

Удивительный океан наставлений по практике в уединённом ретрите

Ригдзин Джигме Лингпа

Перевод: Антон Мускин

Редактор Анна Пестова

Лоцава.ру

*Воплощение всех славных будд,
Сострадательный владыка Падмасамбхава,
Прошу, пребывай над пучком моих иссиня-
чёрных волос
И благослови мой ум!*

Вы, кто обладает верой, кто хранит самую, кто из самой глубины сердца устремлён к реализации духовного пути, послушайте то, что я скажу. В круговерти существования, которое не знает ни начала, ни конца, ваши прошлые неблагие действия созревают как причины неблагоприятных обстоятельств, которые складываются для вас ныне. Всё, о чём ни подумай [в рамках существования в сансаре], так или иначе связано со страданием и страхом. Живым существам, которые населяют шесть миров сансары, приходится испытывать страдание и страх непрерывно, подобно узникам жуткой темницы.

Даже сейчас, если обстоятельства складываются таким образом, что вас поразила бо-

лезнь тела или преследует тревожное состояние ума, то возникает паника, которая приводит к депрессии и паранойе по любому поводу. Это напоминает постоянное ощущение тошноты. Так что уж говорить о страданиях нижних уделов сансары? Страшно представить! Единственный шанс избежать всех этих страданий — это добиться высшей цели святой Дхармы. В противном случае нам не избежать подобной участи.

Вы говорите себе: «Всё иллюзорно!» — и, используя это оправдание, проводите весь день развлекаясь скачками, выпивкой и другими забавами. Когда же приходит вечер, вы наряжаетесь в белую накидку [чтобы продемонстрировать, что выполняете практику туммо] и шумно дышите, как будто раздуваете кузнечные меха, играя на дамару и звеня колокольчиком. Так вам никогда не достичь просветления.

Причиной скитания в сансаре является привязанность к собственному «я».

Нагарджуна в «Письме к другу»¹ пишет: «Страстные желания приносят вред подобно плодам дерева кимба. Так сказал Муниндра [Будда Шакьямуни]». От страстных желаний следует отказаться, поскольку это не что иное, как цепи, удерживающие всех живых существ в темнице сансары.

Говоря коротко, что касается идеи о собственном «я», то цепляние к своему дому, имуществу и остальному заставляют нас откладывать практику Дхармы на потом.

Если найдёте потерявшиеся нитку с иголкой, радости нет предела, и тут же возносите хвалу

¹ Тиб. bShes pa'i springs yig; санскр. Suhrillekha.

своему личному божеству, а стоит потерять карандаш или шнурок, впадаете в депрессию. Так проявляется цепляние за собственное «я» на внешнем уровне.

Если воспринимаете последователей своей собственной традиции как богов, а последователей другой — как демонов, вместо того чтобы проанализировать собственные качества, то в голову лезут такие мысли: «Разве не смог бы я занять место хоть самого Будды Шакьямуни?!» Так проявляется цепляние за собственное «я» на внутреннем уровне.

Если, выполняя практику стадии зарождения, цепляетесь за визуализацию как за что-то реально существующее; если бодхичитта не стала беспристрастной; если, практикуя стадию завершения, остаётесь в рамках концептуального ума, то, хоть и твердите, что все феномены пустотны и не обладают реальным независимым существованием, всё равно продолжаете цепляться за саму пустотность, как красавица цепляется за своё роскошное тело. Тогда в вашем уме поселяется ограниченная, омрачающая идея: «Никто не способен достичь такого уровня медитации, как я, поэтому мне больше не нужны никакие советы и наставления». В таком случае ваша жизнь будет растрочена впустую. Так проявляется цепляние за собственное «я» тайного уровня.

Вот вам мой искренний совет: если отсечёте цепляние за родные места, имущество, то уже этим пройдёте половину пути к обретению плода Дхармы.

