УДК 24

ББК 86.35+87.2

DOI 10.31554/2222-9175-2019-36-256-268

И. С. Урбанаева

БАЙКАЛЬСКИЙ МЕДИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР:
ОБУЧЕНИЕ ТЕОРИИ И ПРАКТИКЕ ДХАРМЫ

В статье дается представление о системе освоения буддийской теории и практики в тибетской традиции Цонкапы и устной линии Гьялва Венсапы, которую развивает в России Геше Джампа Тинлей.

Ключевые слова: коренной гуру, Дхарма трансмиссии и Дхарма реализаций, затворничество, медитация, сущностные наставления, шаматха, аналитическая и рефлексивная медитация.

I. S. Urbanaeva

THE BAIKAL MEDITATION CENTER: TEACHING
THEORY AND PRACTICE OF DHARMA

The article contains a presentation of the system of studying Buddhist theory and practice in the Tibetan tradition of Tsongkhapa and the oral lineage of Gyalwa Bensapa, which Geshe Jampa Thingley develops in Russia.

Keywords: root guru, Dharma of transmission and Dharma of realization, retreat, meditation, key instructions, samatha, analytical and reflective meditation.

Байкальский медитационный центр – это детище известного в России наставника тибетской традиции буддизма Геше Джампа Тинлея, комплекс, предназначенный для обучения его учеников буддийской философии и практике в традиции Чже Цонкапы, а также для проведения общих и индивидуальных медитативных затворничеств. Он начал строиться после того, как в 2009 г. объединенными силами созданных Геше Тинлеем в России дхарма-центров был приобретен земельный участок на побережье Байкала в Кабанском районе Республики Бурятия. Сегодня он представляет собой уже довольно большой ретритный [I] поселок для проведения групповых и индивидуальных ретритов, выросший за деревенскими домами поселка Заречье. Здесь построены большой летний храм для лекций и коллективных медитаций, ряд индивидуальных медитативных домов и несколько домов, специально оборудованных для развития *шаматхи* (zhi-gnas) [II], того ментального качества, без которого недостижимы духовные реализации в буддизме. Медитативный поселок имеет необходимую инфраструктуру и коммуникации: электричество, канализацию и очистные сооружения, водоснабжение от собственных скважин, тепло-снабжение от собственной котельной, печное отопление. В сравнении с традиционными ритодными [III] условиями те бытовые условия, которыми обеспечены люди, желающие заняться медитативной практикой в затворничестве в Байкальском меди-

УРБАНАЕВА Ирина Сафроновна – доктор философских наук, главный научный сотрудник Федерального государственного бюджетного учреждения науки «Институт монголоведения, буддологии и тибетологии СО РАН» (Улан-Удэ, Россия). E-mail: 79148335922@yandex.ru.

тационном центре, мало отличаются от обычных условий жизни. Но, в отличие от повседневной жизни, для них в затворничестве существуют определенные правила и ограничения, в особенности строгие в случае интенсивного ретрита по развитию *шаматхи* [Геше Джампа Тинлей 2013].

Геше Джампа Тинлей (Вангчен Тхинглей) является по происхождению тибетцем, он родился в 1962 г. в семье тибетских беженцев в селении Билакуппе (Yalakuppe) в штате Карнатака на юге Индии, где находятся несколько возрожденных тибетских монастырей, в т. ч. монастырь Сера, ставший для него «родным». В монастырском колледже Сера Ме Геше Тинлей получил ученую степень «геше» (доктор буддийской философии). Он имеет также высшее светское образование: является выпускником Центрального университета высшей тибетологии (г. Сарнатх, Индия). По окончании университета был направлен переводчиком одного высокого тибетского ламы в буддийский центр Дорджечанг в Новой Зеландии, где провел пять лет, и в тот период стал монахом. В этот же период Геше Тинлей стал учеником выдающегося современного мастера ваджраяны Геше Нгаванга Даргье [IV], которого он считает своим главным наставником в практике тантр (Ямантаки, Ваджрайогини, махамудры). После пятилетнего периода в Новой Зеландии Геше Тинлей, тогда еще простой монах Джампа Тинлей, приехал в Дхарамсалу и получил разрешение Его Святейшества Далай-ламы XIV Тензина Гьяцо выполнять медитативное затворничество в горах близ Дхарамсалы. В этот период его духовными наставниками, от которых он получал учения и *сущностные инструкции* (gdams-ngag) [V] для медитации, были Его Святейшество Далай-лама и великий йогин современности Пананг Ринпоче [VI]. Это его три коренных духовных наставника.

Коренной гуру (rtsa-ba'i bla-ma) в тибетской традиции – это тот духовный наставник, который помогает ученику обратить ум к Дхарме и непосредственно ведет его, даруя устные инструкции для практики и обеты, дает передачу (lung) текстов, мантр, дарует благословения и полномочия на практику (rjes-srang) и тантрические посвящения (dbang). Говорится, что коренной учитель обладает тройной добротой (bka'-drin gsum-ldan): 1) добротой даяния обетов (sdom-pa), 2) добротой передачи (lung-gi chos) Дхармы и практических руководств (khrid), 3) добротой дарования тантрических посвящений (dbang-bskur), объяснения тантр (rgyud-bshad) и передачи тайных инструкций (man-ngag) [Bod rgya tshig... 1998: 72]. А также говорится, что тройной добротой обладает тот, кто учит логике (rin-pa-bslab-pa'), объясняет сутры и тантры (mdo rgyud bstan pa), дарует посвящения (dbang bskur byin rlabs byed pa) [Bod-skad...].

