» проявится в постоянной алчности и зависти к другим. Результат дурных мыслей и злонамеренности – рождение в аду. В случае рождения человеком вы будете постоянно бояться врагов, воров и прочих опасностей, а также желать зла другим в силу «результата, схожего с причиной». Вследствие превратных воззрений о законе причинно-следственной связи, Трёх драгоценностях и прочих истинах вы родитесь животным. Если же родитесь человеком, то попадёте в семью с такими же ложными воззрениями и будете постоянно сомневаться в элементарных истинах.

Четыре типа кармы таковы:

✓ «моментальная карма» – это переживание результата своего поступка сразу же по его совершении;

✓ «карма, испытываемая в следующей жизни» – это переживание результата действия в следующей жизни;

✓ «карма, испытываемая через несколько жизней» – это переживание результатов своих поступков через одну или несколько жизней;

✓ «карма без переживания результата» – это карма, очищенная посредством *четырёх сил.*

Четыре силы таковы:

1) раскаяние в содеянном;
2) обещание не совершать подобное впредь;
3) использование *объекта опоры* при раскаянии, в частности Будды Ваджрасаттвы;
4) сила противодействия – это чтение мантры Будды Ваджрасаттвы.

Если кто-то совершает одно из *пяти тягчайших преступлений* (отцеубийство, убийство матери, архата, намеренное пролитие крови Будды или внесение раскола в Сангху), то он попадает в ад сразу же после смерти, не проходя через посмертное состояние бардо. Единственный способ избежать рождения в аду – это перенос сознания (тиб. *пхова)* во время умирания. В этом случае умирающий также не проходит через посмертное состояние бардо, попадая в чистые земли, несмотря на любое количество неочищенной негативной кармы.

Карма Чагме дал все эти наставления по карме и её закономерностям за одну ночь, после завершения своей последней сессии практики.

Страдания сансары

Следующей ночью он начал своё учение словами:

> «Намо локешварая. Слушай, Цондру Гья-цо, и хорошо подумай о том, что у тебя нет времени для отдыха. Если ты хочешь выбраться из сансары, то недопустимо впадать в сонное состояние и прочие виды праздного времяпровождения и бездействия…»

Страдания сансары подобны океану, в котором бушуют волны, в частности волны страданий рождения, болезней, старости и смерти. Особенно ужасны страдания в низших

мирах, но эти волны постоянно накрывают и нас с вами. Наше преимущество перед другими существами состоит в обладании драгоценным человеческим телом, которое даёт возможность выбраться из этого океана страданий при правильном его использовании. Духовный учитель – это тот лоцман, который помогает нам выбраться из океана сансары. Вы должны почитать и непрестанно молиться тому учителю, который указывает вам путь избавления от страданий. Три типа обетов (хинаяны, махаяны и ваджраяны) подобны судну, на котором мы пересекаем этот океан. Вам следует бдительно соблюдать полученные обеты и самайи. Если вы, например, под влиянием гнева нарушили обет бодхисаттвы, то его необходимо непременно восстановить. Самайи с божеством-йидамом и своим Гуру следует поддерживать в такой же исправности, как судно, на котором вы отправляетесь в плавание. Наставления ламы подобны вёслам, без которых ваше судно не тронется с места. И, в конце концов, вам необходимо радостное усердие, чтобы как можно быстрее пересечь этот океан. Без усердной практики вы далеко не уедете, а, наоборот, окажетесь в низших мирах сансары. Если вы не можете вынести маленький ожог на одном пальце, то как вы перенесёте миллионы лет непрерывного испепеления в горячих адах? Разве вы можете вынести несколько минут на морозе без одежды? А в холодных адах кожа на вашем теле будет трескаться от невыносимого мороза в течение тысяч лет. Как вам это понравится? Вы можете также примерить на себя участь голодных духов, тысячи лет не видящих еды и питья. Попробуйте ничего не пить и не есть в течение одного дня, и к концу того дня вы почувствуете сильный голод и боль в желудке. Вам также следует размышлять над страданиями рождения, болезней, старости и смерти. Зная, что все страдания происходят из вашей собственной недобродетели, вы должны развивать решимость никогда не совершать её, ни при каких обстоятельствах. Осмысливайте каждое своё действие и, если обнаружите, что совершили что-то плохое под влиянием отрицательных эмоций, немедленно покайтесь и поклянитесь не повторять этого впредь.

Вы можете взять в пример одного учителя древней линии *кадам,* который проверял свой ум, следя за мыслями и откладывая белые и чёрные камушки при появлении положительных и отрицательных эмоций. В конце первого дня у него скопилась куча из одних чёрных камней, после чего он раскаялся и на следующий день продолжил свою практику вновь. Теперь у него уже появилось несколько белых камушков. Продолжая следить за своим умом и раскаиваться в допущенных негативностях, он дошёл до такого этапа, когда у него не осталось ни одного чёрного камушка, а скапливались одни белые.

Лучше всего раскаиваться перед Буддой Ваджрасаттвой, читая его стослоговую мантру. Все благие действия, совершаемые с утра до вечера, следует посвящать благу живых существ, читая соответствующие молитвы и благопожелания. Будда сказал:

Не совершайте даже малых злодеяний,
И всеми силами творите лишь добро,
Внимательно следите за своим умом —
Вот сущность учения Будды.

Ум является источником счастья и несчастья, и, для того чтобы стать счастливыми, вы должны наполнить его любовью, добротой, состраданием и совершать одну лишь добродетель. Некоторые люди, к несчастью, имеют много отрицательных эмоций и мыслей и всеми силами стремятся причинять зло другим. В результате этого они испытывают в этой жизни одни лишь страхи и страдания, а после смерти попадают в низшие миры. Не уподобляйтесь им. Следите за своим умом, опираясь на наставления учителей и Будды. Даже самый ленивый и безответственный человек сможет исправить свой ум, если он искренне обдумает четыре основы предварительных учений Будды, а именно: 1) драгоценность человеческого тела; 2) непостоянство и смерть; 3) кармические закономерности причинно-следственной связи и 4) ущербность страданий сансары. Когда эти положения станут вашей собственной убеждённостью, вы готовы приступать к продвинутым практикам

медитации стадий порождения и завершения, задействуя тонкие уровни ума, энергетические каналы, праны и бинду. Но основа всех медитаций лежит в этих четырёх мыслях, поворачивающих ум к Дхарме.

Духовные пути Дхармы

Следом за этим Карма Чагме объясняет отличие истинного духовного пути от ошибочных, классифицируя как пути буддизма, так и превратные пути иноверцев. Вы должны иметь какое-то представление о разных духовных путях и философских системах, не вдаваясь в детали, чтобы понимать, почему им не стоит следовать. Практикуя учение Будды, вы не должны оскорблять людей иной веры. Во многих религиях есть рациональные зёрна, например практикующие «белый» *бон* также избегают десяти недобродетелей и практикуют десять их противоположностей, а их медитация во многом схожа с буддийской. Мы следуем по великому пути махаяны, включающему тантрическую традицию ваджраяны с её искусными средствами. Согласно традиции, для того чтобы встать на путь махаяны, вначале необходимо принять буддийское прибежище – основу всех учений Будды. После этого мы принимаем обеты махаяны, развивая бодхичитту – сострадательное устремление достичь просветления на благо всех существ. Махаяна является непревзойдённой сущностью всех буддийских путей.

Если произвести общую классификацию всех 84 000 учений Будды, то они подразделяются на два основных пути: *хинаяну* (Малую Колесницу) и *махаяну* (Великую Колесницу). К махаяне также относится путь тайной мантры – ваджраяна, которая известна своими глубокими методами практик гуру-йоги, визуализаций божеств-йида-мов, их коренных слогов и рецитацией мантр. В ваджраяне мы получаем непосредственное благословение непрерывной линии передачи учения, визуализируя своего коренного Гуру, получая от него четыре посвящения в виде лучей света и объединяя свой ум с умом Гуру. Эти методы считаются гораздо глубже и эффективней практик низших колесниц.

Хинаяна, которая также называется *тхерава-да,* включает в себя учения, данные *шравакам* («слушателям») и *пратьекабуддам* («достигающим пробуждения в одиночку»). Практикуя махаяну, мы также следуем пути хинаяны, принимая обет прибежища, ряд обетов индивидуального освобождения (санскр. *пратимокши)* и посвящая заслугу на благо всех других существ. Принятие обета прибежища неизбежно, так как прибежище является фундаментом всей буддийской практики, а обеты индивидуального освобождения лучше всего способствуют личной самодисциплине. Принимая эти обеты, вы обязаны их соблюдать и восстанавливать в случае нарушения. Помимо обетов существует множество других способов очищения от изъянов сознания: вы можете простираться, подносить мандалу и медитировать. Самое элементарное противодействие негативным состояниям ума, популярное в традиции хинаяны, – это размышление о пагубных последствиях своих злодеяний и негативных эмоций. Например, чувствуя ненависть к кому-то, вы можете напомнить себе, что результатом этого явится рождение в низших мирах, и не реагировать на причиняемый вам вред. Не отвечая на зло, вы тем самым совершаете добродетельное действие. Конечно, это может показаться трудным вначале, но если вы будете добросовестно практиковать таким образом, то привыкнете и сможете с лёгкостью контролировать свои эмоции. Вы должны понимать, что сон и полусонное состояние являются формами тупости – одного из трёх умственных ядов и, стало быть, разновидностью неведения. Дожив до преклонного возраста, вы обнаружите, что за свою жизнь проспали уже сорок лет. Это сорок лет тупости! Поэтому вы также можете получить пользу от обетов индивидуального освобождения хинаяны, обязав себя вставать рано и посвящая первую часть дня практике Дхармы. Проводите время со смыслом, делая простирания, обходы святых мест, читая мантры и медитируя.

То, что топит вас в океане сансары, – это привязанность к своему «я», или эгоизм. Из понятия «я» возникает идея «моё», а из этого, в свою очередь, появляется понятие о «чужом»

и «других», якобы причиняющих вам вред. Три эмоциональных яда возникают именно по этой схеме. Проанализируйте, где находится это «я»: в теле, голове, сердце, снаружи или внутри, – и вы придёте к выводу, что ваше дорогое «я» находится лишь в мире фантазий вашего собственного ума. Зная, что ум пуст и не обладает материальной субстанцией, вы легко поймёте несуществование этого «я». Когда вы придёте к такому заключению, всё, что от вас требуется, – это расслабиться в этой уверенности без дальнейших размышлений. В этом заключается суть медитации на отсутствие индивидуального «я», являющейся основным методом практики *слушателей.*

Медитируя таким образом, слушатели уничтожают главную причину неведения, а именно привязанность к своему «я». Эта медитация целиком и полностью основывается на причинно-следственной связи Четырёх Благородных Истин: чтобы устранить страдание (истина страдания – первая из них), необходимо избавиться от его причины, то есть отрицательных эмоций и эгоцентричного цепляния, о чём говорится во второй истине. Прекращение страдания (третья благородная истина) достигается в результате практики духовного Пути (четвёртая благородная истина), который состоит в вышеописанной медитации над отсутствием «я».

Методы практики пратьекабудд аналогичны традиции шравак. Они также медитируют на Четыре Благородные Истины, но их отличительной практикой является медитация на двенадцать звеньев взаимозависимого происхождения. В этой аналитической медитации последовательно рассматриваются этапы взаимозависимого происхождения страдания на основе неведения, которых насчитывается двенадцать:

1) *Неведение',* неведение означает незнание смысла Четырёх Благородных Истин, а также заблуждение ошибочного восприятия, не соответствующего истинному состоянию вещей [верования в то], что разные совокупности соответствующих состояний трёх миров являются постоянными, приятными, самосущими, цельными, едиными живыми существами или «моими». Всё это лишь идеи, омрачающие истинную реальность.

2) *Образования* : до тех пор, пока присутствует эгоцентричное неведение, под его влиянием образуется карма позитивных добродетельных действий, негативных недобродетельных действий и нейтральных действий, возникающих из-за эмоций привязанности, злости и глупости Таким образом, образованиями называются зачатки перерождений, внедрённые в поток сознания индивида. Добродетель образует счастье и телесную опору высших миров, недобродетель образует страдания и телесную опору низших миров, тогда как «непереходящая» карма образует причины для перерождения в двух высших мирах: Мире форм и Мире без форм.

3) *Сознание* : эти образования производят сознание, увлекаемое в место следующего рождения. Зачаток, внедрённый в *подсознание всеосновы,* стимулирующий следующее перерождение, называется побуждающим сознанием. То, что движет индивида к месту следующего рождения в результате совпадения соответствующих условий, называется сознанием побуждаемого результата. Фактически оба эти сознания являются ветвями единого сознания, определяющего следующее перерождение.

4) *Имя-форма* : когда сила этого сознания соединяет поток бытия существа с родительскими субстанциями в материнской утробе, то у него появляются четыре скандхи имени: сознания, ощущения, восприятия и составного – плюс скандха формы, представляющая собой на эмбриональной стадии овальную форму, и т. д. Эти аспекты имя-формы полностью воплощают тело нового существования, взаимно поддерживая друг друга, подобно кровельным перекрытиям здания.

5) [Шесть] *Источников чувств',* после того как полностью завершён период имя-формы, появляются шесть внутренних источников чувств: глаза и прочих.

6) *Контакт* : следом за этим происходит встреча объектов, органов чувств и сознаний, в результате чего появляются шесть контактов, такие как восприятия формы объекта, встреченной глазом.

7) *Ощущение* : посредством этого контакта по является переживание трёх видов чувств:

приятных, неприятных и безразличных, что является звеном ощущения.

8) *Стремление:* на основе этих ощущений появляется страстное стремление, обусловленное желанием не расставаться с приятным ощущением, боязненное стремление избавиться от неприятного ощущения и естественное спокойствие по отношению к безразличным ощущениям. Таким образом, появляется стремление к шести объектам, начиная с форм и заканчивая ментальными объектами. Вкратце: звено стремления означает переживание ощущаемых объектов и вовлечение в эти объекты благодаря возникновению возбуждения и цепляния за них. Стремление подразделяется на три типа, относящихся к Миру желаний, Миру форм и Миру без форм.

9) *Хватание* : в результате этого стремления возрастает страстное желание, сопровождаемое такими мыслями как: «Пусть я не расстанусь с этим приятным ощущением!» Таким образом, звено хватания – это фактическое вовлечение в безудержное присвоение объектов. Сказано, что существует подразделение на четыре типа хватания: хватание из-за желания, неправильных воззрений, верования в превосходство ритуальных обрядов, а также из-за эгоистических представлений.

10) *Становление:* хватание реально побуждает действия тела, речи и ума, приводящие к следующему перерождению, – таково звено становления. Оно подразделяется на три типа становления в трёх мирах.

11) *Рождение* : когда сложились условия этого становления, сначала происходит рождение в месте нового существования, затем полностью развивается тело, и существо вступает в жизнь в соответствующем мире – таково звено рождения. Оно является основой для переживания всех видов страданий посредством этой телесной опоры.

12) *Старение и смерть* : за рождением следует старение, представляющее собой видоизменение психофизических совокупностей-*скандх,* а затем и смерть, которая является прекращением длительности скандх. Как сказано, из этого появляются муки внутренней скорби, стенания и плач; страдания, сопровождающие сознания пяти чувств, и несчастье, сопровождающее ментальное сознание. Помимо этого возникает беспокойство, причиняемое неприятными второстепенными эмоциями. Вкратце: эта огромная масса страдания происходит в результате рождения в сансаре.

Рождение происходит из становления и других сопутствующих звеньев. Так как существуют предыдущие звенья, то имеются условия для возникновения последующих. Другими словами, появление предыдущих звеньев осуществляет функцию произведения последующих. Когда предыдущие звенья отсутствуют, последующие не появятся сами по себе и все страдания прекращаются. Поскольку корнем всего сансарного существования является неведение, то пратьекабудды медитируют на отсутствие «я», лежащего в основе этого неведения. Существует два типа пратьекабудд: те, кто практикует в одиночку без учителя, и те, кто полагается на гуру или духовного товарища. Практикующие без учителя достигли стабильности в медитации ещё в прошлой жизни, что позволяет им обходиться без руководства наставников. В то же время они избегают какой-либо преподавательской активности, и зачастую бывало, что в ответ на просьбы дать учение они являли просящим чудеса и попросту удалялись.

Результаты практики шравак и пратьекабудд почти одинаковы. Как шраваки, так и пратьекабудды достигают реализации отсутствия индивидуального «я», но пратьекабудды также приходят к частичному постижению отсутствия «я» у всех явлений. Плодом их пути считается достижение состояния *архата,* что, согласно их учениям, означает освобождение от страданий сансары.

Эти медитации схожи с методом Великой Колесницы – махаяны, но махаяна превосходит пути шравак и пратьекабудд, так как, в отличие от их ограниченной мотивации достичь собственного освобождения, практика махаяны осуществляется с намерением освободить всех живых существ от страданий и достичь просветления вместе с ними. Махаяна называется «великим» путём, потому что практикующие этого пути наделены

великим состраданием. Их желание принести пользу другим гораздо сильнее заботы о себе. Эти практикующие, именуемые «бодхисат-твами», появляются на свет в различных обличьях: как в форме учителей, так и в виде обыкновенных людей – и даже в облике оленей, птиц, рыб и прочих животных, если это позволит принести пользу живым существам.

До достижения просветления Будда Шакьямуни практиковал махаяну, и в одной из предыдущих жизней он переродился слоном, чтобы спасти от смерти группу из тридцати двух человек, заблудившихся в диких джунглях. Когда он подошёл к ним, они до смерти перепугались, и тогда ему пришлось заговорить человеческим языком и объяснить, что он пришёл им на помощь. Слон произнёс: «Не бойтесь, я знаю, как выбраться отсюда. Путь предстоит долгий, но я помогу вам раздобыть пищу». Доведя их до горы, с которой был виден путь, выводивший из чащи, и показав им, как выбраться оттуда, слон поднёс оголодавшим людям свою плоть, спрыгнув со скалы вниз. Благодаря этому все они были спасены.

В другой жизни Будда был царём по имени Падма, который спас своих подданных от неизлечимой эпидемии. Это случилось так. Когда неведомая болезнь унесла жизни доброй половины населения царства, обескураженный правитель обратился к собранию врачей и провидцев, спросив, что может избавить людей от этой страшной эпидемии. «Только плоть рыбы *рохита,* – ответили врачи, – но эта рыба настолько редка, что нет никаких шансов получить её плоть». В течение недели царь молился всем просветлённым существам о том, чтобы после смерти переродиться этой рыбой на виду у людей своего царства, и, проведя множество очищающих ритуалов и церемоний, спрыгнул с крыши своего высокого дворца, покончив жизнь самоубийством. Немедленно после этого он переродился рыбой рохита в реке Нивритта, протекавшей у стен дворца, и закричал человеческим голосом: «Я рыба рохита, возьмите мою плоть и ешьте её!» Вся округа собралась и стала есть, причём, как только плоть с левого бока рыбы была съедена, рыба подставляла им правый бок, а левый бок моментально вновь покрывался плотью. Таким образом, поочерёдно накормив больных людей своей плотью, рыба избавила всё население от эпидемии.

Вы могли встречать людей, которые помогают другим без практики махаяны и обетов бодхисаттвы, и это указывает на то, что они упражнялись в развитии бодхичитты и сострадания в прошлых жизнях. Другим людям, наоборот, трудно даже допустить мысль о помощи другим, несмотря на то что они считают себя буддистами. Таким практикующим следует постоянно молиться своему Гуру о развитии сострадания, а также принимать обеты бодхисаттвы и стараться их соблюдать.

По традиции, принимая обет бодхисаттвы, мы воздаём хвалу своему Учителю, подносим ему мандалу и испрашиваем даровать обет. После получения обета необходимо как можно чаще повторять его строки, например:

Подобно тому как все будды и бодхисаттвы
прошлого
Породили в своём уме непревзойдённую
бодхичитту,
Я достигну просветления на благо всех
существ,
моих матерей, безграничностью своей подобных
пространству.

Произнося эти строки и искренне развивая в уме сострадательное отношение к другим, мы практикуем так называемую *бодхичитту устремления. Бодхичитта действия* же подразумевает применение этого альтруистического отношения ко всем своим действиям и сводится к шести совершенствам-/ш/?алш/шм: щедрости, высокой нравственности, смирению, усердию, сосредоточению и мудрости. Последняя из шести парамит относится к *абсолютной бодхичитте,* тогда как пять предыдущих являются *бодхичиттой*

относительной. Приняв обет бодхисаттвы, вовсе недостаточно лишь поменять своё имя на новое, даваемое во время ритуала, – вы должны поменять в корне весь свой образ жизни, направив все свои действия, слова и помыслы на благо других, потому что, став бодхисаттвой, вы превращаетесь в объект прибежища для всех остальных существ, даже самых могущественных сансарных богов. Прежде чем достичь просветления и повернуть Колесо Дхармы, Будда Шакьямуни был бодхисаттвой в течение трёх долгих эпох. Собственно говоря, развитие бодхичитты и стало причиной достижения им просветления. Вам следует понять существенную необходимость сострадания и руководствоваться примером Будды, если вы хотите достичь его состояния, – другого пути попросту нет.

В своих бесчисленных прошлых жизнях вы думали только о себе, даже не подозревая, что есть такое «понятие», как бодхичитта, что надо помогать другим и заботиться обо всех существах, и в результате этого вы погрязли в страданиях сансары. Сейчас у вас появилась возможность встать на истинный духовный путь, ведущий к освобождению от этих страданий, и сущность этого пути не что иное, как бодхичитта. Путь к просветлению классифицируется в разных колесницах по-разному. В частности, в хинаяне путь включает пять этапов: путь накопления, путь применения, путь вйдения, путь медитации и путь неучения. Считается, что прохождение этих пяти этапов занимает пять немыслимо долгих эпох-кальп. Каждый из этих путей подразделяется на меньшие интервалы, и считается, что практикующему, достигшему «пика» пути применения, больше не грозит перерождение в низших мирах сансары. После смерти он по меньшей мере переродится обладателем драгоценного человеческого тела, с большой вероятностью достижения просветления за одну жизнь. После завершения пути применения следует путь вйдения, который соответствует *первому бхуми* – первой ступени реализации в махаяне. Традиция махаяны насчитывает десять таких уровней реализации, причём вплоть до седьмого бхуми практикующий находится в стадии нечистого состояния ума, где всё ещё требуется преодолевать негативные тенденции и развивать позитивные качества. Во временном измерении требуются две долгие кальпы, чтобы пройти семь бхуми. Оставшиеся три бхуми посвящаются очищению тонких омрачений восприятия и занимают ещё одну кальпу. После прохождения десятого бхуми практикующий входит в состояние ваджрного самадхи, следом за которым наступает полное просветление – состояние Будды. В традиции ваджраяны путь разделяется на тринадцать или шестнадцать бхуми, тогда как особые системы, такие как махамудра или дзогчен, имеют свои собственные классификации.

По какому бы пути вы ни следовали, необходимо понимать, что ваши омрачения могут очиститься только при последовательной и усердной практике, важнейшую роль в которой играет постижение природы явлений – дхарматы. Пока вы не реализовали природу явлений, вы будете периодически попадать под влияние своих эмоций, несмотря на принятые обеты бодхисаттвы и усердие в практике выбранного вами пути. Под влиянием эмоций вы будете неизбежно совершать недобродетель большей или меньшей тяжести, и очень важно в ней раскаиваться, чтобы не создавать себе дополнительных препятствий в дальнейшей практике. Раскаиваясь, вы представляете в небе будд и бодхисаттв и читаете строфы исповеди, принятия прибежища, подносите мандалу и принимаете вновь и вновь обет бодхисаттвы со словами развития бодхичитты. Когда в уме появляется гнев, следует медитировать на сострадание, думая обо всех живых существах как о своих родителях, проявлявших к вам огромную доброту. В силу своих омрачений они не помнят этого, но вы-то идёте по пути всеведущего Будды, который сказал, что нет ни одного существа в этом мире, которое не было бы нашим отцом или матерью на протяжении бесчисленных жизней, и, помня этот наказ, стремитесь отплатить им за их доброту, принеся им как временную, так и абсолютную пользу.

В практике любого пути имеются два аспекта медитации: шаматха и випашьяна. Шаматха направлена на достижение умиротворённого состояния ума и имеет много разновидностей. Элементарный пример шаматхи – это визуализация в пространстве перед собой ясно присутствующего Будды Шакьямуни, наделённого главными и второстепенными

признаками просветлённого существа, на которых вы сосредотачиваетесь в течение продолжительного времени. Если вы впадаете в сонное состояние, то концентрируйте своё внимание на точке в межбровье Будды или на сияющей *ушнише* на его голове. Если вы чувствуете возбуждение, вам следует сосредоточить своё внимание на нижней части тела Будды или лотосе, на котором он восседает. В случае равностного ощущения концентрируйтесь на области сердца Будды. Таков пример *шаматхи с опорой,* которая относится к обычным или мирским путям. Випашьяна также имеет много разновидностей, но её суть сводится к поддержанию естественного состояния природы ума. Состояние природы ума является определяющим фактором в достижении просветления, но если отсутствует его осознавание, то вы не получите никакой пользы от того, что им обладаете. Вам необходима осознанность в любой из этих практик, на любом пути. Практикуя с осознанностью, вы успешно пройдёте через любые приятные и неприятные переживания в своей медитации. Какие бы переживания ни случались во время вашей практики, не обращайте на них внимания, не зацикливайтесь. Весь этот позитивный и негативный опыт, равно как и сомнения в отношении своей практики, учителя и прочего – это не что иное, как отражения самой медитации, подобные лучам солнца, которые могут преломляться самым причудливым образом.

Обеты

Далее Карма Чагме объясняет разновидности обетов, присущих практикам соответствующих путей. Согласно одной из классификаций духовных путей буддизма насчитывается восемь прогрессивных уровней практики, а именно практики шра-вак, пратьекабудд, бодхисаттв, крия-тантры, чарья-тантры, йога-тантры, мужской тантры, женской тантры и недвойственной тантры. Каждый из этих путей имеет свои специфические обеты.

Обеты индивидуального освобождения (санскр. *пратимокша)* относятся к традиции хинаяны, но их принимают практикующие всех путей в том или ином объёме. Наименьшее количество принятых обетов делает вас обладателем звания *геньен,* которое подразумевает соблюдение пяти основных обетов (не убивать, не воровать, не прелюбодействовать, не лгать и не употреблять алкоголь и наркотики). За геньеном следует статус *гецула,* требующий более высокой ответственности и принимаемый не раньше чем в десятилетнем возрасте. С восемнадцати лет вы можете принять полный монашеский сан *гелонга* (санскр. *бхикшу*), который включает 265 обетов. Принятие прибежища относится к обетам хинаяны и автоматически включается во все виды обетов пратимокши. Будда Шакьямуни сказал, что любой человек, принявший буддийское прибежище, имеет больше положительных качеств, чем сто обычных человек, несмотря на их выдающиеся заслуги. Принятие прибежища требует следование учению Будды и не допускает поклонения другим богам и могущественным силам, которые сами по себе лишены истинного прибежища, и не исключено, что в конце концов эти сансарные боги придут за прибежищем к вам самим. Принимая обеты геньена и более серьёзные обеты, вы берёте на себя ответственность за соблюдение самодисциплины. Иногда это может быть непростой задачей, но развитие самодисциплины неизбежно увеличивает ваши положительные качества и благословение, в этом и состоит их смысл. Говоря в общем, вам стоит принять хотя бы несколько обетов, так как от их соблюдения вы получите только пользу. Например, приняв обет не убивать, вы сможете избавить себя от непоправимой ошибки, которая из-за одной секунды отсутствия самоконтроля может разрушить всю оставшуюся жизнь. Принятие обета не убивать в первую очередь относится к убийству людей, но вы должны понимать, что убийство любого животного несёт в себе столько же негативности, потому что даже насекомые в равной степени являются живыми существами, которые когда-то были нашими любящими родителями. Существуют также временные обеты, то есть обеты, принимаемые на определённый срок, и в вашей ситуации они могут оказаться более уместными. В традиции

махаяны и существует практика *ньюнгне,* которая включает интенсивную медитацию Авалокитешвары с соблюдением строгого трёхдневного поста и обетов не убивать даже насекомых.

Обет бодхисаттвы принимается в соответствии с одной из двух традиций. Первая традиция, именуемая «линией глубокого воззрения», пришла к нам от бодхисаттвы Шантидевы, который, в свою очередь, получил её по преемственности от Будды Шакьямуни через бодхисаттву Манджушри, Нагарджуну и других. Эта традиция позволяет вам принять обет бодхисаттвы независимо от вашего статуса и наличия других буддийских обетов и включает как практику бодхичитты устремления, так и бодхичитты действия. Вторая традиция, называемая «линией обширных деяний», также происходит от Будды Шакьямуни, но передавалась через других мастеров, в частности через бодхисаттву Майтрею мастеру Асанге. Церемония принятия обета в ней немного отличается от первой традиции тем, что вначале принимается обет бодхичитты устремления, а затем обет бодхичитты действия, причём эти обеты даются только тем, кто уже имеет обеты индивидуального освобождения хинаяны (геньена, гецула или гелонга).

