

руководство по ретриту

# ОТКРОВЕНИЯ

## ТИБЕТСКИХ ОТШЕЛЬНИКОВ



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

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

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8611519](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	7
Предисловие переводчика	9
Откровения тибетских отшельников.	22
Руководство по ретриту	
Ригдзин Джигме Лингпа. Удивительный океан наставлений по практике в затворничестве	22
Тулку Ургьен Ринпоче. Наставления по практике дзогчен в затворничестве	35
Смысл и цель ретрита	35
Десять козырей	39
Конец ознакомительного фрагмента.	45

**Сонам Дордже**  
**Откровения тибетских**  
**отшельников.**

**Руководство по ретриту**

Собрание учений выдающихся буддийских мастеров вад-  
жраяны по уединённой практике в затворничестве

ОТКРОВЕНИЯ ТИБЕТСКИХ ОТШЕЛЬНИКОВ



## Руководство по ретриту

*Ригдзин Джигме Лингпа, Тулку Ургьен Ринпоче, Дуджом  
Ринпоче, Карма Чакме Ринпоче, Тенга Ринпоче, Джамгон  
Конгтрул Ринпоче, Джамьянг Кхьенце Вангпо, Джецун Ми-  
ларепа*

*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, Беру Кхьенце Ринпоче, Сакья Тризин Ринпоче, Его Святейшество XVII Кармапа, Трангу Ринпоче, Тенга Ринпоче, Чатрал Ринпоче, Цултрим Гьяцо Ринпоче и Джигме Ринпоче.

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

«Откровения тибетских отшельников» представляют со-

бой 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, проводя 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 вызреть в моём

теле. Из-за нарушения энергетического баланса моя спина болела так, словно меня закидали камнями. В результате взбудораженного кровообращения и циркуляции воздуха моя грудь болела так, будто в неё вбивали гвозди. Из-за ослабления обмена веществ в нижней части тела ноги больше меня не держали, и я не мог даже встать с места. Как столетнего старика, меня покинули все силы. У меня даже пропал аппетит. После трёх шагов моё тело начинало трястись и шататься. Но, несмотря на всё это, я думал: “Если я умру, то в совершенстве исполню наставления древних мастеров, которые учили: 'Нацель свой ум на Дхарму. Нацель свою практику Дхармы на нищету'”. Достигнув уверенной реализации в Великом совершенстве (тиб. *дзог-чен*), я не испытывал ни малейших опасений и тревог о себе, напротив, во мне пробудилось великое сострадание ко всем страдающим от старости и мучающимся от болезней».

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

Собственно говоря, книга и предназначена для тех, кто

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

За те годы, что я прожил в Гималаях, мне довелось посетить несколько традиционных и нетрадиционных ретритных центров в Непале, Тибете и Индии. В трёх из них я смог выполнить по месячному ретриту, однако как свой первый традиционный ретрит в Пуллахари (Непал), длившийся три года и три месяца, так и второй, более долгий ретрит в Парпинге (там же), я выполнял индивидуально, предпочтя жить рядом с ретритными центрами, но не внутри их. Мои понятия об идеальном месте для уединённой практики изменялись с годами и с опытом, и я не исключаю такого варианта, что проведу остаток своей жизни в какой-нибудь пещере. Мне, наверное, в чём-то очень повезло с духовной точки зрения. Я мог годами практиковать в ретрите без необходимости посещать своих учителей, которые сами регулярно навещали меня, давая самые тайные наставления и заботясь обо мне как о собственном сыне. У меня была возможность выбирать

места для ретритов в самых святых местах Непала, не ограничиваясь ни временем, ни обстоятельствами. Многие буддисты, наверное, мечтают о таких условиях, но я уверен, что каждый создаёт свою судьбу сам. Если у кого-то есть желание и решимость практиковать, то перед ним откроются все двери. Вам не нужны миллионы долларов, чтобы выполнить ретрит, равно как не нужно и множества бытовых условий и комфорта, ради которых обычные люди вкалывают с утра до ночи. Если разобраться, то для того, чтобы сделать долгий ретрит, необходимы лишь следующие условия: глубокое отречение от мирской суеты, мотивация сострадания, благословение Учителя и получение его посвящений, его присутствие и личное руководство (в идеальном варианте), уверенное знание своей практики и отсутствие моральных обязательств перед престарелыми родителями или малолетними детьми. По большому счёту, если у вас имеются все эти условия, в частности персональное благословение своего Учителя на ретрит, то вы можете его осуществить где угодно в своей стране, лишь бы в этом месте не было отвлечений.