Благодаря наставничеству трех коренных учителей, а также советам других своих наставников и старших духовных друзей, среди которых особое место занимает несколько лет назад ушедший из жизни в состоянии посмертной медитации (*туг-дам*) [VII] Геше Намгьял Вангчен [VIII], уже к моменту приезда в Россию Геше Тинлей являлся высококвалифицированным знатоком и практиком Дхармы. К тому же он имел опыт трехлетнего медитативного затворничества в горах, откуда и был направлен Его Святейшеством Далай-ламой в Россию с миссией помощи в возрождении буддизма. В первые годы он, будучи официальным сотрудником Московского центра тибетской культуры и информации и проживая постоянно в Москве, посещал очень часто в качестве учителя Дхармы буддийские регионы – Бурятию, Калмыкию и Туву. Первыми созданными им дхарма-центрами стали Московский центр Ламы Цонкапы, центр «Зеленая Тара» в Улан-Удэ [IX], центр «Ченрези» в Элисте и центр «Манджушри в Кызыле. В последующие годы стало расти число учеников из среды неэтнических буддистов, и по их просьбе Геше Тинлей стал учреждать дхарма-центры во многих крупных городах России, а также в ближнем зарубежье (Казахстан, Монголия, Литва). Ныне под духовным руководством Геше Тинлея развиваются око-

ло 20 буддийских центров в России, объединенных в централизованную религиозную организацию «Дже Цонкапа» (см. www.geshe.ru). Эта организация имеет одноименное издательство, в котором публикуются книги не только самого Геше Тинлея, но и Его Святейшества Далай-ламы и других тибетских авторов, а также переводы коренных буддийских текстов с тибетского языка. До 2018 г. Геше Тинлей дважды в течение каждого года совершал лекционные туры по городам России. Ежегодно в Подмосковье и под Новосибирском проходили трехдневные тематические учения по буддийской философии, посвященные объяснению махаянской тренировки ума по тибетским текстам Лочжонг (blo-sbyong) и развитию альтруистической установки ума – *бодхичитты*, а также теории пустоты и методов медитации. С 2019 г. число лекционных поездок сократилось вдвое, поскольку теперь и в будущем он решил часть ежегодного бюджета времени посвящать интенсивной медитации на Байкале.

Сами имена учителей Геше Тинлея говорят о том, что он является держателем аутентичной буддийской линии преемственности [X]. Наставники возложили на него ответственность за сохранение обоих видов Дхармы Будды – *Дхармы трансмиссии* (lung-gi chos) и *Дхармы реализаций* (rtogs-pa'i chos): Пананг Ринпоче – когда взял с него обещание всю жизнь провести в медитативном затворничестве в горах [XI]; Далай-лама – когда направил его в Россию с миссией помощи в возрождении традиций Учения. Правда, Геше Тинлей, по его собственному признанию, испытывал определенный дискомфорт из-за того, что, согласившись на просьбу Далай-ламы поехать в Россию в качестве духовного учителя, он невольно нарушил данное Панангу Ринпоче обещание всю жизнь медитировать в горах. В 2000 г. он уехал в Индию с намерением вернуться в горы близ Дхарамсалы, где он провел до приезда в Россию трехлетнее затворничество, и возобновить интенсивную практику медитации. В то время Геше Намгьял Вангчен попросил его взять на себя полную ответственность за российских учеников, которых обратил к Дхарме, и наставлять их в духовной практике, раскрывая полную систему теории и практики Учения Будды. В результате Геше Тинлей стал россиянином, «русским человеком», как называет он себя, у него появилась российская семья, благодаря чему он гораздо лучше понимает менталитет людей в России, чем в первые годы своей жизни в России, когда был монахом. Поэтому Учение, философию и медитацию он стал объяснять гораздо искуснее, учитывая российскую специфику и особенности выполнения духовной практики светскими людьми.

Байкальский медитационный центр является частью этой сети трансляции буддизма в его аутентичной тибетской системе, восходящей к Цонкапе и к древнеиндийским истокам – к традиции древнеиндийского монастырского университета Наланда. Это также распространенная в прошлом в Монголии и России традиция изучения и практики буддизма. Поэтому ее можно называть традицией индо-тибетской махаяны. Как известно, в этой общей традиции в Тибете исторически выделялись несколько школ. Из них основными считаются ньингма, кагью, сакья и гелуг. Они не различаются по уровню философской интерпретации Дхармы – во всех школах воззрение основано на мадхьямаке Нагарджуны, и между ними нет принципиальных различий по системе практической реализации – во всех школах сочетаются методы сутр и тантр. Однако в рамках каждой из школ – особые линии трансляции теории и практики Дхармы, сохраняющие методические особенности презентации Учения Будды и уникальный духовный опыт учителей данной линии, передающийся в устной форме *сущностных наставлений* (gdams-ngag) и *тайных инструкций* (map-ngag), предназначенных для практики учеников.

Геше Тинлей обучает своих учеников в Байкальском медитационном центре на основе конкретной линии преемственности, восходящей от его коренных учителей

к Ламе Цонкапе и известной как линия Венсапы. Гьялва Венсапа Лобсанг Дондруб (1504–1566) – это один из шести первых *сиддхов* [XII], держателей учения и практики *махамудры* традиции Ганден, посмертно признанный третьим Панчен-ламой в школе гелуг. Он был учеником второго Далай-ламы Гендуна Гьяцо (1475–1542), более 20 лет своей жизни провел, медитируя в горной пещере. После него осталось собрание сочинений – *сумбум* (gsung-‘bum) в двух томах, из которого наиболее известным сочинением стал его комментарий к *Шести йогам Наропы*. В линии учителей школы гелуг, последователей Цонкапы, согласно схеме Пабонгка Ринпоче, Гьялва Венсапа числится пятым после *сиддхов* Джампел Гьяцо, Кхедруб Чже, Басо Чокьи Гьялцена и Друбчен Чокьи Дордже. В молитве, обращенной к ламам линии преемственности школы гелуг, к нему применяется эпитет «реализовавший три каи» [Пабонгка 2008: 203]. Иначе говоря, речь идет о просветленном существе. Его биография содержится в *намтаре* – агиографии шести первых сиддхов устной традиции школы гелуг. По просьбе Ламы Еше [XIII] этот *намтар* был переведен на английский язык в 1995 г. Джанис Д. Виллис [Willis 1995]. Он является свидетельством того, что благодаря разработанной Чже Цонкапой уникальной системе тантрической медитации его последователи достигали высших реализаций, образуя непрерывную линию *сиддхов* школы гелуг. Гьялва Венсапа стал главным держателем так называемой *традиции устных учений*, которые были получены Цонкапой напрямую от Манджушри, как следует из биографии Цонкапы [Чже Цонкапа 2012: XXXV–LIII; ‘jam-mgon-chos... 1967; Ary 2015; Cabezón 2005; Sparham 2017; Thurman 2009] и вышеупомянутого *намтара* шести *сиддхов*.

