

# Маратика — пещера долгой жизни



Пещера Херуки, Маратика, Халеси, район Кхотанг (Непал). Автор [фото](#): Christopher J. Fynn, лицензия: Creative Commons

**Продолжительность:** 8 дней / 7 ночей

**Даты:** 2026 г.

**Маршрут:** Катманду — Боуднатх — Тритен Норбуце — Сваябунатх — Дарбар — Патан — Халеси — пещеры Маратика — Киртипур — пещера Падмасамбхавы — Панаути — Намо Будда — Катманду

Туроператор **АС-ТРЕВЕЛ** приглашает в увлекательный тур по экзотическому [Непалу](#). Храм Халеси Махадева, пещера **Маратика**, также известная как монастырь Маратика Чимей Тактен Чолинг) — одно из шести святыней мест в мире. Это место, где великий мастер, второй Будда Падмасамбхава и Дакини Мандарава обрели реализацию бессмертной жизни. Маратика также была благословлена семьей трех защитников Манджуши, Ваджрапани и Авалокитесавары.



Во время ретрита в пещере **Маратика** Гуру Ринпоче и принцесса Мандарава встретились лицом к лицу с Амитаюсом, повелителем бесконечной жизни. Благодаря этой важной связи Махагуру и его супруги и их завершению бесконечной жизни **Маратика** создает основу для бесконечных жизней просветленной деятельности Гуру Ринпоче в Индии, Непале, Тибете и других бесчисленных сферах.

Сам ландшафт **Маратики** стал неотделим от мандалы *Амитаюса*, как это практиковали и совершали *Гуру Ринпоче* и *Мандарава*. Он считается резиденцией будды безграничной жизни *Амитаюса*, священным местом, которое до сих пор наполняет паломников своими уникальными благословениями. По этой причине он не имеет себе равных как лучшее место для практики расширения возможностей и продления жизни и долголетия.

Паломничество в пещеры **Маратика** продлевает жизнь. Пещеру посещали король Бутана, его святейшество Шестнадцатый Кармапа Рангджунг Ригпе Дордже и Семнадцатый Кармапа.

Пещера **Маратика** или *храм Халеси* имеет религиозное значение и связана с богиней *Тарой* в буддизме и *Махадевом (Шивой)* в индуизме. Ежегодно сюда приходят тысячи преданных, чтобы поклониться господу с верой в то, что он может дать знания, мудрость детям, процветания и долголетия.

**Добро пожаловать в Непал!**



## Программа тура

### День 1: Катманду – ступа Боуднатх

Прибытие в *Катманду*, столицу Непала (1400 м). Встреча в аэропорту с приветственными шарфами (*хада*) и трансфер в отель.

После короткого отдыха экскурсия к буддийской ступе *Боуднатх*, построенной в V в. – одной из крупнейших ступ в мире, расположенной 7 км на востоке Катманду.

Приток беженцев из *Тибета* способствовал основанию множества монастырей вокруг ступы. Считается, что внутри ступы хранятся священные реликвии.

Вечером можно прогуляться по извилистым древним улочкам и влиться в атмосферу древнего города.

Ночь в отеле.



## День 2: бонский монастырь – ступа Сваямбуднатх – площадь Дарбар

Завтрак.

Экскурсии: монастырь *Тритен Норбуце*, является единственным монастырем традиции *Бон*. Первоначально этот монастырь был основан в XIV в. в центральном *Тибете* великим бонским учителем *Шен Нимой Гьянценом*, родившимся в 1360 г. Он был потомком рода *Шен*, линии преемственности *Будды Тонпа Шенраба*, основателя бонской религии.



Много веков *Тритен Норбуце* был одним из четырех основных бонских монашеских учреждений в *Тибете*, который давал полное бонское культурное и религиозное образование.

Во дворец площади *Дарбар* – сердце столицы.

К буддийской ступе *Сваямбуднатх* возрастом более 2 тыс. лет, одной из самых священных ступ в Непале, расположенной на вершине одноименного холма на западе долины Катманду. Тибетцы называют Сваямбуднатх «Пакна Щингкун».



