

руководство по ретриту

ОТКРОВЕНИЯ

ТИБЕТСКИХ ОТШЕЛЬНИКОВ



Лама Сонам Дордже
Откровения тибетских отшельников.
Руководство по ретриту
Серия «Самадхи (Ориенталия)»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8611519

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, нyingма и кагью. Представляет интерес для всех буддистов, тибетологов и буддологов.

Содержание

Предисловие редактора	6
Предисловие переводчика	7
Откровения тибетских отшельников. Руководство по ретриту	12
Ригдзин Джигме Лингпа. Удивительный океан наставлений по практике в затворничестве	12
Тулку Ургьен Ринпоче. Наставления по практике дзогчен в затворничестве	17
Смысл и цель ретрита	17
Десять козырей	18
Бродячий йогин	21
Скрытый йогин	21
Скромность	23
Независимость от других	24
Линия благословения	24
Непостоянство и отречение	27
Структура затворничества	30
Подготовка к практике	31
Прочищение застоявшегося дыхания	31
Мотивация	32
Призывание коренного Гуру	32
Во время сессий	33
Посвящение заслуги	34
Проверка своей сессии	34
Три идеальных аспекта	34
Вдохновляющие напоминания	35
Белое торма и торма для препятствующих сил	37
Шесты для Великих владык[1]	37
Ретритная клятва	39
Конец ознакомительного фрагмента.	41

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, Джецуун 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 здравью 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, Бери 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 ньяингма 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 меди-

тации, 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 Бери 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 лама. К каждому европейскому и американскому ретритному центру, где проходят такие традиционные ретриты, прикреплен 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, Цокнью 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, являющиеся 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 самаи 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 Всемогуший. 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 заболел или умру». Таким образом я не обременял себя заботами о средствах на пропитание в будущем, делая подношения Трёх 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 осознание 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 рождения, 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 осознания». Если вы будете объедаться, то от этого естественным образом усилятся ваши эмоции. Если вы будете недоедать, то отправитесь побирать 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 осознания. 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 сес-

сии 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 обдывал 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 простирааний 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 *ганануджу*, 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 дрему, 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 осознанием. Если вы расстанетесь с ним, то у вас начнут появляться разные мысли, увеличивающие ваше тщеславие и гордость своими «достижениями». 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 самых, 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 «рерит» или «затворничество», означает проведённые границы (тиб. *цам че*). Эта граница имеет три аспекта – внешний, внутренний и тайный. Внешний аспект, или принцип, ретрита означает, что никому не позволено 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 осознания 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 Бодхгаи. 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 осознании. 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 хижинкой. 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 осознания. Пробуждённость осознания 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 осознания. 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 равенности.

«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 йогин», 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 йогин».

Если вы хотите быть скрытым йогин, 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 *унадеша* 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 осознания 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 йогин-ом 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 осознании, 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 осознания без отвлечений? Имеется ли у вас чистое восприятие всего окружающего?

Когда достигнута стабильность в осознании 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 дру-

гими 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 осознания. Даже если его попросят об этом до того момента, он откажется давать учения. Когда он больше не отвлекается от осознания 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 осознания».

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

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

Настоящий йогин поддерживает осознание сущности, занимаясь повседневными делами. Выражение осознания способно полноценно функционировать в любой ситуации без потери осознания своей сущности. Благодаря поддержанию осознания 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 йогини, которые определились в естественном состоянии, могут оплошать в благих обстоятельствах. Кажется, что ваша практика осознания 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 осознание 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 реа-

лизовали 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 обращайтесь к ним, 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 осознания. 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 осознании 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 осознания и, в конце концов, достичь в нём стабильности. Стабильность означает отсутствие малейшего отвращения, даже на мгновение. Когда достигнута стабильность в осознании, 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 осознании природы ума. Когда исчезнут все сомнения, ваша преданность к коренному Гуру станет безграничной.