Обеты бодхисаттвы необходимо соблюдать, избегая эгоистического отношения к другим и совершения четырёх «мрачных падений». Четыре мрачных падения включают обман своего учителя, оскорбление учителей, от которых вы получали наставления и посвящения, создание препятствий другим в их духовной практике и обман своих собственных учеников. Несмотря на то что эти четыре неблагих действия полностью нарушают обет бодхисаттвы, всё же главным условием его соблюдения является клятва «не исключать живых существ из своих [добрых] помыслов». Это значит, что вы никогда не должны думать, что какой-то человек никогда не получит вашего внимания и доброты и вы даже не взглянете в его сторону. Если такая мысль посетит ваш ум, вам следует раскаяться в этом в течение двух часов посредством чтения мантры Ваджрасаттвы или подношения мандалы и восстановить обет. Не стоит думать, что вы никогда не нарушаете своих обетов, так как даже великий индийский мастер Атиша, прославившийся своими безграничными состраданием, добротой и искренностью, говорил:

> За свою жизнь я никогда не нарушал обетов индивидуального освобождения, но что касается обетов бодхисаттвы и самай ваджраяны, мне приходилось часто раскаиваться в своих дурных мыслях, чтобы не нарушить эти обеты.

Один из его тибетских учеников, геше Бен, принадлежащий к древней школе кадам, оставил будущим практикам несколько примеров честного и искренного самоконтроля. Эти ситуации из повседневной жизни подлинного мастера запомнились на века благодаря их ироничности. В одном случае прислужник принёс ему чашку с йогуртом, поднесённую одним верующим, и геше Бен подумал: «Какой сегодня хороший йогурт! Я его, пожалуй, съем весь, а со слугой поделюсь несвежим йогуртом, оставшимся со вчерашнего дня». Когда он осознал ничтожество своих мыслей, геше тут же перевернул свою тарелку вверх дном и на недоумение слуги ответил: «Мой алчный ум уже насытился своими ничтожными мыслями!»

В отношении самай ваджраяны вы должны знать, что вместе с посвящением в вас закладывается зачаток того или иного божества-йидама, а когда вы достигнете реализации в данной практике, ваше тонкое тело, состоящее из энергетических каналов, пран и бинду, примет форму того йидама, которого вы созерцали в медитации. Это достигается непрерывной визуализацией своего тела в форме йидама, чтением его мантры и поддержанием состояния природы ума, – эти три аспекта практики ваджраяны трансформируют ваши обычные тело, речь и ум в просветлённые тело, речь и ум йидама. Для того чтобы приступить к такой практике, вы непременно должны получить посвящение от реализованного держателя линии, идущей от самого Будды. В полной форме посвящение состоит из четырёх стадий:

1) *Посвящение сосуда* даёт вам благословение просветлённого тела божества и уполномачивает вас на практику *стадии порождения* йидама. Медитация стадии порождения трансформирует пять нечистых скандх в просветлённые измерения Пяти будд и благословляет вас на достижение нирманакайи – воплощённого аспекта просветлённого состояния.

2) *Тайное посвящение* даёт вам благословение просветлённой речи божества и уполномачивает на практику *стадии завершения с характеристиками,* включающую использование каналов, пран и бинду. Посредством такой практики вы трансформируете свои нечистые кармические праны в прану мудрости и получаете возможность достичь самбхогакайи.

3) *Посвящение мудрости* [праджни] даёт вам благословение просветлённого ума божества и уполномачивает на практику великого блаженства, неотделимого от пустотности. Посредством такой практики «стадии завершения без характеристик» очищаются омрачения ума, привязанность к своему «я» и постигается «аналогичная мудрость». Эта практика даёт вам благословение достичь просветлённого ума всех будд – дхармакайи.

4) *Посвящение драгоценного слова* даёт вам благословение ваджрной мудрости божества и уполномачивает вас на практику махамудры, которая считается самым глубоким методом среди преподанных Буддой. Практикуя этот метод, вы устраняете все омрачения двойственности и в конце концов достигнете сущностного измерения просветления – Свабхавикакайи.

Получая эти посвящения, вы одновременно принимаете обеты ваджраяны – *самайи.* Существует 14 или 25 основных самай, и все они сводятся к трём важнейшим самайям тела, речи и ума коренного Гуру. Самайя тела включает в себя на внешнем уровне услужение своему учителю всевозможными действиями, тогда как на внутреннем уровне требует постоянной визуализации своего тела в форме йидама. Самайя речи на внешнем уровне подразумевает повиновение приказаниям своего учителя, а на внутреннем уровне требует непрерывного повторения мантры йидама. Самайя ума включает следование желаниям своего учителя и медитацию обоих аспектов шаматхи и випашьяны, практики которых объединяют ваш ум с просветлённым умом Учителя.

Прибежище

Далее Карма Чагме объясняет смысл и пользу принятия прибежища. Далеко не все люди, принимающие прибежище, знают его смысл, а ведь на самом деле это основа основ всей буддийской практики. Сам акт принятия прибежища не является буддийским изобретением, мы все постоянно ищем защиту от разных невзгод и проблем, прибегая к тем или иным средствам, каждое из которых можно назвать *относительным прибежищем.* Каждый ребёнок непрерывно ищет прибежище в своих родителях и получает его в виде одежды, еды или успокаивающей ласки. Однако никакие родители не способны дать своим детям абсолютное прибежище, избавляющее от страданий сансары, так как они сами несвободны от них и по своему неведению ищут прибежище в различных сансарных богах, духах и местных божествах. В лучшем случае такие сансарные боги и духи могут защитить от ряда неприятностей и способствовать хорошим погодным условиям, но они не защитят вас от влияния других духов и уж тем более от перерождения в адах и других низших мирах сансары. Те, кто принимает прибежище в сансарных богах вроде Вишну, Шивы и других, могут практиковать мирской тип медитации, и при определённой доле усердия им удаётся избавиться от небольшого количества страданий. Но такие виды практики не способны освободить от всех страданий сансары, потому что преподавшие их боги сами находятся в сансаре и не имеют реализации природы явлений – единственного пути, приводящего к просветлению. Поэтому они не могут выступить в роли *абсолютного прибежища.*

Освободиться от страданий можно только путём принятия прибежища в Трёх

драгоценностях, так как именно Будда показал путь к полному освобождению от страданий, его учение – Дхарма и есть тот Путь, а Сангха – это все те, кто помогает нам идти по этому Пути к просветлению. Когда вы достигнете конечного результата этого пути, вам больше не нужно будет принимать прибежище, ибо на этом этапе вы сами станете полноценным прибежищем для всех существ. Это аналогично тому, как вам нет нужды в судне и лоцмане после того, как вы пересекли океан. Будда является абсолютным прибежищем, потому что он преодолел океан страданий сансары и продемонстрировал Двенадцать деяний полностью просветлённого существа.

Говоря об объектах прибежища в разных колесницах, шраваки и пратьекабудды принимают прибежище в Будде Шакьямуни, в Дхарме – его учении о Четырёх Благородных Истинах, а также в Сангхе архатов, реализовавших смысл этих четырёх истин. В связи с этим они почитают изображения Будды Шакьямуни, тексты сутр и монашеские атрибуты.

В махаяне принимают прибежище как в нирманакайя-, так и в самбхогакайя-аспекте будд. Практикующие махаяну помимо сутр относят к Дхарме все учения о парамитах, пустоте и медитации шаматхи и випашьяны. Сангха в контексте махаяны состоит из бодхисаттв, достигших одного из десяти бхуми реализации. Бодхисаттвы принимают прибежище с более высокой мотивацией, чем шраваки и пратьекабудды, делая это на благо всех живых существ.

На внешних уровнях тайной ваджраяны, а именно в традициях крия – и чарья-тантры, практикующие принимают прибежище в Будде, относя к этому три кайи будд – дхармакайю, самбхога-кайю и нирманакайю. К Дхарме они относят тексты крия – и чарья-тантры, а их Сангха состоит их тех, кто достиг реализации йидамов и сиддхи посредством практики божеств соответствующих разделов тантр. Способ и мотивация принятия прибежища там схожи с традицией махаяны.

В йога-тантре прибежище принимается в Пяти буддах самбхогакайи, а именно в Вайрочане, Ак-шобхье, Ратнасамбхаве, Амитабхе и Амогасид-дхи. К Дхарме относятся все тексты йога-тантры, а Сангха включает всех практикующих тайную мантраяну.

В высших уровнях ваджраяны, которые также именуют ануттара-йога-тантрой, прибежище принимается в пяти кайях будд– нирманакайе, самбхогакайе, дхармакайе, ваджракайе и сваб-хавикакайе. К Дхарме относятся все тексты, в которых Будда учил ануттара-йога-тантре, а Сангха включает *даков* и *дакинь,* пребывающих в 24 обителях.

Если обобщить все эти виды прибежища, то мы принимаем его в Будде как в учителе, вышедшем за пределы сансары, в Дхарме – как в его учении, показывающем этот путь, и в Сангхе практикующих, которые следуют этому учению. В ваджраяне к принятию прибежища имеется особый подход – здесь мы принимаем прибежище в Гуру, которого именуем «Четвёртой драгоценностью», так как он воплощает в себе все Три драгоценности. Его тело – это Сангха, его речь – Дхарма, а его ум – Будда. Он также воплощает в себе йидама, дакини и дхармапал, равно как и три кайи. Доброта ламы неоценима, ибо нам не посчастливилось получить учения от самого Будды и именно лама даёт нам наставления по пути, освобождающему из сансары. Практикуя эти наставления, мы можем достичь просветления за одну жизнь. Среди различных традиций принятия прибежища в ваджраяне мы сейчас рассматриваем прибежище в линии практики махамудры. Именно с этого начинаются предварительные практики в нашей традиции карма кагью.

Мы представляем себя в чистой земле и перед собой визуализируем прекрасное озеро, посреди которого возвышается величественное дерево, имеющее пять ветвей. В центре кроны находится львиный трон, на котором покоится тысячелепестковый лотос, диски солнца и луны, на которых восседает наш коренной Гуру в виде тёмно-синего дхармакайя-будды Ваджрадхары, окружённый всеми мастерами линии махамудры. На другой ветви перед Ваджрадхарой поверх лотоса, солнечного диска и женского трупа стоит Дакини Ваджраварахи – воплощение всех йидамов. На правой ветви от Ваджрадхары поверх лотоса и лунного диска восседает Будда Шакьямуни, окружённый другими буддами. На левой ветви поверх лотосов и лунных дисков стоят восемь великих бодхисаттв, как-то: Авалокитешвара,

Манджушри, Ваджрапани, Самантабхадра, Майтрея и другие, вместе с бесчисленными даками, дакинями и дхармапалами, символизирующими Сангху. Дхарма представлена множеством книг, написанных на листах из лазури золотыми буквами, каждая из которых самопроизвольно издаёт своё собственное звучание, – эти тексты изящно сложены в ярусы на задней ветви дерева.

Представляя все эти объекты прибежища, думайте, что они ясно присутствуют перед вами на самом деле. Вы стоите перед этим древом, визуализируя справа от себя своего отца, слева свою мать, сзади своих друзей, а впереди себя всех своих врагов. Таким образом вы представляете, что все живые существа вместе с вами принимают прибежище и преклоняются перед его объектами с молитвами на устах.

Мы молимся Трём драгоценностям, чтобы все эти существа, включая нас самих, освободились от страданий. Основную формулу принятия прибежища следует читать вместе с простираниями, преисполнившись глубокой веры к объектам прибежища. В конце практики мы представляем, что из объектов прибежища излучается свет, растворяющийся в нас самих и во всех существах, после чего древо прибежища превращается в свет и сливается с нами. На этой стадии следует взглянуть в природу своего ума и расслабиться в этом состоянии единства ясности и пустотности, позволяющем проявляться всему многообразию переживаний. Практика завершается посвящением заслуги на благо всех живых существ.

Бодхичитта

После подробного объяснения прибежища Карма Чагме опять обращает наше внимание на важность развития бодхичитты. Он говорит ламе Цондру Гьяцо, что и Будда Шакьямуни, и три будды, приходившие в этот мир до него, равно как следующий Будда Майтрея и все грядущие будды, идут по одному и тому же пути, сущностью которого является бодхичитта. Если мы хотим достичь просветления, то у нас нет другой дороги. Чуть ранее было объяснено, как принимается обет бодхисаттвы, от вас же требуется полностью понять всю важность развития сострадания. Бодхичитта подобна чудесному эликсиру алхимиков, способному превращать в золото обычное железо. Одно лишь действие принятия обета бодхисаттвы превращает нас из обычных людей в Сынов Победоносных будд, перед которыми в почтении склоняются все шраваки и пратьекабудды. Несмотря на то что в начале нашей практики у нас нет никакой духовной реализации, наличие одного этого обета даёт нам неизмеримые духовные привилегии, которые отсутствуют у тех, кто практикует хинаяну. Это подобно только что родившемуся царевичу, которого почитают и перед которым раболепствуют все придворные министры, хотя он всего лишь беспомощный младенец. Но, конечно же, мы должны осознавать всю ответственность, которую принимаем на себя вместе с этим обетом, и развивать безграничное сострадание всем своим сердцем. Как уже говорилось, относительная бодхичитта подразделяется на бодхичитту устремления и бодхичитту действия, а абсолютная бодхичитта появляется только в результате истинной медитации на природу ума.

Один из основных методов развития сострадания описан в важнейшем труде «Бодхисаттвача-рьяаватара», принадлежащем перу индийского бодхисаттвы Шантидевы. В этом тексте объясняется, как ставить себя на место других, обменивая своё счастье на страдания других существ. Пока мы не достигли первого бхуми реализации, нам недоступно осуществить эту практику в действительности, однако одной из целей данной практики и является приближение к этой реализации посредством постоянной тренировки своего ума. Если мы просто представляем такой обмен в своём уме, это оставляет в нашем уме такой же отпечаток, какой возник бы в реальной ситуации, поэтому данная практика считается чрезвычайно важной. Сама практика не требует никаких усилий. Во время вдоха вы представляете, что в ваши ноздри входит чёрный свет, вобравший в себя все страдания живых существ. Во время выдоха вы представляете, что отдаёте всем обделённым и мучающимся существам своё собственное счастье, радость, здоровье и благополучие,

визуализируя его в виде исходящего из вас белого света.

Практикуя таким образом, вы избавитесь от всяческих страхов, защитите себя от негативного влияния демонических сил и завоюете любовь и внимание богов и духов. Эта практика принятия-отдавания также называется медитацией «безмерной любви». Тибетский мастер XX века Карма Норбу Ринпоче жил в своём монастыре во время самого тяжёлого периода китайской оккупации Тибета, когда даже запрещали носить монашеский сан, а монастыри лишали элементарного снабжения продовольствием. Ринпоче решил уйти в пещеру и медитировать на любовь и сострадание, сказав себе, что его смерть будет неполнением его желаний. Через какое-то время к нему пришёл незнакомый человек в белой одежде и принёс странные пилюли, сказав: «Если ты будешь есть в день по пилюле, то это избавит тебя от голода и жажды». В конце концов китайские власти обнаружили Ринпоче и, прослышав, что он ничего не ест и не пьёт, решили провести эксперимент, посадив его в тюрьму на три недели и приставив надзирателя к двери его камеры. Они были уверены, что он умрёт, но через 21 день, когда открыли камеру, они были весьма удивлены, обнаружив пленника живым и здоровым. После этого Ринпоче был отпущен на свободу и получил возможность продолжить свой ретрит. Если вы хотите собрать «урожай» просветления, то нет ничего лучше зёрен любви и сострадания, которые также можно уподобить лучам солнца и влаге, необходимым для получения полноценных плодов любой духовной практики. Если вы посадите хорошие зёрна и обеспечите им все необходимые условия для роста, то вы получите тот урожай, который даст вам возможность утолить голод всех живых существ. Великий мастер Нагарджуна сказал в своём труде «Вступление на срединный путь»:

Так же как вселенского монарха
неизменно сопровождают
Царица, драгоценные министр, генерал,
слон и конь,
Так и все благие качества неотрывно
сопровождают того,
Кто развил в себе сострадание.

Какого бы йидама вы ни практиковали, практика ваша не будет подлинной до тех пор, пока в ней отсутствует сострадательная мотивация. По окончании любой практики необходимо осознанно посвятить добродетель всем живым существам, пожелав им насладиться благими плодами вашей заслуги. Можете быть уверены, что ни в одной сутре или тантре нет ничего глубже бодхичитты – пробуждённого ума.

Помощь другим

Далее Карма Чагме останавливается на том, как можно принести пользу другим существам различными видами практики в ретрите. В зависимости от того, в чём нуждается тот или иной человек, вы можете ему помочь, выполняя соответствующую практику. Если, например, кто-то лишён прибежища или защиты, вы можете предоставить ему эти блага посредством практики принятия прибежища. Поскольку Будда – это универсальное прибежище для всех существ, в силу своего великого сострадания он заботится о каждом живущем как любящая мать о единственном дитяти. Поэтому, если вы хотите предоставить кому-то защиту или прибежище, вы представляете этого живого или умершего человека перед собой и принимаете прибежище в Трёх драгоценностях, думая, что человек этот простирается и произносит строки прибежища вместе с вами. В конце практики вы визуализируете, как все объекты прибежища превращаются в облако света, которое растворяется как в вас самих, так и в этом человеке. Вместе с тем вы расслабляетесь в природе ума, чья пустотная сущность, ясная природа и беспрепятственная энергия одинаково присутствуют в каждом существе, и благодаря этому человек этот также получает

возможность осознать просветлённые измерения дхармакайи, самбхогакайи и нирманакайи своего ума. Таким образом вы объединяете практики относительного и абсолютного прибежища и реально приносите пользу существу, нуждающемуся в помощи, избавляя его или её от препятствий, болезней, страхов и прочих невзгод.

Все болезни, ментальные страдания и препятствия – это не что иное, как результат совершённой ранее недобродетели. Если вы хотите избавить другого человека от препятствий или болезней, вы можете сделать это, очистив его негативную карму путём практики Будды Ваджрасаттвы. Над головой этого человека, равно как и над своей собственной, вы визуализируете Ваджрасаттву, читаете его стослоговую мантру и раскаиваетесь в грехах, представляя, как этот человек повторяет все ваши действия. Вы представляете, что лоб, горло и солнечное сплетение Ваджрасаттвы помечены слогами Ом Ах и Хунг, а в его сердце находится белый слог Хунг, стоящий поверх лотоса и лунного диска и окружённый вращающейся стослоговой мантрой белого цвета. Вы читаете мантру Ваджрасаттвы 108 раз и представляете, как из гирлянды мантры ниспадает белый нектар, очищая тело этого человека и ваше собственное тело от всех омрачений трёх врат, в результате чего тело становится чистым, как хрусталь. Завершив рецитацию, вы представляете, что Ваджрасаттва превращается в свет и растворяется в том человеке и вас самих, и осознаёте природу своего ума, которая неотделима от ума Ваджрасаттвы. Таким образом вы сможете очистить негативную карму и омрачения других существ.

Большинство неприятностей и неблагоприятных обстоятельств случаются в нашей жизни из-за недостатка заслуги, и, для того чтобы восполнить её количество, мы практикуем подношение мандалы. Если вы хотите помочь кому-то, то читайте любую версию подношения мандалы, представляя вместе с собой этого человека, а в конце визуализируйте, как объекты прибежища растворяются в вас и в том человеке.

Вы также можете помочь другому существу получить благословение своей линии просветлённых мастеров посредством практики гуру-йоги. Вы представляете себя в форме своего йидама, другого человека – в его обычном облике, а над вашими головами – своего коренного Гуру в образе Будды. Из сердца Гуру исходит свет и входит в *отверстие Брахмы* на макушке человека, нуждающегося в помощи и благословении, и постепенно заполняет его или её тело сверху вниз, очищая все омрачения и вытесняя их из тела в виде чёрной жидкости. В конце концов тело этого человека становится подобным хрустальному дворцу и до краёв наполняется светом из сердца вашего ламы. В завершение практики все ламы линии вместе с вашим Гуру превращаются в свет и растворяются в вас. Таким образом вы передадите благословение линии нуждающемуся человеку.

Устранение препятствий

Следом за этими наставлениями Карма Чагме объясняет, как устранять собственные и чужие препятствия посредством глубоких практик ваджраяны. Не секрет, что препятствия возникают в результате привязанности к «я», и эту привязанность можно отсечь путём эффективной практики *чод*. Вкратце эта практика выполняется следующим образом. После принятия прибежища и развития бодхичитты вы мощно выкрикиваете слог Пхэт. Ваше сознание растворяется в сердце Мачиг Лабдрон и превращается в чёрную дакини Ваджраварахи, которая своим кривым ножом разрубает ваше бездыханное тело на куски, и оно превращается в океан нектара мудрости, который вы подносите собранию четырёх типов гостей:

– вы подносите этот нектар мудрости Трём драгоценностям и всем ламам линии, тем самым обретая заслугу и получая благословение;

– вы подносите нектар защитникам Дхармы, посредством чего обретаете высшие и обычные достижения и освобождаетесь от внешних, внутренних и тайных препятствий;

– вы подносите океан нектара, свою плоть и кровь обитателям шести миров сансары, освобождая их от страданий;

– вы подносите океан нектара, плоть и кровь всем существам, кому вы приходитесь должниками с прошлых жизней, очищая свои долги и их умы от дурных помыслов. Вы зарождаете в них сострадательное устремление к просветлению и открываете им путь махамудры.

Как и все другие, эта практика завершается посвящением заслуги на благо других существ.

Другой метод для устранения препятствий основан на практике Авалокитешвары. Вы визуализируете себя в форме красного Авалокитешвары по имени Океан Победоносных (тиб. *Ченрезиг Гьялва Гьяцо*), который восседает в ваджрной позе в союзе со светло-красной дакини Ваджраварахи. Две из его четырёх рук соединены у сердца, а две другие держат пятиконечную ваджру и белый лотос. Ваджраварахи держит в правой руке кривой нож (тиб. *дригуг*), а в левой – капалу, наполненную кровью. Если вы хотите помочь какому-то больному человеку, то представляйте его перед собой в обычном облике, а над его головой белого двурукого Авалокитешвару, у которого правая рука опущена в жесте даяния, а левая рука держит лотос у сердца. Белый Авалокитешвара восседает на белом лотосе и диске луны в ваджрной позе, его лоб, горло и солнечное сплетение помечены слогами Ом Ах и Хунг, а в его сердце находится белый слог Хри, окружённый гирляндой матры Ом Мани Падме Хунг. Из этой мантры исходят пятицветные лучи света, которые идут в восточном направлении в чистый мир Потала, призывая аспект мудрости Авалокитешвары, который тут же появляется и сливается с белым Авалокитешварой над головой больного человека. Вы произносите молитву:

Я простираюсь перед великим
бодхисаттвой Авалокитешварой,
Избавляющим от всех страхов.
Пусть больной человек [имя больного]
освободится от болезней, страхов
и влияний демонов.

После этого читаете мантру:

ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУНГ [имя больного]
ШИИТАМ КУРУЕ СОХА

И во время рецитации представляете, что из сердца Авалокитешвары на тело больного ниспадает поток нектара, очищающий его от всех болезней. В завершение Авалокитешвара растворяется в свете и сливается с больным. Вы же в форме красного Авалокитешвары также превращаетесь в пустоту и какое-то время пребываете в этом состоянии. Этот метод был объяснён самим Буддой в сутре «Белый лотос» и в тантре «Ваджрный шатёр».

Следующий метод избавления от болезней также начинается с визуализации себя в виде красного Авалокитешвары Гьялва Гьяцо. Вы также можете представлять себя в форме четырёхрукого белого Авалокитешвары, осуществляя мысленную трансформацию мгновенно. Из вашего сердца вперёд источается пятицветный свет, производя эманацию Праджняпарамиты, которая выглядит как белая дакини с двумя руками: в правой руке она держит сосуд с нектаром, а в левой белый лотос у своего сердца и стоит поверх лотоса и лунного диска на белом слоне. Вы представляете, что она омывает нектаром из сосуда больного человека, расположившегося у ног слона, и читаете мантру:

ОМ ТРИМ ВИШУ МАТА СОХА [имя больного]
НЭ ДОН САЛВА ШИНТАМ КУРУЕ

СОХА

В конце рецитации Праджняпарамита вместе со слоном превращается в свет и растворяется в больном. Этот метод описан в одной из тантр цикла Калачакры.

Если тот человек болен серьёзно, вам потребуется читать эту мантру очень долго для улучшения его состояния. Но Карма Чагме говорит, что у него имеется большая уверенность именно в этом методе, приводя пример из своей жизни, когда он использовал эту практику для помощи одному слепому верующему, который делал ему подношения. Через какое-то время больному человеку приснилась женщина в белой одежде, а когда он проснулся, то его катаракта рассосалась и он начал видеть.

Далее он описывает метод, освобождающий от всех страхов. Вначале вы принимаете прибежище и развиваете бодхичитту, как и во всех остальных практиках. Затем мгновенно превращаетесь в Белую Тару (тиб. *Дролкар),* из сердца которой излучается пятицветный свет, идущий в южном направлении в чистую землю Потала и призывающий аспект мудрости Тары. Тара мгновенно появляется в небе над тем, кто мучается от

страха, и в её уме рождается стремление освободить этого человека от страхов. Вы читаете следующую мантру:

ОМ ТАРЕ ТУТТАРЕ ТУРЕ [имя человека]
ДЖИКПА ТАМЧЕЙ ШИНТАМ КУРУЕ
СОХА

Если человек мучается от страхов какой-то болезни, вы произносите:

ОМ ТАРЕ ТУТТАРЕ ТУРЕ [имя человека] НЭ
ДОН САЛВА ШИНТАМ КУРУЕ СОХА

Этот метод происходит из тантры «Дордже дэн ши», включающей все практики Тары. Карма Чаг-ме заканчивает это учение словами: «Цондру Гья-цо, я дал тебе эти наставления лишь в благодарность за твоё усердие».

«Водопад Нектара»

Следующая глава описывает комплексный метод, очищающий все омрачения.

Когда вам встречается враг, вы начинаете беспомощно злиться и впадаете в гнев. Но если вы внимательно проанализируете эту ситуацию, то обнаружите, что на самом деле враг вам дороже друзей, ибо он даёт возможность развивать ценнейшее качество терпения, а также способствует истощению вашей негативной кармы. Более того, в одной из ваших прошлых жизней этот враг, без сомнений, приходился вам любящей матерью, которая проявляла к вам безграничную доброту, несмотря на всю вашу неблагодарность и пренебрежительное отношение, которое и могло стать причиной вражды со стороны этого человека в теперешней жизни. На самом деле от вас требуется лишь немного сообразительности и мудрого подхода, и вы сможете превратить этого врага в своего лучшего друга. Если же вы убьёте его, то этим самым никогда не решите проблему в корне, напротив, в результате этого у вас, скорее всего, появится ещё больше врагов, и всех их вы вряд ли одолеете. Вы должны понять, что самый главный и заклятый враг, который создаёт всех остальных врагов, даже убийц, – это ваша привязанность к своему «я», то есть ваш эгоизм и ваши эмоции. Если вы не избавитесь от этого врага, то он причинит вам гораздо больше страданий и неприятностей, чем все временные неприятели, вместе взятые, так как он приведёт вас к рождению в адах и других низших мирах сансары. Поэтому Карма Чагме советует в первую очередь расправиться со своими внутренними врагами.

Под воздействием этого эгоистического заблуждения и одержимости своими эмоциями

вы постоянно совершаете недобродетельные поступки. Некоторые грехи могут вам казаться незначительными, но не думайте, что они пройдут безнаказанно, – кармические следствия даже самых ничтожных проступков не исчезнут из вашего ума и через миллион лет. Результаты совершённых вами грехов вызреют в вас самих, а не в камнях или растениях. Чтобы не страдать от последствий своих грехов, вы в первую очередь не должны их совершать, но если совершили, то вам следует немедленно раскаяться в содеянном, – тогда вы сможете освободиться от мучительных переживаний кармических результатов этих проступков. Если вы знаете искусные методы раскаяния, то вы сможете очистить дурную карму от самых тяжких злодеяний. Так, например, во времена Будды Шакьямуни один царевич по имени Макьедра убил своего отца и мать, а также навредил Будде, но потом осознал всю пагубность своих действий и в силу глубокого раскаяния смог очистить все свои грехи и достичь высокой духовной реализации.

Другой принц по имени Ангулимала («Чётки из Пальцев») умудрился убить 999 человек. Во время своего обучения у браминов он проявил выдающиеся способности, и один из них, снедаемый завистью, сказал принцу, что тот достигнет просветления, если убьёт тысячу человек. Принц поверил учителю и благодаря своему высокопоставленному положению смог уничтожить всех окружающих людей, кроме свой матери. Когда он решил убить и её, чтобы завершить свой «путь к просветлению», он встретил Будду и подумал, что гораздо лучше, если последним убитым станет не его мать, а сам Будда, и побежал за ним с мечом. Несмотря на то что он бежал очень быстро, а Будда шёл не спеша, принц был не в состоянии его догнать, так как Будда подстроил это для того, чтобы во время погони дать учение заблудшему убийце. В ходе этой погони Будда не спеша объяснил ему всю тяжесть его деяний, предсказав неминуемое рождение в аду и описав те страдания, которые ожидают его впереди. Тогда Ангулимала прекратил свою погоню, упал на колени, сложил руки у сердца и глубоко раскаялся, поклявшись следовать учению Будды. Будда дал ему множество наставлений, и принц смог достичь состояния архата за одну жизнь в результате своей усердной практики.

Карма Чагме говорит ламе Цондру Гьяцо: «Так же как огромный стог сена можно сжечь при помощи одной лишь спички, так и бесчисленные грехи очищаются искренним и глубоким раскаянием».

Самый эффективный метод для очищения негативной кармы и омрачений – это *четыре силы* :

– *Сила опоры* подразумевает, что раскаяние совершается либо в присутствии своего Гуру или реликвий просветлённого тела, речи и ума Будды, либо при опоре на визуализацию в пространстве Будды Ваджрасаттвы или других будд.