Когда я вступил во врата учений об абсолютной истине и сумел оставить позади цепля-

ние к собственному «я», как оставляют плевков на дороге, мне удалось занять твердыню естественного состояния. Вокруг меня начали собираться ученики, и мне удалось стать для них источником блага. Я обучал их, опираясь на главное своё устремление [сострадание], даруя им разнообразные наставления. Я научился довольствоваться лишь самым необходимым, чтобы не голодать и не мёрзнуть, и мне не приходили в голову мысли: «Надо бы скопить что-то на будущее», или «Мне это пригодится, когда заболею, и уж тем более — когда придёт смерть», или «Мне это понадобится, чтобы оплатить ритуалы в случае болезни», или «Нужно отложить часть средств от подношений для посмертных церемоний».

Таким образом, я не утруждал себя заботами о сохранении средств на будущее, а вместо этого тратил их на подношения Трёх драгоценностям и выкуп жизней животных. Я с почтением относился к сангхе, был щедр к неимущим и тому подобное.

Я не тратил понапрасну подношения, которые получал от людей [включая подношения за ритуалы для] усопших, и не занимался накопительством подобно тому, как ведут себя пчёлы, хранящие мёд в ульях. Поскольку у меня никогда не было с собой ничего ценного, то я ни разу не почувствовал смущения, когда кто-нибудь приходил меня навестить.

Помните, что мы все рано или поздно умрём.

Поскольку Дхарма всегда непредвзята, помните о том, что следует сохранять чистое видение по отношению ко всем без исключения.

Если мы изучим все традиции, то придём к выводу, что все они по-своему совершенны, но лично мне больше всего подходит воззрение Великого совершенства, которое позволяет растворить в пространстве любые коренные падения.

Предварительными практиками мы закладываем основу, поэтому не следует отрекаться от них, оправдывая это тем, что «всё пустотно». Это означает, что «поведение заблудилось в воззрении».

Что касается самой практики, то вам следует удалиться в безлюдную местность, где вы никого не знаете. Пусть единственными вашими друзьями будут осознание и обет поддерживать поток неусложнённого естественного состояния.

Если услышите хорошие или плохие новости, которые спровоцировали возникновение надежды или страха, не воспринимайте их как что-то реальное. Не отвергайте, но и не принимайте их. Будьте как мертвец, которому можно сказать что угодно.

Поразмышляйте о том, как сложно обрести драгоценное человеческое рождение, как трудно встретить учения Дхармы, а тем более — квалифицированного учителя.

Поразмышляйте о том, как много у мары способов помешать вам.

Поразмышляйте о том, что всех без исключения ждёт смерть.

Поразмышляйте о том, какие страдания и лишения выпадают на долю мирян.

Вам следует относиться к сансаре с отвращением, какое испытывают люди с больной печенью к жирной пище. Если забудете об этом, то

вкусная еда, щедрые спонсоры, тёплая одежда, комфортный дом и дружеское общение послужат причиной того, что вы скатитесь к обычной мирской жизни. Так, даже ещё не начав толком практиковать Дхарму, вы уже создаёте себе препятствия. Недаром говорится: «Можешь многозначительно шевелить бровями, красноречиво рассказывая о своей реализации, но, если до сих пор не одолел демона цепляния за собственное “я” и привязанность к чувственным удовольствиям, твоё поведение выдаст тебя с головой, да и сновидения будут соответствующие». Пожалуйста, попробуйте это хорошенько усвоить.

Сказано так: «Принятие подношений от высокопоставленных чиновников и власть имущих приводит к неблагоприятным последствиям».

Если хорошенько подумать об источнике богатства таких людей, то возникает вопрос: принесёт ли их помощь реальную пользу вашей практике?

Сказано так: «Если использовать подношения ненадлежащим образом, они превращаются в лезвие, отсекающее жизненную силу. Если уделять провизии слишком большое значение, рассечёшь жизненную артерию освобождения».