В общей тибетской традиции трансляция Учения Будды происходит как процесс презентации и обучения *Дхарме трансмиссии*, или *теоретической Дхарме*. Этот вид Дхармы образует содержание общего Учения Будды и универсального *постепенного Пути*. Понятие об этом виде Дхармы относится к трансмиссии Трех Корзин *Трипитаки*. Говоря упрощенно, понятие «теоретическая Дхарма» относится к обучению буддийской этике, философии и медитации. Главное назначение *Дхармы трансмиссии* – дать общую презентацию Основы (gzhi), Пути (lam) и Плода (‘bras-bu) [XIV], в то время как *Дхарма реализаций* – это трансляция духовного опыта личного осуществления Дхармы персонами, образующими линию преемственности учителей и учеников.

После усвоения *теоретической Дхармы*, презентацию которой принято начинать с объяснения двух истин – относительной и абсолютной и на этой основе излагать учение о четырех благородных истинах, последователи [XV] Будды приступают к постепенной реализации Дхармы (Истины Пресечения и Истины Пути) в потоке собственного сознания. Благодаря этому воспроизводится в веках *Дхарма реализаций*. Опыт ее осуществления передается изустно от наставников их ученикам. Конечно же, духовный опыт, опираясь на универсальную теоретическую базу, вместе с тем носит индивидуальный характер и, как правило, имеет некоторые специфические особенности, касающиеся механизмов практического осуществления Учения Будды.

Понятие «Дхарма реализаций» относится к осуществлению Дхармы в собственном ментальном потоке, и медитация – это совершенно необходимый инструмент реализации Дхармы. *Дхарма реализаций* имеет содержание универсального значения, а также и специфическое содержание, благодаря которому называется *особенной Дхармой*, *кечо* (khyad chos). В наибольшей степени понятие «особая Дхарма» относится к осуществлению Дхармы на основе духовного опыта реализации ваджраяны и тайных устных инструкций гуру, делающих учение реализаций чем-то уникальным и превосходящим другие наставления в Дхарме [Bod-rgya tshig-mdzod chen-mo...: 246].

В тибетской традиции как для тех верующих, кто уже имеет знакомство с буддийской философией и классическими индийскими сочинениями, посвященными объяснению теоретической Дхармы, так и для тех, кто не имеет возможности или способности к изучению классического философского наследия, зато имеет веру в Будду, Дхарму и Сангху и потребность практиковать Учение, принято излагать практическую сторону Дхармы в виде стадийальной трехступенчатой системы, известной как Ламрим – Этапы Пути (*lam-rim*). Учение Ламрим, объясняющее сущность *постепенного пути*, имеет свои истоки в классическом буддийском наследии Индии и является не специфически тибетским, а общим учением, имеющим универсальное практическое значение.

Феномен медитации относится к *Дхарме реализаций* (*rtogs-chos*). Он является как в тхераваде, так и в махаяне одной из *трех базовых практик*, именуемых также *тремя высшими тренингами* (*bslab-gsum*). Они охватывают полный путь к просветлению, т. е. в целом функциональную сторону Учения Будды. Три высшие практики буддизма, выражающие функциональное содержание *Дхармы реализаций*, известны как 1) практика нравственности, или дисциплины (*tshul-khrims-kyi bslab-pa*), 2) практика медитации, или концентрации (*ting-nge-'dzin-gyi bslab-pa*) и 3) практика мудрости (*shes-rab-kyi bslab-pa*). Они соответствуют трем разделам *Дхармы трансмиссии*, т. е. Трем Корзинам *Трипитаки* – Винаи, Сутр, Абхидхармы, охватывающим все Учение Будды. Практика нравственности как одна из трех базовых практик имеет целью главным образом прекращение процесса накопления негативной кармы и очищение ума от отпечатков созданной в прошлом негативной кармы, успокоение ума от наиболее грубых омрачений, а также накопление духовных заслуг и развитие позитивных ментальных качеств. В особенности речь идет об *отречении* – стремлении к нирване и *бодхичитте* (в махаяне) – устремленности к просветлению ради блага всех живых существ. Буддийская этика как духовная практика, которая относится к поведению тела, речи и ума, служит основой для двух других базовых практик – медитации и мудрости.

Практика медитации как одна из трех высших практик, являющихся общими для всех направлений буддизма, – это практика обуздания ума посредством развития внимательности и способности однонаправленной концентрации (*śamatha; zhi-gnas*). Эта базовая практика служит, в свою очередь, подготовкой и основой для развития мудрости, которая в данном контексте означает высшую мудрость постижения пустоты как абсолютной реальности. Данная практика именуется *випашьяной* (*vipaśyanā; lhag-mthong*). Здесь следует заметить, что высшая мудрость, обретаемая посредством упражнений в *випашьяне*, достигается в действительности путем единства *шаматхи* и *випашьяны*, а практика нравственности служит для этого не только в качестве подготовительного тренинга, но также и фундамента реализаций: на основе первичного обуздания ума посредством нравственной дисциплины, – в махаяне это обеты трех уровней, – реализуется *шаматха* (*шинэ*), а с помощью шаматхи и на ее основе обретается высшая мудрость, служащая противовесом от *неведения* – корня *сансары* и активируется тончайшее, изначально чистое ментальное состояние, именуемое в терминологии ваджраяны *ясным светом* (*'od-gsal*), и оно служит причиной *дхармакаи* (*dharmakāya; chos-sku*) – *тела истины*, одного из трех тел Будды. Из этого тела *дхармакаи* Будды проявляются в своем энергетическом и материальном аспектах, как говорится в махаянских сутрах и шастрах.

