

ЗЕРКАЛО

№ 126
Декабрь 2014



INTERNATIONAL
DZOGCHEN
COMMUNITY



Расписание Чогьяла Намкая Норбу

Фото: П. Фассолл

2015 год

Тенерифе, Испания
19 февраля – 5 марта 2015 года
Друбчен Мандаравы со дня Лосара
до годовщины Гуру Гараба Дордже

4–5 марта 2015 года — Всемирная
передача
Годовщина Гараба Дордже

13–15 марта 2015 года
Мероприятие, посвященное тибет-
ской культуре

16–17 марта 2015 года
Мероприятие, посвященное тибет-
ской медицине

Барселона
20–22 марта 2015 года
Воркшоп
по интегральной медицине

Тенерифе
24–26 марта 2015 года
Экзамен по Основе Санти Маха
Сангхи

27 марта – 1 апреля 2015 года
Тренинг по 1-му уровню Санти Маха
Сангхи

8–12 апреля 2015 года
Ретрит по учению Лонгсал Лонгде

17–19 апреля 2015 года
Собрание Дзамлинг Гара

1–3 мая 2015 года
Межкультурная встреча

8–10 мая 2015 года
Анонс события
будет позднее

Лондон, Великобритания
22 мая 2015 года
Презентация 3-го тома «Света Кайлаша»

23–24 мая 2015 года
Ретрит в Лондоне

Греция
27–31 мая 2015 года
Ретрит в Греции

Париж, Франция
3 июня 2015 года
Ринпоче проведет презентацию
3-го тома «Света Кайлаша»

5–7 июня 2015 года
Ретрит во Франции

12–14 июня 2015 года
Ретрит в Кармалинге

19–23 июня 2015 года
Ретрит в Западном Меригаре

США
1–5 июля 2015 года
Ретрит в Восточном Цегьялгаре

Колорадо
9 июля 2015 года
Публичная лекция

12–14 июля 2015 года
Ретрит в Колорадо

Центр «Тара Мандала»
17–19 июля 2015 года
Ретрит в центре «Тара Мандала»

Россия
24–28 июля 2015 года
Ретрит в Северном Кунсангаре

Польша
31 июля–2 августа 2015 года
Ретрит в Польше

Румыния
5–9 августа 2015 года
Ретрит в Восточном Меригаре

Италия
13–17 августа 2015 года
Ретрит в Западном Меригаре

Индия
28–30 августа 2015 года
Ретрит в Индии

Бутан
4–6 сентября 2015 года
Ретрит в Бутане

Сингапур
11–13 сентября 2015 года
Ретрит в Сингапуре

Малайзия
18–20 сентября 2015 года
Ретрит в Малайзии

Китай
25–29 сентября 2015 года
Ретрит в Самтенгаре

2–6 октября 2015 года
Санти Маха Сангха
или что-то другое

Токио, Япония
15–18 октября 2015 года
Ретрит в Японии

Тайвань
23–27 октября 2015 года
Ретрит в Тайване

Австралия
3–8 ноября 2015 года
Ретрит в Северном Намгьялгаре

13–15 ноября 2015 года
Ретрит в Южном Намгьялгаре

Аргентина
20–24 ноября 2015 года
Ретрит в Южном Ташигаре

25 ноября 2015 года
Отъезд Ринпоче на Тенерифе,
Испания

Содержание

Расписание	2
От редактора	3
Происхождение тибетского письма и Шанг Шунга	4
Отрывок из учения «Свет солнца»	10
Конференция ААТМ	11
Международный симпозиум созерцательных наук	13
Бутан – теплый прием и счастливое путешествие	14
Международный ганчи	18
Институт Шанг Шунг в 2014 году	19
Издательство «Шанг Шунг»	21
ASIA – ПОДДЕРЖИ ТИБЕТ	23
Интервью с ламой Цултрим Аллионе	24
Интервью с Харви Кайзером	26
В фокусе – Дзамлинг Гар	29
Доктор Пунцог Вангмо – одна из выдающихся «Целительниц мира»	37
Как я встретил Чогьяла Намкая Норбу	38

От редактора

В течение года Дерева-Лошади в «Зеркале» и Международной Дзогчен-общине происходили перемены, которые в настоящее время уже подходят к своему завершению. В этом году, впервые с 1991 года, не выходила печатная версия «Зеркала», газеты Международной Дзогчен-общины Чогьяла Намкая Норбу, по причине высоких расходов на офсетную печать и международную пересылку. Вместо нее мы предложили вам более динамичную возможность удаленно читать выдержки из учений и публичных выступлений Чогьяла Намкая Норбу, а также последние новости из жизни Общины на нашем новом веб-сайте www.melong.com, который создали и курируют Луиджи Оттавиани и Юден Намкай.

Помимо англоязычной версии веб-сайта, для тех, кто не владеет английским языком, мы создали параллельные страницы: El Espejo на испанском языке – www.es.melong.com и «Зеркало» на русском – www.ru.melong.com. В работе над испаноязычной версией приняли участие переводчики Лаура Йоффе (редакторская работа) и Паола Дамонте Ваграс (техническая часть), над русскоязычной – Екатерина Пономаренко и Анастасия Еременко.