– *Сила раскаяния* подразумевает искреннее и глубокое раскаяние в содеянном, не менее интенсивное и горькое, чем в случае ошибочного употребления яда.

– *Сила противодействия* – это фактическая практика очищения кармы и омрачений, например, медитация и начитывание мантры Ваджрасаттвы, простирания, обходы святых мест и прочее.

– *Сила обещания* – это клятва никогда не совершать этого проступка впредь.

Говоря о практическом применении этого метода четырёх сил, мы обычно используем его в контексте практики Ваджрасаттвы. Стослоговую мантру Ваджрасаттвы необходимо прочесть как минимум сто тысяч раз, но если вы чувствуете, что ваши омрачения и карма очищаются медленно, то вам следует прочесть стослоговую мантру четыреста тысяч раз. Этого количества достаточно, чтобы очистить все основные омрачения, – так утверждается в ранних и поздних традициях тибетского буддизма. Также допустимо читать шестислоговую мантру Ваджрасаттвы, но в этом случае вы должны прочесть 1 600 000 мантр. В частности, если вы долгое время практикуете в ретрите и не испытываете никаких переживаний и знаков прогресса, это однозначно указывает на то, что ваши омрачения не очищены, и в таком случае необходимо сосредоточить своё внимание на практике Ваджрасаттвы. То же самое относится к практике випашьяны, если во время неё вы не можете осознать природу

своего ума. Сказано, что практика Ваджрасаттвы является самодостаточным методом для достижения просветления.

Переживания

В следующей главе Карма Чагме наставляет Цондру Гьяцо, как развивать опыт в практике и как относиться к медитативным переживаниям:

> Какую бы медитацию ты ни практиковал – махамудру, дзогчен или их единство, – со временем у тебя появятся знаки и переживания, о которых ты должен поведать своему Гуру.
>
> В соответствии с этими знаками Гуру даст тебе наставления по следующему этапу практики, и ты обязан немедленно применять эти наставления, иначе они превратятся в «наставления без хозяина». Ты должен практиковать однонаправленно, для чего тебе потребуется удалиться в затворничество в горы или, по крайней мере, в собственный дом.

У вас постоянно появляются мысли о еде, удовольствиях, славе и духовных свершениях даже во время практики, не так ли? Вы должны осознать, что эти и подобные им мысли являются как раз тем, что держит вас в сансаре, и не идти у них на поводу. Если вы решили сделать месячный ретрит, то нет смысла в нём раздумывать о средствах на пропитание и о своей работе, которая от вас никуда не убежит за этот месяц. Уходя в затворничество, вы должны заниматься там истинной практикой без мирских забот, а иначе незачем в него уходить. Практикуя в ретрите, не читайте во время медитативных сессий никакой литературы, даже об истории выполняемой практики, вы можете сделать это в перерыве. Также во время сессий не следует ничего писать или заниматься какими-либо другими делами. Самое главное в ретрите – поддерживать осознавание природы ума, введение в которую вы должны получить от своего коренного Гуру. Медитируя на природу ума, на вашем этапе невозможно оставаться без мыслей и отвлечений. Вас будут отвлекать всевозможные звуки, как-то: разговоры прохожих, лай собак, шум дождя или транспорта. Если в этих случаях вы будете думать, что вам непременно надо удалиться в абсолютно изолированное место, где нет никаких звуков, то, поверьте мне на слово, такого места вы никогда не найдёте. Вы не должны зацикливаться на звуках: смотрите в сущность своих мыслей об этих звуках, и они исчезнут, так как сущность мыслей не что иное, как пустотность. Эти мысли будут возникать вновь и вновь, когда затихнет лай собак, вы начнёте думать о том, как сильно дует ветер, но это не меняет сути практики – смотрите вновь и вновь в сущность этих мыслей, и они будут точно так же исчезать одна за другой. Если вы будете так практиковать непрерывно, то ваш ум постепенно стабилизируется, а мысли будут лишь способствовать вашей медитации.

Если ваша практика будет продвигаться успешно, у вас неизбежно будут появляться мысли: «Сейчас моя практика действительно хороша, я, наверное, достиг реализации!» Такие мысли ничем не отличаются от предыдущих, поэтому не упивайтесь ими, а освобождайте, глядя в их сущность. Имейте в виду, что реализация природы ума означает вйдение пустотной природы мыслей *постоянно.*

Достигнув стабильной реализации, вы будете всегда радостны и счастливы, не имея ни малейшего желания куда-либо идти, добывать вкусную еду, хорошую одежду и прочее. Вам будет хотеться лишь оставаться в этом состоянии, и вы будете полностью довольны всем, что имеете. Единственным вашим желанием будет медитировать днём и ночью, поддерживая состояние природы ума. Но и такие счастливые переживания могут со временем исчезнуть, ибо они характерны только для первой стадии реализации махамудры, именуемой «однонаправленность» (тиб. *це чик).* На этой стадии возможно находиться долгое время в блаженном переживании тела без мыслей. Если вы будете смотреть в природу ума вновь и вновь, то однажды вы увидите её непосредственно, и это постижение будет стабильным, как

видение безоблачного неба. Вы поймёте, что нет более глубокой практики, что это и есть сущность всех медитаций. Вы постигнете, что природа ума находится за пределами пустоты и непустоты, и у вас исчезнут цепляния за теоретические описания вроде: «Сущность ума – пустотность, его природа– ясность, и они неделимы…» Вы ощутите, что горы, дома, земля и все явления пусты в своей сущности, равно как и ваше собственное тело. Иногда у вас будут появляться эмоциональные приступы сильного гнева или привязанности. Такие переживания также происходят в результате практики медитации, и не стоит из-за них расстраиваться, так как посредством этих переживаний очищаются грубые сансарные состояния, всплывающие из глубин вашего подсознания. Во время таких эмоциональных приступов от вас не требуется ничего другого, как пребывать в той же природе ума, в которой они неизбежно исчезают. Иногда ваша медитация лишена ясности, вы не можете осознавать природу ума, впадаете в сонливость или злитесь на самих себя за плохую практику. В этих ситуациях вам следует распрямить спину, сесть в позу полного лотоса, направить взгляд в небо и сложить ладони в мудре медитации, поддерживая осознавание. В случае сонливости «подбодрите и усильте своё осознавание изнутри», как наставлял Падампа Сангье. Иногда у вас может появиться переживание безразличия, и вы можете начать думать, что реализовали равностность, так как вам безразличны и деньги, и слава, и всё остальное, но не стоит цепляться за это переживание, иначе оно легко превратится в омрачение. Все эти переживания характерны для практики первого этапа махамудры.

На второй стадии махамудры, именуемой «простота» (тиб. *тро дрел*), может появляться переживание пустоты всех явлений, вы можете ощущать пустоту стен домов и гор, но, дотронувшись до них, вы поймёте, что не так уж они и пусты: пока что это всего лишь внутреннее переживание. Аналогичные переживания могут происходить в отношении тела и ума, когда появляются мысли, что ум сливается с пространством или распространяется повсюду. Фиксация «мой ум неотделим от пространства» также должна быть отброшена посредством взгляда в её природу. На этой стадии вы сможете принести большую пользу больным людям и умершим существам, находящимся в промежуточном состоянии бардо, если будете сливать свой ум с их умами. Благодаря одному лишь поддержанию осознавания вы сможете реализовать все стадии махамудры, которая не зависит от количества прочитанных книг и полученных учений.

Эта практика должна начинаться с гуру-йоги, после чего вы просто пребываете в раскрепощённом состоянии без понятий, не пытаясь анализировать возникающие мысли. Мысли будут, безусловно, появляться, но не идите у них на поводу, а смотрите в их сущность, раскрепощая ум в его собственной природе и поддерживая это состояние. Конечно, если вы не знаете, как поддерживать осознавание, то одна мысль будет цепляться за другую, и они станут выстраиваться в бесконечную цепочку, что, собственно говоря, и есть омрачение. Ключевой момент состоит в том, чтобы не следовать за мыслями, а смотреть в их сущность – дхармакайю. Таков вкратце метод медитации махамудры, позволяющей достичь просветления за одну жизнь.

Препятствия

В следующей главе Карма Чагме объясняет, как устранять препятствия, возникающие во время практики. Существуют различные типы препятствий, которые мешают нам практиковать Дхарму. Некоторые препятствия возникают спонтанно, и для их устранения следует молиться своему йидаму, призывая его активность и благословение, однако для устранения незначительных препятствий, например погодных условий, могут помочь и мирские боги. Ко второму типу препятствий относятся кармические последствия совершённых действий, и они бывают различных видов. Препятствий – кармических последствий действий, совершённых в течение этой жизни, труднее всего избежать. Метод их устранения – это описанная выше практика Ваджрасаттвы с глубоким раскаянием и решимостью впредь не совершать подобного. Препятствия, возникающие в результате

действий, совершённых в прошлой жизни, устраняются посредством практики своего йидама и защитников Дхармы. Если во время практики йидама у вас появляются внутренние препятствия в виде болезней или страхов, вы может применять следующий метод. Визуализируйте себя в форме белого Авалокитешвары, в сердце которого поверх лотоса и лунного диска стоит слог Хри, окружённый гирляндой вращающейся мантры Ом Мани Падме Хунг. Из этой мантры излучается белый свет, который устремляется в восточный мир Будды Акшобхьи, и входит в самого Будду Акшобхью. Из его сердца излучается синий свет и попадает в вас, в то время как вы читаете мантру:

ОМ АКШОБХЬЯ БИГХАНЭН ПРАТИЧЧАЕ
ХУНГ ПХЭТ ДЖИГПА ДАНГ НЭПА… ТАМ —
ЧЕЙ ШИИТАМ КУРУЕ СОХА

Этот метод описан Буддой в сутре «Акшобхья».

Другой эффективный метод устранения болезней основан на практике Будды Медицины. Как и в предыдущей визуализации, вы представляете себя в форме Авалокитешвары со слогом Хри поверх лотоса и лунного диска. Лоб, горло и солнечное сплетение Авалокитешвары помечены слогами Ом Ах и Хунг. Из вращающейся мантры и коренного слога исходит белый свет, идущий в Лазурную чистую землю, и попадает в сердце Будды Медицины. Вы представляете, как из его сердца излучается бирюзовый свет и входит в вас, читая при этом мантру:

ТЭЙЯТА ОМ БАЙХАДЖЬЯ БАЙХАДЖЬЯ
МАХА БАЙХАДЖЬЯ РАДЖА… САМУДГАТЭ
СОХА НЭ САРВА ШИНТАМ КУРУЕ СОХА

Эта мантра эффективна и для устранения страхов болезней.

Что касается препятствий, связанных со страхами огня, воды, оружия, притеснений со стороны власти и наказаний, то вы можете применять другой метод. Как и в предыдущих практиках, вы визуализируете себя в форме Авалокитешвары, из сердечного слога которого исходит белый свет, идущий в южный мир Потала, чистую землю Авалокитешвары, и входит в его сердце. Далее вы представляете перед собой второго Авалокитешвару, который опускает правую руку вниз в мудре даяния прибежища и произносит: «Я защищу тебя от всех страхов». Из его сердца излучается белый свет и входит в вас, устраняя все ваши страхи, словно солнце, рассеивающее туман. Вы читаете мантру:

ОМ ПЕМА ЦИНТА МАНИ ДЗОЛА ХУНГ
ДЖИГПА ДАНГ НОПА ТАМЧЕЙ ШИНТАМ
КУРУЕ СОХА

Этот метод описан в тантре Авалокитешвары, а также в сутре «Белый лотос».

Если вас одолевают страхи в долгой дороге, вы можете их устранить при помощи практики тысячерукого Авалокитешвары. Перед тем как отправиться в путешествие, встаньте лицом в том направлении, куда вам предстоит отправиться, сложите руки у сердца и визуализируйте себя в форме тысячерукого Авалокитешвары. Представьте, что из тела Авалокитешвары излучается белый свет, подобно урагану сметающий все препятствия в этом направлении, и читайте следующую мантру:

НАМО АЯ АВАЛОКИТЕШВАРАЯ ТЭЙЯТА

САРВА ДУТРЕ ОХАЯМЕ СОХА

Этот метод преподал великий мастер Атиша, и он содержится в сборнике всех наставлений древней линии кадам. Карма Чагме заключает учение, вселяя в нас уверенность в этих методах, которые он практиковал сам и от которых лично получил пользу.

Место для ретрита

После этого Карма Чагме объясняет, как выбирать и проверять место для затворничества. Не только для ретрита, но и для строительства монастырей и возведения ступ необходимо подыскивать благоприятное место, чтобы практикующие избежали всяческих трудностей и болезней. Только реализованным йогинам нет никакой разницы, где практиковать, ибо они переживают все явления в их истинной природе, неотделимой от природы ума. Вам же следует быть осторожными и внимательными, так как вас легко уязвляют болезни и препятствия. Что говорить о живых людях, если даже покойников необходимо кремировать в святых местах, чтобы создать им условия для благополучного перерождения. Считается, что умерший человек получит огромную пользу, если его пепел или останки будут перенесены в святое место, например в Бодхгаю или одно из мест Падмасамб-хавы. О важности нахождения благоприятных мест не раз говорил сам Будда, в частности в тантре Калачакры. Гуру Ринпоче упоминал об этом в учении «Золотой ключ», объясняя, как именно определить подходящее место. Вы также можете найти подобные объяснения в учениях Мачиг Лабдрон и Джамгона Конгтрула Ринпоче. Карма Чагме обобщил в этой главе наставления всех вышеупомянутых мастеров, за исключением Джамгона Конгтрула (жившего в позднее время).

Прежде чем строить ретритный дом, вы должны знать, что задняя стена дома должна смотреть на север, либо северо-запад, или северо-восток. Фасад должен быть в южном направлении, допустимы также юго-восток или юго-запад. В идеальном случае дом должен располагаться на склоне горы, чтобы сзади него находилась высокая гора, повёрнутая к дому своей вершиной. Хорошо было бы, если бы дом находился на возвышенности и впереди виднелись низкие горы. Очень важно, чтобы справа и слева от дома протекали реки или хотя бы небольшие ручьи, которые сливались бы на некотором расстоянии перед домом. Большое поле или лес, находящиеся перед домом, считаются очень благоприятным знаком. Ещё до начала строительства ретритного дома вы должны подыскать место, соответствующее этим критериям. Важно, чтобы ничего не закрывало обзор в восточном направлении, в то время как западная сторона должна прикрываться горами; также хорошо иметь несколько гор в южном направлении. Гряда из гор должна находиться и в северном направлении, не важно какой высоты.

Тропа, подходящая к вашему дому с востока, принесёт вам богатство, тогда как тропа, подходящая с юга, приведёт к вам много учеников. Дороги, подходящие с севера и запада, приносят только препятствия.

Большое одинокое дерево, растущее справа или слева от ретритного дома, считается плохим знаком, но несколько деревьев такой приметой не являются. Если дерево растёт чуть ниже на склоне перед домом, то это даже хорошо, но если прямо перед домом, то вбейте в него клин из белого железа, чтобы оно не провоцировало препятствия. Отдельно стоящее дерево, растущее позади дома, – это очень неблагоприятный знак.

Что касается панорамы пространства, открывающейся из дома, то она должна иметь более-менее округлые, сферические очертания. Если же эта сфера нарушена или заслонена горой, то это создаст препятствия. Пик горы, возвышающейся в юго-восточном направлении, будет способствовать увеличению мудрости и духовных качеств практикующего в ретрите. Если две горные вершины, находящиеся в южном направлении, придают пространству конусообразную сферу, то это считается плохим знаком. Также плохо, если в одной из гор перед домом имеется расщелина, через которую виднеется пространство. Другая плохая

примета – если перед домом находится рыхлая гора, с которой сходят оползни, сыпятся земля и камни. Если перед домом протекает река, в которой на закате вы можете видеть отражение солнца, то это тоже неблагоприятно.

Будет очень хорошо, если вы подыщете такое место, где перед домом имеется много маленьких прудов, полей и три горы, из которых самая высокая располагается посередине, – это принесёт вам долгую жизнь.

Каждое направление символически обозначается определённым животным, в связи с чем требуется подбирать некоторые желательные черты ландшафта, чтобы гармонировать с природными энергиями. Так, восток обозначается тигром, и это требует наличие дороги в восточном направлении. Юг соотносится с драконом, что требует наличие реки в том направлении. Запад символизирует красная птица, и это требует, чтобы в западном направлении имелся небольшой холм. Север обозначается черепахой, что требует наличие большой горы. Если вам удастся соблюсти все эти условия при подборе или строительстве ретритного дома, то это создаст благоприятную взаимозависимость для вашей безопасности.

Если к вашему дому с востока подходит дорога, вы не должны сооружать на ней никаких защитных сооружений, класть камни с высеченными мантрами и строить ступы – это лишь лишит вас защиты «тигра востока». Если у вас имеется желание построить небольшую ступу или сложить несколько камней с мантрами Ом Мани Падме Хунг, то расположите это с севера или с запада. И если вы решили построить ступу сзади дома, то она должна находиться на одном уровне с домом, не выше.

Даже если вы собираетесь строить простой жилой дом, а не ретритную хижину или монастырь, то вы защитите себя от многих неприятностей, соблюдая все вышеизложенные требования. В любом доме хорошо иметь какую-нибудь защиту, например символ Калачакры, чтобы устранить препятствия и нежелательные ситуации.

Светлый путь к пробуждению

В следующей главе Карма Чагме даёт наставления по ретриту, обобщающие важнейшие учения всех мастеров прошлого.

Находясь в затворничестве, вы должны развивать отречение от сансары, думая:

> Я не знаю, когда мне суждено умереть, может быть, даже сегодня, но, когда бы ни пришла за мной смерть, у меня не должно быть никакого повода для раскаяния. Я должен практиковать усердно, так как всё непостоянно, и в первую очередь моё тело. Где бы я ни родился в следующей жизни, мне не удастся избежать страданий, поэтому я должен изо всех сил стремиться освободиться от них уже в этой жизни. Поскольку в сансаре нет постоянного счастья, я должен полностью отказаться от всякой недобродетели, влекущей мучительные последствия, и если чем-то и заниматься, то одной лишь добродетелью.

Медитация и размышление над непостоянством – это одна из основных практик в любом ретрите. Ваше ощущение непостоянства должно развиться до такой степени, что каждый день вам будет казаться последним. Карма Чагме приводит пример из жизни предыдущих мастеров древней линии кадам. В те времена в Тибете не было такого понятия, как спички или зажигалки, и огонь разжигали первобытным способом – накрывая на ночь горящие угли, чтобы с утра можно было без особых усилий раздуть из них пламя и разжечь костёр. Однако некоторые геше этого никогда не делали, находясь в полной уверенности, что не доживут до следующего утра и, следовательно, нет смысла заботиться об огне. Вставая утром, они удивлялись, что ещё живы, но и тогда не спешили разводить костёр, думая, что не доживут до вечера.

В наставлениях кагьюпинских мастеров прошлого постоянно говорится, что необходимо оставить свою родину, чтобы освободиться от привязанностей к родным и друзьям и от ненависти к врагам. Всё не так категорично и однозначно, вы должны адекватно

оценивать свою ситуацию. Если вы можете принести большую пользу другим людям у себя на родине учением Дхармы и прочим, то вовсе не обязательно её покидать. Но не стоит оправдывать свои мирские привязанности, внушая себе, что вы приносите большую пользу, особенно если вы используете эти оправдания для того, чтобы откладывать практику. Враги же, с другой стороны, вовсе не являются поводом для бегства в другую страну или местность. Применяя искусные средства любящей доброты и сострадания, вы можете без труда изменить их отношение к вам, и уж тем более своё отношение к ним.

Один важный совет для практикующих состоит в том, чтобы они избегали добывать себе средства к существованию недобродетельными путями. Если вам никто не может и не хочет помочь– просите милостыню. Находясь в ретрите, вы не сможете просить милостыню, поэтому найдите себе спонсора. Довольствуйтесь любой едой и одеждой, которые вам перепадают. Если вы не практикуете внутренний жар *туммо,* то зимой вам, безусловно, понадобится хорошая тёплая одежда.

После завершения даже долгого ретрита у вас могут возникать тревожащие эмоции, например гордость, когда вы услышите похвалы. В таких ситуациях очень важно следить за своим умом и не допускать их появления. Похвалы не приносят пользы ни вашему телу, ни уму, ни в той жизни, ни в следующей. Иногда вас, наоборот, начинают ругать, критиковать вашу практику, и это вас, скорее всего, разозлит, но не идите на поводу у своего гнева, а смотрите в саму суть этой эмоции. Вы должны использовать как приятные, так и неприятные ситуации для продолжения и совершенствования своей практики – это очень важно.

Если вы хотите избежать препятствий в своём ретрите, то постарайтесь проводить его в каком-нибудь святом месте, таком как место Падмасам-бхавы или Миларепы, например на Кайлаше, в Драг Йерпа, Деле, Йолмо или в Парпинге. В таких местах вы за один день практики получите благословение, сравнимое с благословением от годичной практики в любом обычном месте, и ваша практика будет продвигаться очень быстро и благоприятно. Некоторые места находятся под влиянием местных духов, которые могут как улучшить, так и осложнить вашу практику, и вы можете попасть под их влияние. Конечно, не всегда есть возможность сделать ретрит в святом месте, и тогда вы должны практиковать у себя на родине. Вы можете благословить своё жилище, если привезёте в него несколько камней или горсть песка из святых мест и раскидаете по дому. Также вы можете привнести в ретритный дом благословение тела Будды, если разместите в нём освящённые статуи, *танки* или отпечатки стоп Будды, сделанные в Бодхгае, в Индии. Все эти реликвии несут такое же благословение, как святые места, Будда объяснил это в сутре «О защитниках». Статуи и буддийские тексты также послужат для развития вашей веры и почтения во время простираний и других практик.

В начале первой утренней сессии вы должны освящать место ретрита. Представляйте, что место вашей медитации – это огромная перекрещенная ваджра, из центра которой появляется тысячелепестковый цветок лотоса, охватывающий весь ваш дом. На этом лотосе лежит такой же большой лунный диск, поверх которого ваше сознание принимает форму белого слога Хри, превращающегося в белого четырёхрукого Авалокитешвару. Превратившись в Авалокитешвару, вы развиваете четыре безмерных аспекта бодхичитты. Вы молитесь, чтобы все проживающие в доме и вокруг стали счастливы, освободились от страданий, никогда не разлучались со своим счастьем и постигли равностность. Молитесь за всех духов, животных и богов, а не только за людей, и читайте мантру Ом Мани Падме Хунг, представляя, что все существа читают эту мантру вместе с вами. Представляйте, что у всех этих существ зародились сострадание и добрые помыслы, и затем отпустите их по домам – в результате такой практики они не будут вам препятствовать, а, наоборот, станут создавать благоприятные условия.

В тексте говорится, что вам в ретрите понадобятся два типа помощников: люди, снабжающие вас всем необходимым, и ваши собственные качества: усердие, терпение и чистота обетов. Чтобы практиковать в соответствии с линией просветлённых мастеров, вы должны получить посвящения и наставления от квалифицированного и реализованного

ламы. Без посвящения ваша практика не принесёт вам даже малейшего благословения. Практика с посвящением, но без наставлений тоже никуда не годится. Если вы хотите провести строгий ретрит, то напишите на листке два имени – имя основного помощника, доставляющего вам продовольствие, и того, кто бы мог его заменить в случае необходимости. Других людей в ретрит не пускайте. Под своей кроватью, на которой вы практикуете, нарисуйте мелом белую свастику и примите обет не покидать это место с самого начала и до конца затворничества. Никогда не говорите другим о точной продолжительности своего затворничества, особенно если вы хотите сделать долгий ретрит. Говорите, что уходите на короткий срок, и это устранит некоторые препятствия. Если вы приняли обет на определённый период затворничества, а через некоторое время кто-то попросит вас выйти и помочь, то помните, что этого делать не следует. В случае болезни позовите к себе врача.

Во время ретрита лучше всего делать практику только одного йидама и не менять божеств. В некоторых ретритных центрах линий карма кагью и шангпа кагью монахи выполняют много разных практик, но это делается лишь для того, чтобы обрести опыт во многих садханах и принести пользу другим посредством учений после ретрита. Вам же рекомендуется завершить предварительные практики и посвятить всё остальное время практике одного основного йидама. Практика любого йидама автоматически включает практики всех остальных божеств.

Как только вы проснулись в ретрите, визуализируйте над головой своего коренного Гуру, который воплощает в себе всех будд, и молитесь Кармапе, читая «Кармапа кхьенно» («Кармапа, думай обо мне!»). После этого вы принимаете прибежище, развиваете сострадательное отношение бодхичитты и начинаете основную практику йидама с медитациями стадий порождения и завершения. В конце каждой сессии вы непременно посвящаете заслугу на благо всех существ. В перерывах между сессиями вы не должны впадать в омрачённое восприятие, а вместо этого поддерживайте чистое видение, воспринимая весь мир как чистую землю своего божества, свой дом – как его дворец, всех существ – как проявления своего йидама, все звуки – как его мантры и все свои мысли – как выражение пробуждённости.

Стадия завершения включает практику шаматхи и випашьяны, и вторая из них подразумевает раскрепощение в своей собственной природе ума, которая не имеет ни формы, ни цвета, ни других отличительных признаков. Как уже говорилось, во время этой медитации у вас будет возникать много разных мыслей, и вы должны смотреть в их сущность сразу же после появления. Когда вы действительно обнаружите, что мысли пустотны в своей сущности, тогда вы начнёте практиковать настоящую випашьяну. Когда все ваши мысли станут исчезать благодаря вашему осознаванию их сущности, можно будет с уверенностью сказать, что вы практикуете махамудру.

Каждое утро хорошо делать простирания, ибо они очищают омрачения тела. Также в конце первой медитативной сессии важно практиковать осознавание природы ума, глядя в открытое небо, и читать мантры своего йидама. Если вы практикуете чод, то лучшее время для этого – поздний вечер, и для этой визуализации вовсе не обязательно дуть в костяную трубу *канглинг.* Ранним вечером необходимо подносить торма защитникам Дхармы в соответствии со своими самайями – это устранит все ваши препятствия. Во время основной практики йидама вы также практикуете йогу сновидений или ясного света. Засыпая, вы визуализируете в сердце белое бинду, из которого излучается свет и заполняет всё ваше тело, потом выходит наружу и постепенно заполняет всю комнату, ваш дом и всю округу. В ретрите вы спите либо в сидячей позе медитации, либо в позе спящего льва на правом боку. Если вы будете тренироваться засыпать с вышеописанной визуализацией, то вы сможете осознавать свои сны и постепенно сможете очистить омрачения глубокого сна, поддерживая в нём осознавание природы ума.

Во время приёмов пищи вы должны есть в манере огненного подношения своему божеству и ламе, находящемуся в вашем горле. Даже отправление естественных надобностей вы можете делать с пользой для голодных духов, если будете визуализировать себя в форме

Авалокитешвары, из тела которого выходит нектар, освобождающий от страданий голода и жажды голодных духов и существ в бардо и очищающий их омрачения. При этом вы читаете мантру:

ОМ А МУТРА АХАРЕ БИ СОХА

Когда вы умываетесь, то освятите воду мантрой:

ОМ АМРИТЭ ХУНГ ПХЭТ

Этим самым вы также очистите свои омрачения.

Находясь в ретрите, вы должны всегда представлять, что вокруг вас возведён ваджрный защитный круг, который никогда не исчезает. Делайте эту краткую визуализацию каждое утро.

Если гремит гром и сверкают молнии, визуализируйте над своей головой большое золотое колесо с тысячей спиц, в центре которого восседает Будда Шакьямуни, окружённый тысячей других будд, располагающихся на спицах. Это защитит ваш дом от попадания молнии. Если начнётся землетрясение, что у нас в Непале очень актуально, визуализируйте под своим домом огромный самородок бирюзы, и это избавит вас от разрушительных последствий стихии.

Практики долголетия

Самым эффективным методом продления жизни считается практика Белой Тары. Желательно выполнять полный ритуал, включающий подношение торма и прочие церемонии, но есть и более короткая версия. Вы начинаете с принятия прибежища и развития бодхичитты, затем в мгновение ока превращаетесь в Белую Тару, её лоб, горло и солнечное сплетение помечены слогами Ом Ах и Хунг. В её сердце находится восьмилепестковый белый лотос, поверх которого лежат лунный диск и белое колесо с восемью спицами. В центре этого колеса находится стопка из трёх белых слогов Ом Там Ха, причём Там расположен посередине, Ом над ним, а Ха внизу. На ободке колеса расположены белые слоги мантры:

ОМ МА МА АЮ ПУНЬЕ ДЖНЯНА ПУТ —
РАМ КУРУ ХА

А на каждой из восьми спиц колеса стоят восемь слогов:

ТА-РЕ-ТУ-ТА-РЕ-ТУ-РЕ-СО

Из центрального слога Там и мантры в сердце Тары излучается пятицветный свет, идущий в чистые миры всех будд и бодхисаттв, собирающий их сиддхи долгой жизни, и возвращающийся обратно в слог Там. В это время вы читаете мантру Белой Тары. Затем свет излучается в наш мир, превращая его в чистую землю Белой Тары и всех существ в её эманации, а в конце вы представляете, что весь мир и существа превращаются в свет, который входит в вас, вы в форме Тары также превращаетесь в свет и растворяетесь в слоге Там, который плавится в свете и исчезает в пустоте. Какое-то время после этого медитируйте на природу ума.