Холм *Сваямбунатх*, как говорил *Трилишук Ринпоче* был благословлен тысячами будд и будет еще благословлен всеми буддами этой *кальпы*, а *Далай-Лама VII* утверждал, что эта ступа – источник счастья для всего мира и произнесенные здесь молитвы имеют в 13 миллионов раз большую силу.

*Сваямбху* ценят как самовозникшую драгоценность, вдохновившую бодхисаттву *Манджушири* осушить воды долины ради будущих паломников. Эта драгоценная ступа на вершине холма, выращенная из единственного семени лотоса, посаженного рукой будды задолго до того, как *Будда Шакьямуни* жил на этой земле, на протяжении веков была самым сердцем буддийской жизни в Непале.



Преданность *Гуру Падмасамбхавы* привела его сюда, и именно в *Сваямбху* он встретил принцессу *Шакьядеви*, свою предопределенную супругу. Вместе они углубили и расширили практику тайной мантры в этом мире. Много позже путешествие *Махагуру* снова привело его в *Сваямбху*, чтобы подчинить себе местные орды духов, захвативших под свой контроль — это священное место. Чтобы отметить свою победу, *Махагуру* украсил холм бесчисленными сокровищами, многие из которых все еще ждут своего открытия.



Храм *Шантипура*, «города мира», расположен на северной стороне холма *Сваямбху*. *Шантипур* считается самой священной и тайной из всех эзотерических святынь неварского буддизма. Говорят, что он посвящен *Чакрасамваре* и закрывает вход в подземную сеть комнат, которая соединяется со скрытым внутренним ядром ступы *Сваямбху*.

Считается, что первый ваджрачарья неварского буддизма, тантрический мастер *Шантари* или *Шантикар Ачарья*, до сих пор обитает в этих пещерах в радужном теле или в виде иконы *Чакрасамвары*.

Никому не разрешается входить в храм, кроме священников ваджрачары, хотя посетителям разрешается входить до крыльца.

Храм *Харити*, посвященный защитнице *Харити*. Здесь регулярно проводятся ритуалы подношения. *Харити* была дикой, внушающей страх *якиини*, которая пожирала детей. *Будда Шакьямуни* укротилдикую энергию *Харити*, превратив ее в защитницу *Дхармы*.

Ночь в отеле.

### День 3: Катманду – Халеси

Завтрак.

Утром выезд в *Халеси Махадев* (2250 м, 220 км, 7–8 час).

Мы проедем через *Дхуликхель*, *Непалток*, *Хуркот* до *Гурми*, *Охалдхунги*, *Джаярам-Гата* и *Халеси*.

По прибытии в *Халеси* регистрация в резорте.



Дорога нас будет радовать живописными пейзажами. Пещеры **Маратика** расположены вдоль хребта *Махабарат* и расположены к юго-востоку от города *Охалдхунга* в районе *Хотанга*, в деревне, известной как *Халеси*.

Ландшафт соснового леса крутой и холмистый, с глубокими долинами, прорезанными реками. В ясный день глаза радуют великолепные виды заснеженных вершин *Гималаев*. Красивое место в восточной части Непала, район *Хотан* не только богат природой и культурным наследием, но также имеет важное религиозное значение в жизни людей, живущих в Непале.

Территория вокруг пещер отличается тремя холмами, священными для повелителей трех семейств: *Авалокитешвары*, *Ваджрапани* и *Манджушири*. Центр области отмечен холмом *Авалокитешвара*, местом расположения двух главных пещер, где *Махагуру* практиковал с *Мандарвой*. Холм *Ваджрапани* находится на западе, а холм *Манджушири* – на востоке.

Весь пещерный комплекс образует естественную *мандалу*, пространство, наполненное множеством просветленных сил.

Храм *Халеси Махадева* (пещера **Маратика**) – одно из старейших и самых священных мест. Он расположен в холмистой местности между двумя священными реками: *Дхудкоси* и *Сункоси*, протекающими справа и слева от него. Здесь находится несколько привлекательных пещер. Кроме того, он известен своей исторической и религиозной культурой.

Ужин.

Ночь в резорте.

## День 4: пещеры Мратика

Каждое утро начинается *пуджа* (поклонения) и молитвы.