Однако в течение года выяснилось, что хотя онлайн-издание предлагает быстрый и эффективный доступ к информации и архиву, в котором по дате и теме можно найти нужный материал, оно не служит для того, чтобы традиционно запечатлеть основные вехи жизни нашего Учителя и развивающейся всемирной Общины, как это делала печатная версия газеты. Многие наши читатели сообщили нам, что предпочитают читать традиционную газету, которую можно хранить на книжной полке или в сумке, а также доставать время от времени, чтобы перечитать какую-то интересную статью.

По этой причине, для возможного удобства в чтении, а также в продолжение формата традиционной версии «Зеркала», которая способна сохранить печатное слово для потомков, мы создали новую уменьшенную PDF-версию «Зеркала», которая будет публиковаться на нашем веб-сайте. Ее можно будет загрузить и читать при помощи всевозможных гаджетов, так как сейчас она представляет собой журнал формата А4. Помимо этого, ее можно распечатать на принтере дома или в местном полиграфическом центре. Так мы сможем продолжить выпуск печатной версии «Зеркала» для своих читателей, а вы сможете сами взять ответственность за печать вашей копии, если у вас есть желание сохранить ее на бумаге.

За PDF-версию предусмотрена небольшая плата, чтобы покрыть все расходы на ее создание, которую можно внести на нашем веб-сайте. Мы планируем выпускать PDF-версию приблизительно три или четыре раза в год, в каждом новом выпуске уделяя внимание какому-нибудь гару или лингу.

Мы надеемся, что гары и линги будут загружать и печатать каждый выпуск для своих собственных архивов. Эти копии также могут использоваться в качестве ценных информационных материалов для связей с общественностью. Надеемся, что вы получите удовольствие от обновленной версии «Зеркала» и она будет вам полезна. Будем благодарны за обратную связь, вопросы и комментарии. С нетерпением ждем, что же нам преподнесет год Дерева-Овцы!

С наилучшими пожеланиями,
Наоми Зайтц, Лиз Грейнджер, Джулиан Кинг-Салтер, Томас Эйфлер
Команда «Зеркала» Международной Дзогчен-общины
www.melong.com

Над русскоязычным выпуском работали:

координатор
Екатерина Пономаренко

корректор
Татьяна Чиаева

редактор
Анастасия Еременко

верстка
Ольга Бондарева

переводчики

Роман Ярмолюк
Елена Чирковская
Анна Попова
Оксана Снитко
Екатерина Борисенко
Сэсэг Дутарова

Екатерина Пономаренко
Анастасия Еременко
Татьяна Чиаева
Светлана Калашникова
Андрей Коновалов
Елена Врублевская



Происхождение тибетского письма и Шанг Шунга

В эксклюзивном интервью для радиостанции «Кунленг», состоявшемся 6 августа 2014 года, директор Международного Института Шанг Шунг Чогъял Намкай Норбу рассказал о своих исследованиях в области происхождения тибетской письменности, о влиянии, которое королевство Шанг Шунг оказало на тибетскую культуру, а также о своих книгах, посвященных традиции Бон и практике Дзогчен.

Кунленг: Живя на Западе, выдающийся ученый Чогъял Намкай Норбу в течение многих лет работал в области тибетской культуры и религии. Он написал несколько книг о [древнем королевстве] Шанг Шунг как источнике тибетского языка, письменности и культуры, а также о практике Дзогчен. В эти дни Ринпоче находится в Нью-Йорке, чтобы принять участие в конференции, посвященной тибетской медицине, и сотрудникам «Кунленга» удалось пригласить его на интервью.

Чогъял Намкай Норбу, прежде всего, мы бы хотели поприветствовать вас и поблагодарить за то, что вы смогли посетить офис «Кунленга», отдела тибетских новостей радиостанции «Голос Америки», здесь у нас, в Нью-Йорке.

Ринпоче: Спасибо!

Кунленг: Ринпоче, какова основная цель вашего визита в Нью-Йорк?

Ринпоче: Я прибыл сюда, в основном, по двум причинам: посетить конференцию по тибетской медицине, организованную Американской Ассоциацией Тибетской Медицины, Международным Институтом Шанг Шунг и Школой тибетской медицины при Институте Шанг Шунг, а также с целью принять участие в инаугурации нового здания, которое недавно построила Дзогчен-община.

Кунленг: Каково положение тибетской медицины сегодня и почему важно сохранять и распространять эти знания?

Ринпоче: В тибетской культуре медицина считается одной из так называемых пяти традиционных наук [грамматика, логика, медицина, искусство и философия]. Эти науки являются основой всей тибетской культуры и имеют древние истоки. Я много лет проводил исследование [их происхождения], работая в университете в Италии. Я написал об этом три книги [т.е. серия «Свет Кайлаша»], две из которых уже переведены и изданы на английском языке. Третья будет издана в конце этого года. В этих книгах я объясняю древнее происхождение не только языка, но также и других четырех наук – логики, духовного знания, медицины и искусства. Самое важное среди них – духовное знание.