Другой вариант практики долгой жизни на основе метода Тары также начинается с принятия прибежища и развития бодхичитты. Вы визуализируете себя в форме Белой Тары, восседающей в центре огромного колеса с десятью спицами. Восемь спиц колеса выходят в

восемь сторон света, одна спица направлена вверх и ещё одна вниз. Все эти спицы полые внутри и содержат по одному слогу мантры: спица, направленная вверх, содержит слог Ом, спица, направленная вниз, содержит слог Ха, а восемь остальных спиц помечены восемью слогами, расположенными по часовой стрелке, если смотреть на них изнутри:

ТА-РЕ-ТУ-ТА-РЕ-ТУ-РЕ-СО

Это колесо вращается вокруг Тары, но вы сидите статично в пустотном пространстве посреди колеса без вращения. Если вы хотите продлить жизнь своему Гуру, то визуализируйте его в виде второй Белой Тары над своей головой, сидящим на лотосе и лунном диске. Если вы хотите продлить жизнь родителям или друзьям, то визуализируйте их в виде Белой Тары вокруг себя. Как Гуру, так и родители и друзья, визуализируемые в виде Белой Тары, помечены слогами Ом Ах Хунг и имеют в сердце белый слог Там поверх лотоса и лунного диска. Из этого слога Там в наших сердцах излучается белый свет, идущий в чистые миры всех будд и собирающий сиддхи умиротворяющей активности, и возвращается в нас в виде белого света. Вокруг колеса, в котором вы сидите, представляете появляющийся шатёр из белого света на расстоянии сажени от вас, и всё пространство внутри шатра заполняется синими лотосами. После этого из слога Там опять исходит свет – на этот раз жёлтый – и идёт в чистые земли всех будд, собирая сиддхи увеличивающей активности и возвращаясь в нас. Вокруг первого шатра из света вы визуализируете второй шатёр, который заполняется синими лотосами. Затем из слога Там излучается красный свет, идущий в чистые миры всех будд и собирающий сиддхи привлекающей активности, и возвращается в нас. Вместе с этим вокруг второго шатра появляется третий шатёр из красного света, который заполняется синими лотосами. Следом за этим из слога Там излучается синий свет, идущий в чистые миры всех будд и собирающий сиддхи покоряющей активности, и возвращается в нас. Вместе с этим вокруг третьего шатра появляется четвёртый шатёр из синего света, который заполняется синими лотосами. Потом из слога Там излучается зелёный свет, идущий в чистые миры всех будд и собирающий сиддхи разнообразной активности, и возвращается в нас. Вместе с этим вокруг четвёртого шатра возникает пятый шатёр из зелёного света, который заполняется синими лотосами. В завершение из слога Там излучается тёмно-синий свет, идущий в чистые миры всех будд и собирающий благословения просветлённых тела, речи и ума. Свет возвращается в нас, формируя последний шатёр тёмно-синего света, который полностью заполняется синими лотосами.

Эти непревзойдённые наставления создают абсолютно непроницаемый защитный круг для вашей жизненной энергии, через который не может проникнуть даже ветер. Этот метод хорошо практиковать как для себя, так и для продления жизни Гуру, друзей и родственников. Данные наставления содержатся в тантре «Белая Тара» и были объяснены самим Буддой. Они считаются очень глубокими и высоко почитаются в линии карма кагью, защищая от болезней и связанных с ними страхов. Если вы будете их практиковать, то вам не нужно использовать какой-либо другой метод.

Вы можете получить благословение и защиту Белой Тары на долгое путешествие и устранить препятствия во время пересечения пропастей и трудных участков дороги. Для этого вы представляете в небе над собой огромное тело Тары, расположенное так, что её ладонь в жесте даяния прибежища находится точно над вами и полностью защищает вас от всех препятствий.

Последний непревзойдённый метод продления жизни был составлен Миларепой на основе видения Ваджраварахи. Вы начинаете, как обычно, с принятия прибежища и развития бодхичитты и в мгновение ока превращаетесь в дакини Ваджраварахи. В своём теле, которое полностью пустое внутри, вы визуализируете белого Будду Амитаю-са, восседающего у вас во лбу на львином троне, белом лотосе и лунном диске. В своём горле вы визуализируете красного Будду Амитаюса, восседающего на львином троне, красном лотосе и лунном диске.

В своём сердце вы визуализируете синего Будду Амитаюса, восседающего на львином троне, синем лотосе и лунном диске. В своём пупке визуализируете жёлтого Будду Амитаюса, восседающего на львином троне, жёлтом лотосе и лунном диске. В тайном месте визуализируете зелёного Будду Амитаюса, восседающего на львином троне, зелёном лотосе и лунном диске. Над своей головой в образе Миларепы сидит ваш коренной Гуру с правой ладонью у уха в мудре слушания, а в левой руке он держит коровий рог, наполненный нектаром. Его ноги находятся в расслабленной позе, он облачён в белые йогические одежды и медитативный пояс. Над Миларепой восседает Будда Амитабха с путрой (чашей для подаяния) в руках. Перед вами находятся Пять сестёр долгой жизни – Церингма и её четыре сестры-дакини (тиб. *Тинги шел зангма, Чопен дрин зан-гма, Миё ланг зангма и Тэлкар дро зангма).* Первая держит в правой руке ваджру, а в левой руке сосуд долгой жизни. Если вы хотите продлить жизнь кому-то другому, то представляйте его или её рядом с вами и читайте мантру:

ОМ ВАДЖРА АЮКХЕ САРАХА

Во время рецитации этой мантры из сердца Амитабхи излучается пятицветный свет, идущий в чистые земли всех будд и бодхисаттв, собирающий их сиддхи долгой жизни и бессмертия, и возвращающийся обратно в путру Амитабхи в виде радужного света. Сразу после этого представляйте, как из сердец Пяти сестёр долгой жизни излучается пятицветный свет, идущий в высшие миры сансары и собирающий сиддхи долголетия и благую заслугу всех мирских богов, и возвращается в путру Амитабхи. Чаша Будды Амитабхи переполняется белым нектаром, который переливается через край и ниспадает вниз на Миларепу, входя и наполняя всё его тело через отверстие Брахмы на его макушке. Когда его тело переполнилось, этот белый нектар выливается из большого пальца правой ноги Миларепы на вас (в форме Ваджраварахи), наполняя ваше тело через отверстие Брахмы. Думайте, что вы вместе с вашим коренным Гуру, не отделимым от Миларепы, обретаете сиддхи долгой жизни и бессмертия.

После этого визуализируйте, как из сердца белого Амитаюса (находящегося у вас во лбу) исходит белый свет, из сердца красного Амитаюса (находящегося у вас в горле) исходит красный свет, из сердца синего Амитаюса (в вашем сердце) исходит синий свет, из сердца жёлтого Амитаюса (находящегося в вашем пупке) исходит жёлтый свет и из сердца зелёного Амитаюса излучается зелёный свет. Эти лучи света заполняют все чистые земли будд в десяти направлениях, собирают их сиддхи, и в виде пятицветного света возвращаются в нашего Гуру (в форме

Миларепы) и в вас (в облике Ваджраварахи). Этот радужный свет заполняет как вас, так и тех, кому вы хотите продлить жизнь, после чего вы представляете, что обрели сиддхи долголетия и читаете мантры:

ОМ АМАРАНИ ДЗИВАНТИЕ СОХА

и

ОМ ЭНДЗЭ ДАРЕ ПАНЧА ДАКИНИ ВАДЖ —
РА АЮДЖНЯНА СИДДХИ ХУНГ СОХА

В заключение практики Будда Амитабха превращается в свет и сливается с Миларепой, тот также растворяется в свете и сливается с вами, Ваджраварахи. Вы вместе с пятью формами Будды Амитаюса, находящимися в вашем теле, исчезаете в пустоте и остаётесь в этом состоянии.

Миларепа передал эту практику своему ученику Речунгпе, который, в свою очередь, передал линию другому ученику Шива О, а тот – мастеру Дзамлинг Херуке, впервые

записавшему её в виде текста. Карма Чагме уверяет ламу Цондру Гьяцо в том, что эти наставления очень эффективны как для продления собственной жизни, так и для принесения пользы другим.

Практики долгой жизни используются в каждом традиционном ретрите, и среди лам ни у кого нет сомнений в их эффективности, однако они не являются основными практиками ни в затворничестве, ни вне ретрита. Эти методы позволяют создать благоприятную взаимозависимость для увеличения срока жизни практикующих, чтобы они могли принести как можно больше пользы живым существам посредством практики Дхармы и в полной мере использовать потенциал своего драгоценного человеческого тела. Но не стоит забывать и о непостоянстве человеческого тела, которое вам придётся рано или поздно оставить, несмотря на применение этих практик долгой жизни и всевозможные методы лечения. Более того, медитация и размышление над непостоянством и бренностью человеческого тела гораздо важней этих практик, а истинное постижение непостоянства является как сущностью затворничества, так и истинным результатом ретритной практики. Вы должны ясно понимать, что настоящая цель духовной практики буддизма заключается не в продлении жизни в сансаре, а в выходе за пределы сансарных страданий рождения, болезней, старости и смерти.

Джамгон Конгрул Лодро Тайе. Руководство по ретриту



Предисловие переводчика

Это руководство, составленное Первым Джамгоном Конгтрулом Ринпоче для практикующих в своём ретритном центре Ца Дра Ринчен Драк (Кхам, Восточный Тибет), является самым детальным учением из всех текстов, содержащихся в данной книге. Несмотря на изобилие технических терминов и наименований практик, некоторым из которых даже нет адекватных эквивалентов в русском языке, я считаю этот текст очень интересным и думаю, он вызовет соответствующий интерес у подготовленного читателя. Тем

не менее мне показалось, что если я не дам некоторые пояснения, то даже люди сведущие могут запутаться в структуре текста, так как Джамгон Конгтрул составил свою ретритную программу из колоритной смеси практик всех традиций тибетского буддизма, за исключением школы сакья. Чтобы вам было легко понять, какой период ретрита посвящён какой практике, я вставил краткое пояснение перед каждым новым этапом практики, а также пару важных практических моментов, которые автор не описывает целиком, исходя из уверенности, что они прекрасно известны читателям. Мои вводные комментарии выделены курсивом, а пояснения и дополнения по ходу текста приводятся в квадратных скобках. Особенность этой ретритной программы состоит в разнообразии практик, включённых в неё. Если вы слышали о внесектарной традиции Риме, основанной Джамгоном Конгт-рулом при поддержке таких мастеров, как Джамьянг Кхьенце Вангпо и Чокгьюр Дэчен Лингпа, то этот текст и ретритная программа в тибетском центре Джамгона Конгтрула дадут вам ясное понятие о духе этой традиции. В частности, основу ретрита составляют практики линий карма кагью, шангпа кагью, ньин-гма и дордже налджор, которые дополняются практиками традиций кадам, чод и дордже сум ньен друб. Эта ретритная программа до сих пор используется в тибетском монастыре Джамгона Конгтрула, но в его нынешней непальской резиденции в Пуллахари ретрит проходит по упрощённой программе линии карма кагью. Я хочу выразить благодарность ретритному мастеру этого непальского ретритного центра Кхенпо Лодро Намгьялу за разъяснение некоторых моментов из этого текста и ценные наставления по моей практике в первом ретрите. Перевод этого текста – дань моего глубокого уважения и восхищения просветлёнными качествами Джамгона Конгтрула Лодро Тайе, чей вклад в развитие учения Будды невозможно переоценить.

Пролог

ОМ СВАСТИ СИДДХАМ ШРИ ДЖАЯ ТИКРАНТУ

Я простираюсь перед своим Гуру,
владыкой трёх таинств,
Чьё тело озаряет сансару и нирвану
просветлёнными знаками,
Чья божественная речь источает
безграничные наставления,
Чей ум глубиной спокойствия подобен
пространству.

Для нынешних и будущих практиков
в уединённом ретрите
[Монастыря] Палпунг, основного столпа
Линии практики,
Я составил руководство по правилам
дисциплины,
Которое послужит источником
вдохновения и счастья.

Введение

В течение прошлых жизней вы накопили огромное количество благой заслуги и посвятили её с чистыми мотивацией и устремлением. Сила тех пожеланий превратилась

сейчас в наилучшую из всевозможных жизней – вашу нынешнюю жизнь, наделённую всеми свободами и духовными преимуществами, которая воистину дороже всеисполняющей драгоценности. Вам посчастливилось встретиться с самой сердцевиной учений Будды, ваджрным путём тайной мантры, и иметь возможность полагаться в практике на любого квалифицированного держателя линии, какого бы вы ни выбрали. В вашей жизни сложились все благоприятные условия для практики духовных наставлений, причём самых сущностных из них. Ваша удача подобна удаче нищего, что овладел драгоценностью, исполняющей желания, это может казаться невероятным, но так оно и есть – вот она, лежит прямо в ваших ладонях!

Тем не менее если копнуть глубже, то может оказаться, что вы думаете лишь о том, чтобы стать ламой, считая достаточным пройти ретрит в три года и три месяца в ретритном центре. В случае отсутствия чистой мотивации, искреннего отношения к практике и посредственной медитации вам удастся лишь обмануть великодушных людей, обеспечивших вас всем необходимым в ретрите, и ваша жизнь потеряет истинный смысл. Поэтому существенно важно подготовить безупречное основание для ретритной практики.

Говоря в общем, все практикующие в этом ретритном центре должны обладать как верой, так и знанием трёх видов духовной тренировки, сутр и тантр Будды, пройдя обучение в период летних дождей. В частности, к ретриту должны допускаться только те, кто желает практиковать медитацию движимый стремлением достичь пробуждения в этой или будущих жизнях. Беспечность и неискренность приведут лишь к растрате пожертвований других людей, и не иначе. Поэтому допуск в затворничество будет даваться лишь после тщательного рассмотрения кандидатур.

Для того чтобы практиковать в затворничестве, вам следует подготовить соответствующую основу, а именно необратимое намерение медитировать с полным усердием. Во время затворничества вы должны радовать других своим отношением к буддийскому воззрению, медитации и поведению. В конце концов вы должны получить личное удовлетворение от того, что ваши усилия в медитации не пропали зря и принесли благие результаты. Таковы основные положения дисциплины, которым посвящён данный текст.

1. Подготовка к затворничеству

Подготовка мотивации

Как я сказал выше, вы должны обладать необратимым намерением. Такая мотивация описана в сутре «Груда драгоценностей»:

> «Кашьяпа, если монах хочет практиковать в затворничестве, ему следует развить восемь устремлений. Каких? Он должен поклясться:
>
> “Я полностью отрекаюсь от своего тела, я посвящаю этому всю свою жизнь. Я отвергаю всё уважение, показываемое мне. Я отвергаю все пристрастия и желания. Я буду находиться в затворничестве, подобно горной антилопе. Я буду соблюдать каждое правило дисциплины в затворничестве. Я буду питаться духовными наставлениями. Я не буду тешить себя омрачающими эмоциями. Таковы эти восемь устремлений. Монах, желающий уйти в затворничество, должен полагаться на них”».

Говоря вкратце, вы должны оставить за стенами ретрита все мирские заботы и развить искреннее намерение достичь великого непревзойдённого просветления. Как сказал владыка Дхармы Джигтен Сумгон:

> «То, как происходят события и складываются обстоятельства, зависит от

развития вами бодхичитты, поэтому вы должны быть крайне осторожны со своим первоначальным намерением в отношении ретрита. Когда вы идёте медитировать в горы, ваше намерение достичь просветления не должно быть смешано с другими мыслями. Если же вы уйдёте в горный ретрит с презрением к друзьям и товарищам, вы не достигнете поставленных целей. Наоборот, ваша ситуация будет последовательно ухудшаться, и вы уподобитесь псу, заходящему в глубокий водоём. Если вы уйдёте в горы, желая обрести контроль над другими или одежду, еду и удовольствия, то вы лишь нарушите свои обеты и впоследствии испытаете результат недобродетели от потери веры другими людьми. Если вы уйдёте в горный ретрит в гневе или с другими отрицательными эмоциями, то все вас будут с ненавистью поносить. Если вы уйдёте в горный ретрит, теша свою гордыню, то вы не обретёте никаких благих качеств. Если вы уйдёте в горный ретрит, думая о том, как бы увеличить количество своей еды, одежды и других вещей, то вы не только их не получите, но потеряете и те, что имели до этого. Если вы уйдёте в горный ретрит, думая только о своём благе, то вы не принесёте пользы другим, ибо такая мотивация в лучшем случае соответствует меньшей колеснице. Если вы уйдёте в ретрит, не ведая о последствиях вышеупомянутых состояний ума, то сказано, что ваша духовная практика не продвинется, не принесёт пользы ни вам, ни другим, а приведёт к пагубным действиям».

Когда его спросили, как этого избежать, он ответил:

«Вы сами имеете возможность предотвратить это, вот почему я всегда объясняю преимущества пробуждённого ума – бодхичитты. Если вы уйдёте в ретрит с любовью к другим, все неприятности в вашей жизни устранятся и события будут складываться самым благоприятным образом. Если вы уйдёте в ретрит с сострадательной мотивацией, то вы принесёте пользу другим. Если вы уйдёте в ретрит, сорадуясь счастью других, то все боги, люди и духи будут думать о вас с добрыми пожеланиями. Если вы уйдёте в ретрит в равностности, то обретёте власть над явлениями. Если вы уйдёте в ретрит со всеми этими четырьмя безмерными мыслями, то вы принесёте пользу другим четырьмя видами активности. Если вы идёте в ретрит с преданностью к своему йидаму, вы обретёте обычные сиддхи. Если вы уйдёте в ретрит с преданностью к своему гуру, то реализуете высшие сиддхи.

Говоря в общем, отправляясь в горный ретрит с наилучшим намерением, вы достигнете огромного успеха. Отправившись туда с умеренно хорошим намерением, вы достигнете умеренного успеха, а если вы удалитесь в затворничество с обычными позитивными мыслями, то, по крайней мере, вы продвинетесь в своей духовной практике и не повстречаете препятствий».

Поэтому исключительно важно создать правильную мотивацию. Ваша начальная мотивация – это то семя, из которого произрастёт соответствующий плод, так же как из семян пшена, ячменя, гречихи и гороха вырастают аналогичные ростки. После того как вы ушли в затворничество, крайне важно не оставлять осознанной мотивации, что вы практикуете для того, чтобы достичь единого состояния Будды Ваджрадхары именно в этой жизни, на благо всех существ, ваших матерей, заполняющих пространство.

Чрезвычайно важно, чтобы эта мотивация не отравлялась чем-то вроде: «Мне нужно получить звание ламы», или «Если я стану ламой, у меня всегда будет много еды и подношений», или «Я должен впечатлить своих духовных друзей», или «Я хочу стать таким же авторитетным, как другие ламы».

Техническая подготовка

После того как вы решили начать ретрит в один из дней прибывающей или убывающей луны с намерением оставаться в затворничестве до конца определённого срока, вы должны

изучить все необходимые ритуалы, чтобы не сомневаться во время их выполнения. Это относится к молитвам и садханам, читаемым в этом ретрите, изготовлению ритуальных подношений и торма, знанию мелодий литургий и умению пользоваться музыкальными инструментами.

Вам потребуются следующие тексты и литургии:

✓ молитвы [к Гуру Ринпоче] «В семи главах» вместе с сопутствующими наставлениями по медитации;

✓ различные молитвы линий Джонанг и Минлинг, а также молитвы к [Ситу] Пема Ньин-гдже Вангпо;

✓ ритуал очищения и восстановления обетов;

✓ практики Ваджрасаттвы и Вишуддха Херука из традиции Минлинг плюс все тексты ритуалов из цикла «Лама янгтик», включая ритуал активности «Меток тренгдзэ» и короткий ритуал восполнения самай с защитниками Дхармы;

✓ садхана и ритуал подношения девяти божествам мандалы Калачакры;

✓ тексты линии шангпа кагью по практике пяти божеств Чакрасамвары, объединённой мандале центральных божеств пяти классов тантры, а также Белой и Красной дакини;

✓ ритуалы подношения мандалы Таре из ранней и поздних школ;

✓ тексты тройного цикла «Секретного бинду» «Сангтик кхорсум» из новых сокровищ [Чок-линг] Терсар;

✓ практика Ваджрасаттвы, «освобождающая через слышание», а также ритуал чтения «Сердечной лотосовой тантры»;

✓ все тексты подношения торма [защитникам] на 29-й лунный день, включая практику Махакалы [Бернагчена];

✓ основной и дополнительный тексты подношения торма Шестирукому Защитнику [Махакале];

✓ тексты «Общее подношение торма защитникам», подношения защитнице [Экаджати], кладбищенским Матрикам и Защитнице Долгой Жизни Церингме из [Чоклинг] Терсар.

У вас также должны иметься тексты и наставления:

✓ по предварительным и основным практикам Шести Йог Нигумы из обеих традиций [джонанг] и традиции мастера Тангтонг Гьялпо линии шангпа кагью;

✓ текст «Махамудра – океан уверенности» [IX Кармапы] с сопровождающими пояснениями;

✓ руководство по стадиям пути «Лам Рим» для трёх типов практикующих;

✓ наставления по семи стадиям тренировки ума «Лоджонг»;

✓ два текста по махамудре из «Амулета» [линии шангпа кагью], три по практикам активности «Бессмертия», «Невозвращения» и «Неделимости ламы и защитника», а также два текста по объединённой практике четырёх божеств шангпа кагью;

✓ текст «Тхонгва дондэн» [«Достойный чтения»] с наставлениями по предварительным и основным практикам Калачакры и Шести ветвям воссоединения из того же цикла;

✓ наставления по практикам дзогчен из цикла «Лама янгтик», включая предварительные практики и молитвы к линии преемственности;

✓ тексты садханы, ганапуджи и наставления по практике чод [«Отсечение»] из традиции *зурманг* ;

✓ основной текст и ежедневная практика Белой Тары «Всеисполняющая драгоценность».

Все эти тексты доступны, и вам следует их приобрести ещё до начала ретрита. Некоторые новые тексты из [Чоклинг] Терсара, включая петицию Шестирукого Защитника,

ещё не изданы в печатном виде, поэтому от вас требуется переписать их от руки к тому времени, когда вы начнёте их практику.

Лама, делающий ретрит в храме защитников, помимо вышеперечисленного должен иметь все тексты по рецитации, а также наставления по стадиям порождения и завершения садханы «Сбор драгоценностей» и все тексты и литургии практики «Собрание Восьми Блаженных» и текст «Владыки жизни» из [Чоклинг] Терсар.

Ближе к началу затворничества вы должны слепить тысячу ца-ца [миниатюрных ступ из глины], наполнив их свитками мантр дхарани, а также обойти по тысяче раз храм [монастыря Палпунг] и расположенный выше храм ретритного центра. Сделайте как можно больше других подношений, в частности масляных лампадок. Если вам позволяют средства, поднесите еду, чай или деньги всей Сангхе или, по крайней мере, четырём монахам с полными обетами. Если вы не располагаете средствами, то по случаю накормите обедом хотя бы одного чистого и верующего монаха или монахиню. Совершая эту добродетель, посвящайте заслугу завершению своего ретрита без препятствий и получению пользы от практики духовных наставлений. Сделайте всё возможное, чтобы накопить как можно больше заслуг, – выкупайте у мясников пойманных животных, подавайте нищим милостыню и обустраивайте тропы [для удобства идущих]. Такие элементарные формы добродетели очень важны и принесут благие плоды как сейчас, так и в будущем. Поэтому ваджрный мастер должен неоднократно предоставлять возможность для совершения подобных действий.

Начало ретрита

За день до начала ретрита вам следует поднести как можно больше водяных торма, следя за чистотой подношений. Также вы должны возложить наилучшие кхата [церемониальные шёлковые ленты] в Великолепном храме и в храме защитников в ретритном центре.

Первая неделя затворничества посвящается чтению мантры Ваджракилайи из цикла «Сангтик [Кхорсум]» Чоклинг Терсар. Это устранит препятствия в вашем ретрите. Вы также совершаете трёхдневный ритуал подношения защитникам ранней и поздних традиций в храме защитников. Несмотря на то что вышеуказанные практики не входят в основную программу данного ретрита и вынесены за пределы фиксированного срока трёх лет и трёх полумесяцев, их следует выполнить надлежащим образом. В течение этой недели каждый практикующий обеспечивает себя сам.

Утром благоприятного дня, выбранного для официального начала ретрита, вы делаете огненую пуджу и подношение благовоний [местным] богам [и духам]. После этого осуществляется ритуал «Трёхчастного [подношения торма]» у ворот ретритного центра, в ходе которого к двери прикрепляется табличка с именами затворников. В этом листе также указываются имена восьми монахов, посещающих ретрит в конце каждого года для помощи в групповом чтении мантр при ежегодном ритуале подношения торма защитникам. После этого никому не разрешается посещать ретритный центр ни под каким предлогом, кроме повара и дровосека.

2. Затворничество

Описание практики в данном ретритном центре состоит из пяти частей:

2.1. Индивидуальные практики медитации, выполняемые в течение трёх лет и трёх полумесяцев.

2.2. Ежедневный распорядок четырёх медитативных сессий.

2.3. Дополнительные практики, осуществляемые ежемесячно или ежегодно.

2.4. Программа практик медитации и рецитации, выполняемых ламой в храме защитников.

2.5. Общие дисциплинарные положения и правила поведения в ретрите.

2.1 Индивидуальные практики медитации, выполняемые в течение трёх лет и трёх полумесяцев – основная программа ретрита

2.1.1. Предварительные практики

Основная часть ретрита в центре Джамгона Конгтрула начинается с выполнения предварительных практик, уже хорошо известных западным буддистам под загадочным названием «нёндро» (тиб. нгон дро). Эти практики очень распространены как в Тибете, так и в Непале и Индии, и составляют часть буддийской практики каждого верующего. Благодаря своей простоте и доступности их практикует чуть ли не каждая тибетская домохозяйка. Каждая традиция тибетского буддизма имеет свои собственные предварительные практики, которые отличаются друг от друга в деталях, но схожи в принципе. Выполнение этих практик является обязательным условием для получения посвящения и разрешения на практики основной части тантры. Несмотря на то что некоторые современные учителя, преподающие на Западе, отходят от этой традиции, сама традиция от этого не меняется и по-прежнему неукоснительно соблюдается в Тибете, Непале и Индии как держателями линий, так и всеми практикующими. Джамгон Конгтрул включил в свою ретритную программу трёхкратное выполнение этих предварительных практик, правда, только в первом круге требуется их полное выполнение, тогда как в двух последующих случаях они выполняются коротко. Полное выполнение предварительных практик занимает немало времени и усилий, и неудивительно, что они кажутся неудобными и ненужными некоторым западным буддистам, не располагающим достаточным количеством свободного времени. Хотя эти практики начинаются с четырёх общих аналитических медитаций или размышлений, больше всего поглощают время так называемые «особые предварительные практики», которые включают принятие прибежища вместе с простираниями, развитие бодхичитты, чтение стослоговой мантры Ваджрасаттвы, подношение мандалы и гуру-йогу. Каждую из этих четырёх или пяти практик требуется выполнить как минимум сто тысяч раз, и вы вряд ли уложитесь меньше чем в пять месяцев, даже если посвятите им всё своё время. В первой стадии ретрита Джамгон Конгтрул предлагает выполнить предварительные практики традиции махамудры, основной практики линии карма кагью, держателем которой он являлся и является в нынешнее время. Так как его подробнейшее объяснение этих предварительных практик давно было издано на русском языке большим тиражом под названием «Светоч Уверенности», то не имеет никакого смысла вдаваться в подробности. Я хочу лишь подчеркнуть существенную важность этих практик, которые включают в себя все важнейшие принципы духовного развития. Все великие мастера прошлого и настоящего единодушны в том, что если практикующий не очистил свои омрачения, не развил в себе качества сострадания и преданности, не накопил заслуги и не получил благословения гуру (чему как раз и посвящены предварительные практики), то он не достигнет сколь-нибудь существенного результата в практиках основной части, какими бы глубокими они ни были. По этой причине говорится, что предварительные практики в своей сути более глубоки, чем основные.

Первая часть предварительных практик состоит из четырёх аналитических медитаций на:

1) трудность обретения [драгоценного человеческого рождения], наделённого свободами и духовными преимуществами;

2) непостоянство и смерть;

3) кармические закономерности причинно-следственной связи;
4) ущербность сансарного существования.

Каждое из этих положений должно тщательно обдумываться в течение трёх дней. Особые предварительные практики состоят из ста тысяч повторений молитвы принятия прибежища [и развития бодхичитты], стотысячной рецитации стослоговой [мантры Ваджрасаттвы], ста тысяч подношений мандалы и ста тысяч [молитв] гуру-йоги [вместе с дополнительной рецитацией мантры Кармапы]. В общей сложности все предварительные практики занимают пять месяцев.

В течение этого периода вы должны ознакомиться с содержанием текстов «Драгоценное украшение освобождения» Несравненного Врачевателя из Дакпо [Гампопы], «Махамудра – океан уверенности» Девятого Владыки [Кармапы] с комментарием и «Стадии пути трёх типов практикующих» Великого Превосходного Мастера [Таранатхи] из Джонанг. Среди этих текстов «Махамудра – океан уверенности» является самым главным и должен быть изучен досконально. Два остальных текста будут разъяснены в помощь вашей практике при устной передаче.

Также в это время ваджрный мастер должен прокомментировать коренные тексты «Пятьдесят строф хвалы Гуру», «Двадцать строф обетов бодхисаттвы» и «Четырнадцать коренных нарушений [обетов]», а также дать наставления и объяснения коренного текста «Двадцать пять обетов» и его комментария, принадлежащего перу мастера Гарванг Чокьи Вангчука.