После завтрака прогулка по святым местам пещер **Маратика** или иначе «*Чи ба мтар байед*», что по-тибетски означает «*устраняет смерть*» и известна как *Халеси*, что означает буквально «*удивительный*».



Это место богато историей, мифологией и священной геологией. Мы входим в пещеру, где чувствуем, как вокруг нас окутывает духовный вихрь. Мы проводим некоторое время в медитации или молитве, в этом священном месте.

Пещерный комплекс **Маратика**, где *Гуро Ринпоче* и его партнерша *Мандарава* медитировали на будду безграничной жизни (*Амитаюса*). Согласно легенде, спустя месяц *Амитаюс* явился им, дал передачу на практику и благословил вазой с нектаром долголетия. Окаменевшую вазу и сейчас можно увидеть в пещере.

**Верхняя пещера.** В главной священной пещере Маратики, мы находим большой камень, по форме напоминающий вазу, называемый *цебум* – «ваза долголетия», которую *Амитаюс* поставил на головы *Гуро Ринпоче* и *Мандаравы*, чтобы благословить их бессмертием.

Стены покрыты естественными слогами, и здесь можно обнаружить множество благословенных предметов.

**Четверо врат освобождения** – эти четыре врата очищают различных падений и негативную карму для тех, кто проходит через них. Первые врата, находящиеся в центре пещеры, очищают карму рождения как в горячем, так и в холодном аду. Вторые врата, находящиеся в задней части пещеры справа, очищают карму прохождения через промежуточное состояние между рождением и смертью.

Двигаясь вокруг пещеры по часовой стрелке, мимо двух огромных сталагмитов (лингамов), вы доберетесь до третьих ворот, где сможете пройти под большой каменной плитой и выйти на другую сторону. Это очищает карму рождения в утробе матери и накапливает заслуги и мудрость.



Четвертые и последние ворота находятся сразу за ними. Из стены пещеры выступает сталагмит, образующий небольшое пространство, через которое верующие могут проскользнуть. Это очищает все повреждения и нарушения в самайе, обетах тантрики, а также обетах основополагающих колесниц и колесниц бодхисаттвы. Прохождение через все четыре врата освобождает человека от рождения в восемнадцати сферах ада.

**Отпечаток тела Амитаюса** находится слева от вазы Амитаюса.

**Ларец процветания** – эта самовозникшая шкатулка, известная по-тибетски как *ян гау*, исполняет все желания.

**Отпечаток тела Гуру** – за цебумом и у левой стены пещеры находится естественный отпечаток Гуру Ринпоче, который смогут увидеть те, у кого есть глаза. Некоторые видят Гуру Ринпоче в стоящей форме Сампы Лхундрупа, а рядом с ним – Гуру Деваченпо; другие видят Гуру Ринпоче в его обычной форме.



**Нижняя пещера Восьми Херук** – пещера, расположенная у подножия холма *Авалокитешвара*, на его западной стороне. Говорят, что здесь *Гуру Ринпоче* подчинил демоницу и проделал широкое отверстие в крыше пещеры, известное как «небесная дверь». Здесь он вылетел из пещеры, оставив в камне два огромных следа (хорошо виден только один). Считается, что *Гуру Ринпоче* спрятал в этом месте множество сокровищ учений.

Пещера огромна, и, по мнению *Кьяндже Чатрала Ринпоче*, она способна вместить более пятисот практикующих. Внутри вы также найдете естественно возникшую «бирюзовую» раковину слева от входа, тело демоницы прямо на полу перед входом, проход дальше внутри, который, как говорят, приносит освобождение (в настоящее время заблокирован) из-за опасностей), а также долгоживущий нектар, сочавшийся из каменных стен.

**Пещера тайных практик Гуру Ринпоче**, также называемая «пещерой Манджуши», это место, где *Гуру Ринпоче* практиковал в одиночестве. Чтобы добраться до входа в пещеру, сначала поднимитесь на холм рядом с покоями монахов единственного тибетского монастыря *Маратики*, у подножия холма *Манджушири*. Идите против часовой стрелки вокруг холма по протоптанной тропе, пока не дойдете до металлической лестницы, ведущей в пещеру.