Однако со временем язык и тибетская медицина стали считаться наиболее важными аспектами тибетской культуры, в то время как духовное знание таковым считать перестали. Исследуя эти традиционные науки, я обнаружил, что они имеют древнюю историю и не являются просто науками, заимствованными из Индии и Китая и получившими дальнейшее распространение. Я исследовал этот вопрос около шести или семи лет.

Это важная тема, которая должна заинтересовать как тибетцев, живущих в Тибете, так и живущих за границей. Дело



в том, что наша древняя культура может принести благо всем людям, всем народам мира, а не только тибетцам. То же самое можно сказать о тибетской медицине. Тибетская медицина берет свое начало из медицинской традиции Шанг Шунга, который имеет древнюю историю. Среди документов, найденных вблизи Дуньхуана, были обнаружены два текста по тибетской медицине: один касался лечения болезней, другой был посвящен прижиганию мокса, или меца. В комментарии к тексту по прижиганию сказано, что он происходит из Шанг Шунга, так что очень важно, чтобы доктора и люди, имеющие отношение к культуре, понимали, что это [Шанг Шунг] – это основа [тибетской культуры].

Кунленг: Ринпоче, вы проявляете огромный интерес и провели очень много исследований в отношении истории тибетской культуры и цивилизации. Какова причина такого интереса?

Ринпоче: Основная причина моего интереса в следующем. В Италии, работая в университете, я сначала преподавал тибетский язык и письмо. Курс тибетского языка длился только два года, в то время как курсы других языков, таких как индийский, китайский и японский, длились четыре года и удостоверялись дипломами. Но с тибетским языком все было иначе. Тогда я спросил у руководства университета, почему тибетскому языку учат только два года. Мне ответили, что языки с древней историей, такие как индийский и китайский, были главными предметами и их изучение награждалось дипломами. Поскольку же тибетский язык не имел древней истории, он считался факультативным предметом, а не главным. У меня не было возможности утверждать, что это не так и что у нас, тибетцев, тоже древняя история. Я знал, что происхождение тибетской культуры относится к глубокой древности, и понял, что мне нужно исследовать ее древние истоки. Так я начал свои исследования по истории Шанг Шунга.

Кунленг: Ринпоче, год назад в интервью вы сказали: «Корни тибетской культуры и истории нужно искать в самом Тибете. Это большое заблуждение, если мы просто начинаем принимать за источник культуры и истории то, о чем говорят другие. Набравшись мужества и взяв за основу подлинную историю, я сочинил «Ожерелье Зи» и «Ожерелье драгоценных камней». Итак, более тридцати лет назад вы написали «Ожерелье драгоценных камней» на тибетском языке, а потом и «Ожерелье Зи». Почему вы написали эти две книги?

Ринпоче: В основном, большинство тибетских ученых считают источником тибетской культуры Индию. В самом деле, это правда: Индия – один из ее источников. Буддизм пришел из Индии, и в результате его распространения многие аспекты тибетской культуры испытали огромные изменения. [С другой стороны], не совсем правильно утверждать, что истоки и происхождение тибетской культуры были заложены в самом Тибете, потому что Тибет как страна на тот момент не существовал.

Я написал три книги, посвященные тибетской истории [«Свет Кайлаша»]. В первой книге я рассказываю о том пери-

оде, когда существовало только королевство Шанг Шунг [Тибет как страна еще не существовал]. Только во второй книге я начал рассказывать об образовании Тибета как страны. Почему же [происхождение культуры Тибета] должно быть отнесено к Шанг Шунгу? Тибетская история берет свое начало от шести коренных тибетских семейств [mi'u gdung drug], которые считаются родоначальниками тибетского народа. В тибетской истории говорится, что эти семейства произошли



Печать короля Лигминча, письменность мар из Шанг Шунга.

от обезьяны, которая являлась эманацией Авалокитешвары, и горы Синмо [brag srin mo]. Но если взглянуть на древнюю историю Бон, то там говорится, что шесть изначальных семейств произошли из космического яйца, сущности пяти элементов, из которого, в свою очередь, произошли три ветви: Аха, Лу [Клу], и Ньен. Человеческая раса и, в частности, шесть изначальных тибетских семейств, произошли от ветви Ньен. Таково происхождение шести семейств.

Это очень древняя история, и до Тонпа Шенраба [основателя традиции Бон] существовало только несколько устных историй: письменной истории не было. Во времена Тонпа Шенраба была создана письменность Шанг Шунга, которая называлась марцуг (smar tshugs), после чего постепенно стали записывать [происходящие из] Шанг Шунга знания – Бон, астрологию, ритуалы и так далее. Таким образом, древняя история была записана во времена существования Шанг Шунга, а не в эпоху Тибета.

Эпоха Тибета началась тогда, когда Тонми Самбхота создал письменность. Обычно полагают, что Тонми Самбхота создал тибетскую письменность, используя в качестве образца индийский язык. Конечно, создание тибетской письменности Тонми Самбхотой является очень важным событием, поскольку до этого, со времен Ньятри Ценпо и до Сонгцена Гампо, т.е. на протяжении правления тридцати одной династии, или, согласно другим источникам, тридцати двух династий царей, страна управлялась посредством Друнга, Деу и Бон и нет упоминаний о том, что существовала письменность. Однако впоследствии, проводя некоторые исследования, я обнаружил множество свидетельств существования письменного языка. [Например], в истории, записанной Ньянгом Тингдзином Зангпо, говорится, что древние цари

>> продолжение на следующей странице



>>продолжение статьи «Происхождение тибетской письменности ...»