Таким образом, хотя именно вторая из базовых практик, практика однонаправленного сосредоточения, именуется медитацией, в действительности медитация является также способом ментального тренинга и в рамках третьей базовой практики буддизма. Высшая мудрость прямого постижения абсолютной природы вещей не

может быть достигнута без опоры на реализованную шаматху и без ее использования как инструмента ментального тренинга на высшем этапе пути. Более того, как объясняется в тибетской устной традиции передачи Учения (Его Святейшество Далай-лама XIV Тензин Гьяцо, досточтимый Геше Джампа Тинлей и другие современные тибетские ламы), медитация совершенно необходима для обретения духовных реализаций не только на высшем этапе пути, но и на всех его этапах, начиная с самого начала практики Дхармы – принятия Прибежища (*skyabs-'gro*) в Трех Драгоценностях (Будда, Дхарма и Сангха), воплощением которых является, с позиций махаяны, квалифицированный духовный наставник. В тибетской традиции такой учитель рассматривается как корень Пути и источник всех духовных реализаций. Именно так это объясняется во всех текстах Ламрим.

Когда говорится о медитации, необходимой на всех этапах пути, речь идет о практике *аналитической медитации*, а также о так называемой *рефлексивной*, или *обзорной медитации*. Эти виды медитации практикуются буддистами тибетской традиции с самого начала своего духовного пути, т. е. с момента вверения себя квалифицированному духовному наставнику. Таким образом, в тибетской традиции медитация используется как универсальный инструмент осуществления Дхармы реализаций и подразделяется на несколько основных видов: однонаправленная концентрация, аналитическая медитация и обзорная (рефлексивная) медитация. Существует также множество разновидностей медитации благодаря разнообразию объектов медитации и применяемых техник созерцания, но все они, согласно буддийским сутрам и шастрам, а также основополагающим текстам Ламрим Чже Цонкапы, Панчен-ламы Лосанга Еше, Пабонгка Ринпоче и другим источникам, подразделяются на два типа медитации. Это, во-первых, практика *шаматхи* – развитие безмятежности путем чистой однонаправленной концентрации, и, во-вторых, практика *vipashyāny* – аналитическая медитация. В традиции Цонкапы, как и в других тибетских традициях буддизма, разработана специальная система соединения этих практик.

Та система буддийской медитации, которой обучает своих учеников Геше Тинлей в Байкальском медитационном центре, опирается на гелугпинскую линию Венсапы. Согласно этой системе, медитативная практика сравнивается с умелым культивированием прекрасного и разнообразного сада, в котором после грамотной подготовки почвы одновременно засеиваются по определенной системе все семена разного рода, и затем, в результате правильного ухода, каждый росток появляется своевременно, так что через некоторое время сад полностью цветет и дает плоды. Так что нет необходимости, посадив одно дерево, ждать, когда оно принесет плоды, чтобы приступить к посадке других деревьев. В традиции Венсапы нет необходимости ждать достижения каждой реализации, чтобы приступить к практике очередной темы или ступени. Здесь происходит умелое развитие махаянской мотивации с самого начала практики, сочетание аналитической и рефлексивной медитации, отражающей в сознании целостный Путь, своевременное развитие способности к безошибочной стабилизирующей медитации и ее применение в практике трех основных аспектов Пути (*lam-gtso-rnam-gsum*) – *отречения, бодхичитты и мудрости прямого постижения пустоты*. Кроме того, применяются методы тантр для ускорения духовного созревания и достижения реализаций.

В этой традиции практического осуществления Дхармы принято, согласно устным инструкциям Геше Тинлея, приступать к интенсивной практике развития *шаматхи* уже после того, как ученик получил в систематической форме *Дхарму трансмиссии* (*lung-gi chos*). Геше Тинлей уделяет большое внимание формированию у учеников теоретической базы – знания и понимания учения о четырех благородных истинах, понимания воззрений четырех школ буддийской философии, системы уче-

ния Ламрим и структуры *постепенного пути*. Его ученики получают разрешение на интенсивную практику развития *шаматхи* уже после обретения опыта аналитической медитации по темам Ламрима, проводимой в повседневных и ритодных [XVI] условиях. Что касается рефлексивной медитации по Ламриму, то они выполняют ее ежедневно на основе текста Панчен-ламы Чокьи Гьялцена «Необычная Гуру Йога ‘Союз блаженства и пустоты’» [Zab lama mchod-pa 2003], а также в ритодных условиях, ежегодно медитируя в Байкальском медитационном центре на основе структуры Ламрима, образуемой сущностными положениями, предназначенными для аналитической и рефлексивной медитации [XVII].

Согласно Геше Тинлею, знание буддийской философии, особенно хорошее понимание учения о четырех благородных истинах, и достижение некоторого уровня освоения тем Ламрима подготавливает ум практикующего к интенсивной медитации. Помимо подробных учений на основе классических индийских текстов (сутр, трактатов ученых Наланды), трудов Чже Цонкапы и других великих тибетских мастеров Дхармы, *сущностных* и *тайных инструкций*, полученных от его учителей, Геше Тинлей готовит учеников к серьезной медитативной практике также путем передачи учений ваджраяны, комментариев и практических инструкций. Он обучает их теории и практике махамудры в традиции Ганден [Геше Джампа Тинлей 2018a], а также методам медитации из Ямантака-тантры [2018b], опираясь при этом на собственный опыт изучения и практики тантр. Он объясняет тонкие механизмы медитации в контексте целостной системы практики.

Такой глобальный системный подход призван обеспечить эффективность медитации и ее безопасность, что очень важно, если учесть, что разного рода факторы, внешние и внутренние, во время медитативного затворничества способны приводить к нарушению физического и ментального здоровья. Поэтому практика медитации должна строиться на надежной основе знания полного Пути и в его контексте, усвоения теории *шаматхи* и систематических инструкций, полученных от квалифицированного наставника, имеющего достоверный опыт духовных реализаций.

По достижении *шаматхи* или, как разъясняет в своих лекциях Геше Тинлей, хотя бы ее четвертой или пятой из девяти стадий, практикующий получает возможность достижения спонтанных реализаций, начиная с чистой преданности гуру и далее – трех основных аспектов Пути (lam-gtso-rnam-gsum) – отречения (nges-'byung), бодхиचितты (byang-sems) и мудрости прямого постижения пустоты (shes-rab). Таким образом, в традиции Цонкапы / Венсапы, объясняемой Геше Тинлеем, принято практиковать *постепенный путь*, Ламрим, на двух уровнях: до достижения *шаматхи* и после ее достижения.