Тем не менее не находите слишком близко к своему коренному Гуру. Поговорка гласит: «Гуру подобен огню. Не подходи слишком близко». Если вы будете слишком близки к нему, 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 осознания, 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 осознание, 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 осознания и достижение стабильности происходит лишь благодаря благословию 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 калып

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 осознания. Силой благословения и наставлений Гуру сейчас вы должны осознать свою просветлённую

сущность, отбросив всякие сомнения. Это *дхармакайя*, просветлённый ум всех будд. Осознание также называется «самодостаточным царём» и «единым знанием, освобождающим всё». Истинный коренной Гуру – это тот, кто ввёл вас в обнажённое состояние осознания, 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 ограничитесь 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 осознанием, 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 уладами: 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 дхармакаю, просветлённый ум Будды, и большей доброты попросту нет. Только благодаря благословению и доброте Гуру я смог осознать дхармакаю. 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 осознание. В этот миг осознание абсолютно чисто, это и имел в виду Кармапа Рангджунг Дордже (1284–1339), сказав:

В момент любви пустотная сущность восходит в наготу.

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 расстанётесь 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 отсекали 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 истинный 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 калп. 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 осознание природы ума – это единственный способ освободиться из круговорота сансары. Как я уже сказал, вначале осознайте сущность ума, затем тренируйтесь в этом осознании и в конце концов достигнете стабильности.

Неотвлечение зовётся основной частью медитации.

До тех пор, пока вы не достигли стабильности в осознании, вам следует практиковать «неотвлечение от немедитации» короткими промежутками, повторяемыми много раз. Когда вы достигнете стабильности, не отвлекаясь от осознания ни на миг, то вы освободитесь от кармы и беспокоящих эмоций. Но, покуда вы на пути, где короткие отрывки осознания 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 осознания природы ума?» Практикуйте миг за миг, 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 осознания 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 осознание 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 осознания 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 осознания. Не теряя присутствия осознания, позволяйте выражению осознания рассматривать эти моменты. Если бы осознание ограничивалось одним лишь пустотным аспектом, то, конечно же, без потери осознания было бы невозможно рассматривать эти положения. Но, поскольку

осознание неограниченно, вы можете поддерживать присутствие осознания в то время, когда его естественное выражение постигает смысл этих моментов.

Впечатляющие видения, получения пророчеств от дакинь, сверхъестественное ясно-видение, 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 осознания [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 осознания 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, нарушения 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 осознание пустотности, тогда как её проявление есть сострадание.

Затем развивайте тантрическое видение, думая: «Всё видимое, слышимое и мыслимое – это проявление осознания. 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 ШУГ ДА
КАДРИН ЧЕНПО ГОНЭЙ ДЖЕ СУНГ ТЭ
КУ СУНГ ТХУК КЫИ НГОДРУБ ЦОЛ ДУ
СОЛ

(Драгоценный и великолепный коренной
Учитель,
Снизойди на лotosовый трон над моей головой.
Прими меня в силу своей великой доброты
И даруй сиддхи 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 бытии 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 осознании 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 осознания, 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 осознание 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 осо-

бых 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 осознания, равна заслуге от ста тысяч правильно произнесённых мантр без осознания. 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 осознания.

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 благословию 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 трата 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 постигаете 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 осознании взгляда Великого совершенства способствует уменьшению надежд на преходящие сансарные радости. Пробуждённость осознания не тронута ни страданием, ни счастьем, она за пределами всяких сансарных условностей. Вы окажетесь вне страданий только тогда, когда достигнете стабильности в пробуждённости осознания.

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 осознания. «Взглянуть по-настоящему на настоящее» – значит, осознать пробуждённость ригпа, свободную от наблюдателя и наблюдае-

мого. Это осознание лишено двойственности. Созерцатель и созерцаемое становятся единым целым. Сказано, что двойственный ум не может осознать свою природу. Так как ригпа недостижима для двойственного ума, она может быть осознана только сама собой. В момент осознания 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. Постигнув 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 осознания. 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 осознание 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 осознания. Изначально свободное осознание 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 мир-

ских 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 осознания 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 узнаете 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 владык¹

Когда 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 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.

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

Внешний ретрит означает проведение границы, которая определяется шестью 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 осознании 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 самаях, 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 распутить 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. *гузул*), 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 осознания 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 дуна*). 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 трёхлетию или четырёхлетию ретрита, 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 осознании, вы отсекаете все усложнения, где бы вы ни жили. Осознание 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.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.