Тибета использовали письменный язык. Поэтому, что бы мы ни думали [письменность должна была существовать еще до Тонми Самбхоты].

У нас есть два вида тибетского письма: учен [заглавные буквы] и умэ [без заглавных, то есть рукописное письмо]. Письмо учен и его грамматика были, вне всякого сомнения, разработаны Тонми Самбхотой на базе индийского письма, но письмо умэ происходит от письменности Шанг Шунга, которая делилась на два основных вида: марчен и марчунг.

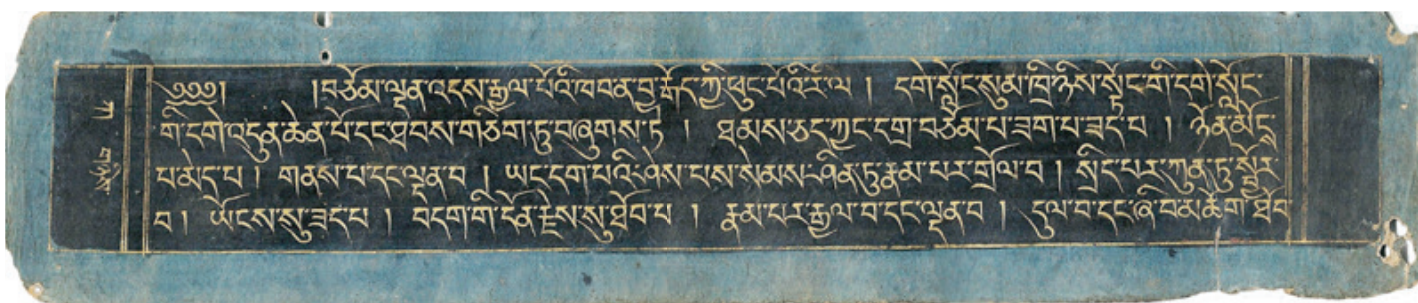
бутанская скоропись», которая определенно произошла от быстрого написания учен. Но в случае с учен и умэ это не так. Даже если некто будет быстро писать ученом столетиями, учен никогда не превратится в умэ. Причина, по которой письмо умэ быстрее, состоит в том, что запись [каждой буквы] происходит слева направо. И будет правильным считать письменность Шанг Шунга источником происхождения умэ. **Кунленг:** Ринпоче, согласно большинству объяснений, которые мы находим в тибетской истории и у тибетских ученых, тибетский язык был заново создан Тонми Самбхотой. Но в



Древняя рукопись «печа» с двумя разными стилями письма умэ (предоставлено библиотекой Меригара).



Древняя «печа» с письмом Lha-babs-kyi-yi-ge, «снизошедшим от богов» (предоставлено библиотекой Меригара).



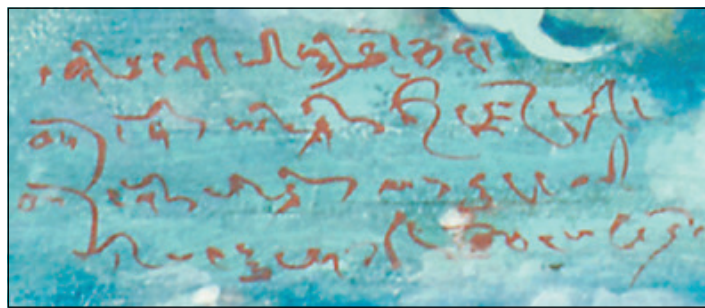
Древняя рукопись в стиле умэ, выполненная золотом (частная коллекция).

Из них марчунг относится к так называемому «письму, снизошедшему от Дэва» [lha babs yi ge]. Я исследовал это письмо, когда жил на родине, и также использовал его в качестве примера в «Ожерелье Зи». Буквы в учен пишутся справа налево, а в умэ — слева направо. Я рассматриваю это как существенную разницу между двумя письменностями.

В целом, я отношусь с большим уважением ко всему, чему учил Гендун Чопел, но я не согласен с ним, что письмо умэ произошло от быстрого написания учен. Это совершенно не так. Например, существует так называемая «быстрая

«Ожерелье Зи» вы говорите, что тибетское письмо пришло из Шанг Шунга и, таким образом, его использовали с древних времен. Что это за документы, которые были найдены в Дуньхуане, и каковы доказательства такого утверждения?

Ринпоче: Одно из доказательств следующее. Если мы рассмотрим *Dag Yig* или *Sum rtags*, грамматику и орфографию, составленные Тонми Самбхотой, то там говорится о пяти падежах, в то время как в языке Шанг Шунга насчитывается одиннадцать падежей. Если мы обратимся к манускриптам Дуньхуана, записанным в то время, когда Тонми Самбхота



Письмо Khyu-yig в гомпе Западного Меригара.

уже написал свои сочинения, то в некоторых из них случайно все еще используются падежи, которые использовались в языке Шанг Шунга. Это означает, что они существовали в более раннее время.