На том уровне практики, когда ученик еще не реализовал *шаматху*, медитативная практика заключается, главным образом, в сочетании аналитической медитации и обзорной (рефлексивной) медитации. Здесь рекомендуется вначале посредством обзорной медитации обрести общее представление о структуре Пути и достичь некоторого уровня переживания тем Ламрима, затем сочетать аналитическую медитацию по конкретной теме, продвигаясь последовательно по всем темам, с обзорной медитацией по всем другим темам. Геше Тинлей советует на этом уровне во время ежедневной практики выполнять рефлексивную медитацию по всем темам Ламрима и во время ее выполнения акцентировать внимание на конкретных темах, также последовательно продвигаясь в их углубленном освоении. На этом уровне практикующему также рекомендуется выполнять одно- или двухнедельные затворничества, посвященные аналитической медитации по конкретной теме. Но прежде чем приступить к таким медитативным затворничествам по Ламриму, необходимо, как учит Геше Тинлей, выполнить общие предваритель-

ные практики – *нендро* (thun-mong sngon-‘gro): это принятие Прибежища (skyabs-‘gro); очистительная практика Ваджрасаттвы с начитыванием мантры; гуру-йога (bla-ma’i rnal-byor) с начитыванием *мигзэма* (мантра Чже Цонкапы) или мантры Гуру Ваджрадара [XVIII]; практика простираций или подношения мандалы. В некоторых тибетских школах принято исполнять определенное количество, обычно 100 тыс. (‘bum), простираций, подношений мандалы или начитываний мантр. В школе гелуг, особенно в традиции Цонкапы/Венсапы, принято при выполнении *нендро* делать упор не на количество, а на качество, поскольку предназначение этих практик – устранение кармических препятствий и ментальных блоков, мешающих духовным реализациям, а также развитие правильной мотивации – духовной силы, от которой зависит эффективность основной практики. Так, Геше Тинлей всегда подчеркивает, что во время каждой сессии не нужно «экономить» на предварительной части, пусть даже на основную часть практики времени останется меньше, чем на предварительную.

Поскольку за годы наставничества со стороны Геше Тинлея многие из учеников уже получили некоторый практический опыт, выполняя ретриты и практикуя ежедневно учение сутр и тантр, примерно за 10 лет до первого интенсивного ретрита по *шаматхе* он стал приучать учеников к ежедневной практике развития внимательности и концентрации. Во время ежегодного двухнедельного ретрита на Байкале, в котором принимало участие большинство учеников из всех дхарма-центров, также часть этого времени специально посвящалась развитию концентрации. Наконец, когда ученикам были переданы все необходимые знания, а в медитационном центре были подготовлены все необходимые условия для проведения строгого ретрита по развитию *шаматхи* [XIX], Геше Тинлей отобрал 21 чел., и они выполнили под непосредственным его руководством [XX] этот уникальный ретрит в период с 22 августа 2018 г. до 22 февраля 2019 г.

Опыт выполнения этого ретрита говорит о том, что медитация, если ее выполнять серьезно и в условиях интенсивной практики, – четыре сессии, начиная с шести утра, – это очень напряженный труд. Он приводит в движение материал всей теоретической Дхармы (lung-gi-chos), сутраяны и ваджраяны и нуждается в понимании многих тонких механизмов практики, знание которых не почерпнуть из одних лишь текстов. Эффективность практики зависит также от того, насколько искренен практикующий в своей мотивации и во вверении себя гуру. Единство знания и веры во время такого ретрита приобретает особый смысл.

Согласно устной традиции Цонкапы/Венсапы, прежде чем приступить к интенсивному развитию чистой концентрации и безмятежности в строгом затворничестве, нужно уяснить значение и место практики *шаматхи* в общей системе *постепенного пути*, необходимость этой практики и ее достоинства, а также создать внешние и внутренние благоприятные условия для реализации *шаматхи*, начать в повседневных условиях устранение лени к развитию *шаматхи* с применением противоядий от нее, выполнить предварительные практики, *нендро* и взрастить хотя бы на некотором уровне три основных аспекта Пути. В особенности важно установить махаянскую мотивацию, придающую силу практике.

На предварительном этапе ученикам Геше Тинлея необходимо также узнать, какие виды объектов концентрации существуют и какие объекты сосредоточения являются предпочтительными в той традиции практики, с которой он связан. В предварительный период следует апробировать возможные ментальные объекты в процессе ежедневной практики концентрации и во время краткосрочных (1–2 недели) ретритов. Очень важно также в подготовительный период освоить правильную позу медитации.

При хорошем уровне знания буддийской философии, наличии некоторого опыта развития *трех основных аспектов Пути* махаяны, при выполнении всех внешних и внутренних условий, необходимых для реализации *шаматхи*, она осуществима на основе инструкций, транслируемых по линии Венсапы, в течение шестимесячного интенсивного ретрита. Следует заметить, что для эффективной практики Пути в устной традиции Цонкапы/Венсапы не обязательно нужна реализация всех девяти стадий шаматхи [XXI]. Как объясняет Геше Тинлей, достигнув реализации 4–5 стадий, можно приступать к реализации этапов Пути, поскольку достижение 4–5-й стадий шаматхи означает наличие уже очень высокого уровня медитативной концентрации, достаточного для обретения спонтанных постижений в темах Ламрима. Иначе говоря, шаматха в контексте рассматриваемой системы практики – это не самоцель, а инструмент для подлинных духовных достижений. По окончании первого шестимесячного интенсивного ретрита по шаматхе, закончившегося 22 февраля 2019 г., Геше Тинлей сказал: «С определенностью могу сказать, что, хотя никто из участников этого ретрита не обрел высоких реализаций, не стал *арьей* [XXII], состояние ума большинства, за исключением одно-двух человек, изменилось по сравнению с состоянием ума других людей». Те, кто в результате проведенного ретрита по шаматхе сумел достичь хотя бы 4–5-й стадии в ее развитии, могут, следовательно, приступать к аналитическим медитациям Ламрима на новом уровне. Уже с целью не предварительного их освоения, а с целью реализации (правильного вверения гуру, драгоценности человеческой жизни, непостоянства и смерти, Прибежища, кармы и т. д.). Таким образом, постепенно Дхарма Будды будет становиться качеством собственного ума.