Практикующие в ретрите должны читать «Двадцать пять обетов» каждое утро, в любое удобное время. Вы должны читать этот текст медленно, вдумываясь в смысл произносимых слов. Читая его утром, вы произносите каждую строфу в форме принятия обета, например:

«Я не оставлю [обета] прибежища ни на словах, ни на деле».

Читая те же строфы в конце вечерней сессии, вы сопровождаете их простираниями, видоизменяя окончание каждой строки на раскаяние в своих погрешностях, например:

«Я раскаиваюсь в нарушении [обета] прибежища как на словах, так и на деле».

Вы должны каждый день осознанно анализировать все свои поступки, слова и мысли на предмет нарушения трёх типов обетов. Если была допущена погрешность, вам следует чистосердечно раскаяться в содеянном и пообещать не повторять подобного впредь. Очень важно, чтобы искренность стала нормой ваших поступков и практики.

В прошлом великие учителя древней линии кадам проверяли свой ум, следя за мыслями и складывая белые и чёрные камушки при появлении положительных и отрицательных эмоций. В конце первого дня у них скапливалась куча из одних чёрных камней, после чего они раскаивались и на следующий день продолжали свою практику, когда у них появлялось уже несколько белых камушков. Продолжая следить за умом и раскаиваться в своей негативности, они достигали такой чистоты ума, что у них не оставалось ни одного чёрного камушка, а собирались одни белые. Только после этого они начинали считать себя настоящими духовными практикующими. В не столь далёком прошлом некоторые практикующие занимались тем, что ежедневно записывали все свои благие и неблагие мысли и поступки на бумаге. Каждый вечер они просматривали лист с этими записями и раскаивались в совершённой недобродетели, обещая избегать её в будущем. Если такого рода практики кажутся вам неосуществимыми, вы всё же должны содержать свой ум в чистоте, прибегая к осознанности и внимательности. В противном случае вас нельзя будет даже считать духовными практикующими и вся ваша медитация будет тщетна.

Во время практики принятия прибежища и развития бодхичитты вам следует получить обеты [бодхисаттвы] в соответствии с обеими традициями [Шантидевы и Асанги], если вы их до сих пор не приняли. Вместе с этими обетами вам дадут наставления и объяснения по «Семи пунктам тренировкам ума» традиции *лоджонг.* Вы обязаны помнить и практиковать эти обеты с момента их принятия и до конца своей жизни. Следование этим обетам осуществляется согласно руководству [«Великий путь пробуждения»]. Даже если вы не

достигнете стабильности в практике стадий порождения и завершения, вы должны постоянно направлять все свои помыслы к этим учениям [о развитии сострадания]. Не забывайте о них в счастье и не оставляйте их в горе, беде или нужде.

Начинайте выполнять простирания вместе с практикой принятия прибежища и постепенно доведите их количество до ста тысяч [в течение первых пяти месяцев ретрита].

2.1.2. Ретритная программа практик линии шангпа кагью

Джамгон Конгтрул включил в программу своего ретрита все основные практики традиции шангпа кагью, так как являлся основным держателем этой линии в своё время. Большинство из этих практик произошли от индийской дакини Нигумы, которая получила их персонально от Будды Ваджрадхары и передала прославленному тибетскому мастеру Кхьюнгпо Налджору (978-1127), чьим воплощением считают Джамгона Конгтрула. Меньшая часть практик происходит от другой индийской дакини – Сукхасиддхи, ученицы маха-сиддхи Вирупы, также получившей свою линию от Будды Ваджрадхары на нематериальном плане. Уникальность линии шангпа кагью состоит в том, что она произошла от двух просветлённых женщин, что не имеет прецедентов ни в одной духовной традиции буддизма или других религий.

Стадия порождения, составляющая основу этих медитаций, посвящена практикам Чак-расамвары и божествам пяти [классов] тантры, которые объединены в одной мандале. Эти пять божеств воплощают пять аспектов тантрической практики. Джамгон Конгтрул пояснил это в своей «Энциклопедии буддизма »:

«Хеваджра – это божественное проявление внутреннего жара туммо. Чакрасамвара является выражением карма-мудры (т. е. сексуальной йоги). Божественное проявление иллюзорного тела и ясного света – это Гухьясамаджа. Махамая – это проявление практики сновидений. Выражение просветлённой активности проявлено в Ваджрабхайраве. Кхьюнгпо Налджор продемонстрировал эти пять божеств в пяти местах своего собственного тела».

Следом за практикой этих божеств идёт медитация стадии завершения «Пяти золотых учений». Эти пять учений схематически и метафорически уподоблены форме дерева. Корнями этого дерева являются Шесть йог Нигумы, включающие практики внутреннего жара (тиб. туммо), иллюзорного тела (тиб. гью лю), йоги сновидений (тиб. ми лам), ясного света (тиб. о сэл), переноса сознания (тиб. пхова) и посмертного состояния (тиб. бард о). Эти Шесть йог Нигумы практически ничем не отличаются от более известных Шести йог Наропы, которому Нигума приходилась супругой. Ствол дерева, произрастающего из этих корней, – это медитация маха-мудры, которая практикуется в соответствии с наставлениями Нигумы «Махамудра из амулета». Ветвями дерева «Пяти золотых учений » *являются «Три медитации в действии», включающие практики гуру, йидама и иллюзорного тела. Практики Белой и Красной Дакинь являются «цветами* » *этого дерева. Плод дерева заключается в практиках «Бессмертия* » *и «Невозвращения [в сансару и нирвану]».*

Согласно этой ретритной программе, за практиками наставлений Нигумы следуют практики Шести йог Сукхасиддхи – второй индийской дакини, от которой Кхьюнгпо Нал-джор получил свою линию передачи. В завершение выполняются две практики долгой жизни по наставлениям обеих дакинь Нигумы и Сукхасиддхи.

Одна неделя в конце первого года ретрита посвящена медитации «Объединённой практики Четырёх божеств». Одна неделя в конце второго года ретрита отводится на практику защитника линии шангпа кагью – шестирукого Махакалы.

Ещё одна отличительная черта этой традиции состоит в том, что каждая практика начинается с получения посвящения, тогда как в других традициях тантрического буддизма Шесть йог передаются без посвящения, лишь посредством устной передачи. Посвящения в традиции Нигумы называются «уполномочивающими благословениями » *(тиб. джинлаб ванг).*

После завершения предварительных практик вы получаете следующие посвящения:

1) Великое двухдневное посвящение Божеств пяти [классов] тантры традиции шангпа кагью, состоящее из подготовительной и основной части.

2) Первичное уполномочивание, открывающее врата благословения, – это посвящение Пяти божеств мандалы Чакрасамвары, в котором подготовительная часть посвящения совмещается с основной частью.

3) Вторичное уполномочивание, открывающее врата благословения, – это посвящение на практику Пяти божеств Чакрасамвары.

Следом за этим вы получите устную передачу на садхану божеств мандалы Чакрасамвары, а также устную передачу на текст по медитации вместе с наставлениями. Затем вы приступаете к практике этих медитаций. Вы должны начитать 700 000 семислоговых мантр основного божества, 400 000 двадцатидвухслоговых сердечных мантр, 100 000 мантр супруги основного божества и 10 000 мантр Четырёх дакинь, а также дополнительное количество каждой мантры. После этого в течение трёх, пяти или семи дней осуществляется ритуал подношения и в заключение совершается трёхдневная огненная пуджа в качестве усмиряющей активности. Весь цикл этих практик занимает два месяца.

Затем вы получаете два посвящения:

1) Великое посвящение иллюзорного тела, именуемое «Врата к источнику всех просветлённых качеств», которое является первым уполномочиванием, устанавливающим благословение на внутреннем уровне.

2) Второе посвящение уполномочивает на медитацию Божеств пяти классов тантры, оно сводится лишь к центральным божествам мандалы.

Также вам даётся устная передача и наставления на практику центральных божеств мандалы. Получив всё это, вы делаете практику Пяти божеств тантры в течение месяца. За этот месяц вы должны прочесть по сто тысяч мантр каждого божества вместе с дополнительным количеством каждой мантры. В завершение вы проводите полный трёхдневный ритуал подношения.

Следом за этим вы приступаете к предварительным практикам Шести йог Нигумы. В это время вы получите наставления из главной традиции джонанг, линии шангпа кагью и из прямой линии мастера Тангтонга Гьялпо.

Вы начинаете их с недельной медитации над «Пустотным округом [слога] А». Следующие три недели вы практикуете внутренний жар тум-мо – первую из Шести йог потока благословения. Для этого вы получите уполномочивающее благословение и наставления по визуализации. Вам придётся изучить йогические упражнения Наропы и Нигумы и выполнять их ежедневно в любое удобное время. Основная часть этой практики – «поглощение внутреннего жара» – осуществляется в течение двух месяцев. Эти три месяца практики туммо завершаются недельной медитацией по реализации внутреннего жара «за один присест» согласно «Наставлениям из прямой линии».

Затем вам дадут уполномочивающее благословение и наставления по практикам иллюзорного тела, ясного света и йоги сновидений, каждая из которых выполняется в течение трёх недель. Вы также проводите двухнедельную тренировку в переносе сознания и ещё две недели практикуете йогу посмертного состояния бардо. Поскольку ваше время очень ограничено, вы должны практиковать с максимальным усердием, чтобы добиться знаков прогресса в этих медитациях. Полные наставления по реализации «за один присест» даются в конце практики каждой из этих пяти йог.

После этого вы получите уполномочивающее благословение на медитацию махамудры согласно «Наставлениям из амулета» и практикуете её в течение двух месяцев. В любое удобное время вам дадут наставления и благословения традиции джонанг с прямым введением в природу ума, именуемые «Средством достижения джнянакайи». За эти два месяца должна быть завершена устная передача и наставления по тексту «Махамудра – океан уверенности».

Следом за этим вам даётся уполномочивающее благословение на «Медитацию в действии» на Гуру и йидама. Вы практикуете три «Медитации в действии» в течение недели, причём благословение на третью медитацию иллюзорного тела здесь опускается, так как оно аналогично уполномочивающему благословению на практику иллюзорного тела в Шести йогах, поэтому нет необходимости повторять его ещё раз.

Затем вы получите уполномочивающее благословение на практику Белой Дакини и на практику Трёх дакинь вместе. Благословение на практику Красной Дакини идентично посвящению на перенос сознания и повторяться не будет. Получив наставления и устные передачи, вы делаете практику Белой Дакини и Красной Дакини по десять дней, начитывая по сто тысяч мантр каждой из них. Вместе с этим вы практикуете стадию завершения в контексте этих медитаций и упражняетесь в переносе сознания вплоть до появления соответствующих знаков.

Потом вы получаете уполномочивающее благословение и наставления по «Бессмертию тела и ума» и «Невозвращению» и практикуете их в течение недели. Далее вам дадут наставления и уполномочивающее благословение на практику «Неделимости гуру и защитника», которую вы выполняете в течение ещё одной недели.

Следующий месяц посвящается Шести йогам Сукхасиддхи. Предварительно вы получите уполномочивающее благословение и наставления по визуализации пробуждённой дакини Сукхасиддхи. В начале каждой сессии вы практикуете стадию порождения и читаете её мантру определённое количество раз. Вместе с этим вы практикуете четыре основные йоги [внутреннего жара, иллюзорного тела, ясного света и йоги сновидений] по неделе, а перенос сознания и йогу посмертного состояния бардо выполняете в виде дополнительных практик.

В завершение программы [шангпа кагью] вы получите посвящения на практики долгой жизни согласно обеим традициям Нигумы и Сукхасиддхи. Вы практикуете каждую из этих двух медитаций по неделе. Это создаст благие и удачные обстоятельства [для вашей долгой жизни]. На этом завершаются все основные практики линии шангпа кагью.

2.1.3. Ретритная программа практик линии дордже налджор

Следующие шесть месяцев ретрита посвящаются медитациям из линии дордже налджор (санскр. ваджра-йога). Они включают практики стадии порождения божества Калачакры и стадии завершения «Шести ветвей воссоединения» (тиб. Джор Друк). Тантра Калачакры относится к разделу недвойственной тантры, считающейся наивысшим классом тантры в классификации некоторых линий тибетского буддизма, в частности школы гелук. Посвящение Калачакры, регулярно проводимое Его Святейшеством Далай-ламой в разных странах мира, сделали эту практику известной и популярной. Это посвящение занимает несколько дней и называется «Вхождением подобно дитя».

После практики Калачакры следует тренировка в физической, словесной и умственной изоляции. Затем практикуется стадия завершения, именуемая «Шестью ветвями воссоединения». Первая из ветвей, «индивидуальное собрание», подразумевает переключение внимания от органов чувств к уму, в результате чего переживается его пробуждённость. Вторая из ветвей, «умственная стабильность», подразумевает достижение мастерства в практике первой ветви. Третья ветвь называется «жизненный контроль » и означает введение праны в центральный энергетический канал. Четвёртая ветвь, «удержание», относится к задержке потока праны в центральном канале. Пятая ветвь, «сосредоточение внимания», означает умственную концентрацию над объединением предыдущих стадий медитации. Шестой ветвью является медитация маха-мудры, считающаяся кульминацией практики дордже налджор. Это именно та самая медитация, которую упоминал Будда Шакьямуни в тантре Калачакры, говоря, что полное просветление достигается после трёх лет и трёх полумесяцев непрерывной практики. В данном случае имеется в виду, что медитация махамудры приносит полное просветление на уровне Будды Ваджрадхары, если

практикующий способен пребывать в этом состоянии 24 часа в сутки на протяжении трёх лет и трёх полумесяцев.

Последние шесть месяцев второго года ретрита посвящены практикам стадий порождения и завершения славного божества Калачакры. Первые две недели отводятся на предварительные практики, в результате которых вы собираете накопления заслуги и мудрости и очищает свои омрачения. В это время вам даётся двухдневное посвящение Калачакры, именуемое «Вхождением подобно дитя», причём первый день состоит из подготовительных процедур, а основная часть посвящения происходит на второй день. Получив устную передачу на все садханы божеств и наставления по рецитации и визуализации, вы делаете практику девяти божеств Калачакры в течение двух с половиной месяцев. За это время вы должны начитать коренную мантру божества миллион раз, по возможности совмещая это с медитациями сжигания, давления, снисхождения, объединения, нисхождения мудрости и остальными методами. По завершении этих практик вы делаете ритуал подношения и огненную пуджу в течение трёх дней.

Следующие три недели вы практикуете три аспекта изоляции [тела, речи и ума] согласно стадии завершения, объяснённой в руководстве «Тхонгва дондэн» («Достойное чтения»). Затем вы получаете высшие посвящения, священное благословение и наставления по удалению [внимания] органов чувств и приступаете к практике удаления внимания органов чувств и умственной стабильности. Получив наставления по каждой из четырёх ветвей, вы последовательно осуществляете медитации жизненного контроля, удержания, сосредоточения внимания и самадхи [махамудры] по десять дней каждую. Вдобавок к этому вы практикуете перенос сознания. Посвящения «Ваджрного Мастера», «Владыки» и «Господина» даются во время практики удержания или медитации махамудры, только если на то имеется особая необходимость, но эти посвящения не требуют множества дополнительных наставлений.

2.1.4. Ретритная программа практик линии ньингма

Последний год ретрита посвящён практикам древнейшей традиции тибетского буддизма – ньингма. В течение этого года осуществляется медитация стадии порождения в соответствии с практиками Ваджрасаттвы и Вишуддха Херуки, а также стадии завершения согласно учениям Великого совершенства. Линия ньингма выделяется среди всех остальных традиций тибетского буддизма по многим параметрам: такого количества разнообразных практических методов и учений нет ни в одной другой школе, а количество её мастеров, достигших наивысшей духовной реализации, не имеет аналогов. В ньингмапинской традиции существуют две основные линии передачи учений. Первая линия, кама – это система устной передачи, идущая непрерывно от первых патриархов традиции. Вторая линия, терма, передаётся тайным образом посредством извлечения текстов, сокрытых в различных точках физического и нефизического измерения великим мастером Падмасамбхавой, его ученицей Йеше Цогьял и другими основателями линии. На протяжении многих веков эти сокровища-терма открывались просветлёнными практикующими, обладающими чистым видением и сверхъестественным восприятием, которых именуют «открывателями сокровищ» – тертонами. Практика Ваджра-саттвы – это терма, открытое мастером Оргьен Тэрдаг Лингпой в XVII веке. Практика Вишуддха Херуки относится к канонической традиции кама и берёт своё начало от великого мастера IX века Намкхай Ньингпо – одного из основоположников линии ньингма. Практика дзогчен, которой завершается ньингмапинская программа, считается самым сущностным и глубоким методом среди всех буддийских практик. Эта тайная традиция, которая завоевала большую популярность среди западных буддистов, скрывалась в Тибете как ценнейшее сокровище и передавалась на протяжении многих веков лишь самым достойным и усердным практикующим. Это именно та единственная традиция, в которой имеется метод

реализации радужного тела, позволяющий достичь просветления за несколько лет, растворив грубое физическое тело в радужном свете. Традиция дзогчен, практикуемая в этом ретрите, происходит из наставлений «Бима ньин-гтик» основоположника школы ньингма мастера Вималамитры, а также из учений Лонгченпы «Лама янгтик» и наставлений из терма «Чецун ньингтик», открытом мастером XIX века Джамьянг Кхьенце Вангпо.

В начале третьего года вы получите посвящения, наставления и устные передачи на сердечную практику Ваджрасаттвы и практику «Девяти полусфер Вишуддха Херуки» из традиции *со*. Во время практики Ваджрасаттвы вы должны начитать 600 000 шестислоговых и 100 000 стослоговых мантр этого будды. Мантра Вишуддха Херуки должна быть прочитана 800 000 раз. Каждая из этих двух практик завершается групповой практикой *друбчен* с непрерывным чтением мантр в течение семи суток и одного утра. В альтернативном случае необходимо выполнить ритуалы подношения мандалам божеств каждой практики по три дня. В заключение также следует совершить двухдневную огненную пуджу для каждой практики в качестве усмиряющей активности. Эти стадии чтения [мантр] мирной и гневной форм Ваджрасаттвы должны быть выполнены в течение трёх месяцев.

Следом за этим вам дадут комплексное посвящение «Всеисполняющая драгоценность» на практику «Лама янгтик» Великого совершенства. Вместе с ним вы получите подробные наставления Дриме Озера по практикам последовательных стадий медитации, начиная с предварительных.

Первая часть предварительных практик, посвящённая аналитическим медитациям, занимает двадцать семь дней. Из них вы отводите по три дня на обдумывание непостоянства, преходящего и непреходящего счастья, непредсказуемости жизни, тщетности ваших прошлых действий, а также просветлённых качеств Будды и глубины наставлений Гуру. Последняя из семи медитаций включает три аспекта – переживание блаженства, ясности и безмыслия, каждому из которых посвящается по три дня медитации.

После этого вы делаете общие предварительные практики накопления заслуги и мудрости и очищения своих омрачений, уделяя по неделе принятию прибежища, чтению стослоговой мантры [Ваджрасаттвы], подношению мандалы и гуру-йоге. В общей сложности это занимает двадцать восемь дней. Первая часть каждой сессии отводится на практику общих медитаций и рецитаций, а последняя часть – на особые медитации и рецитации. Таким образом вы совмещаете общие предварительные практики с особыми.

Далее вы тренируетесь в медитации праны, практикуя по три дня аспекты цвета, формы, количества, вдоха, выдоха и «дыхания сосуда». Пять дней посвящаются упражнениям с «беспристрастным бинду». В общей сложности эти медитации занимают двадцать дней. Следующие пятнадцать дней вы выполняете практику «Нерождённого слога А», медитируя по три дня на каждый из пяти [слогов] А, соответствующих пяти элементам [воды, земли, огня, ветра и пространства]. Все предварительные практики, начинающиеся с аналитических медитаций, занимают три месяца.

Затем вы получите «несложное» посвящение и в течение трёх месяцев практикуете медитацию *трекчо* (можно перевести с тибетского как «проруб»). Первый месяц отводится на предварительные практики именно для этой медитации. В частности, вы тренируете своё тело в позе ваджры пять дней, а свою речь тренируете двадцать дней в четырёх практиках «Опечатывания», «Очищения энергии», «Смягчения» и «Вступления на Путь», каждой из которых отводится по пять дней. Ещё пять дней посвящаются исследованию трёх фаз мысленной активности, то есть анализу возникновения, пребывания и исчезновения [мыслей]. Оставшиеся два месяца посвящаются основной медитации трекчо, которая начинается с практики «Вхождения в естественное [состояние]». В это время вы получите наставления и прямое введение в природу ума вместе с [ритуалом] «Нисхождения благословения [линии дзог-чен]». Вы должны практиковать неутомимо.

Следующие три месяца посвящаются практике *тогал* («Прямой перенос»). Первую

неделю вы делаете практику *кхорде рушен* («Отделение сансары от нирваны»), после чего получаете посвящения полной простоты и абсолютной простоты. Пребывая в естественном состоянии, вы медитируете на ясный свет в соответствии с определёнными позами тела, положением глаз и прочими ключевыми пунктами. Когда вам откроется светоносная природа, вы получите наставления для практикующих со средними способностями [по бардо умирания и бардо природы явлений], а также наставления для практикующих с меньшими способностями [по бардо становления и перерождению в чистых землях]. В дополнение [к наставлениям для посредственных практикующих] вы можете поупражняться в переносе сознания в любое удобное время.

В самом начале медитации трекчо вам объяснят четыре ключевых пункта непрерывного потока практики йоги, чему вы и должны постоянно следовать. Во время этой практики или в любое другое удобное время до или после неё вы практикуете медитацию и рецитацию «Трёх всеисполняющих корней» – гуру, йидама и дакини. По возможности вам следует сделать практику внешнего, внутреннего, тайного и сущностного аспектов гуру в соответствии с текстом «Всеисполняющий нектар сущностных наставлений по светоносности», а также медитации из терма великого мастера Чецун [Сенге Вангчука] «Вима сабмо ньингтик».

Дополнительные практики, осуществляемые во время ретрита

В любое свободное от практики время вы должны получить полную устную передачу на следующие тексты:

– «Три тома наставлений шангпа кагью»,
– «Два тома практик защитников»,
– «Один том практики “Шести ветвей воссоединения”»,
– «Один том практики “Лама янгтик”».

В конце первого года одна неделя посвящается «Объединённой практике Четырёх божеств». Точно так же в конце второго года совершается [недельный] ритуал подношения торма [защитникам] под названием «Драгоценный удар активности». Третий год завершается [недельной] рецитацией мантры Быстродействующего Пробуждённого Защитника в соответствии с ритуалом внешней садханы из [Чоклинг] Терсар.

Объединённая практика Четырёх божеств требует уполномочивающего благословения и наставлений. Для второй практики необходимо получить посвящение [посредством] торма, а также устную передачу и наставления по практикам «Барче кунсел» («Устранение всех препятствий»), «Устранение омрачений», «Неделимости гуру и защитника» и «Снисхождение сущности». Практика, выполняемая в конце третьего года, требует уполномочивающего благословения [посредством] торма.

Эти практики совмещаются с ежегодным ритуалом подношения торма [шестирукому Махакале]. Каждый год на эти практики отводится две недели, что в общей сложности занимает сорок два дня, подсчитываемые среди трёх полумесяцев [ретритного срока].

Для благоприятного завершения ретрита одна неделя в конце затворничества отводится на практику рецитации и подношения благородной [богине Таре], именуемую «Всеисполняющий круг». Как эта практика, так и практики долгой жизни из традиций Нигумы и Сукхасиддхи подсчитываются в период тринадцатого лунного месяца, добавляемого [в календаре по меньшей мере] раз в три [лунных] года.

Выход из ретрита

Для завершения затворничества, длящегося три года и три полумесяца, подбирается астрологически благоприятный день. Утром того дня необходимо отблагодарить [местных] богов подношением благовоний и ритуалом «Трёхчастного [подношения торма]». После снятия таблички с именами затворников вы можете встретиться с практикующими, чья чистота обетов не вызывает сомнения. В этот день вы выходите наружу лишь для того, чтобы сделать ритуальное обхождение ретритного центра. На следующий день вы можете посетить свой монастырь и поднести мандалу в верхнем и нижнем храмах, а затем посетить

покровителя [Ситу Ринпоче] и духовных братьев.

Через какое-то время вы должны вернуться в затворничество вновь. В этот раз вам предстоит сделать полугодовую практику Будды Махавай-рочаны, завершаемую десятидневной огненной пуджей. Затем вы делаете трёхмесячную практику Будды Акшобхья вместе с завершающим ритуалом огненной пуджи. В конце концов вы выполняете месячную практику Будды Амитабхи из терма «Намчо» («Небесные учения»). Все перечисленные выше практики должны быть прилежно выполнены в этом ретритном центре.

2.2. Ежедневный распорядок четырёх медитативных сессий

Распорядок практик йоги в четырёх ежедневных сессиях, требующий прилежного соблюдения

Программа данного ретрита состоит из четырёх основных стадий: предварительных практик, медитаций линии шангпа кагью, практик «Шести ветвей воссоединения» [линии *дордже налджор]* и практик Великого совершенства. Любая из этих стадий ретрита проходит в соответствии с четырьмя ежедневными сессиями практики, которые разграничивают медитативное состояние от противоположного ему. Для каждой практики вам предоставлены руководства [как в письменном виде, так и в устной форме].

Все эти практики выполняются, исходя из двух общих соображений: во-первых, вы должны считать себя йогинами высшего уровня мантры. Во-вторых, все тибетцы, особенно последователи традиций кагью и ньингма, должны глубоко верить во Второго Будду великого мастера Гуру Ринпоче из Уддияны как в единственного защитника в этой и следующих жизнях в наши мрачные времена.

Первая сессия медитации

Каждое утро начинается с йоги пробуждения ото сна, которая соответствует той стадии порождения или завершения, над которой вы медитируете в данный период ретрита. Сначала вы трижды прочищаете застоявшееся дыхание. Затем как можно дольше пребываете в естественном состоянии без мыслей с выпрямленной спиной. Вы развиваете в себе ощущение величия божества и освящаете [своё тело] нектаром, проглатывая *мендруб* или другие благословлённые пилюли. Если у вас их нет, то вам следует иметь под рукой капалу со смесью этих субстанций, которые вы периодически освящаете длинным или коротким ритуалом, или, по крайней мере, трёхкратным произношением Ом Ах Хунг Хо, представляя содержимое в виде неделимого единства нектара самайи [самайя амрита] и нектара мудрости [джняна амрита]. После этого вы вкушаете нектар [обмакивая в него кончик] безымянного пальца левой руки [и касаясь им своего языка].

Следом за этим вы освящаете свою речь одним из двух методов. Если вам угодно, вы увеличиваете силу повторения мантр по методу, описанному в цикле «Лама янгтик». Если же он вам неизвестен, вы произносите три [или семь] раз санскритский алфавит *али-кали* вместе с визуализацией, составленной мастером Гарванг Чокьи Вангчуком.

После этого вы читаете тексты молитв «В семи главах» в сопровождении визуализации, объяснённой мастером Минлинг Терпеном. В частности, вы читаете «Молитву к трём каям Гуру [Ринпоче]» и «Молитву, переданную для Йеше Цогьял», повышая голос под аккомпанемент музыки дамару и дрильбу при словах: «Появись, Лотосорождённый Гуру!» Завершив чтение молитв, вы

визуализируете получение посвящения [от Гуру Ринпоче], который затем растворяется в свете и сливается с вами. То же самое следует представлять при чтении остальных молитв из этого собрания [«В семи главах»]. В самом начале ретрита вы должны получить устную передачу и наставления по этой практике согласно тексту «Дождь благословения» мастера Гьялсе Пема Гьюрме Гьяцо. Эти наставления с ненарушенной линией передачи являются

сердцем практики «Сердечная сущность видьядхар» – первого терма, открытого мастером Минлинг Терпеном.

Далее вы быстро выполняете медитацию и рецитацию мантры Белой Тары из практики «Всеисполняющий круг». Когда вам снятся плохие сны или того требует ситуация, вы начитываете её мантру, визуализируя защитный круг (*описанный в предыдущем тексте Карма Чагме).*

По завершении всех вышеописанных практик вы приступаете к своей основной медитации, которой посвящён данный этап ретрита, будь то предварительные практики махамудры, стадия порождения с визуализацией божеств, стадия завершения с практикой жара туммо или что-то другое.

Первая сессия, заканчивающаяся с рассветом, завершается практикой «Единой мудры Ваджра-саттвы» из цикла «Сангтик кхорсум» (терма, открытого мастером Чокгьюром Лингпой). Вы читаете стослоговую мантру Ваджрасаттвы двадцать один раз и сто восемь раз его короткую шестислоговую мантру. Для этой практики вам следует иметь ритуальный сосуд, при помощи которого вы наделяете себя посвящением, читая уместное количество мантр и визуализируя сосуд [в виде дворца Ваджрасаттвы]. Также вы можете начитывать мантры из практики долгой жизни [этой садханы].

В перерыве между сессиями вы осуществляете средний или короткий ритуал подношения водяных торма. Если вы будете его совершать беспечно и лениться, готовя подношения предыдущим вечером и не следя за их чистотой, то от этого ритуала будет больше вреда, чем пользы. Поэтому выполняйте эти процедуры очень скрупулёзно и сознательно, соблюдая все детали визуализации.