Кунленг: Вы хотите сказать, что Тонми Самбхота упростил тибетский язык и письмо, составил новые правила грамматики, но отдельно от той письменности, которая на тот момент уже существовала?

Ринпоче: Тибетцы использовали и хорошо знали язык Шанг Шунга. Если внимательно изучить слова Сонгцена Гампо, мы увидим, что он сказал: «Мы, тибетцы, живем в Тибете, и нам нужна своя письменность». Он не сказал, что письменности не было вовсе и что нужно ее создать. Почему он сказал: «Тибету нужен свой собственный язык»? Потому что многие цари, которые правили ранее, не любили и старались подорвать Бон, также они многократно пытались сделать Тибет сильным государством, например, во времена Дригума Ценпо [gri gum btsan po, восьмая династия], но не смогли. Также во время периода правления Тагри Ньензига [stag ri gnyen gzigs, двадцать первая династия] была предпринята подобная попытка. Почему они не добились успеха? Потому что в те времена управление государством и тибетская культура полностью опирались на знания Шанг Шунга: по этой причине Тибет не мог стать сильной страной. На тибетских царей распространялась огромная сила культурного влияния Шанг Шунга.

Мы можем понять это, рассмотрев историю этих царей. Царь имел два кушена [ku gzhen, жрецы-бонпо]. Со времен Ньятри Ценпо вплоть до последней династии тибетских царей, каждый тибетский царь имел при себе жреца Бон. Жрецы давали царям имена. Даже когда распространился буддизм и Гуру Ринпоче и другие [учителя] пришли в Тибет, жрецы Бон продолжали давать царям имена. У жрецов Бон было две обязанности: первая – давать имя царю, вторая – проводить ритуал омовения [sku khrus] для новорожденного царя.

Зачем царям был нужен кушен? Когда буддизм начал распространяться по Тибету, цари считали, что если древние традиции Бон будут прекращены, то бонпо нашьют на страну какое-нибудь проклятье или возникнут какие-то бедствия. По этой причине они держали при дворе жрецов Бон.

Позиции бонской культуры были сильны, и тибетские цари, считая, что этот факт препятствует им обрести могу-

щество, пытались разрушить Бон различными путями. Именно по этой причине Сонгцен Гампо развивал новую культуру посредством связей с Индией и Китаем и приветствовал пришествие буддизма. Таким образом, влияние Шанг Шунга было преодолено.

Кунленг: Ринпоче, в своих книгах вы говорите, что источником тибетской культуры является королевство Шанг Шунг. Однако в наше время все тибетцы думают и говорят, что наша культура и обычаи очень тесно связаны с буддийской религией. Когда вы говорите, что истоки тибетской культуры лежат в Шанг Шунге, вы имеете в виду ту культуру, которую мы имеем сегодня, или вы имеете в виду нечто другое?

Ринпоче: Все аспекты нашей нынешней культуры, даже если они пришли из Шанг Шунга, на протяжении своего развития, безусловно, претерпели некоторые изменения. Взять, к примеру, медицину, которая пришла из Шанг Шунга. На протяжении многих веков, объединяясь с медицинскими знаниями Индии, Китая и других стран, тибетская медицина сильно преобразовалась. То же самое происходило не только с медициной: другие аспекты нашей культуры развивались похожим образом. Появилась тибетская религия и культура, но все равно не стоит принижать значение древней культуры.

Кунленг: Тем не менее, является ли та тибетская культура, какую мы имеем сейчас, продолжением культуры Шанг Шунга?

Ринпоче: Первоначальным источником тибетской культуры был Шанг Шунг. Язык Шанг Шунга имел свою собственную грамматику. [Например], как я упоминал ранее, в нем было одиннадцать падежей. Тонми Самбхота упростил эту грамматику, оставив лишь пять падежей.

Кунленг: Ринпоче, вы практик буддизма и, прежде всего, практик Дзогчен. Какова причина вашего интереса к Дзогчен?

Ринпоче: Причина моего особого интереса к Дзогчен в том, что я встретил своего учителя, который был учителем Дзогчен. Получив от него учения, я понял, что Дзогчен является сущностью всех сутр и тантр, всех учений Будды. Дзогчен – это вовсе не что-то, относящееся к Бон. Однако проводя исследование [древней тибетской] истории, я узнал, что учение Дзогчен существовало и в Бон. Это так называемая линия Шанг Шунг Ньенгью, чье существование имеет историческое доказательство. В этой передаче есть объяснение Дзогчен в двенадцати строфах, которые ясно излагают воззрение, медитацию, поведение и плод, имеющие по три аспекта. Это учение произошло от бонского учителя Нангшера Лопо, который был учителем царя Лигминчи, последнего царя Шанг Шунга.

Лигминча был убит при жизни Сонгцена Гампо, покорившего королевство Шанг Шунг. Однако немного позднее Сонгцен Гампо заболел. Эти события описаны в документах Дунхуана. Сонгцен Гампо страдал от нервной болезни, и ни один доктор не мог его излечить. Бонпо из Шанг Шунга сказали Сонгцену Гампо: «Ваша болезнь, которую никто не может излечить, является проклятьем Нангшера Лопо, учи-

>> продолжение на следующей странице



Древняя бронзовая статуя Сонгцена Гампо (частная коллекция).