Таким образом, даже из краткого обзора системы обучения теории и практике Дхармы Будды, разработанной и применяемой Геше Тинлеем в Байкальском медитационном центре, можно видеть, что это система, имеющая прочный фундамент индийских сутр и шастр, тибетской письменной и устной традиции трансляции буддизма, духовного опыта индийских и тибетских *сиддхов*, непосредственных учителей и лам линии преемственности Геше Тинлея, а также основанная на его личном опыте духовной практики. Данная система отражает многолетний просветительский труд учителя и рассчитана на длительную перспективу возрождения в России аутентичных традиций трансляции Дхармы теоретической и Дхармы реализаций.

Примечания

I. Ретрит – от англ. retreat – уединение.

II. Шаматха – это ментальное качество, заключающееся в совершенной умственной и физической безмятежности и безошибочной концентрации, это способность сколько угодно удерживать ум в однонаправленном сосредоточении на позитивных состояниях и объектах.

III. Ритод – обычно это горная пещера или домик, встроенный в пещеру. Это может быть также домик, построенный из камней. Именно такого рода домики тибетских отшельников доводилось видеть автору данных строк в Индии и Тибете. Традиционно в таких ритодных домиках отсутствует отопление, а простая пища готовится на незамысловатой печурке, сложенной из камней. Современные тибетские йогины устанавливают в ритодных домиках буржуйки.

IV. Геше Нгаванг Даргье был мастером ваджраяны, в частности тантры Ямантаки. Традиция практики, которой обучает своих учеников Геше Тинлей, была получена им как раз от Геше Нгаванга Даргье. О том, каким выдающимся духовным наставником был Ген Ринпоче, как его называли ученики, можно судить по воспоминаниям о нем А. Берзина, который стал его первым западным учеником в 1970 г. А. Берзин повествует, что в то время Ген Ринпоче, будучи известным мастером дебатов и мастером Дхармы, учителем девяти молодых тибетских *тулку* – реинкарнированных лам, в частности Джадо Ринпоче, стал впоследствии настоятелем монастырей Намгьял и Гьюто. По просьбе Его Святейшества Далай-ламы Геше

Нгаванг Даргье стал в создаваемой тогда библиотеке тибетских трудов и архивов учителем Дхармы для западных учеников. Вместе со своими учениками – А. Берзиным и двумя тибетскими *тулку*, обучившимися английскому языку у калмыцкого ламы Геше Вангьяла в США, он основал в 1971 г. по поручению Далай-ламы переводческий отдел библиотеки тибетских трудов и архивов, ставший сегодня одним из самых известных исследовательских и переводческих центров мира в области тибетологии и буддологии. В течение следующих 12 лет Геше Нгаванг Даргье преподавал в библиотеке шесть дней в неделю, за исключением времени, когда он посещал с учениями множество стран мира. В 1984 г. Геше Нгаванг Даргье принял приглашение переехать в Новую Зеландию, где он жил и продолжал преподавать Дхарму вплоть до своей смерти в 1995 г. [Берзин].

V. В тибетской традиции буддизма объясняется, что нельзя приступать к практике Дхармы, пользуясь лишь письменными текстами. Необходимо получение устных учений и сущностных наставлений – ключевых положений и инструкций, раскрывающих механизм духовной практики.

VI. Пананг Ринпоче (Tre-hor-spang-nang-rim-po-che) – это великий тибетский йогин современности, уроженец района Тре Хор в Восточном Тибете. С его биографией можно ознакомиться по тибетскому изданию его *намтары* [Rnal-'byor-gyi dbang-phyug... 2001]. Экземпляр этой книги был любезно подарен автору статьи в 2004 г. тибетским монахом Геше Джампа Тубтен Самтенем, который до сих пор пребывает в затворничестве в горах Дхарамсалы. Он находился там в период затворничества Геше Джампа Тинлея, так что они хорошо знакомы.

VII. Тиб. *thugs-dam* – «святой ум». *Тугдам* – так называется медитативное состояние, в которое погружаются некоторые тибетские ламы во время процесса умирания. Иногда такое состояние длится несколько недель после констатирования врачами смерти. Тело такого человека остается нетленным на протяжении всего периода так называемой посмертной медитации. После выхода из медитации из носа показывается кровь, и человек после этого считается умершим. Его тело начинает разлагаться, и его предают погребению или кремации (см.: [Лобсанг Церинг]). Геше Намгьял Вангчен ушел из жизни 18 августа 2015 г., оставаясь в посмертной медитации в течение нескольких дней.

VIII. Геше Намгьял Вангчен (1934–2015) – буддийский философ из монастыря Дрепунг Лоселинг, учитель многих *тулку*, включая перерожденца старшего наставника Далай-ламы XIV Е. С. Линга Ринпоче.

IX. В Бурятии вначале был учрежден центр «Арьябала» (1994) и затем в 1996 г. – центр «Зеленая Тара», который был зарегистрирован в Минюсте Бурятии в 1998 г. Позднее, в 1999–2000 гг. центр «Арьябала» перешел полностью под духовное руководство тибетского ламы Ело Ринпоче.

X. Понятие «линия преемственности Дхармы» (*chos-brgyud*) играет важную роль для идентификации той или иной буддийской традиции как аутентичной. *Линия преемственности* – это последовательность реализованных учителей и учеников, являющихся ее *держателями* (*chos-brgyud-'dzin-pa*). Иначе говоря, не каждый ученик того или иного учителя Дхармы может стать его преемником – держателем линии преемственности, а лишь тот, кто полностью воспринял и реализовал учение, переданное ему наставником.

XI. Благодаря именно медитативной практике, интенсивно выполняемой в условиях строгого затворничества, сохраняется *Дхарма реализаций*.

XII. «*Сиддха*» означает «реализованное существо». Шесть первых *сиддхов* устной традиции махамудры Ганден, они же – шесть сиддхов школы гелуг: это Тогден Джампел Гьяцо, Басо Чокьи Гьялцен, Друбчен Чокьи Дордже, Гьялва Венсапа, Кхедруб Сангье Еше и Дже-цун Лосанг Чокьи Гьялцен.