В конечном итоге всё это превратится в ношу, которая утащит вас в глубины ада. Подумайте об этом хорошенько и впредь довольствуйтесь лишь необходимым, не позволяя себе лести [по отношению к спонсорам].

Будды прошлого провозгласили: «Используй надлежащее количество провизии, установи надлежащее время сна, поддерживай пробуждённое осознание».

Если у вас будет слишком много провизии, автоматически возникнут ментальные загрязнения; если провизии будет недостаточно, придётся шляться по деревням, стучать в дамару и распевать молитвы, устраивая церемонии для мирян, а из-за этого в вашей голове всегда будет каша. Вы будете утешать себя: «Если этого не делать, мне нечего будет есть» — и в результате станете ненасытными, как бездомные собаки. Поэтому следует проявлять крайнюю осторожность и есть ровно столько, сколько требуется [для поддержания тела]. Алкоголь — источник всех бед! Поэтому ограничивайтесь парой-тройкой глотков, не более. Если не можете обойтись без мяса, употребляйте минимальное его количество, выполняя при этом йогу пищи, как я описываю в тексте «Как осуществлять ежедневную активность».

Когда пытаешься определить режим ежедневной духовной практики, очень трудно установить единый для всех стандарт, поскольку живые существа обладают разными способностями — низшими, средними, высшими. Однако я могу поделиться опытом собственного ретрита в Палгьи Риво, который длился три года и пять месяцев. Во время этого ретрита я просыпался до рассвета, сразу же встряхивался ото сна, совершая практику девяти циклов очищения, разделяя чистый и нечистый аспекты элемента ветра. Затем я выполнял предварительные практики, а закончив их, искренне молился до тех пор, пока на глазах не выступали слёзы.

Затем я делал сессию практики продолжительностью до середины утра. Я выполнял практику с праной стадии завершения согласно ме-

тоду дролтхиг ньенгью². Прежде всего было необходимо научиться терпеть боль, которая возникала в результате движения праны, однако после некоторой практики все зажимы исчезли сами собой и прана возобновила свою естественную циркуляцию. Когда я установил контроль над тридцатью двумя каналами слева и тридцатью двумя канала справа [в районе пупочного центра], то обрёл способность распознавать соответствующую сезону смену дня и ночи.

Восходящая и нисходящая праны объединились, и я увидел сосуд размером с обычный кувшин³. Это стало источником обычных и особых знаков [прогресса] на пути.

Таким образом, если вы способны удерживать дыхание лишь на короткое время, а визуализация ваша не обладает ясностью, очень важно не хвастаться своими достижениями в практике.

После этого я съедал чашку супа или чая с молоком, затем совершал подношение дыма сур. Затем я начинал сессию медитации приближения и достижения.

² Дролтхиг ньенгью здесь подразумевает определённую устную передачу, держателем которой был Джигме Лингпа. Эта передача из цикла терма, обнаруженного Тренгпо Тертоном Шерабом Осэром (1518–1584). Монастырь Палри, в Центральном Тибете, где Джигме Лингпа принял монашеские обеты, следовал традиции Тренгпо Тертона.

³ Это указывает на то, что Джигме Лингпа установил контроль над жизненной сущностью, и в силу этого его живот стал выглядеть как большой круглый кувшин. Это знак, указывающий на то, что по большей мере практика, связанная с праной, доведена до совершенства.

Когда практикуете стадию зарождения, помните, что сущность божества подразумевает отсутствие цепляния, что его проявленная форма — это светоносность, что его сострадание выражается через совершенную концентрацию на испускании и растворении лучей света. Практику стадий зарождения и завершения можно довести до совершенства лишь при условии, что вы сумеете поддерживать осознание всех этих аспектов.

В наши дни некоторые ленивые практикующие выполняют практику, не прилагая к этому особых усилий, подобно старику, который занимается лишь тем, что перебирает чётки, начитывая мани-мантру. Это неправильный подход.