>> продолжение статьи «Происхождение тибетской письменности ...»

теля [царя] Лигминчи, которого вы убили. Поэтому, кроме него, вам никто не сможет помочь». Тогда Сонгцен Гампо послал своих придворных на поиски Нангшера Лопо. Найдя его, они пригласили его [ко двору Сонгцена Гампо], где тот провел ритуал, после которого Сонгцен Гампо исцелился от болезни.

После своего выздоровления Сонгцен Гампо в благодарность даровал бонпо земли, где в наше время расположен монастырь Мери в Цанге, чтобы они могли оставаться там сколько пожелают. С тех пор бонпо могли обитать там, поэтому у нас сохранились тханки с изображением древних царей Шанг Шунга и древние вещи из Шанг Шунга. Бонпо, обитавшие в других местах, иногда изгонялись в какие-то другие места.

Нангшер Лопо держал передачу этих учений Дзогчен, но до него не существовало письменного учения Дзогчен. Были только Ньенгью. В наше время, когда учителя записывают какие-то учения, они называют их Ньенгью [устная передача]. Но Ньенгью в Дзогчен состоит всего из нескольких слов, которые не записываются, а передаются человеку устно. В периоды социальных беспорядков, когда тексты и прочее были запрещены, Ньенгью продолжали существовать.

В очень древних текстах Дзогчен говорится, что всего было явлено двенадцать учителей Дзогчен, последним из которых был Будда Шакьямуни. Одиннадцать учителей, существовавшие до него, являлись в очень древние времена. Во времена Гараба Дордже от этих одиннадцати учителей не осталось никаких учений, ни одного текста Дзогчен. Остались только Ньенгью, и Гараб передал их снова. Объясняя воззрение Дзогчен, даже в наши дни мы учим этим Ньенгью.

Кунленг: В одной из своих книг, рассуждая на тему того, относится ли Дзогчен к Бон или Ньингма, вы написали, что практика Дзогчен не ограничивается Бон или Ньингма, а су-

ществует во всех школах [тибетского буддизма]. Каковы причины для такого утверждения?

Ринпоче: Если мы по-настоящему изучим принцип Дзогчен, то поймем, что Дзогчен не является духовной традицией. Дзогчен – это истинное состояние [индивида] и, как таковое, является конечной целью всех духовных традиций, таких как Ньингма, Кагью и Сакья. Нет никакого другого Дзогчен, кроме этого. Но в нашем мире мы всему даем названия: «Это то, это другое». Не воспринимая вещи в целом, мы их разделяем. Дзогчен – это суть и конечная цель всех буддийских традиций.

В текстах Дзогчен [говорится о существовании] двенадцати [изначальных] учителей Дзогчен, первым из которых был Тонпа Нангва Тампа, появившийся в эпоху совершенства. Главной тантрой, которую он передавал в эпоху совершен-



Изображение Тонпа Нангва Тампа, нарисованное Дугу Чогьялом Ринпоче, в гомпе Западного Меригара.

ства, была коренная тантра «Дра Талгьюр». Эта тантра все еще существует в наши дни, но когда мы читаем ее, нам не так легко понять ее содержание. Однако к этой тантре существует комментарий, написанный Вималамитрой.

Пока я жил в Тибете, мне не попадался этот комментарий, но, уехав за границу, я узнал, что его подлинная копия хранится в библиотеке Пятого Далай-ламы в Дрепунге. [Во время визитов в Тибет] я дважды выступал с лекцией перед молодым тибетскими студентам из Научного колледжа [Tsanrig Khang], и мы подружились. Они настойчиво обращались к местным властям с просьбой дать разрешение упорядочить эти тексты. Получив разрешение, они составили список имевшихся текстов, который послали мне. Просмотрев этот



список, я обнаружил комментарий к тантре «Дра Талгьюр», сочиненный Вималамитрой. Я подумал: «Это потрясающе. Я должен достать копию этого текста».

У меня были друзья в Научном колледже, и я попросил их сделать копию текста и прислать мне. Но они ответили, что делать копии текстов запрещено, а получить разрешение они не смогут. Я сказал им, что мне непременно нужна эта копия, и попросил сделать все, что было в их силах. В конечном счете, они смогли сделать копию и прислали ее мне. Текст был рукописным, его было трудно прочесть, и в нем было много ошибок. Я работал над ним три года, проверяя и редактируя, и теперь он есть у меня в электронном виде.

В школе Ньингма представлены девять духовных колесниц. В целом, эти колесницы состоят из трех путей: шраваки, пратьекабудды и бодхисаттвы, трех внешних тантр: Крия-тантра, Убхая-тантра и Йога-тантра и трех внутренних тантр: Маха-йога, Ану-йога и Ати-йога. Однако в тантре [«Дра Талгьюр»] девять колесниц обозначены по-другому. Вместо шраваков, пратьекабудд и бодхисаттв первые три таковы: мирские пути людей и богов, пути шраваков и пратьекабудд, а также путь бодхисаттв. В мирских путях людей и богов собраны всевозможные духовные пути, но, как говорится в этой тантре, их самая сущность и конечная цель — это Дзогчен. Поэтому Дзогчен — это сущность всех духовных путей.