XIII. Лама Тубтен Еше (1935–1984) вместе со своим учеником Ламой Сопа основал на Западе сеть дхарма-центров, объединенных в систему Фонд сохранения традиций махаяны (FPMT). Ее духовным руководителем является Лама Сопа.

XIV. Подробнее об *Основе*, *Пути* и *Плоде* см.: [Урбанаева 2016: 345–354].

XV. Речь идет об обычных учениках, а не об исключительных личностях, какими были, например, первые пятеро учеников Будды, которым Будда не объяснял Учение в подробной

форме. Лишь услышав от Будды проповедь четырех благородных истин в их общей форме (см. о трех уровнях презентации Буддой учения о четырех благородных истинах: [Геше Джампа Тинлей 2012: 66–74; Урбанаева 2014: 273–284], они вошли в состояние медитации, а по выходе из медитации стали существами, достигшими высоких духовных реализаций.

XVI. Хотя ритод – это название горного затворничества, в Байкальском медитационном центре созданы все необходимые условия для проведения строгих затворничеств.

XVII. В основном структура текстов Ламрим в традиции гелуг является инвариантной, поскольку множество текстов данной категории, написанных представителями гелуг, представляют собой комментарии на «Большой Ламрим» Чже Цонкапы, считающийся коренным текстом Ламрим, который наилучшим образом излагает систему постепенного пути.

XVIII. Гуру Ваджрадара является, согласно объяснению Геше Тинлея, синтетической формой всех духовных наставников.

XIX. О внешних и внутренних условиях, требующихся для развития *шаматхи*, см.: [Геше Джампа Тинлей 2013: 183–230].

XX. Геше Тинлей в этот период сам находился в строгом ретрите в своем медитативном доме неподалеку от учеников и периодически собирал их для передачи тайных инструкций (*map-ngag*) для практики.

XXI. О девяти стадиях развития шаматхи см.: [Там же].

XXII. *Арья* (*phags-pa*) – тот, кто напрямую постиг пустоту всех вещей. Такое существо является первичной Сангхой – одной из Трех Драгоценностей (Будда, Дхарма, Сангха) в буддизме, объектом Прибежища и почитания.

Литература

Берзин А. Воспоминания о геше Нгаванге Даргье / А. Берзин [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.studybuddhism.com>.

Геше Джампа Тинлей. Шаматха и махамудра / Геше Джампа Тинлей. – Новосибирск: Дже Цонкапа, 2013. – 420 с.

Геше Джампа Тинлей. Четыре Благородные истины: комментарий ко II тому «Ламрим Ченмо» Чже Цонкапы / Геше Джампа Тинлей. – Улан-Удэ: ООО «Издательство Дже Цонкапа», 2012. – 532 с.

Геше Джампа Тинлей. Обширный комментарий к махамудре / Геше Джампа Тинлей. – Новосибирск: ООО «Издательство Дже Цонкапа», 2018а. – 292 с.

Геше Джампа Тинлей. Учение по стадиям порождения и завершения тантры Ямантаки / Геше Джампа Тинлей. – Новосибирск: ООО «Издательство Дже Цонкапа», 2018б. – 362 с.

Лобсанг Церинг. Тукдам – 21 день посмертной медитации / Лобсанг Церинг [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.savetibet.ru>.

Пабонгка Ринпоче. Ламрим: Освобождение в наших руках (*Lam rim nam grol lag bcangs*). Т. I, кн. 2 / Пабонгка Ринпоче; пер. с тиб., коммент. и примеч. И. С. Урбанаевой. – Улан-Удэ: Изд-во БНЦ СО РАН, 2008. – 214 с.

Урбанаева И. С. Буддийская философия и медитация в компаративистском контексте (на основе индо-тибетских текстов и живой традиции тибетского буддизма) / И. С. Урбанаева. – Улан-Удэ, 2014. – 376 с.

Урбанаева И. С. Буддийская философия и практика: «постепенный» и/или «мгновенный» путь просветления / И. С. Урбанаева. – Улан-Удэ: Изд-во БНЦ СО РАН, 2016. – 420 с.

Урбанаева И. С. Три уровня презентации Буддой учения о Четырех Благородных Истинах / И. С. Урбанаева // Известия Иркутского государственного университета. Т. 13. Сер. Политология. Религиоведение. – 2015. – С. 218–226.

Чже Цонкапа. Большое руководство к этапам Пути Пробуждения. Т. 1 / Чже Цонкапа; пер. с тиб. А. Кугявичюса.; под общ. ред. А. Терентьева. – СПб.: Изд-е А. Терентьева, 2012. – 786 с.

Ary E. Authorized Lives: Biography and the Early Formation of Geluk Identity / E. Ary. – N. Y.: Simon and Schuster, 2015.

Bod rgya tshig mdzod chen-mo (Большой тибето-китайский толковый словарь). – Beijing: National Publishing House, 1998. – P. 3294 (на тибетском языке).

Bod-skad-dang-dbyin-skad-tshal-mdzod-thabs-shes-ldan-pa (Tibetan-English Dictionary, Dharma Glossaries, and Resources) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.ry-wiki.tsadra.org>.

Cabezón J. I. “Tsong Kha Pa” / J. I. Cabezón, L. Jones (ed. by) // *Encyclopedia of Religion*. – Detroit: MacMillan, 2005.

‘jam-mgon-chos-kyi-rgyal-po tsong-kha-pa-chen-po’i rnam-thar-thub-bstan mdzes-pa’i rgyan gcig ngo-mtshar nor-bu’i ‘phreng-ba zhes-bya-ba. – Phags-yul-gyi gnas-chen saranatha’i legs-bshad-gter-mdzod-khang, 1967.

Rnal-‘byor-gyi dbang-phyug chen-po ‘bras-tre-hor-spang-nang-rim-po-che’i mdzad rnam-dad-gus-‘dren-pa’i shing-rta-zhes-bya-ba-bzhugs-so. – Published by Ven. S. Paljor & Ven. Lodoe, Dre. Tehor Khamtsen, Drepung Losiling; Printed at: Shah Offset Printer, Delhi, 2001. – P. 270.

Sparham G. Tsongkhapa / G. Sparham // *Stanford Encyclopedia of Philosophy* [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://plato.stanford.edu> (*First published Mon Jul 18, 2011; substantive revision Mon Jul 10, 2017*).