**Пещера Гаруды** немного отдалена от главных пещер комплекса. *Лама Сопа Ринпоче* рекомендовал ее как полезное место для посещения тем, кто страдает раком. Поскольку *Гаруда* является господином *нагов* (змееподобных существ, обитающих в водных источниках), считается, что это место излечивает болезни, особенно те, которые возникают из-за *нагов*.

Прогулка до **сада камней** с холмом *Какани*, который находится на высоте около 1070 м над уровнем моря, является прекрасным природным местом для пеших прогулок и осмотра горного хребта. Образовано из натуральных камней находится к северо-западу от пещеры *Халеси Махадев*.

Ночь в резорте.

## День 5: Халеси – Катманду

Утром *пуджа* (поклонение) и молитва.

В высеченной в скале пещере **Маратика**, где ты достиг *видьядхары* бессмертной жизни, господь *Амитаюс* даровал вам свое благословение, и ты достиг неразрушимого *ваджрного* тела, свободного от рождения и смерти, *Падмакаре* бессмертному мы молимся! Мы молимся Лотосорожденному гуру *Оргьена*!

Завтрак.

Выезд обратно в *Катманду* (7–8 ч.).

По прибытию в Катманду регистрация в отеле.

Отдых.

Ночь в отеле.

## День 6: Киртипур – пещера Падмасамбхава

Завтрак.

Переезд в неварский город *Киртипур*, который находится в 5 км к юго-востоку от *Катманду*. Имя этого города происходит от слов *кирти* («слава») и *пур* («город»).

Он славился своими воинственными жителями, которые в 1768 году оказали отчаянное сопротивление вторгшимся *гуркхам*.



Город основан в VII в. как предместье *Патана*, однако позднее стал независимым городом-государством, управляемым династией *Малла*.

Здесь есть большое количество индуистских и буддистских храмов, домов с затейливой неварской резьбой по дереву, а сами жители, одетые в традиционные национальные костюмы, работают на античных ткацких станках.

Экскурсия к священной пещере великого йога и чудотворца *Гуру Ринпоче*, где он практиковал *садхану Яндак Херуки* с супругой *Шакъдеви*, дочерью царя Непала.

Пещера *Асура* обладает огромной силой, связана также с великим мастером *Падмасамбхавой*. Именно здесь *Падмасамбхава* некогда провел длительное время, занимаясь практиками тантры пребывая в медитации. Он достиг здесь очень высокого уровня духовного развития – *махамудры*, благодаря практике *Вишудха Херуки* в сочетании с практикой *Ваджракилай* и подчинил демонические силы, приносившие беды Непалу.



Ночь в отеле.

## День 7: город Панаути – ступа Намо Будда

Завтрак.

Экскурсия в *Панаути* – исторический город в Непале, первоначально это было небольшое государство, подаренное королем *Бхупатиндрой Маллой* в качестве приданого своей сестре.

*Панаути* был торговым центром на древнем пути торговли солью между *Тибетом* и *Индией*. Он словно бы весь состоит из множества буддистских и индуистских религиозных памятников и считается одним из самых важных средневековых памятников региона, а также богат культурой и традициями.



Один из самых прекрасных архитектурных ансамблей в *Панаути* – храм *Индреишвора Махадева*, посвященный богу *Шиве*. Декорации храма – резные скульптуры уникальны. Изображения божеств, животных, птиц и цветочных орнаментов.

Храм был основан в 1294 г. для *лингама*, антропоморфного символа *Шивы*, таким образом, он считается самым старым из существующих храмов Непала. Но строительство главной святыни относится к XV в.

Посетители часто находят разноцветные камни, лепестки и другие предметы, разложенные на тротуаре, чтобы приветствовать всех с большим гостеприимством

*Панаути*, расположенный в месте слияния двух рек *Роси* и *Пуньямати*, с давних времен считался важным религиозным объектом. В непальском обществе такие реки считаются священными.