Кунленг: Как в наши дни обстоит дело с поддержкой, сохранением и распространением учения Дзогчен внутри и за пределами Тибета?

Ринпоче: В наше время в области Амдо есть много лам, которые являются практиками Дзогчен и хорошо образованы. За пределами Тибета также есть много кхенпо и лам с опытом и реализацией. Так что состояние учения Дзогчен прекрасное.

Что касается меня, поскольку Дзогчен является сущностью всех духовных учений, на Западе я [передаю] его всем, кто интересуется духовными вопросами. Преимущества этой практики не ограничиваются духовной сферой, распространяясь также, в целом, и на светскую жизнь.

В отношении фундаментального принципа воззрения и медитации, Дзогчен известен как состояние, свободное от ограничений и пристрастий. Давайте пока оставим тему духовного аспекта в стороне и возьмем, к примеру, обычную жизнь. Даже в отдельно взятой стране возникает множество социальных конфликтов, противостояний между политическими партиями и так далее. Поняв и получив опыт Дзогчен, мы бы смогли освободить собственные умы, а в этом случае плоды этой практики отразились бы и на стране, и на самом обществе. Таким образом, Дзогчен мог бы помочь всем. Обычно я стараюсь объяснять это людям как можно чаще.

Кунленг: Во вступлении к «Ожерелью Зи» вы пишете: «Сохранение Тибета и тибетцев зависит от того, сохранится ли тибетская культура. Это будет зависеть от того, сможет ли тибетская культура существовать самостоятельно». Общество и поколения внутри и за пределами Тибета заметно меняются. Как вы считаете, каково положение культуры и, в особенно-

сти, языка на сегодняшний день, а также на что мы как тибетцы должны обратить пристальное внимание?

Ринпоче: Я очень надеюсь, и это очень важно, что люди в Тибете и за его пределами — ученые и другие — смогут продемонстрировать даты древнего происхождения тибетской культуры и истории.

В написанных мною книгах по истории я объединил наш расчет [дат], базирующихся на циклах мева протяженностью 60 [sme phreng] и 180 [sme 'khor] лет, с царскими династиями [rgyal rabs] и веками [dus rabs]. Согласно этим расчетам, в этом году пошел 3931 год с тех пор, как появилась тибетская культура. Все тибетцы должны изучить это, иначе им нечего будет сказать тем людям, которые говорят, что история Тибета насчитывает [лишь] 2000 лет и полагается на Индию или Китай.

Это не так. Прошло почти 4000 лет с момента появления тибетской культуры. Китайская культура считается невероятно древней, но их истории не больше 4000 лет. А это приблизительно равно времени нашей истории. Поэтому люди, которые это понимают, начнут думать: «Значит, тибетская культура имеет большую ценность. Нам следует проявить к ней особый интерес». Я очень надеюсь, что так и произойдет.

Кунленг: Принимая во внимание положение тибетского общества на сегодняшний день, как вы думаете, достаточно ли того, что делается сегодня в направлении сохранения тибетского языка, или следует предпринять что-то еще? Если да, то, что именно следует предпринять?

Ринпоче: Прошло почти два года с тех пор, как я впервые услышал несколько [современных] тибетских песен, пока пребывал на острове Тенерифе. В одной из них говорилось: «Через песни и мелодии мы рассказываем другим о наших чувствах и ситуации, в которой находимся». Я подумал: «Мне стоит немного послушать эти песни». Обычно я никогда не слушаю тибетские песни, но с тех пор я стал их слушать и обращать внимание на то, о чем в них поется.

Много песен повествуют о вырождении тибетского языка и письменности в Тибете, о том, как они выходят из обихода, и о многих других печальных вещах. Тогда я подумал, что люди — будь то тибетцы или иностранцы — должны знать об этой ситуации.

В целом, я не интересуюсь и не занимаюсь политикой: я занимаюсь лишь вопросами культуры. Поэтому я подумал, что эти песни имеют свою ценность. Так что теперь я их слушаю. Записав и переведя эти песни, я прошу своих западных учеников их учить и петь. Я считаю, что это поможет выжить тибетской культуре и, в особенности, языку.

Кунленг: Ринпоче, несмотря на то, что у вас очень плотный график в Нью-Йорке, вы нашли время посетить радио «Голос Америки». Мы хотим поблагодарить вас за то, что вы дали нам возможность провести это интервью.

Ринпоче: Спасибо. Я очень счастлив. Это была хорошая возможность пообщаться.

Кунленг: Спасибо вам.