Все эти практики я выполнял в рамках второй сессии медитации.

Затем я совершал подношения водяного торма и возносил молитвы «Признание падений», «Спонтанное исполнение всех желаний», «Ушниша победоносного», «Высшая кая мудрости» и другие. Завершал я этот этап повторением дхарани, мантр и молитв из собрания ежедневных молитв.

Затем, если мне хотелось составить какой-то текст, я быстро набрасывал порядка восьми страниц. Затем, если у меня не возникало желания делать что-то конкретное, я выполнял практику тогал. Во время обеда я повторял особые мантры и дхарани, связанные с употреблением в пищу мяса, зарождал сострадание и возносил молитвы. Затем я практиковал йогу пищи, визуализируя совокупности и элементы как божеств, повторяя сутру очищения подношений.

Затем я выполнял две или три сотни простираний и повторял молитвы из сутр и тантр.

Затем я принимал позу сидя и выполнял медитацию, включающую визуализацию йидама и повторение его мантры. Так мне удалось выполнить практику множества классов йидамов. Когда темнело, я выполнял пиршественное подношение ганачакры, подносил торма и выполнял заключительные практики растворения стадии завершения. Затем я возносил молитвы с просьбой обрести возможность распознать светоносность, а также молитвы подношений, такие как «Спонтанное исполнение всех желаний», посвящая их всем живым существам и самому себе. Затем я выполнял сессию медитации на пране и переходил к практике йоги сновидений.

Когда я просыпался, то не позволял уму вовлекаться в заблуждение, а продолжал односторонне фокусировать внимание. Так мне удалось достичь прогресса в практике.

Следует также коротко упомянуть, что в течение всех этих трёх лет я всегда ел одно и то же количество пищи и использовал одну и ту же тканую накидку. Я не обмолвился ни одним словом даже через внутреннюю дверь своего ретритного дома. Мои ретритные помощники никогда не переступали порог этой внутренней двери. Я зародил отречение и разочарование в сансаре и всегда сохранял памятование о смерти, а потому не позволял себе ни сплетен, ни пустой болтовни.

Но бывает так, что вы, мои ученики, отправившись в уединённый ретрит и поместив на дверях своего ретритного дома соответствующую

щий знак, тем не менее позволяете уму следовать за усложнёнными мыслями. Если вы слышите снаружи какие-то звуки, то начинаете вести себя как часовой и прислушиваетесь к каждому шороху. Если кто-то подходит к внутренней двери вашего дома, вы вовлекаетесь в обсуждение новостей о том, «что там нового происходит» в Китае, Тибете, Монголии и остальных странах. Ваши шесть чувств витают где-то снаружи, и весь потенциал ретрита сходит на нет. Вы следуете за внешними объектами восприятия в погоне за свершениями где-то вовне, привлекая таким образом препятствия внутрь. Если будете поддаваться подобным привычным склонностям, то, осуществив ретрит, так и не улучшите свой ум ни на йоту. Не допустите ситуации, когда вы выйдете из ретрита такими же обычными людьми, какими были, начиная его.

Вам следует поддерживать уверенность, что, вне зависимости от ваших действий, истинная природа вашего ума невыразима и пребывает за пределами концепций. Этот процесс не должен сопровождаться ни чрезмерным напряжением, ни чрезмерным расслаблением. Он не требует медитации, но при этом от него нельзя отвлекаться. Когда пребываете в ретрите — болеете ли вы, или началась резкая боль, или даже пришла смерть, или практикуете стадии зарождения и завершения, или составляете тексты, или повторяете ежедневные молитвы — в любом случае поддерживайте пробуждённое осознание. Не нужно пытаться его изменить, трансформировать, удержать, но при этом от него никогда нельзя

отвлекаться. Если будете отвлекаться, начнут возникать разнообразные мысли, а это может привести к гордыне, к идее, что «я — великий практикующий».