Thurman R. Life and Teachings of Tsong Khapa / R. Thurman. – Dharamsala: Library of Tibetan Works & Archives, 2009.

Willis J. D. Enlightened Beings: Life Stories from Ganden Oral Tradition / J. D. Willis – Wisdom Publications, 1995. – P. 318.

Zab lam bla-ma mchod-pa’i cho-ga bde stong dyer-med ma bshugs // bla-ma’i rnal ‘byor dang yi-dam khag-gi bdag bsk yed sogs zhal ‘don gces btus bzhugs so. – Delhi: Published by Sherig Parkhang (TCRPC), 2003. – P. 25–48.

References

Berzin A. Vospominaniya o geshe Ngavange Darg’e [Elektronnyj resurs] / A. Berzin. – Rezhim dostupa: <http://www.studybuddhism.com>.

Geshe Dzhampa Tinlej. Shamatha i mahamudra / Geshe Dzhampa Tinlej. – Novosibirsk: Dzhe Konkapa, 2013. – 420 s.

Geshe Dzhampa Tinlej. Chetyre Blagorodnye istiny: kommentarij ko II tomu «Lamrim Chen-mo» Chzhe Konkapy / Geshe Dzhampa Tinlej. – Ulan-Ude: ООО «Izdatel’stvo Dzhe Konkapa», 2012. – 532 s.

Geshe Dzhampa Tinlej. Obshirnyj kommentarij k mahamudre / Geshe Dzhampa Tinlej. – Novosibirsk: ООО «Izdatel’stvo Dzhe Konkapa», 2018a. – 292 s.

Geshe Dzhampa Tinlej. Uchenie po stadiyam porozhdeniya i zaversheniya tantry Yamantaki / Geshe Dzhampa Tinlej. – Novosibirsk: ООО «Izdatel’stvo Dzhe Konkapa», 2018b. – 362 s.

Lobsang Cering. Tukdam – 21 den’ posmertnoj meditacii [Elektronnyj resurs] / Lobsang Cering. – Rezhim dostupa: <http://www.savetibet.ru>.

Pabongka Rinpoche. Lamrim: Osvoboazhdenie v nashih rukah (Lam rim rnam grol lag bcangs). T. I, kn. 2 / Pabongka Rinpoche; per. s tib., komment. i primech. I. S. Urbanaevoj. – Ulan-Ude: Izd-vo BNC SO RAN, 2008. – 214 s.

Urbanaeva I. S. Buddijskaya filosofiya i meditaciya v komparativistskom kontekste (na osnove indo-tibetskih tekstov i zhivoj tradicii tibetskogo buddizma) / I. S. Urbanaeva. – Ulan-Ude, 2014. – 376 s.

Urbanaeva I. S. Buddijskaya filosofiya i praktika: «postepennyj» i/ili «mgnovennyj» put’ prosvetleniya / I. S. Urbanaeva. – Ulan-Ude: Izd-vo BNC SO RAN, 2016. – 420 s.

Urbanaeva I. S. Tri urovnya prezentacii Buddoj ucheniya o Chetyrekh Blagorodnyh Istinah / I. S. Urbanaeva // *Izvestiya Irkutskogo gosudarstvennogo universiteta*. T. 13. Ser. Politologiya. Religiovedenie. – 2015. – S. 218–226.

Chzhe Konkapa. Bol’shoe rukovodstvo k etapam Puti Probuzhdeniya. T. 1 / Chzhe Konkapa; per. s tib. A. Kugyavichyusa.; pod obshch. red. A. Terent’eva. – SPb.: Izd-e A. Terent’eva, 2012. – 786 s.

Ary E. Authorized Lives: Biography and the Early Formation of Geluk Identity / E. Ary. – N. Y.: Simon and Schuster, 2015.

Bod rgya tshig mdzod chen-mo (Bol’shoj tibeto-kitajskij tolkovyj slovar’). – Beijing: National Publishing House, 1998. – P. 3294 (na tibetskom yazyke).

Bod-skad-dang-dbyin-skad-tshal-mdzod-thabs-shes-ldan-pa (Tibetan-English Dictionary, Dharma Glossaries, and Resources) [Elektronnyj resurs]. – Rezhim dostupa: <http://www.rywiki.tsadra.org>.

Cabezón J. I. “Tsong Kha Pa” / J. I. Cabezón, L. Jones (ed. by) // *Encyclopedia of Religion*. – Detroit: MacMillan, 2005.

‘jam-mgon-chos-kyi-rgyal-po tsong-kha-pa-chen-po’i rnam-thar-thub-bstan mdzes-pa’i rgyan gcig ngo-mtshar nor-bu’i ‘phreng-ba zhes-bya-ba. – Phags-yul-gyi gnas-chen saranatha’i legs-bshad-gter-mdzod-khang, 1967.

Rnal-‘byor-gyi dbang-phyug chen-po ‘bras-tre-hor-spang-nang-rim-po-che’i mdzad rnamdad-gus-‘dren-pa’i shing-rta-zhes-bya-ba-bzhugs-so. – Published by Ven. S. Paljor & Ven. Lodoe, Dre. Tehor Khamtsen, Drepung Losiling; Printed at: Shah Offset Printer, Delhi, 2001. – P. 270.

Sparham G. Tsongkhapa / G. Sparham // *Stanford Encyclopedia of Philosophy* [Elektronnyj resurs]: – Rezhim dostupa: <http://plato.stanford.edu> (*First published Mon Jul 18, 2011; substantive revision Mon Jul 10, 2017*).

Thurman R. Life and Teachings of Tsong Khapa / R. Thurman. – Dharamsala: Library of Tibetan Works & Archives, 2009.

Willis J. D. Enlightened Beings: Life Stories from Ganden Oral Tradition / J. D. Willis – Wisdom Publications, 1995. – P. 318.

Zab lam bla-ma mchod-pa’i cho-ga bde stong dyer-med ma bshugs // bla-ma’i rnal ‘byor dang yi-dam khag-gi bdag bsk yed sogs zhal ‘don gces btus bzhugs so. – Delhi: Published by Sherig Parkhang (TCRPC), 2003. – P. 25–48.