Для того чтобы практиковать в затворничестве, вовсе не обязательно искать традиционный ретритный центр или святую пещеру в Тибете. Конечно, это будет способствовать практике, но не забывайте, что это ретритные центры и пещеры предназначены для вашей практики, а не вы для них. Мы практикуем не для того, чтобы посидеть в пещере, а для того, чтобы очистить свой ум от омрачений, поэтому не

ставьте себя в зависимость от условий – пусть условия зависят от вас. Когда я спросил 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 количе-

ства 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 [*джня-напрана*], и если подсчитать количество этих частиц энергии мудрости за сто лет, то получится три года и три полумесяца. Этот срок как бы высчитан самой природой для достижения просветления. Если человек при помощи абсолютной медитации будет освобождать каждое своё дыхание в энергию мудрости 24 часа в сутки на протяжении вышеупомянутого срока, то в его «центральный» энергетический канал [*авадхути*] попадёт столько просветлённой энергии, сколько требуется для достижения полного просветления. Я получил следующее объяснение от Лопона Тенга Ринпоче:

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

Так как тибетские ламы применяют это вычисление к своему лунному календарю, в котором раз в три года бывает 13

месяцев вместо 12, то такой ретрит длится от 3 лет и 2,5 месяца до 3 лет и 3,5 месяца по западному календарю. По этой причине западные буддисты называют традиционный ретрит «трёхлетним и трёхмесячным».

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

На следующий день после завершения моего первого ретрита в три года и три месяца я спустился в Катманду, где меня окружили несколько знакомых и незнакомых буддистов, спрашивая, как я смог выдержать столько времени, как мне удалось решить вопрос с визой и так далее. Я ответил: «Если вы хотите серьёзно практиковать, то вам, конечно, нужны сила воли и здравомыслие. Но этого недостаточно. Вы ещё должны быть бесстрашными, безрассудными, и если хотите – слегка безумными. Административные, иммиграционные и уголовные кодексы не предназначены для практикующих.

Если вы будете только им и следовать, то вы далеко не уедете со своей практикой. Все эти законы регулируют сансарное бытие – как раз то, от чего вы теоретически хотите избавиться. Вы не должны попадать в зависимость от условий, пусть все условия зависят от вашей практики».

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

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

дании этой книги.

*Лама Сонам Дордже*  
*Парпинг, Непал, 2002*

### Техническое замечание

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

**Откровения тибетских  
отшельников.  
Руководство по ретриту**

**Ригдзин Джигме Лингпа.  
Удивительный океан наставлений  
по практике в затворничестве**

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



Слушайте, все верующие, кто соблюдает самайи и стремится к духовной практике из глубины своих сердец. В этой безначальной и бесконечной сансаре семена дурной кармы подчинили вас влиянию скверных обстоятельств. Все ваши мысли сводятся к переживаниям страха и страданий. Существа Шести миров вынуждены переживать их непрерывно, как узники, заточённые в темнице. Если у вас сейчас проявляется болезнь, депрессия или нежелательная ситуация, вы начинаете паниковать, впадаете в отчаяние и паранойю, и

весь свет вам уже не мил. А как вам понравится испытывать мучения Трёх низших миров? Увы, единственный выход из этих страданий заключается в реализации абсолютной цели высшей Дхармы.