Посещение или просто омовение таких мест дает возможность освободиться от многих грехов и тревог, поскольку оно считается священным. Более того, считается также, что в *Панаути*, помимо вышеупомянутых двух рек, сходится еще и третья река *Лилавати*, снова образуя тройной перекресток, называемый *Тривени*. Однако последнее, как говорят, видно только чистым людям и интеллектуалам. В связи с этим каждый праздничный день сюда приезжает большое количество преданных со всей страны, чтобы совершить святое омовение и воздать должное близлежащему храму *Индрешвора Махадева* и другим расположенным здесь святым местам.

В буддийской комплекс *Намо Будда* – одно из трех главных ступ долины Катманду. Она стоит на вершине холма *Гандха Малла* в 30 км к северу от долины, построена на останках *Махасаттвы* – одного из предыдущих воплощений Будды *Шакьямуни*.

От ступы на небольшом холме находится то священное место, где, как считается, Будда пожертвовал своей плотью.

Ночь в отеле.



## День 8: вылет домой

**По желанию** полет над Гималаями (доп. плата: \$290 на чел., время полета ок. 1 ч.).

Во время полета вы увидите высочайшие вершины мира: *Эверест* (8848 м), *Макалу* (8463 м), *Лхотце* (8516 м), *Шиши-Пагма* (8013 м) и др.



Возвращение в отель.

Завтрак.

Освобождение номера в 12:00.

Трансфер в аэропорт и вылет из Катманду.

## Завершение программы

# Стоимость тура

- при группе от 2 чел.: 134 946 р. (\$1428) на чел.

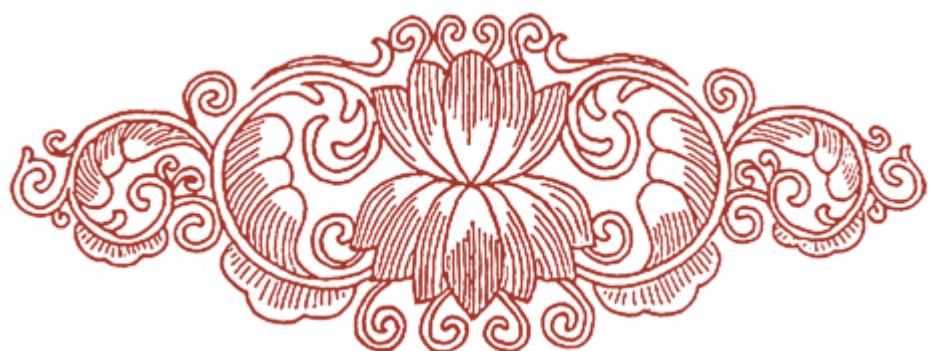
**Внимание:** все материалы и цены, размещенные на сайте и данном предложении, носят справочный характер и не являются ни публичной офертой, определяемой положениями ст. 437 (2) ГК Российской Федерации, ни рекламой. Актуальную стоимость уточняйте у менеджера. Предложение предназначено для юридических лиц. Оплата производится только в рублях, по курсу компании, опубликованному на сайте [actravel.ru](http://actravel.ru) на день полной оплаты. Для справки цена указана в USD.

## В стоимость включено

- Размещение в отеле 3★ в двухместном номере с завтраком
- Трансферы по программе
- Экскурсии с русскоговорящим гидом по маршруту
- Все входные билеты по программе.

## В стоимость не включено

- Международный перелет
- Непальская виза (по прилету в аэропорту): \$30 на чел. (15 дней)
- Обеды и ужины в Катманду и Халеси (от \$10 на чел. за 1 раз)
- Личные расходы
- Напитки
- Международная медицинская страховка с суммой покрытия от \$5 тыс.
- Чаевые: гиду, водителю, носильщикам и т. д.
- Прочие расходы, не указанные в программе
- Расходы при непредвиденных ситуациях, связанных со стихийными бедствиями, форс-мажорами и пр.



больше предложений

[все предложения](#)



РТО №001262 в Едином федеральном реестре туроператоров  
Вернадского просп., д. 37 корп. 1Б, Москва, 119415, Россия  
тел.: +7 495 740-29-89; сайт: [actravel.ru](http://actravel.ru); mail: [ac@actravel.ru](mailto:ac@actravel.ru)