Групповая сессия, проводимая во время утреннего перерыва

Вы собираетсь в Великолепном храме сразу же после завершения [первой индивидуальной] сессии. Вначале вы читаете Семистрочную молитву к Гуру Ринпоче, «Молитву, переданную для Намкхай Ньингпо» и «Двадцать одну строфу хвалы Таре». Затем вы выполняете краткий ритуал «Лестницы к освобождению» согласно описанию, приведённому в конце текста. В процессе этого ритуала, включающего накопление заслуги и мудрости, вы читаете «Памятование Гуру и Будды», поддерживая уверенность в истинном воззрении; «Сутру о трёх грудах», раскаиваясь во всех нарушениях [обетов], допущенных за день; молитву, начинающуюся со слов «Учитель, держатель ваджры…», а также текст по очищению и возобновлению обетов; принимаете обет бодхисаттвы и самайи мантраяны.

Вторая сессия медитации

В начале этой утренней сессии вы читаете текст «Двадцать один обет», видоизменяя [завершающие] слова на обещание не совершать недобродетель и осознавая смысл произносимых слов. После этого вы начинаете свою основную практику, соответствующую данному этапу ретрита.

Обеденный перерыв

Перед обедом вы читаете сутру «Памятование о Трёх драгоценностях». До начала приёма пищи вы подносите лучшую часть еды [объектам прибежища], а также сдавленную пригоршню пищи духам Трокма. Обедайте в соответствии с *йогой потребления пищи,* наслаждаясь ею в виде внутреннего ваджрного пира по наставлениям Дриме Озера, совмещённым с учением из терма «Дрол-тик [Ньенгью]».

В конце трапезы вы сжимаете в кулаке пригоршню остатков пищи и подносите её [голодным духам]. Затем вы повторяете мантру, очищающую полученные подношения пищи, и читаете посвящение заслуги из сутр. После этого вы читаете две молитвы «Сампа

лхундрубма» («Спонтанное исполнение желаний») и «Барче Ламсел» («Очищение препятствий на пути» из терма Чок-гьюра Лингпы).

Во время обеденного перерыва вы можете прочесть глубокие сутры и тантры, например «Восхваление имён Манджушри» или «Сердечную сутру Праджняпарамиты». Когда вы проходите этап интенсивного начитывания [мантр определённого божества], вам следует тихо продолжать чтение мантр, не включая их в учитываемое количество.

Третья сессия медитации

В начале послеобеденной сессии вы быстро выполняете медитацию, рецитацию мантр, подношение торма и принимаете посвящение согласно практике «Единой мудры Вишуддха Херуки» из цикла «Сантик кхорсум» [Чоклинг Терсара]. После этого вы приступаете к своей основной практике.

Вечерняя групповая сессия

Как только вы услышали звук барабана, заканчивайте свою индивидуальную практику [третьей сессии] и собирайтесь в храме защитников Силвей Цал. Пуджа защитников начинается с «Семистрочной молитвы к Гуру Ринпоче», а также молитв, начинающихся со слов: «Глубокое и ясное великое блаженство…», «Изначальная чистота…» и «Все Победоносные трёх времён…» Вы визуализируете своё тело в виде мандалы пяти божеств тантры согласно практике шангпа кагью, читая мантры основных божеств по сто восемь раз и божеств свиты по пятьдесят раз. Потом вы представляете, что [божества] исчезают и появляются вновь, и подносите им торма. Следом за этим вы осуществляете ритуал подношения торма Быстродействующему Пробуждённому Защитнику по тексту «Драгоценный удар активности», где также имеется литургия по медитации стадии порождения. Вы выполняете медитацию и рецитацию практик «Неделимость Гуру и защитника», «Устранение мрака [нарушенных] самай» и «Подчинение дакинь» вместе с подношениями торма. В практике «Устранение мрака» необходимо прочесть двадцать одну стослоговую мантру [Ваджрасаттвы]. Все остальные мантры читаются минимум сто восемь раз. Затем вы делаете практику [Махакалы] Дордже Бернагчена и его супруги, текст которой составлен Четырнадцатым Владыкой [Кармапой], читая сто восемь мантр с повторениями особых мантр подношения торма [главным божествам] пяти окружающим защитникам и остальным. Далее вы осуществляете ритуал «Общего подношения торма защитникам, давшим обеты» согласно традиции Минлинг, добавляя восполняющие подношения Защитнице Мантры [Экаджати] и кладбищенским Матрикам и призывая их активность.

Завершив подношения этих торма, вы делаете короткую медитацию и рецитацию «Сердечной сутры Праджняпарамиты», а также практик Син-гхамукхи и Локатри с целью предотвращения общих и частных препятствий, равно как и для дополнительной защиты, сопровождая [призывы] хлопками в ладоши. Также вам следует прочесть текст терма «Пылающий круг» для предотвращения вмешательства духов Дамси [нарушителей самай] с семикратным повторением мантры. Произнеся «Молитву о предотвращении преждевременной смерти», вы молитесь о долгой жизни ламы Джамгона [Конгтрула] Пема Гаргьи Вангчука, начиная со слов «Предводитель трёх миров…»

Эта молитва, составленная мастером Джамьянг Кхьенце Вангпо, должна непременно читаться каждый день. Сессия завершается общими посвящениями заслуги из всех традиций.

Четвёртая сессия медитации

Вечерняя сессия начинается с короткого подношения сжигаемых субстанций [существам в бардо] и «Молитвы, переданной для Дордже Дуджом» [из «Молитв в семи главах»]. Вы визуализируете получение посвящения [от Гуру Ринпоче], его растворение и

слияние с вами. После этого вы приступаете к своей основной практике.

После заключительной сессии

Когда завершена [четвёртая сессия], вы делаете практику Ваджракилайи из цикла «Сангтик кхорсум» [Чоклинг Терсара] вместе с рецитацией мантры. Если позволяет время, вы подносите тор-ма и принимаете посвящение. Когда вы очень заняты [своей основной практикой], можете пропустить раздел трёх посвящений, однако сама медитация и начитывание мантры [Ваджракилайи] должны быть выполнены при любых обстоятельствах. Затем вы читаете «Молитву, переданную королю» и «Молитву, переданную [принцу] Мутри Цэпо» [из «Молитв в семи главах»] с надлежащей визуализацией. Вы представляете получение посвящения [от Гуру Ринпоче], его растворение и слияние с вами. Потом вы делаете короткую практику *чод,* поднося своё тело.

Либо до, либо после этих практик вы должны прочесть текст «Двадцать пять обетов», видоизменяя слова в конце строф на раскаяние в допущенных погрешностях. В то же время необходимо прочесть «Сутру о трёх грудах» и другие молитвы, сопровождая их простираниями. Простирания и прочее не требуются только во время медитации «удаления [внимания] органов чувств» или «ментальной стабильности» в практике Шести Ветвей Воссоединения, но также и в течение основной медитации ясного света в практике [тогал] Великого совершенства.

Говоря в общем, вам не следует идти на поводу у своего привычного восприятия во время сна. Вы должны использовать сон на практике посредством йоги сновидений, переноса сознания [в чистую землю Будды] Амитабхи и прочих методов Шести йог, махамудры или дзогчен.

Ранним утром вы следуете тому же распорядку дня, начиная с йоги пробуждения ото сна и так далее. Ваше усердие должно быть стабильным и уравновешенным, без перенапряжения и послабления.

С начала практики жара туммо и до самого завершения ретрита вы должны регулярно делать йогические упражнения Наропы и Нигумы, чередуя их между собой. Исключение составляют периоды практик ясного света, удаления [внимания] органов чувств, умственной стабильности и тогал.

«Шесть ветвей воссоединения» включают слишком много йогических упражнений, и в этом ретрите у вас не найдётся достаточного времени для хорошей тренировки в них, поэтому вы просто должны смириться с этим фактом.

2.3. Дополнительные практики, осуществляемые ежемесячно или ежегодно

Программа мемориальных церемоний и дополнительных ритуалов, проводимых каждый месяц

Седьмой день месяца

На седьмой день [каждого лунного] месяца проводится мемориальное подношение нашему учителю Ваджрадхаре [Ситу] Пема Ньингдже Вангпо. В этот день выполняется практика великолепного Будды Ваджрасаттвы, объединяющая учения кама и терма. На седьмой день пятого месяца [в годовщину паринирваны IX Ситу Ринпоче] вы читаете длинную молитву-намтар и делаете обильные подношения.

Церемония начинается с Семистрочной молитвы к Гуру Ринпоче из традиции [Гуру] Чованга, молитвы-намтара Минлинг Терчена и молитвы [Ситу Ринпоче], начинающейся со слов: «Держатель наставлений Падмасамбхавы…» Вы начинаете саму практику с молитвы к линии, визуализируя себя в форме [Ваджрасаттвы], также представляя его в пространстве перед собой и в ритуальном сосуде. Затем следует ритуал восполнения, получение

посвящения, ганапуджа и «Трёхчастное [подношение торма]». Во время этой практики не нужно подносить торма защитникам Дхармы, так как вы подносите их каждый вечер в храме защитников. В завершение практики вы читаете молитвы «Устремление к лучшим действиям» (тиб. *«Санг чо монлам»]* и «Устремления Майтреи» (тиб. *«Джампей монлам»]*.

Восьмой день месяца

На восьмой день каждого месяца выполняется ритуал подношения йогине Таре. Вы подносите мандалу четыре раза согласно традиции Атиши, ежемесячно чередуя это с аналогичным ритуалом из [Чоклинг] Терсар.

Эта практика начинается с «Пуджи Шестнадцати Архатов» и молитвы нашему учителю [IX Ситу Ринпоче], начинающейся словами: «Воплощение сострадания всех будд…» В завершение ритуала вы читаете молитву из «Бодхисаттвача-рьяаватары» [Шантидевы].

Десятый день месяца

На десятый день каждого лунного месяца проводится восполняющее подношение с ганапуджей по практике «Меток тренгдзе» («Прекрасная цветочная гирлянда») из цикла «Лама янгтик». Этот ритуал включает подношения защитникам. Вы объединяете эту практику с подношением гана-пуджи Гуру Вималамитре, ежемесячно чередуя её с чтением «Сердечной лотосовой тантры» из практики «Тукдруб [Барче Кунсел]» новых сокровищ [Чокгьюра Лингпы]. На десятый день [четвёртого] месяца, когда заслуга увеличивается в 100 000 раз, вы делаете стократную ганапуджу из практики «Сбор драгоценностей». На десятый день пятого лунного месяца вы подносите гана-пуджу из практики терма «Секретная сущность», открытой тертоном Гуру Чокьи Вангчуком вместе с «Общим восполняющим подношением Трём Корням [ваджраяны]».

Вы начинаете практику [«Лама янгтик»] с Семистрочной молитвы к Гуру Ринпоче по традиции Дэчен Лингпы и молитвы к линии, начинающейся словами: «Будды трёх времён…» Сама практика объединяется с восполняющим подношением тор-ма защитникам, написанным мастером Карма Чаг-ме. Завершив практику Гуру Вималамитры или [чтение] «Сердечной лотосовой тантры», вы возносите молитву о рождении в чистой земле Девачен, начинающуюся со слов: «Всё познаваемое…»

Пятнадцатый день месяца

В день полнолуния выполняется ритуал подношения великолепному [божеству] Калачакре. Он начинается с краткой молитвы к Всеведущему Джонангпе и его преемникам, а также молитв, начинающихся со слов: «В присутствии будд…», «Всеведущий владыка Дхармы…», «Глубокое и ясное великое блаженство…» и «Воплощение сострадания всех будд…» Освятив внутренние подношения, вы делаете практику девяти божеств [мандалы Калачакры] с ритуалом подношения. Этот развёрнутый ритуал завершается подношением торма и ганапуджи, а также молитвой [о рождении в чистой земле] Девачен, которую составил мастер Долпо Сангье, начав со слов: «Намо Локешварая…»

Двадцать пятый день месяца

На двадцать пятый день [каждого лунного месяца] выполняется практика подношения пяти божествам мандалы Чакрасамвары из линии шангпа кагью. Вместе с ней вы поочерёдно делаете ритуал подношения Белой и Красной Дакиням.

Эта практика [Чакрасамвары] начинается с молитвы-намтара возвышенного [Таранатхи] из Джо-нанг, содержащей его основную и дополнительные автобиографии. Затем вы возносите молитву [Ситу Ринпоче], начинающуюся со слов: «Держатель наставлений

Падмасамбхавы…» – и делаете практику подношения Чакрасамваре, принимаете посвящение и подносите ганапуджу в развёрнутой форме. Ганапуджа также подносится Белой или Красной Дакини, но без раздачи подношений [практикующим]. В завершение практики вы читаете молитву «Устремление к махамудре» (тиб. *«Чакчен монлам»).*

Двадцать девятый день месяца

На двадцать девятый день каждого месяца осуществляется сразу три ритуала. Первый из них – это практика Шестирукого Пробуждённого Защитника, которая сопровождается дополнительными текстами. Вторая практика [Махакалы] Бернагчена делается вместе с восполняющим подношением. Третий групповой ритуал «Общее подношение торма обетованным защитникам» включает подношения защитникам Дхармы – Быстродействующему Пробуждённому

Защитнику, Защитнице Мантры [Экаджати], Королеве Бытия, кладбищенским Матрикам и Защитнице Долгой Жизни [Церингме] по текстам новых терма [Чокгьюра Лингпы]. Во время этого ритуала вы также читаете ежедневные [мантры и молитвы] для защиты и предотвращения препятствий.

Тридцатый день месяца

В день новолуния осуществляется практика подношения девяти божествам мандалы великолепного Вишуддха Херуки; ритуал «Всеблагая сущностная активность» из раздела *семдэ* Великого совершенства [дзогчен], а также чтение «Иллюзорной тантры» [Гухьягарбха] вместе с подношением торма. Если у вас не будет достаточно времени для чтения этой тантры во время осенних и зимних месяцев с короткими световыми днями, то вместо этого следует читать «Созвучие имён Манджушри» вместе с рецитацией.

Практика [Вишуддха Херуки] начинается с Семистрочной молитвы из традиции [Гуру] Чованга, а также с молитвы «Предыдущих жизней Минлинг Терчена», молитвы к линии практики Вишуддха Херуки и молитвы, начинающейся словами: «Воплощение сострадания всех будд…» После этого вы делаете полное прочтение мантры и подношение ганапуджи. В завершение должны быть прочитаны тантра [Гухьягарбха], текст «Всеблагая сущностная активность», а также молитва «Устремление Самантабхадры» (тиб. *Кунсанг монлам)* из сокровищ Джангтер.

За исключением подношений защитникам, совершаемых на двадцать девятый день, все вышеописанные ритуалы осуществляются в двух частях. Практики, выполняемые на десятый день, проводятся утром. Все остальные ритуалы подношений совершаются во время групповой сессии после обеда.

В дни полнолуния и новолуния каждого месяца все монахи, находящиеся в этом ретритном центре, должны собираться со своими верхними накидками и ковриками для того, чтобы произвести ритуал очищения и обновления обетов индивидуального освобождения посредством чтения соответствующих сутр. Этот ритуал следует осуществлять надлежащим образом с осознаванием его значимости, и это чувство необходимо поддерживать с самого начала и до завершения церемонии посвящением заслуги. Не выполняйте его как нечто обыденное.

Дополнительные практики и мемориальные церемонии, проводимые ежегодно

Вы должны осуществлять развёрнутый ритуал очищения и обновления [обетов], именуемый «Лестница к освобождению», ежедневно:

– со 2-го по 15-й день первого месяца;

– с 8-го по 15-й день четвёртого месяца;

– с 1-го по 4-й день шестого месяца;

– с 15-го по 22-й день девятого месяца.

Этот ритуал следует выполнять во время индивидуальной послеобеденной сессии, однако в особых случаях практик подношений, совпадающих с этими числами, его можно делать утром в начале первой групповой сессии.

Особые практики, проводимые в течение первого лунного месяца

На четырнадцатый день Месяца чудес вы выполняете ритуал подношения в память благородного Миларепы, облачаясь в хлопковые йогические одежды. Храм следует хорошо подмести и расставить подношения на алтаре. Вы очищаете себя изнутри посредством принятия пяти нектаров (т. е. смеси освящённого лекарства мендруб с алкоголем), а снаружи растираетесь особым составом. Эти процедуры должны быть осуществлены надлежащим образом.

Вы собираетесь в главном храме сразу же после вечернего подношения торма защитникам. Вначале вы читаете сокращённый вариант сборника «Общие молитвы карма кагью», включая молитву «Любящий ум», а также хвалу Будде Шакьямуни, молитву развития двух видов бодхичитты, «Пуджу Шестнадцати Архатов» и молитвы к Марпе, Миларепе, Гампопе, воплощениям Лам в чёрной и красных коронах (Кармапе и Шамарпе соответственно), а также к Тай Ситу.

Следом за этим выполняется практика мастера Миларепы «Светоносная пробуждённость» вместе с подношением ганапуджи. Вы читаете молитву «Призывание издалека» и мантру Миларепы желаемое количество раз. Сделав предварительные упражнения [Шести йог Наропы] и выполнив «дыхание сосуда», вы практикуете внутренний жар туммо. Затем вы облачаетесь в хлопковые йогические одеяния и читаете все песни мастеров кагью «Дождь мудрости». Перед рассветом выполняется вся серия йогических упражнений [Наропы].

Следующий, пятнадцатый, день этого месяца ознаменован годовщиной парининрваны Марпы. В этот день во время двух групповых утренних сессий вы делаете развёрнутый ритуал очищения и обновления трёх видов обетов и подношение из практики Хеваджры. После обеда вы практикуете внешний, внутренний и тайный уровень гуру-йоги Марпы вместе с принятием посвящения и ганапуджей.

На двадцать пятый день этого месяца во время ритуала подношения вы произносите хвалу и молитвы к благородному [XIII Кармапе] Дудулу Дордже, чья парининрвана отмечается в тот день.

Особые практики, выполняемые в течение второго лунного месяца

В память Оргьен Тердаг Лингпы на второй день второго месяца вы осуществляете восполняющее подношение с ганапуджей по практике «Сердечная сущность видьядхар», а также ритуал подношения из «Иллюзорной Тантры».

Мемориальная служба в память [VIII Ситу Ринпоче] Чокьи Джунгне проводится на двадцать пятый день этого месяца и включает подношения, восхваления и молитвы этому ламе. После

завершения практики Чакрасамвары вы также читаете саму тантру Чакрасамвары вместе с ритуалом ганапуджи.

Двадцать восьмой день этого месяца ознаменован годовщиной парининрваны великого благородного мастера [Таранатхи] из Джонанг. В его память вы делаете трёхдневную практику и ритуал подношения Божествам пяти классов тантры из линии шангпа кагью, начиная с двадцать пятого числа.

Особые практики, выполняемые в течение третьего лунного месяца

Весь пятнадцатый день этого месяца посвящается практике тантры славного [божества] Кала-чакры, которая также включает ритуал чтения самой тантры и подношение ганапуджи.

Особые практики, выполняемые в течение четвёртого лунного месяца

В первый день этого месяца следует выполнить в полной форме ритуал подношения пищи богам [и духам] по тексту «Великое подношение благовоний гар» из [Чоклинг] Терсар.

Особые практики, выполняемые в течение шестого лунного месяца

Четырнадцатый день шестого месяца ознаменован годовщиной всеведущего [III Кармапы] Рангджунга Дордже, тогда как следующий день – это годовщина бесподобного мастера из Дагпо [Гампопы]. Мемориальное подношение, в течение которого вы читаете хвалы и молитвы к Дагпо Ринпоче, выполняется в день полнолуния. На четырнадцатый день вам следует поднести ганапуджу и прочесть «Океан песен [мастеров линии] кагью».

Особые практики, выполняемые в течение девятого лунного месяца

Реализованный и мудрейший мастер Кхьюнг-по Налджор поминается на четырнадцатый день девятого месяца. По этому случаю вы подносите ганапуджу в сочетании с ритуалом «Подношения мастерам шангпа кагью», включая также чтение молитв-намтаров лам линии шангпа кагью.

Особые практики, выполняемые в течение десятого лунного месяца

Шестой день десятого месяца совпадает с годовщиной паринирваны Будды трёх времён Долпо Сангье. В этот день вы должны прочесть молитвы к основоположнику и преемникам линии Джонанг.

Особые практики, выполняемые в течение одиннадцатого лунного месяца

В конце одиннадцатого лунного месяца следует заменить постоянные торма, находящиеся на алтаре храма защитников [в течение всего года]. По этому поводу необходимо провести дополнительные ритуалы подношения. Вы должны заранее подготовить новые торма на 24-й или 25-й день. Старые торма выносятся на крышу [храма] вечером

26– го числа в процессе ежедневного ритуала подношения. Новые торма устанавливаются на алтаре и освящаются сразу же после этого. Начиная с 27– го числа вы осуществляете трёх– или пятидневный ритуал практики Быстродействующего Пробуждённого Защитника по тексту «Драгоценный удар активности», а также практики [Махакалы] Бернагчена с супругой и свитой из пяти защитников. Во время этого ритуала вам также следует прочесть «Игривый океан реализации [линии] ньингма» и петиции подношений [защитникам линии Чоклинг] Терсар по сто раз каждому.

Особые практики, выполняемые в течение двенадцатого лунного месяца

Восемнадцатый день двенадцатого лунного месяца ознаменован годовщиной паринирваны всеведущего Лонгчен Рабджам Сангпо. В связи с этим следует выполнить ритуал подношения мастерам линии [Лонгчен] Ньингтик вместе с ваджрной ганапуджей.

Двадцать четвёртый день этого месяца отводится на подготовку [к ежегодной пудже защитников], что включает изготовление соответствующих торма, которые должны быть установлены [на алтаре] надлежащим образом. После этого выполняется семидневная

практика Быстродействующего Пробуждённого Защитника с непрерывным чтением его мантры с двадцать пятого числа, до утра второго дня нового года. Все необходимые ритуалы должны быть осуществлены в определённом порядке без ошибок, пропусков и повторений согласно имеющемуся руководству по их практике. Ответственный за алтарь должен чётко следовать своим обязанностям и соблюдать безупречную чистоту. Мука для изготовления торма, алкоголь для подношений, зерно, необходимые освящённые субстанции и прочие вещи должны быть получены от администрации монастыря или собраны у самих затворников, но не от посторонних лиц.

Недопустимо читать мантры слишком громко или совсем тихо. Во время групповой рецитации никому не разрешается читать мантры медленней других. Те же, кому поручено поддерживать непрерывное чтение мантр [в ночное время], не должны прерывать рецитацию разговорами или засыпанием. В это время абсолютно неуместны всякие ссоры, споры и бессмысленная болтовня. Звук мантр должен быть слышен вблизи, но не раздаваться вдалеке. Тональность и скорость чтения должны быть умеренными. Вам следует начитывать мантры в раскрепощённом состоянии, чтобы не переутомиться от непрерывной рецитации.

В конце утренней сессии на рассвете второго дня [нового года] вы выносите все торма на крышу [храма] в сопровождении процессии из всех практикующих, неся ещё и дымящие благовония. За исключением пришедших из монастыря, никому не позволяется отсутствовать во время [группового] чтения молитв во дворе [ретритного центра]. Сразу же после завершения этой церемонии все участники должны собраться в храме для выполнения развёрнутого ритуала очищения и обновления [обетов].

2.4. Программа практик медитации и рецитации, выполняемых ламой в храме защитников

Этот раздел посвящён ретритной программе ламы, ответственного за церемонии и ритуалы, связанные с защитниками Дхармы (санскр. Дхармапалами). Такой специфический вид затворничества отсутствует в западных ретритных центрах, где обычно нет отдельных храмов для защитников. Вы можете встретить таких лам, которых именуют гонла, только в Гималаях, и, насколько я понимаю, их ретритная программа связана с сохранением монастырской структуры тибетского буддизма и не всегда является добровольным выбором. Даже в Тибете и Непале далеко не все ретритные центры имеют отдельный храм защитников – такие храмы характерны для многих монастырей и ретритных центров, прикреплённых к крупным монастырям. Так, например, данный ретритный центр Джамгона Конгтрула находится в подчинении большого монастыря Палпунг, одного из крупнейших кагьюпинских монастырей. Лама, выполняющий ретрит в храме защитников, следует особой программе практики. Его выбирают из тех, кто уже сделал один или два трёхлетних ретрита.

В данном центре такой лама делает только два цикла практик, которые являются сокровищами-терма линии ньингма. Первый цикл – это практика «Сбор драгоценностей», которая посвящена внешней, внутренней, тайной и сущностной формам Гуру Ринпоче. Вторая практика «Сбор блаженных» включает медитацию стадии порождения с визуализацией восьми гневных божеств-Херук «Ка гье ».

Лама, практикующий в храме защитников данного ретритного центра Ца Дра Ринчен Драк, покидает своё затворничество дважды в год для выполнения особых ритуальных обрядов и подношений вблизи ретритного центра. В особый день четвёртого лунного месяца он выходит, чтобы сделать подношение нагам – «водяным » духам. Эти подношения совершаются регулярно у особого алтаря, возведённого специально для нагое. В 1859 году Джамгон Конгтрул и Чокгьюр Дэчен Лингпа соорудили два алтаря в этой местности, один из которых предназначался для подношений нагам, а другой – Защитнице Экаджати. В одной из своих автобиографий Джамгон Конгтрул так описал освящение этого алтаря:

«Когда великий тертон Чокгьюр Лингпа начал освящение алтаря, небо прояснилось, и

появилась удивительная радуга под аккомпанемент лёгкого дождика, подобного падающим лепесткам цветов. Знаки благоприятного эффекта от возведения этого алтаря не замедлили появиться: после этого значительно увеличился поток восточной реки. Поскольку возведение алтаря было направлено на устранение всего вреда и болезней, причиняемых нагами в этой местности, то новых болезней больше не наблюдалось. Помимо этого сезонные дожди стали происходить своевременно, способствуя хорошим урожаям и приплоду скота».

Лама покидает ретрит во второй раз для того, чтобы сделать мемориальные подношения в годовщину открытия текстов терма великим тертоном Чокгьюром Лингпой в 1859 году. Обнаружение этих сокровенных текстов терма ознаменовало возведение данной местности в ранг священной земли. Джамгон Конг-трул описал это в своей автобиографии:

«На десятый день шестого месяца Чок-гьюр Дечен Лингпа открыл терма в тайной пещере Вайрочаны на правом склоне горы Ца Дра Ринчен Драк. Этот терма включал жёлтый свиток сокровенных текстов трёх практик «Сангтик Кхорсум» («Тайного Бинду»), карту с [обозначением особых мест силы в этой священной земле] Ца Дра, материал для изготовления статуи Великолепного [Вишуддха Херуки] и святые реликвии для закладки в статую».

Годовщина этого события отмечается подношениями множества ганапудж в шести пещерах местности Ца Дра, где практиковали великие мастера – основоположники линии ньингма. В обоих случаях ламе из храма защитников помогает другой лама, осуществляющий практики долгой жизни для Джамгона Конгтрула.

Ретритная программа для ламы, практикующего в храме защитников

В течение первых двух лет [лама в храме защитников] должен выполнить все практики стадий порождения и завершения по глубоким наставлениям «Сбор драгоценностей», [открытых тертоном] Оргьеном Летро Лингпой.

Этот период начинается с трёхдневной практики гуру-йоги, за которой следуют четыре общие предварительные практики, выполняемые по три дня в соответствии с наставлениями Сангье Лингпы. После этого осуществляются особые предварительные практики согласно комментарию «Украшение ума Гуру», включающие принятие прибежища, развитие бодхичитты, рецитацию стослоговой мантры [Ваджрасаттвы], подношение мандалы и короткую молитву гуру-йоги, каждая из которых делается по сто тысяч раз. Все эти практики должны быть завершены в течение пяти месяцев.

Далее выполняется практика [стадии порождения] в соответствии с «Устными наставлениями Падмасамбхавы по практике мантры». Семистрочную молитву к Гуру Ринпоче и мантру «Ваджра Гуру» следует прочесть по сто тысяч раз. Мантра «Тотренг цал» из внешней практики читается триста или четыреста тысяч раз. В течение трёх месяцев, отведённых на основную практику внутреннего уровня, мантра должна быть прочитана 1 200 000 раз или больше. Мантра тайной формы Гневного Гуру [Ринпоче] читается 400 000 раз. Мантра сущностной формы

[Гуру Ринпоче в виде львиноголовой] дакини Сингхамукха должна быть начитана 300 000 раз. Затем осуществляется практика четырёх форм активности, по три дня каждая. В зависимости от наличия времени, три недели или месяц посвящаются практике долгой жизни. После завершения всего цикла практики осуществляются огненные пуджи, во время которых должна быть прочитана одна десятая часть количества мантр мирной формы Гуру [Ринпоче]. Несколько следующих дней отводится на практику *ану-йоги* и *ати-йоги.*

Стадия завершения практикуется согласно руководству «Полная свобода трёх миров». Целый год посвящается практикам различных наставлений, которые выполняются до появления знаков успеха. В течение этого года на практики стадии порождения *маха-йоги* и *ца-лунг* ану-йоги отводится всего лишь несколько дней, тогда как всё основное время

посвящается особым предварительным тренировкам и основным практикам ати-йоги Великого совершенства – трекчо и тогал. Их следует практиковать по несколько месяцев до достижения переживаний. В завершение практикуется перенос сознания вплоть до появления успешных знаков.

[Ваджрный мастер] должен дать [ламе, практикующему в храме защитников] устные передачи на коренные и дополнительные тексты, а также наставления по всем текстам этих практик. Вначале основной стадии [этот лама] обязан получить уполномочивающие благословения на практику мирной, гневной и львиноголовой форм

Гуру [Ринпоче], а также посвящение долгой жизни и право командовать защитниками.