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

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

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

Что касается цепляния за «я», то вы откладываете практику Дхармы из-за привязанности к своей стране, дому, богатству и владениям. Когда вы находите иголку с ниткой, то славите бога, а если теряете ручку или шнурки, то тут же падаете духом. Таковы внешние проявления эгоизма. К внутренним проявлениям можно отнести восприятие мастеров своей традиции как божеств, а всех остальных – как демонов, а также мысли вроде: «Чем я хуже Будды Шакьямуни?», являющиеся следствием отсутствия самокритики. К тайным формам эгоизма относятся вещественные цепляния во вре-



меня стадии порождения, концептуальное обрамление стадии завершения, предвзятость в практике сострадания, а также утверждения, что все вещи пустотны и лишены независимой природы, сопровождающиеся цеплянием за природу самой пустоты, аналогичным тому, подобно красавице с помутнённым восприятием, одержимой своим телом; а также мысли, как-то: «Вряд ли кто достиг моего уровня в медитации, поэтому я не должен ни с кем консультироваться...» Если так, то ваша жизнь пройдёт впустую. Я вам дам один совет: если вы решительно отбросите привязанности к своей стране, богатству и имуществу, то уже этим добрая половина Дхармы будет постигнута.

Когда я вступил во врата абсолютного учения, моя способность отвергнуть эгоизм, как плевок в пыли, позволила захватить цитадель естественного состояния. Вокруг меня собралось много учеников, и я стал приносить пользу другим посредством моей мотивации и безграничных учений. При себе я держал лишь предметы первой необходимости и не оправдывался, что «мне понадобится это имущество чуть позже» или «мне это будет нужно, если я заболею или умру». Таким образом я не обременял себя заботами о средствах на пропитание в будущем, делая подношения 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

многого 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 бесе-

дами 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 зарплатны 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 побираться по деревням, стуча в свой барабан, бубня ритуалы и заглядывая в лица прохожих в ожидании подаяния. Вы будете оправдывать себя словами «если я не сделаю этого, мне не хватит еды...» и в результате

станете более алчными, чем беспризорная собака. Поэтому будьте осторожны с количеством потребляемой пищи. Алкоголь — это источник всех бед, так что не пейте больше рюмки. Если не можете быть вегетарианцами, то ешьте немного мяса в соответствии с практикой принятия пищи, описанной в моём тексте «чо юл лам кхьер» (*текст был издан Минской дзогчен-общиной в 1996 году*).

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

Просыпался я задолго до рассвета, вставая очень проворно и прочищая своё дыхание девятью выдохами, чтобы разъединить чистые и нечистые части праны. Завершив предварительные практики, я молился так искренне, что слёзы текли из глаз. Затем в течение одной сессии, длившейся до середины утра, я делал практики с праной из особого цикла «Дрол тик ньен гью». Вначале мне пришлось мужественно терпеть боль, появляющуюся в результате этих упражнений с праной, но вскоре узлы [в каналах] развязались сами собой, и прана вошла в естественное русло. Контролируя тридцать два левых и тридцать два правых канала, я мог отслеживать сезонные изменения в продолжительности дня и ночи. Жизненная прана объединилась с нисходящими пранами, и мой живот стал отчётливо напоминать большой округ-

лый 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 хвататься 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 сессии я быстро записывал около восьми страниц текста, если на то была необходимость. Если мой ум не располагал к этому, я практиковал *прямой перенос* (тиб. *тогал*).

Во время обеда я 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 протираний и читал молитвы из сутр и тантр.

Потом я сразу же сажился 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 «постижениями». Вы будете думать: «Я

знаю Дхарму и знаком со многими ламами...» Вы начнёте обсуждать недостатки своих друзей по Дхарме, копить богатство, создавать неприятные ситуации, тратя своё время на множество вещей, из которых не будет ни одной верной. Некоторые глупцы станут говорить: «Как велика его заслуга и польза живым существам!» Когда же вы начнёте поедать муку, предназначенную для подношения торма, это верный знак того, что вы уже одержимы демонами. Как сказал [Атиша]: «Нацель свой ум на Дхарму. Нацель практику Дхармы на нищету. Нацелься на нищету вплоть до смерти. Нацелься на смерть в пустой пещере».

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

Помимо этого, если вы будете рассказывать о своих переживаниях, достижениях, снах, практической информации и трудностях практики в затворничестве, а также о недостатках практикующих своей линии тем людям, кто не имеет тех же 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 правой 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 прак-

тикующего *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 проведен: 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 йогингов. 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 дол-

жен 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 сообразитель-



ным 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 осознать 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 практику-

ющего 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, копи 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 дру-

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

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

Вы должны считать это посвящение самой высшей из молитв.

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

сошёл с ума».

Не поддерживая связей, йогин предпочитает покинуть людское общество.

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

# 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.