Вы можете убедить себя: «Я учился у множества лам и познал Дхарму» — и начнёте обдумывать изъяны друзей по Дхарме, мечтать о богатых подношениях, размышлять, как выйти из предполагаемых трудных ситуаций. Всё это лишь способствует суете, когда совершаешь множество действий, ни одно из них не выполняя надлежащим образом. Недалёким селянам может показаться, что вы накапливаете огромную заслугу, принося существам неизмеримую пользу, но в действительности вы и сами не заметите, как докатились до того, что употребляете в пищу цампу, предназначенную для изготовления торма. Если до такого и правда дойдёт, это явный знак, что вами овладел мара.

Сказано так:

Полностью доверь ум практике Дхармы;

Полностью доверь практику Дхармы образу жизни нищего бродяги;

Полностью доверь жизнь нищего бродяги смерти;

Полностью доверь смерть безлюдной ложине.

Все, кто практикует Дхарму, должны следовать этим четырём устремлениям, которые оставили нам мастера кадам, помещая их на свою макушку. Тогда никаким марам не удастся создать препятствия для практики.

Если вы начинаете всем рассказывать о своих медитативных переживаниях, реализации или особых сновидениях; если обсуждаете сплетни «из жизни практикующих»; если хвастаетесь, какие трудности сумели преодолеть во время ретрита; если перед лицом тех, кто не держит те же самайи, критикуете практикующих, принадлежащих к той же линии, что и вы, и имеющих такое же воззрение, то все ваши достижения сойдут на нет. Подобное поведение лишь указывает на то, что вы сами по-прежнему полны изъянов. Поэтому всегда держитесь скромно, поддерживайте со всеми гармоничные отношения, носите обычную одежду и не тратьте время на мирские заботы. В вашем сердце не должно быть страха даже перед Владыкой Смерти.

На внешнем уровне оставайтесь спокойней царя лебедей Юлхора Сунга⁴, чтобы производить на людей благоприятное впечатление.

Говоря коротко, тем, кто практикует Дхарму, следует полагаться лишь на самих себя и не принимать ничьих советов, кроме советов учителя. Даже советы родителей, которые искренне хотят нам счастья, не направят нас на истинный путь. Нам следует брать пример с дикого зверя, который пытается выбраться из западни.

Когда выполняете практику в уединённом ретрите, нельзя нарушать обеты. Оставайтесь незыблемы, как колонна, вкопанная глубоко в землю. Если получите дурные новости или возникнут неблагоприятные обстоятельства, не поддавайтесь панике, игнорируйте всё это, как игнорируют подобное умалишённые.

⁴ Бодхисаттва, переродившийся в мире животных.

Когда находитесь в компании других людей, не позволяйте вниманию отвлекаться на что-то банальное [не относящееся к практике].

Развивайте восприятие всех феноменов как совершенно чистых.

Когда медитируете на пране в рамках практики стадии завершения, нельзя терять концентрацию. Это похоже на то, как вдеваешь нитку в иголку. Даже если неожиданно придёт смертный час, безо всякой печали и сожаления, что что-то осталось незаконченным, ведите себя как орёл, парящий в небесах.

Если будете следовать семи ключевым аспектам, обретёте высшее достижение Победоносных, всех без исключения будд прошлого, и мои желания будут исполнены. Так вы потратите эту драгоценную человеческую жизнь на что-то действительно важное и, вступив во врата высшей Дхармы, обретёте совершенный плод.

А-ла-ла хо!

Я, дзогченпа Лонгчен Намкай Налджор, йоги обширного пространства, составил эти сердечные наставления, основываясь на собственном опыте, для могущественного йогина Джалу Дордже «Ваджрное радужное тело», который стал великолепным сосудом для тайной мантраяны благодаря своим вере и преданности. Вас же [мои ученики] прошу: всегда храните эти наставления у изголовья.