В течение последнего года ретрита [этот лама] должен получить посвящения, устные передачи и наставления по практике «Сбор блаженных» восьми гневных Херук. Основная практика осуществляется по садхане «Наслаждение великим блаженством», комментарий которой составлен великим мудрецом Дхармашри в тексте «Великое руководство по практике мантры». Более подробные объяснения [этой практики и комментария Дхармашри] содержатся в тексте «Лампадка с кунжутным маслом». На рецитацию мирных мантр отводятся только две недели, тогда как гневные мантры начитываются полгода или больше, в зависимости от наличия времени. В завершение должна быть сделана огненная пуджа для усмиряющего эффекта.

Лама [из храма] защитников остаётся в ретритном центре в промежутке между ретритами. В перерыве между ретритами он должен выполнить трёхмесячную практику мирной и гневной форм Чёрного Владыки Жизни из новых терма с полной рецитацией мантр. Если позволяет время, ему также стоит сделать полную рецитацию мантр Ваджракилаи и Чёрного Хаягривы.

Во время затворничества этот лама обязан участвовать во всех ежегодных и ежемесячных церемониях, а также делать все дополнительные практики и молитвы, предписанные для остальных практикующих. Помимо этого он должен выполнять следующие практики.

После медитации и рецитации мантры Белой Тары во время утренней сессии он делает усмиряющую практику из садханы «Сбор драгоценностей», а также практику долгой жизни «Железная гора». На рассвете ему следует сделать возжигаемое подношение богам по тексту «Гора возжигаемых подношений» или «Вздымающиеся облака благоприятной добродетели». В конце послеобеденной сессии надлежит прочесть мантры активности и сделать подношение Шестирукому [Махакале] из [Чоклинг] Терсар, поднести торма трём Золотым Божествам и Защитнице Палдэн Лхамо, а также прочесть мантры и сделать восполняющее подношение Защитнице Долгой Жизни [Церингме] согласно ритуалу из [Чоклинг] Терсар. В завершение всех этих практик следут прочесть взывание, начинающееся со слов: «Охраняющие учение Будды…»

В конце вечерней сессии лама должен сделать рецитацию мантр гневной формы Гуру [Ринпоче], Сингхамукхи и их активности. Помимо этого он делает ганапуджу и восполняющее подношение по практике «Сбор драгоценностей».

Каждый день полнолуния он подносит торма и читает мантры активности божества Вайшравана из [Чоклинг] Терсар, а на двадцать восьмой день делает то же самое в отношении Царя Духов Матрика.

В течение двух дней четвёртого месяца, когда появляются наги, лама из храма защитников и лама, выполняющий практики долгой жизни, поочерёдно проводят ритуалы около алтаря для нагов. Им следует сделать ритуал «Кобра, исполняющая желания», подношения восьми великим нагам из «Небесных учений», подношение нагам местных водоёмов, написанное мастером Карма Чагме, возжигаемое подношение нагам, восполняющее подношение, и многократно повторить различные подношения торма.

На десятый и одиннадцатый день пятого месяца отмечается годовщина открытия глубочайших сокровищ терма на правом склоне этого места Терпеном Ринпоче [Чокгьюр Лингпа]. По этому случаю лама из храма защитников отвечает за подношение ста, двухсот

или трёхсот гана-пудж, и в этом ему помогает лама, выполняющий практики долгой жизни. Ганапуджи подносятся в течение двух дней в шести пещерах, где практиковали мастера Гуру Ринпоче, Йеше Цогьял, Вайрочана, Вималамитра, Хумкара и Намкхай Ньингпо. Ганапуджи подносятся согласно двум садханам из [Чоклинг] Терсар, а именно «Тукдруб [барчей кунсел]» и «Тукдруб [йишин норбу]», а также согласно практике Гуру Вима-ламитры, практике терма «Восьми великих мандал [Ка гье]» под названием «Возвышенный дворец», открытой в пещере Пема Шел Пхук, практике Вишудха Херуки из «Небесных сокровищ» и другим практикам.

Ретритный помощник должен получить в резиденции главных лам материалы для обычных и особых подношений, реквизиты для подношений нагам и другие требуемые вещи. В течение двух дней, когда подносятся сто ганапудж, [администрации] монастыря следует предоставить дополнительного помощника этим ламам.

2.5. Общие дисциплинарные положения и правила поведения в ретрите

Ваджрный мастер несёт ответственность за все условия практики в ретритном центре. Он должен давать все необходимые посвящения, наставления и устные передачи, а вначале объяснить последовательность молитв, порядок расположения мандал на алтаре, тональности и мелодии ритуальной музыки и прочее. Те, кто не владеет этой информацией, должны получить объяснения, чтобы научиться должным образом выполнять требуемые ритуалы. Ваджрный мастер обязан следить за правильностью исполнения всех процедур во время ретрита и незамедлительно исправлять все ошибки, тщательно объясняя их причины. Если кто-то не слушается и причиняет беспокойство, ваджрному мастеру следует предотвращать осложнения посредством применения соответствующих наказаний, например штрафа в виде чая или назначения сотни простираний. Ваджрный мастер должен одинаково заботиться обо всех практикующих без предвзятости и поблажек знакомым и не отдавая предпочтения тем, кто принадлежит к богатым, влиятельным или высокопоставленным семьям.

Все подношения масла, чая и прочего, пожертвованные Сангхе практикующих, следует распределять на всех без малейшей утраты. Как большие, так и малые подношения, полученные от обычных верующих или испрошенные для особых церемоний, должны быть честно и равномерно разделены между затворниками. Ежемесячная сумма на приготовление подношений выделяется из годового бюджета на содержание храма и передаётся лицу, ответственному за подношения. Каждый вечер следует зажигать лампадки и поддерживать [непрерывное горение] больших светильников. Крыши храма и ретритного центра должны чиниться каждое лето, храм и двор следует подметать ежедневно, а зимой очищать от снега. Повреждения, нанесённые храму грызунами, должны устраняться. Необходимые меры следует предпринимать немедленно, не игнорировать их. Вышеописанные положения даны с целью сохранения структуры и имущества этого центра, за что в первую очередь несёт ответственность ваджрный мастер. Все вопросы по поводу ежегодного ремонта крыш, украшений на крышах, устранения разногласий и прочего ваджрный мастер решает с высшими ламами, казначеями и администрацией монастыря, которым следует уделять этим проблемам первостепенное внимание. Они решают все вопросы в соответствии с особыми указаниями, содержащимися в письменных резолюциях лам – держателей Чёрной и Красной корон.

Все практикующие обязаны иметь монашеское платье, верхние и нижние одежды, а также коврик для сидения и чашу для подаяний. Для физических упражнений необходимо иметь йогические одеяния и медитативный пояс. Желательно иметь и ламскую шапку для некоторых обрядов. С начала практики внутреннего жара туммо затворникам не позволяется носить какую-либо одежду из кожи и меха, поэтому следует предварительно запастись тёплой одеждой из шерсти.

Желательно, чтобы во время групповых сессий чтение молитв вёл ваджрный мастер, а

если это невозможно, то его место занимает практикующий с хорошо поставленным голосом. В начале и в конце каждой сессии необходимо бить в гонг, что поочерёдно входит в обязанности всех практикующих, а также ламы из храма защитников и ламы, выполняющего практики долгой жизни. Что касается ухода за храмом защитников, изготовления торма и размещения подношений на алтаре, то это входит в обязанности ламы, практикующего в данном храме.

Ваджрный мастер вместе с одним ринпоче [из главного монастыря] должен проводить инвентаризацию в промежутке между трёхлетними ретритами. Во время затворничества практикующие готовят подношения сами. При передаче инвентарной описи ответственному практикующему тот должен тщательно сверить соответствие инвентаря с зарегистрированным в книге без дополнительного напоминания ваджрного мастера. Он должен проверить все большие и малые вещи по пунктам инвентарной книги: статуи, тексты, ступы, утварь для приготовления и осуществления подношений, музыкальные инструменты, торма и все предметы алтаря, равно как и коробки, упаковки, прочие ёмкости и даже ритуальные шёлковые ленты (тиб. *кхата*). Все недостающие вещи должны быть возмещены аналогичными, вне зависимости от их материальной или духовной ценности. Всё сломанное или повреждённое следует починить или изготовить заново. Если сломаны медные тарелки или другие музыкальные инструменты, их необходимо заменить.

Дары, поднесённые для особых пудж, мемориальных церемоний или ежедневных ритуалов, подобает использовать на соответствующие цели. Дежурный по храму должен использовать подношения на предназначенные цели, не присваивая себе ничего лишнего. Он обязан подметать как внутри, так и снаружи храма, ежедневно вытирать чаши для подношений и регулярно сметать пыль с других подношений. При смене воды [в чашах] подношений её следует выплёскивать в чистое место, а не сливать в контейнер с питьевой водой или на дорогу. Использованные торма можно обменивать на ветви можжевельника, которые впоследствии будут поднесены при возжигании благовоний, этим занимается ретритный помощник.

Практикующие в ретрите раз в год в складчину покупают две упаковки чая. Одна упаковка обменивается на известь для побелки стен ретритного центра. Другая упаковка идёт на покупку благовоний и веток можжевельника в месте Ало Палджор, за холмом. Их следует хорошо измельчить и замочить в качественном алкоголе, после чего просушить и возжигать по обычным и особым дням в основном храме и в храме защитников. Ваджрный мастер определяет ретритному помощнику время для изготовления благовоний и заготовки необходимых ингредиентов.

Ежедневные торма и подношения готовятся дежурным по храму. По особым случаям, когда требуется изготовить много подношений, к этому должны быть привлечены все обладающие навыками в лепке торма. Все декорации и украшения храма, как-то: флаги и балдахины, заменяются новыми на время особых ритуалов подношений в течение четвёртого месяца и других важных дат. По окончании этих церемоний новые украшения снимаются и заменяются старыми. В таких ситуациях, требующих расторопности, должны участвовать все практикующие, чтобы завершить работу до полудня.

Особые предметы, подносимые мандалам божеств в ходе соответствующих ритуалов, извлекаются из хранилища только на время использования, куда они возвращаются сразу же после завершения церемоний. Не следует бросать их где попало или скидывать в одну кучу.

Дежурный по храму не должен нарушать ход групповых церемоний ненужными действиями и лишними передвижениями, за исключением тех разделов практик, когда необходимо вставать для поднесения торма или раздачи порций ганапуджи.

Если ведущий молебен будет читать молитвы слишком медленно, то сессия растянется до ночи и никто уже не сможет сидеть комфортно. Если же читать молитвы чересчур быстро, то от ритуалов не будет вообще никакой пользы. Поэтому молитвы должны читаться с умеренной скоростью. Когда световой день становится длиннее, молитвы можно напевать с различными мелодиями и отвести больше времени на чтение мантр. Когда день убывает,

следует читать меньшее количество мантр, а молитвы можно не произносить нараспев. Однако в течение утренней трупповой практики очищения и обновления [обетов] и вечернего подношения торма имеется достаточно времени для подобающего чтения молитв и рецитации. Вы всегда должны читать тексты этих ритуалов с таким темпом, чтобы до вас доходил смысл произносимых слов. Ведущий групповой молебен не должен читать и рецитировать один за всех остальных. Все практикующие в ретритном центре имеют одинаковый статус и читают молитвы для своей же пользы. Поэтому каждому следует вкладывать в чтение все свои силы и не забывать медитировать во время рецитации мантр и молитв.

Большинство текстов с наставлениями и требуемыми молитвами доступны в печатном виде. Вы должны собрать все необходимые тексты ещё до ретрита и не противоречить здравому смыслу, говоря: «У меня нет этого текста» или «Я не знаю последовательности данного ритуала». Для таких заявлений нет никаких оснований, ибо все ритуалы несложно разучить, что от вас и требуется для уверенного знания их последовательности.

Если один из практикующих в ретрите обладает хорошим голосом и отличным знанием ритуалов, ему следует возглавлять групповые молебны в течение какого-то срока. В это время от него не требуется дежурить по храму и обслуживать алтарь. Начало и конец индивидуальных сессий медитации отмечается звуком гонга, тогда как начало групповых сессий обозначается ударом в [большой] барабан, что входит в обязанности дежурного по храму. Если никто не обладает хорошим голосом и знанием ритуалов, то все практикующие участвуют в ведении групповых молебнов поочерёдно.

Вы должны собираться для групповых ритуалов сразу же после звука [большого] барабана. Внутри храма не позволяется ходить в обуви, которую следует оставлять перед входом. Правила поведения в нашем храме ничем не отличаются от монастырских порядков. Входя в храм в любое время, вы должны сделать простирания. Во время ритуалов не разрешается оживлённо беседовать с другими, оглядываться по сторонам, засыпать, прислоняться и облокачиваться любым образом, вытягивать ноги, покрывать голову [руками или накидкой], сморкаться и так далее. Вы должны находиться в правильной позе и уделять всё своё внимание медитации и читаемым молитвам. Во время церемоний до объявления перерыва никому, кроме дежурного, не позволяется вставать с места.

Гонг должен звенеть в начале каждой индивидуальной сессии чуть дольше, чем по окончании сессии, чтобы все могли его услышать и разойтись по своим комнатам.

С момента водружения таблички с именами затворников в начале ретрита и до её снятия [в конце] никому не разрешается посещать ретритный центр независимо от его/её положения. Это относится как к монахам, так и к мирянам, а особенно к женщинам. Единственное исключение составляют восемь монахов, приходящих в конце года для участия в непрерывном начитывании мантр ежегодной пуджи защитников. Если по чьей-то вине в ретритный центр через кухонную дверь проник другой монах, то виновник обязан сто раз напоить всех практикующих чаем. Если по чьей-то вине в ретрит попал мирянин, то в наказание виновный должен поднести несколько лампадок и кхата. Если в ретрит проникла женщина, то об этом следует оповестить глав монастыря [Палпунг], а виновного наказать как материально, так и физически. В случае сильного беспокойства, причинённого проникшим человеком, виновный практикующий будет удалён из ретрита.

Монахи, приглашаемые [в конце года] для чтения мантр, прибывают не раньше чем на 24-й день [последнего лунного месяца] и входят в храм защитников после освящения очищающей водой. Эта группа состоит из двух лам, ранее совершивших [трёхлетний] ретрит, и шести гелонгов – носителей всех монашеских обетов. Они должны находиться в ретритном центре до 2-го дня нового года и не дольше.

Во время этих [ежегодних церемоний] затворникам не следует высовывать головы из окон наружу, заглядываться без дела на солнце и прочие предметы, не относящиеся к практике. За такие вольности виновные будут наказаны выполнением от 25 до 100 простираний в зависимости от тяжести проступка.

Ваджрный мастер может дать своё разрешение на посещение ретритных храмов в перерыве между ретритами только важным лицам. Другим людям не разрешается посещать ретритный центр, но он может встретиться с посторонними в приёмной комнате.

Если практикующий заболел в ретрите, о нём должен позаботиться ретритный помощник, а другим затворникам не следует из-за этого прерывать свою практику медитации. В случае тяжёлой болезни помощь оказывают все, кто на это способен, вплоть до выздоровления больного.

Каждый практикующий обязан держать в чистоте персональный алтарь в своей комнате и находящиеся на нём мандалы, торма и прочее. Это символизирует чистоту ума и способствует накоплению заслуги и мудрости.

Все личные принадлежности практикующих, как-то: статуи и танки, содержатся в хранилище и регистрируются в отдельной описи, чтобы избежать их пропажи из-за беспечности некоторых лиц. По окончании ретрита практикующий незамедлительно получает их обратно в целости и сохранности, предоставив список своих принадлежностей ваджрному мастеру.

В комнатах не разрешается зажигать огонь и вносить горящие вещи, за исключением благовоний. Имеется предостаточно историй о том, как сгорали целые храмы из-за одной палочки благовоний, поэтому даже с ними вы должны быть предельно внимательны и осторожны.

О порванных или протёртых сиденьях в храмах следует незамедлительно докладывать ваджрному мастеру. Необходимый материал для починки будет оплачен из общего ретритного бюджета. Для каждого нового ретрита изготавливаются новые сиденья.

Во время ганапуджи и ежегодных церемоний подношений торма [защитникам] практикующим раздаётся по несколько капель алкоголя. За исключением этих случаев, никому не позволено употреблять алкоголь в нашем ретритном центре. За доставку и употребление спиртных напитков виновный будет наказан либо штрафом в размере упаковки чая и кхата, либо однократным подношением чаепития [всем затворникам] и сотней простираний в зависимости от тяжести причинённого беспокойства.

Говоря в общем, практикующим не следует создавать дружеские фракции с самого начала ретрита, так как позже это может привести к раздорам. А раздор и вражда чреваты нарушением самай с ваджрными братьями. Глупые шутки тоже неуместны, они ведут к неудачам. Не надо также обсуждать свои положительные и отрицательные склонности и пристрастия, иначе ваша практика замкнётся в вашем узком кругозоре. Не стоит обсуждать что-то негативное скрытым образом – это приводит к бессмысленным осложнениям и вражде. Следуйте указаниям и пожеланиям своего Учителя.

Вы должны всё время носить верхнюю одежду, как сидя в своей комнате, так и входя и выходя из неё. Никогда не присоединяйтесь к групповой практике без верхней юбки.

В случае ссоры наказываются оба спорщика: начавший ссору должен сделать 100 простираний, а ответивший – 50. Если случится драка, то ударивший первым будет наказан 15 ударами палкой и штрафом в размере упаковки чая. Тот, кто дал сдачи, получит 10 ударов и будет оштрафован в размере четверти упаковки чая. В случае большой драки с участием многих практикующих, а также в случае нанесения побоев ваджрному мастеру необходимо оповестить глав монастыря. И если проступок действительно серьёзен, то виновные удаляются из ретрита после понесения соответствующего наказания. За пренебрежение и противодействие указаниям ваджрного мастера виновный должен поднести чай и сделать 100 простираний.

Когда ретритный помощник объявляет о раздаче чая, практикующие покидают свои комнаты для чаепития и посещения туалета. После сигнала о начале сессии всем следует разойтись по комнатам и возобновить свою практику медитации. С начала сессии и до самого её завершения никто не покидает свою комнату. Если практикующий выйдет из своей комнаты, он будет наказан 25 простираниями. За разговоры во время сессии каждый болтун наказывается 10 простираниями. С начала и до конца индивидуальной сессии никому не

разрешается посещать других практикующих, даже обоим ретритным помощникам, которым помимо этого следует наблюдать за происходящим. Если у кого-то есть особая причина для посещения другого практикующего во время индивидуальной сессии, то её надо вначале изложить ваджрному мастеру, и, если тот сочтёт причину обоснованной, практикующему будет разрешено посетить другого затворника.

С самого начала индивидуальных сессий, посвящённых начитыванию предварительных практик и других [мантр], из комнаты каждого практикующего должен раздаваться звук рецитации.

Во время практик Шести йог или ясного света, [не подразумевающих рецитации], вам следует однонаправленно сосредотачивать своё внимание на медитации. Никому не разрешается выделяться из остальной группы, принося беспокойство громким чтением во время безмолвной медитации или молчанием в то время, когда все рецитируют.

Никому, включая ваджрного мастера и ведущего церемонии, не позволяется по своему желанию вносить изменения в практики и рецитации, описанные в данном руководстве. Пылающий Защитник Мудрости из Ситтаваны был уполномочен [карать за такие нарушения]. От вас не требуется создавать свои собственные программы, выбирая те или иные практики. Однако в перерывах между сессиями вы можете кратко делать те практики, на которые брали обеты во время получения посвящений и устных передач. Основные же практики менять нельзя.

Перед рассветом и поздним вечером из каждой комнаты должны раздаваться звуки колокольчика, дамару и костяной трубы (тиб. *канглинга)* в знак [начала или завершения] сессий очередного дня. Вам не следует производить эти звуки раньше или позже всех остальных практикующих, равно как и играть на этих инструментах нерегулярно по своему желанию.

Во время индивидуальных сессий абсолютно недопустимы никакие отвлекающие активности, включая чтение книг, написание писем, шитьё и прочее. Даже прошедшие ранее такой трёхлетний ретрит и знакомые с программой должны получать особое разрешение ваджрного мастера,

прежде чем выполнять важные работы в храме или для Сангхи во время сессий. Без такого [разрешения] никому не позволяется превращаться в маляров, портных или плотников во время сессий практики. Если кто-то не слушает указаний ваджрного мастера и продолжает заниматься своей деятельностью во время последней сессии, то рабочий инструмент должен быть конфискован.

Практикующие с недостаточным знанием буддизма могут изучать в [свободное время] ретрита тексты выполняемых практик, особенно важнейшие книги, объясняющие тренировку в трёх видах обетов [хинаяны, махаяны и ваджраяны]. Помимо этих нескольких книг вам не разрешается изучать никакие тексты основных и второстепенных учений буддизма. Несмотря на то что обучение, анализ и медитация обычно считаются важнейшими [столпами буддизма], здесь вы занимаетесь только практикой медитации, прогрессу в которой препятствует обилие мыслей, [проистекающих из обучения]. Поскольку одна сессия правильной медитации гораздо более ценна, чем вся жизнь, потраченная на обучение и размышление, нас вполне устраивает искренняя практика медитации.

Все практикующие в ретрите, включая ваджрного мастера, ламу из храма защитников и ламу, выполняющего практики долгой жизни, обязаны посещать все [групповые] практики, [ежемесячные и ежегодные] церемонии и ежедневные ритуалы без исключения. Отсутствие на групповых сессиях может быть оправдано только болезнью и ничем другим. [Лама, практикующий в храме защитников], имеет право отсутствовать в двух вышеупомянутых случаях для выполнения важных работ, разрешённых ваджрным мастером.

За исключением особых рецитаций, лама из храма защитников и лама, выполняющий практики долгой жизни, следуют правилам поведения, предписанным для всех остальных затворников. Лама из храма защитников должен постоянно бить в барабан во время чтения петиций в начале и конце каждой сессии, а также в течение утреннего ритуала подношения

благовоний.

Ваджрный мастер несёт ответственность за распределение имущества общины, в частности за чай и масло. Распределение любых подношений в храмах и раздача их практикующим осуществляется ретритным помощником, который должен выполнять свою работу честно и непредвзято.

Красная эмаль для покраски храмов должна быть получена в резиденции главных лам монастыря [Палпунг]. Приобретение побелки [для стен] и вышеупомянутых благовоний оплачивается из общего бюджета.

Ретритный помощник несёт ответственность за хранение общинного имущества, принятых подношений и распределение подношений верующих. Он должен готовить чай, суп и ходить за водой. Каждое утро он подметает во дворе и внутри помещений. Летом он латает крыши храмов и других строений. В его обязанности также входит проверять водостоки на крышах и ремонтировать здания. Работа ретритного помощника направлена на обеспечение основных и второстепенных нужд практикующих. Он обязан посещать ответственных практикующих в перерывах между сессиями, докладывая о своей работе. Все его обязанности должны выполняться им ответственно и регулярно.

Если ретритный помощник проявляет чрезмерную лояльность к родственнику или другу [среди затворников] при распределении общинного имущества или разочарует важного спонсора, то следует сделать гневный ритуал в храме защитников для исправления ситуации. В случае растраты или утаивания общинного имущества, например приготовления разбавленного чая и присвоения каких-либо общинных вещей, он обязан объяснить свои действия перед собранием практикующих и вернуть соответствующую компенсацию за растраченное имущество.

Практикующие должны получать чай в горячем виде. Обед готовится поздним утром из имеющихся продуктов. Ретритный помощник обязан готовить быстро и качественно, не допуская порчи пищи. Поскольку он готовит в одиночку, практикующим не стоит засыпать его заказами особых блюд, особенно когда он занят обслуживанием дополнительных церемоний или чисткой снега в зимнее время. Неиспользуемые кастрюли и сковороды следует держать в хранилище, а используемые необходимо тщательно мыть. [Готовя пищу], он должен иметь чистые полотенца и мыть руки. Если он серьёзно повредил короб или кожаный мешок в хранилище, помощник должен самостоятельно возместить ущерб. То же самое относится к бронзовым и медным кастрюлям, сковородам и прочей кухонной утвари.

Дровосек, обеспечивающий наш ретритный центр, не обслуживает резиденцию главных лам [монастыря Палпунг], и поэтому запаса дров должно хватать всегда. Помимо этого дровосек обязан помогать ваджрному мастеру и практикующим, а также содействовать ретритному помощнику, в частности в латании крыш и побелке стен летом, чистке снега зимой, а также посещении монастыря по любым нуждам. В компенсацию он получает дополнительные порции еды, чая и поощрение со стороны ваджрного мастера. Во время недельной пуджи защитников в конце года дровосек должен постоянно содействовать ретритному помощнику, в том числе и ночью. Поскольку в этот период он не сможет заготавливать дрова, ему следует запасти их заранее.

Оба ретритных помощника должны быть честными и надёжными, обслуживая каждого практикующего регулярно и беспристрастно и не унижая посторонних лиц. Им положено чётко объяснять ваджрному мастеру и практикующим всё, что у них спрашивают, без обмана. Им не позволено сквернословить, раздражать умы других и произносить непотребные высказывания. За сквернословие и споры с ваджрным мастером они штрафуются в форме чая и наказываются сотней простираний. Если кто-то из них приносит больше вреда, чем пользы, не выполняет свои служебные обязанности и к тому же распускает руки, то об этом следует доложить главным ламам и заручиться их содействием. В зависимости от тяжести проступка или причинённого беспокойства данный ретритный помощник понесёт соответствующее материальное или физическое наказание. В случае серьёзного проступка он увольняется, а у защитников испрашивается гневное наказание для этого человека.

Если кто-то из посторонних начинает охотиться на антилоп или птиц, рубить деревья или косить траву рядом с ретритным центром, это необходимо тотчас же остановить. Как повелитель Кармапа и его преемники, так и великий тертой Чокгьюр Лингпа неоднократно призывали охранять эту местность, пресекая подобные действия. Поэтому следует сделать всё возможное для их предотвращения. Если же пришелец окажется упрямым и непослушным, необходимо немедленно призвать гневную активность в храме защитников, вздымая чёрный стяг, на котором написано имя нарушителя.

Практикующие, в свою очередь, не должны относиться к помощникам как к прислуге, обращаясь с ними грубо и бесцеремонно. Следует вежливо просить их помочь в ваших нуждах, учитывая их возможности и наличие свободного времени.

Самое главное, чтобы все практикующие в ретрите и ваджрный мастер не вели себя неучтиво, эгоистично и не заботились только о нуждах этой жизни. Всё ваше внимание должно быть направлено на настоящую духовную практику. Это место, содержащее реликвии просветлённого тела, речи и ума Будды, является столпом учения линии кагью. Когда вы сидите на своём сиденье и практикуете, вы должны осознавать, что недопустимо тратить время впустую. Такое понимание предотвратит всяческие предвкушения в отношении этой и будущих жизней, и вас не за что будет винить. Три года – очень короткий срок, вы обязаны упорствовать в достижении духовного прогресса и завершить свой ретрит успешно.

Важнейшее наставление по жизни в ретрите

Ваш духовный учитель демонстрирует деяния Будды прямо у вас на глазах. Даже малейшее неуважение, выказанное ему своими действиями, словами или мыслями, принесёт вам болезни и другие проблемы в этой жизни, например непригодность ваших навыков и прочие нежелаемые обстоятельства. Но и после этой жизни вы будете пожинать плоды [такого неуважения], испытывая долгие и невыносимые страдания сансары. Поэтому практикующим в этом ретрите следует вести себя в соответствии с наставлениями из превосходных учений Будды. Вам следует не только избегать непочтительного отношения к учителю, но и постоянно увеличивать своё уважение посредством служения. Вы должны не только сторониться недопустимых речей, описывающих недостатки учителя с целью его осмеяния, но и постоянно высказываться с восхищением о его достоинствах, на словах культивируя своё почтение. В своём уме вы должны непрерывно размышлять над добротой и просветлёнными качествами учителя. Таким образом безгранично возрастёт ваша преданность и уважение.

Вы следуете традиции благородного Наропы, Миларепы и других драгоценных учителей линии кагью. Следовательно, вы обязаны избегать дурных мыслей о своём духовном учителе и чтить его наставления. Уважение и преданность к учителю должны быть главной основой вашей практики медитации.

Когда учитель преподаёт Дхарму, все обязаны оставить обувь снаружи [храма]. Согласно правилам этого ретритного центра каждое учения должно начинаться с полного подношения мандалы [учителю], это существенно важно. Несмотря на продолжительность учения, вам следует слушать его с полным вниманием и почтением. В частности, во время всех посвящений и уполномочивающих благословений вы должны чётко повторять строфы молитв и безупречно сосредотачиваться на каждом аспекте визуализации.

Вы обязаны запомнить все наставления по визуализациям. Если ваш слабый интеллект не позволяет запомнить все техники медитации во время уроков, вам стоит попросить дополнительных разъяснений по частным аспектам визуализаций, которые вы не поняли. Если ещё допустимо медитировать без теоретического понимания смысла отдельных пунктов, то сомнения по поводу самой медитации лишат вас всех шансов на успех в ней. Поэтому существенно важно устранять все сомнения, незамедлительно расспрашивая своего учителя о непонятных местах.

При наличии времени учителю следует проверять понимание практикующими учений по медитации, начиная с предварительных практик вплоть до завершающих медитаций ретрита. Он должен считать затворников своими учениками и относиться к ним соответствующим образом, хотя это может быть и неуместно в некоторых случаях. Ему надлежит изучать сообщения практикующих о знаках и переживаниях в тренировках Шести йог [Наропы], в медитациях умственной стабильности и удаления внимания органов чувств [Шести ветвей воссоединения], в махамудре, трекчо и тогал. Если у кого-то не появляются подобные переживания, мастер должен исправить ошибки в медитации этого практикующего. В случае ложных и выдуманных сообщений о каких-то переживаниях учителю следует объяснить неуместность такого обмана. Помимо передачи наставлений по устранению препятствий и увеличению медитативных переживаний, соответствующих индивидуальному прогрессу каждого практикующего, учитель обязан воодушевлять хороших практиков на дальнейшее продвижение и развитие реализации. Учителю следует всегда давать наставления, поощряющие положительные ситуации и устраняющие негативные моменты. Он должен неутомимо помогать практикующим, не игнорируя их болезни с самого момента заболевания, предоставляя все доступные средства для лечения.

Наш Учитель, сострадательный Победитель, оставил монахам безграничное количество наставлений по пребыванию в затворничестве. Важное резюме по этому поводу содержится в сутре «Груда драгоценностей»:

Кашьяпа, когда монах отправляется в уединённое затворничество, он должен развивать любовь ко всем существам посредством *восьми отношений.* Что это за восемь отношений? Благожелательная любовь, радостная любовь, весёлая любовь, искренняя любовь, беспристрастная любовь, гармоничная любовь, любовь, ценящая уникальность каждой вещи, и любовь, чистая как небо. Кашьяпа, эти восемь видов любви должны быть развиты ко всем живым существам.

Кашьяпа, монах в затворничестве, должен также развивать следующее отношение: «Я пришёл сюда издалека. Я здесь совсем один, без друзей, и мои благие и дурные поступки некому хвалить или порицать. Однако моя искренность ведома как буддам, так и [сансарным] богам, духам и нагам. Так как им известна моя жизнь в затворничестве, я не должен допускать недобродетели в своём уме. Пусть я осознаю никчёмность своих обыденных мыслей и озабочусь той недобродетелью, что основана на страсти, ненависти и других пороках! Пусть я не буду схож с людьми, одержимыми ими! Пусть я буду отличаться от жителей городов и пригородов! Если я не буду отличаться от них, я лишь обману богов, нагов и огорчу будд. Если же моё затворничество будет проходить в соответствии с духовными ценностями, то я угожу буддам и смогу избежать порицаний богов, духов и нагов.

Вот какой позиции необходимо придерживаться [в затворничестве].

Будда также наказал [практикующим в ретрите] жить с чистыми помыслами, соблюдать безупречную дисциплину и постоянно прикладывать усилия к практике учений четырёх истин, двенадцати звеньев взаимозависимости и тридцати семи аспектов пробуждения.

Всеведущий [III Кармапа] Рангджунг Дордже сказал:

Как чудесно, что в эти мрачные
и неспокойные времена
Ещё есть достойные люди, желающие
практиковать в ретрите!
Поскольку в наши дни жизнь коротка,
удача зыбка
И слишком мало времени для грандиозных
планов,

То вы можете и не получить полного
образования.
Однако до тех пор, пока у вас имеется
твёрдая вера
И вы развиваете сильное сострадание
к другим существам,
Пребывайте в ретрите и поддерживайте великое усердие.
Как сказано в высших тантрах прямого пути,
Всегда практикуйте однонаправленную
и безупречную медитацию
По стадиям порождения и всем
наставлениям, касающимся
каналов, пран и бинду.
Когда вы усвоите четыре уровня самадхи,
Дхьяны и обретёте стабильную реализацию,
Не оставайтесь в этом состоянии,
а отправляйтесь в мир, полный страстей,
И, как в иллюзии, доведите шесть парамит до
полного совершенства.
Позвольте всем звеньям взаимозависимости,
начиная с неведения,
Распасться без принуждения, естественным
образом.
Постигнув отсутствие «я» посредством
махамудры
И не довольствуясь собственным покоем,
Приносите пользу другим до тех пор,
пока не опустеет сансара.
Если вы практикуете медитацию таким
образом,
То, полагаясь на своего Гуру, вы
усовершенствуете
Все десять бхуми реализации, пять путей,
[тридцать семь] аспектов пробуждения,
Различные виды всеведения, ясновидения,
самадхи,
Сверхъестественные способности,
[восемь видов] бесстрашия
И восемнадцать отличительных качеств
[просветлённого существа].

Примите этот наказ себе в сердце как божественный нектар.

В сутре «Поощрение благих стремлений» упоминаются изъяны жизни вне ретрита, в частности *двадцать недостатков наслаждения отвлечениями.* В сутре «Предотвращение ошибок в поведении» и других говорится, что отрицательный эффект отвлечений проявляется в переживании страданий трёх низших миров на протяжении бесчисленных жизней.

Преимущества практики медитации в ретрите описаны в сутре «Львиный рык Благородного Майтреи»:

> Кашьяпа, один бодхисаттва может заполнить всё пространство великой вселенной с миллиардом миров подношениями цветов, благовоний, благоуханными водами и субстанциями и подносить это Будде три раза в день и три раза ночью в

> течение ста тысяч лет. Но гораздо больше заслуги обретёт другой бодхисаттва, сделавший всего семь шагов в направлении уединённого места затворничества, потому что он осознаёт и опасается отвлечений мирской болтовни и жития в трёх мирах сансары, а также стремится действовать на благо других.
>
> Кашьяпа, что ты думаешь по этому поводу? Думаешь, Будда шутит? Или хочет тебя обмануть? Если ты думаешь, что такие слова не могут быть речью Будды, то тебе не стоит так думать, Кашьяпа. И почему так? А потому, что мне ясно видна истина этого.

В сутре «Встреча отца и сына» говорится о превосходстве медитации в ретрите над обучением:

> Один человек может изучать эти важные наставления по медитации бодхисаттв в течение десяти кальп и объяснять их другим, но гораздо больше заслуги происходит от самой медитации, длящейся хотя бы один миг.

В сутре «Царь самадхи» говорится:

> Святой [Будда] однажды сказал Ананде: «Даже если ты не достигнешь ни одного из четырёх результатов духовной практики посредством медитации самадхи, всё равно в миллион раз лучше [сделать эту практику], чем стать учёным.

В той же сутре сказано о превосходстве практики над всеми другими подношениями:

> Один человек может оставить жизнь
> домохозяина и заняться духовной практикой,
> Поднося высшему существу, Победоносному
> [Будде]
> Еду, напитки, одежду, цветы, благовония
> и целебные бальзамы.
> Другой, разочаровавшись в [тщетности]
> обусловленных явлений,
> Может сделать семь шагов в сторону
> уединённого затворничества
> С искренним намерением достичь
> пробуждения на благо других
> И тем самым заработает гораздо больше
> заслуги, чем первый.

Находясь в ретрите, вы быстро реализуете плоды трёх духовных путей [хинаяны, махаяны и ваджраяны]. Если же вы не достигнете их в этой жизни из-за недостатка усердия и заслуги, то [в результате ретритной практики] ваши омрачающие эмоции неизбежно исчезнут до конца пришествия Трёх Будд. Поскольку такие утверждения неоднократно делались [Буддой и великими учителями], вы должны чистосердечно направить все свои помыслы и устремления к практике медитации в ретрите.

Напутствие по жизни после ретрита

Вы должны сделать всё возможное, чтобы не расточить результаты своей практики. Каким образом? В эти дни не очень реалистично надеяться на достижения или даже на первичные знаки реализации, так как мы всего лишь обычные люди, которым следует двигаться к просветлению постепенным образом.

По прошествии полного срока затворничества [3 лет и 3 месяцев] в ретритном центре

вы получите звание «лама». Если вы сочтёте это достаточным для того, чтобы беспечно присваивать подношения верующих и [родственников] усопших, довольствуясь объёмом выполненной практики, то это хуже использования денег от торговли мясника.

Сейчас вы встали на путь к освобождению. Вам следует осознать, что это произошло благодаря доброте Учителя и вашей благой заслуге. Для того чтобы не растратить свою добродетельную карму, вы не должны прекращать практику медитации над стадиями порождения и завершения до тех пор, пока вы живы. Лучше всего, если вы отсечёте все мирские привязанности и будете практиковать в ретрите в одиночку до достижения реализации. Если вам это не под силу, вы должны практиковать медитацию в течение всей жизни, служа своему Учителю и Учению Будды, принося таким образом пользу другим и своей практике, и поклясться никогда не зарабатывать на пропитание недобродетельными путями. И уж совершенно точно вы не должны променивать три года своего ретрита на еду и одежду, что неизбежно навредит вам как в этой, так и в будущих жизнях. Напротив, вам следует постоянно делать практики очищения [омрачений] и накопления [заслуги и мудрости].

Говоря в общем, где бы вы ни оказались после этого ретрита – в монастыре или в миру, ваши действия должны обладать покровами дисциплины, ваша речь – покровами молитв и мантр, а ваш ум должен быть украшен любовью, состраданием, преданностью, верой, чистым восприятием и медитациями стадий порождения и завершения.

Вам следует всегда хранить чистосердечное желание помогать другим. Вы должны сознательно практиковать медитацию ранним утром и поздним вечером вместо сна. Никогда не опускайтесь до превратного поведения вроде лести, намёков, инсинуаций, фальши и ублажения других с целью получить что-то взамен. Вас должно устраивать столько одежды, сколько укроет ваше тело, столько пищи, сколько спасёт вас от голода, а также любая крыша над головой и место для ночлега. Вы должны постоянно уменьшать свои запросы и [мирские] занятия. Все приятные и неприятные переживания вам следует превращать в практику посредством тех методов тренировки ума, медитации на пустоту или равностность, которые соответствуют вашим способностям.

Ложные заявления о видениях богов и демонов, о ясновидении, о великих достижениях в медитации и тому подобном делаются лишь с целью убедить других в своих выдающихся качествах, которых на самом деле нет. Такая ложь – нарушение своих обетов и наказов великих патриархов линии кагью. Никогда не опускайтесь до такого вранья.

Никогда не пейте алкоголь ни дома, ни в гостях. Избегайте ядовитых тенденций эгоизма, пристрастия и ненависти, восьми мирских забот, горделивого самомнения и невнимательности к другим. Ведите себя как можно скромнее. Уделяйте всё внимание своему Учителю и объектам прибежища. Тренируйтесь в беспристрастном чистом восприятии. Следуйте жизненным примерам великих мастеров кагью прошлого. Уверенно и сознательно несите традицию практики этого ретритного центра.

В заключение я процитирую сутру «Поощрение благих стремлений»:

> Майтрея, если бодхисаттва обладает четырьмя особыми качествами, то он не пострадает во время исчезновения святых наставлений Будды в последние пятьсот лет их существования, а достигнет радостного освобождения. Каковы эти четыре качества?
>
> Во-первых, осознавать свои недостатки. Во-вторых, избегать обсуждения недостатков других бодхисаттв. В-третьих, не [уделять чрезмерного] внимания домам друзей, родных и спонсоров. В-четвёртых, не говорить неприятных слов.
>
> Более того, Майтрея, если бодхисаттва обладает четырьмя другими качествами, то он не пострадает во время исчезновения святых наставлений Будды в последние пятьсот лет их существования, а достигнет радостного освобождения. Каковы эти четыре качества?
>
> Во-первых, быть полностью свободным от [эгоцентричного] отношения

Малой колесницы – хинаяны. Во-вторых, не создавать себе окружение. В-третьих, жить вдали от населённых пунктов. В-четвёртых, непреклонно стремиться к дисциплине, тишине и умственному спокойствию. Майтрея, если бодхисаттва обладает этими четырьмя качествами, то он не пострадает во время исчезновения святых наставлений Будды в последние пятьсот лет их существования, а достигнет радостного освобождения.

Таким образом, Майтрея, если бодхисаттва желает избавиться от всех омрачений своих прошлых прегрешений и не пострадать во время исчезновения святых наставлений Будды в последние пятьсот лет их существования, а достигнуть радостного освобождения, ему не следует предаваться отвлечениям, он должен жить либо в лесу, либо вдали от поселений, полностью превозмочь свою лень и невнимательность к нуждам других, осознавать свои недостатки и не обращать внимания на недостатки других, наслаждаться тишиной и присутствием [в медитации] Праджняпарамиты.

Если такой человек захочет учить других, ему следует хранить в своём уме бескорыстную мотивацию и раздавать дары духовных наставлений.

Таков наказ самого Будды, который уместен даже в наши дни. Если у вас имеется доверие к его словам, то, применив этот совет на практике, вы сможете быстро достичь могущества духовного владыки, спонтанно осуществляющего двоякое благо. Это истинная речь Будды, на которую можно всецело полагаться.

Заключение

Сила отречения зажигает пламя усердия,
Устраняющего мрак заблуждения сиянием мудрости.
Пусть бесчисленные будды, как львы,
царящие над людьми,
Появятся в этом вечном мире в течение моей жизни.

В эти тёмные времена неразумные люди
отрицают даже
Превосходную речь Будды – безграничное украшение
всеисполняющих драгоценностей,
Так зачем же им ещё мои пустяковые советы по поведению?
И всё же могут найтись и такие, кто оценит эти слова.

Пусть этот текст раскроет видение свободы достойным людям,
А другим послужит волшебной лампой,
Освещающей путь благих действий.
Пусть она озарит путь к освобождению!

Эта книга, разъясняющая правильное поведение, была составлена для практикующих глубокую медитацию в уединённом ретритном месте Кунсанг Дечен Осэл Линг, принадлежащем монастырю Палпунг, великому центру линии кагью в До-Кхам. Написал её некий самозванец Карма Нгаванг Йонтен Гьяцо Тринлей Кункхьяб Пал-сангпо [I Джамгон

Конгтрул], считающийся держателем этой линии практики в упадочные времена. Пусть она послужит развитию, распространению и долговечности драгоценных наставлений всех традиций практики медитации.

Пусть увеличатся добродетель и благоденствие!

В заключение следует текст ритуала возведения шестов для Четырёх Владык, охраняющих четыре стороны света. Этот текст включён в данную книгу в связи с тем, что каждый строгий ретрит, выполняемый в соответствии с традицией, начинается и заканчивается этим ритуалом. Поскольку книга рассчитана в первую очередь на буддистов, желающих практиковать в затворничестве, этот ритуал будет необходим таким практикующим в начале и в конце ретрита. Сам ритуал выполнить несложно – для этого понадобятся четыре шеста или палки, к которым прикрепляются изображения Четырёх Владык – Юлкхорсунг, Пхакьепо, Ченми-занг и Намтосэ, а также четыре торма или любая выпечка из белой муки. В самом начале затворничества вы выносите небольшой стол или подставку на улицу перед домом, в котором собираетесь провести ретрит, и устанавливаете на нём семь чашек с традиционными внешними подношениями или водой. Также вы устанавливаете на стол колокольчик и ваджру, дамару, ритуальный сосуд и тарелку с четырьмя торма. После прочтения данной литургии вы вбиваете по одному шесту в каждом направлении, поместив перед каждым шестом по одному торма. В частности, шест с изображением белого владыки Юлкхорсунг устанавливается на востоке, с изображением синего владыки Пхакьепо устанавливается на юге, с изображением красного владыки Ченмизанг – на западе, а шест с изображением жёлтого [оранжевого] владыки Намтосэ [Вайшрамана] – на севере. Если у вас нет их изображений и вы к тому же собираетесь проводить ретрит в двенадцатиподъездном девятиэтажном доме, то вполне допустимо не устраивать «цирк» на улице и ограничиться одним шестом с изображением Ваджрапани, который вы можете поставить рядом с дверью вашей квартиры. После завершения ретрита вы осуществляете тот же самый ритуал с подношением торма, читая вторую часть литургии для снятия шестов, и убираете шест(ы) с глаз долой. Единственная цель выполнения этого ритуала заключается в устранении препятствий во время вашего затворничества и создании дополнительной защиты на нематериальном плане. Поскольку многие духи, которые могут обитать в вашей местности, оказывают сопротивление распространению Учения Будды, [подавляющего их негативную энергию], то лишняя защита вовсе не помешает.

Джамьянг Кхьенце Вангпо. Короткий ритуал возведения шестов для Владык



Установите перед шестами Владык торма и произнесите следующее подношение:

РАМ ЯМ КХАМ
НАМ ДАГ ЧО ЙИНГ НГАНГ НЬИ ЛЭЙ
РАНГ ДЖУНГ ЧО ПЕЙ ПХУНГ ПО НИ
КУН ЗАНГ ЧО ПЕЙ ТРИН ТА БУ
ПАК ЙЕ НАМ КХАЙ ГАНГ ВАР ГЬЮР
ОМ ВАДЖРА АРГХАМ ПАДЬЯМ ПУШПЕ
ДХУПЕ АЛОКЕ ГАНДХЕ НАЙВИДЬЯ ШАП —
ДА Ах ХУНГ

Из состояния чистого пространства явлений Облака самовозникших подношений Заполняют безграничное небо Подобно облакам подношений Самантабхадры:

ОМ ВАДЖРА АРГХАМ ПАДЬЯМ ПУШПЕ
ДХУПЕ АЛОКЕ ГАНДХЕ НАЙВИДЬЯ ШАП —
ДА Ах ХУНГ

Благословите торма в соответствии с ритуалом. Пригласите [Владык], произнеся:

РАНГ ГИ НЬИНГ ГА НЭЙ О ЗЭР ТРО ПЕЙ
РИ РАБ КЬИ ЧОК ЩИ НЭЙ ГЬЯЛ ПО ЧЕН —
ПО ДЭБ ЩИ КХОР ДАНГ ЧЕ ПА ВАДЖРА
САМА ДЗА

Из моего сердца исходят лучи света, [призывая] Четырёх Великих Владык вместе со свитой из четырёх направлений великой горы Сумеру, ВАДЖРА САМА ДЗА.

Произнося ДЗА ХУНГ БАМ ХО, представляйте, что они заняли свои места и стали неотделимыми [от своих изображений].

Поднесите им торма, трижды прочтя мантры:

ОМ ДРИКТА РАШТАЯ СОХА
ОМ ВИРУДАКАЯ СОХА
ОМ ВИРУПАКШАЯ СОХА
ОМ ВАЙШРАМАНАЯ СОХА
САПАРИВАРА ИДАМ БАЛИНГТА КХА КХА
КХАХИ КХАХИ

Сделайте дополнительное подношение с мантрами:

ОМ ЦАТУР МАХАРАДЖА САПАРИВАРА
АРГХАМ ПАДЬЯМ ПУШПЕ ДХУПЕ АЛОКЕ
ГАНДХЕ НАЙВИДЬЯ ШАПДА ПРАТИЧЧА
СОХА

и прочтите хвалу:

ЗАВ ЧИНГ ГЬЯ ЧЕН ЗИК ПА ПО
ЮЛ КХОР СУНГ ДАНГ ПХАКЬЕПО
ЧЕН МИ ЗАНГ ДАНГ НАМТОСЭ
ЩАР ЛХО НУБ ДЖАНГ ЧОК ЩИ ЙИ
ГЬЯЛ ЧЕН ЩИ ЛА ЧАК ЦАЛ ТО

Вы, зрящие глубоко и далеко, —
Юлкхорсунг и Пхакьепо,
Ченмизанг и Намтосэ,
Великие Владыки восточного, южного,
западного и северного направлений,
Примите мои поклоны и восхваления.

Призовите их активность, произнеся:

ЧО ДЖИН ТОРМА ДИ ЩЕ ЛА
НАЛ ДЖОР ДАГ ЧАК КХОР ЧЕ ЛА
НЭ МЕ ЦЭ ДАНГ ВАНГ ЧУК ДАНГ
ПАЛ ДАНГ ДРАК ДАНГ КАЛ ПА ЗАНГ
ЛОНГ ЧО ГЬЯ ЧЕН КУН ТХОБ ЧИНГ
ЩИ ДАНГ ГЬЕ ЛА СОК ПА ЙИ
ЛЭ КЬИ НГО ДРУБ ДАГ ЛА ЦОЛ

Примите это подносимое торма
И оделите нас, йогинов, вместе
с нашим окружением
Хорошим здоровьем, могуществом,
Славой, известностью, удачей,
Обширным богатством
И достижениями усмиряющей,
увеличивающей и

Прочих активностей.

ДАМ ЦИК ЧЕН ГЬИ ДАГ ДА СУНГ
НГО ДРУБ КУН ГЬИ ДОНГ ДРОГ ДЗО
ДУ МИН ЧИ ДАНГ НЭ НАМ ДАНГ
ДОН ДАНГ ГЕК НАМ МЕ ПАР ДЗО
МИ ЛАМ НГЕН ДАНГ ЦЭН МА НГЕН
ДЖА ДЖЕ НГЕН ПА МЕ ПАР ДЗО
ДЖИГ ТЭН ДЭ ЩИНГ ДО ЛЕК ДАНГ
ДРУ НАМ ПХЭЛ ЩИНГ ЧО ПХЭЛ ВА
ДЭ ЛЕК ПХУН СУМ ЦОК ПА ДАНГ
ДЖИ ДА ДО ПА КУН ДРУБ ЩОК

Охраняйте меня в соответствии
с принятыми вами обетами.
Пусть сопутствуют мне все сиддхи.
Устраните преждевременную смерть,
все болезни,
Препятствия и негативные влияния духов.
Уберегите меня от плохих снов, дурных
знамений,
Неприятных дел и занятий.
Пусть в мире воцарит счастье и изобилие,
Пусть увеличиваются урожаи и процветает
Дхарма!
Пусть всё будет в полном изобилии
и благоприятно.
И пусть осуществятся все желания!

Укрепите присутствие [Владык] следующими мантрами:

ОМ ДРИКТА РАШТАЯ СОХА
ОМ ВИРУДАКАЯ СОХА
ОМ ВИРУПАКШАЯ СОХА
ОМ ВАЙШРАМАНАЯ СОХА
СУТРА ТИШТХА ВАДЖРАЙЕ СОХА

Прочтите пожелание благоприятствия:

НЭ ДИР НИН МО ДЭ ЛЕК ЦЭН ДЭ ЛЕК
НЬИ МЕЙ ГУНГ ЯНГ ДЭ ЛЕК ЩИНГ
НЬИН ЦЭН ТАК ТУ ДЭ ЛЕК ПА
КОН ЧОК СУМ ГЬИ ТА ЩИ ЩОК

Пусть в этом месте счастье и благо будет
днём и ночью.
Пусть счастье и благо будут как в полдень,
Так и в дневное и ночное время постоянно.
Пусть с нами будет благоприятствие Трёх

Драгоценностей!

Снятие шестов в конце ретрита

Когда вы снимете шесты, то освятите подносимые торма вышеописанным образом. В этом случае вам не нужно осуществлять призывание [Владык]. В завершение подношения торма и прочтения дополнительных подношений, восхвалений и призывания активности раскайтесь в своих оплошностях:

МА НЬЕ ЙОНГ СУ МА ЦАНГ ДАНГ
ГАНГ ЯНГ НУ ПА МА ЧИ ПА
ДИ НИ ГЬИ ПА ГАНГ НОНГ ПА
ДЭ КУН КХЬЕ КЬИ 30 ДЗЕ РИК

За всё недоделанное и незавершённое,
За всё, что я не смог выполнить,
Я прошу вашего прощения.
Пожалуйста, будьте снисходительны.

Затем попросите их удалиться, прочтя:

ОМ
КХЬЕ КЬИ СЭМ ЧЕН ДОН КУН ДЗЭ
ДЖЕ СУ ТУН ПЕЙ НГО ДРУБ ЦОЛ
САНГ ГЬЕ ЙЮЛ ДУ ЩЕК НЭЙ КЬЯНГ
ЛАР ЯНГ ДЖОН ПАР ДЗЕ ДУ СОЛ
ВАДЖРА МУ

ОМ
Вы приносите пользу всем существам
И награждаете достижениями тех, кто
следует за вами.
Хотя вы сейчас удаляетесь в миры будд,
Молю вас вернуться обратно ещё раз.
ВАДЖРА МУ

Прочтите любые благоприятные пожелания, после чего поместите подношения и торма в чистое место. Снимите шесты и уберите их в укромное место.

Этот текст написал Кхьенце Вангпо.
Во благо!

Джецун Миларепа. Завершающая Песнь



Молюсь тебе лама, Владыка во плоти,
Благослови бродягу, чтобы я завершил этот
горный ретрит.

Пусть счастье моё не заметит родня,
Пусть о горе моём не прознают враги.
Если умру я в этом ретрите,
Исполнится йогина мечта.

Пусть старость мою не узреют друзья,
Пусть хворь не увидит сестра.
Если умру я в этом ретрите,
Исполнится йогина мечта.

Пусть смерть моя не дойдёт до людей,
И пусть труп мой не скормят орлам.
Если умру я в этом ретрите,
Исполнится йогина мечта.

Пусть сгниёт моя плоть, порадовав мух,
И пусть черви съедят потроха.
Если умру я в этом ретрите,
Исполнится йогина мечта.

Пусть не ступит людская нога на порог,
Пусть внутри не останется крови следа.
Если умру я в этом ретрите,
Исполнится йогина мечта.

Пусть никто не придёт посмотреть на мой труп,
Пусть никто не прольёт по мне слёз,
Если умру я в этом ретрите,
Исполнится йогина мечта.

Пусть не спросит никто, куда я пропал,
Пусть не скажет никто: «Он ушёл вон туда».
Если умру я в этом ретрите,
Исполнится йогина мечта.

Пусть эта молитва о смерти бродяги
В безлюдной пещере в горах
Послужит на благо другим, и тогда
Моя воплотится мечта.

Краткая биографическая справка



Ригдзин Джигме Лингпа (1730–1798)

Воплощение короля Тибета Трисонг Дэуцена и индийского мастера Вималамитры. Великий мастер линии ньингма и дзогчен, основоположник традиции «Лонгчен ньингтик». Свою линию он получил в трёх чистых видениях от всеведущего Лонгченпы. Его перу принадлежат девять томов книг, содержащих десятки текстов, но главные сокровища он открыл в измерении своей реализации.

Тулку Ургьен Ринпоче (1920–1996)

Воплощение великого тибетского мастера Нубчен Сангье Иеше, одного из основоположников линии ньингма, а также тертона Гуру Чованга. Великий мастер дзогчен XX века, среди его учеников – Его Святейшество XVI Кармапа, Его Святейшество Дуджом

Ринпоче и Его Святейшество Дилго Кхьенце Ринпоче. Отец Преподобного Чокьи Ньима Ринпоче, Чоклинга Ринпоче, Цокньи Ринпоче и Мингьюра Ринпоче.

Его Святейшество Дуджом Ринпоче (1904–1987)

Воплощение великого тертона Дуджома Лингпы. Он был основным держателем линии ньингма в самый тяжёлый период оккупации Тибета и принёс огромную пользу учению, возобновив традицию и сохранив учения линии за пределами Тибета. Дуджом Ринпоче составил множество собственных текстов и открыл несколько важных терма.

Карма Чагме Ринпоче (1624–1660)

Воплощение бодхисаттвы Авалокитешвары. Держатель линии карма кагью и ньингмапинской традиции «Намчо», основатель которой Мингь-юр Дордже являлся его главным учеником. Составил десятки текстов по махамудре, дзогчену и другим традициям тибетского буддизма.

Джамгон Конгтрул Лодро Тайе (1812–1899)

Воплощение множества великих мастеров, в частности Кхьюнгпо Налджора – основателя линии шангпа кагью и мастера Таранатха из той же линии, тертона Гьюрме Дордже, индийского маха-сиддхи Кришначарья, ближайшего ученика Будды Шакьямуни Ананды, великого мастера Вайро-чаны и других. Основоположник внесектарной буддийской традиции РИМЭ, а также держатель почти всех линий тибетского буддизма в XIX веке. Основной держатель линии карма кагью. Этот несравненный мастер принёс неоценимую пользу всему тибетскому буддизму, оставив после себя огромное количество текстов и проведя гигантскую работу по сохранению учений всех традиций тибетского буддизма. Количество трудов, написанных им лично и воспроизведённых из утраченных источников, беспрецедентно – в общей сложности его перу принадлежат 1574 текста, которые сохранились по сей день.

Джамьянг Кхьенце Вангпо (1819–1892)

Воплощение многих великих мастеров, в частности индийского патриарха дзогчен Манджушри-митры, короля Тибета Трисон Дэуцэна, индийского мастера Вималамитры и его тибетского преемника Чецун Сэнге Вангчука, реализовавших радужное тело, а также эманация Ригдзина Джигме Лингпа. Вместе с Джамгоном Конгтрулом он считается основоположником внесектарной традиции Риме. За свою жизнь он открыл множество сокровищ терма и оставил после себя огромное количество учений, в общей сложности 692 текста.

Джецун Миларепа (1040–1123)

Хотя Миларепа не является ничьим воплощением, его единогласно считают самым выдающимся просветлённым мастером за всю историю тибетского буддизма. Основоположник линии кагью, которую он получил от своего учителя Марпы. Мастер, на долю которого приходится наибольшее количество сотворённых чудес. Хотя Миларепа не занимался написанием текстов, количество его устных учений, которые он давал в виде песен, не поддаётся обычному пониманию – ему приписывается сто тысяч песен реализации, большинство из которых были унесены дакинями в чистые земли. Многие его песни сохранились до сих пор и веками служат источником вдохновения для многих поколений практикующих.

Тенга Ринпоче (род. в 1932)

Современный учитель линии карма кагью, в которой он является главным мастером ритуалов и церемоний. Глава монастыря Бенчен Пхун-цок Линг в Катманду. В 1996 году Ринпоче посетил Россию, дав учения в Санкт-Петербургском дацане.