«Свет солнца» Намкая Норбу

«Драгоценные четки четырех дхарм» Лонгченпы

Восточный Цегьялгар

18 июля 2014 года

Фото: П. Берри

Мы изучаем учение Лонгченпы о четырех дхармах, и вчера мы прослушали объяснение первой дхармы. *blo chos su 'gro ba* означает, что наш ум обращен к Дхарме, на путь. Обычно мы живем в двойственном видении. Мы думаем о собственном комфорте. Нам нужно одеваться, есть и пить, чтобы поддерживать физическое тело. Мы жертвуем только ради этого, в действительности мы больше ни о чем не думаем. Это условия нашего комфорта. Некоторые люди, обретя эти удобства, некоторое количество денег, некоторый потенциал для существования, удовлетворяются этим. Это означает, что у них нет представления о том, что наша жизнь имеет продолжение. Если мы знаем, что она продолжается, тогда, конечно, мы понимаем, что этого недостаточно. В противном случае мы уподобляемся животным, ведь животные тоже предпринимают что-то, чтобы найти питье и еду. Когда их желудок полон, они счастливы и продолжают существовать. Наши способности несколько больше, чем у животных. Даже если наш желудок полон, мы все равно не удовлетворены, поскольку знаем, что впереди завтрашний день, у нас есть семья и много проблем, которые требуют решения. Такова наша наивысшая способность. Мы не слишком задушеваемся о продолжении нашей жизни.

Когда Чандракирти объяснял об этой и будущей жизни, он привел простой пример с дыханием. Дыхание есть жизнь. Мы вдыхаем, а что следует после вдоха? Выдох. А после выдоха снова следует вдох. Не будь этого, жизнь не смогла бы продолжаться. Подобным образом наша жизнь имеет продолжение. Даже логически недостаточно того, что мы не видим ничего конкретного, относящегося к следующей жизни. Это сложно [увидеть]. Но, к примеру, мы можем понять слова Будды. Будда говорил, что обретя человеческое рождение, мы не находимся в одном и том же состоянии, у каждого из нас разные обстоятельства, разные места рождения, родители, ситуация, кто-то богат, кто-то беден, и т.д. Это связано с причиной и следствием. Существует причина, созданная раньше. «Раньше» не значит в материнской утробе, потому что там мы не производим никакой причины. Но мы понимаем, что что-то было раньше и что-то будет в будущем, иначе бы все были одинаковыми. Так почему мы разные?

Будда сказал: *sngon mar ci bya da lta'i lus la ltos*, «чтобы узнать, что мы делали в прошлой жизни, нужно взглянуть на свое нынешнее состояние». В настоящем мы все разные, и это плод нашей кармы. Была причина, и вот ее плод. Сейчас мы находимся в стадии плода, наше состояние — это плод. Так как нам вести себя в следующий момент? Если наша нынешняя жизнь имеет какие-то отличия, мы можем понять, что на это есть причина и что впереди нас, несомненно, ждет будущая жизнь. В будущем же, хорошем или плохом, мы должны наблюдать за своими действиями. Сейчас мы живы и делаем лучшее, на что способны, а это значит, что мы производим хорошую причину, следствием которой будет какой-то хороший результат. Не понимая этого, мы, конечно, создаем много проблем. Таково учение Будды о причине и следствии, и мы делаем все возможное, чтобы применять его и не совершать плохого.

Учение подразумевает, что мы следуем ему, размышляем и наблюдаем. Недостаточно лишь того, что сейчас наш желудок полон. Мы также должны думать о будущем, о следующем моменте, о том, как нам улучшить свою ситуацию. Поэтому, когда у кого-то много проблем, болезней и т.д., мы понимаем, что они являются плодом накопленной ранее негативной причины. Мы часто говорим о том, что болезнь связана с кармической причиной. Все ситуации, проявляющиеся в нашей жизни, связаны с кармическими причинами, поэтому мы очищаем их и делаем лучшее, на что способны. Если мы имеем представление об этом, значит, мы обращаемся на путь, *blo chos su 'gro ba*, что означает думать не только о своем желудке. *blo chos su 'gro ba*. Это было объяснено вчера.

Сегодня мы рассмотрим второе положение. *chos lam du slob pa* означает, что мы следуем по пути Дхармы. Мы думаем: «Сейчас я следую по пути Дхармы», — и полагаем, что этого достаточно. Например, мы начинаем с бодхичитты и стараемся понять, что это означает и как это работает, какова ее функция. *chos lam du slob pa* означает, что переданные совершенным образом наставления учений не остаются просто хорошей идеей, а становятся чем-то конкретным и полезным.

Обычно из-за наших отвлечений у нас возникает много разных проблем. Например, некоторые люди заинтересованы



Чогьял Намкай Норбу выступает на конференции ААТМ.

Конференция Американской Ассоциации Тибетской Медицины (ААТМ)

Музей Рубина, Нью-Йорк
25–27 июля 2014 года

2-ая Международная конференция по тибетской медицине, организованная совместно с Американской Ассоциацией Тибетской Медицины, Институтом Шанг Шунг и Школой тибетской медицины Института Шанг Шунг

.....

в учении, и есть учителя, которые передают и объясняют учения. Мы идем туда и говорим: «Как здорово, мне нравится, столько объяснений, эти учения великолепны». Мы записываем слова учителя, но для чего? Мы записываем, потому что считаем их интересными и думаем, что однажды мы станем что-то применять, но этот день никогда не наступает. На следующий день приезжает еще один учитель, и мы получаем еще больше учений, но вместо того, чтобы применять то, что записали, мы думаем: «Вот еще один учитель, передающий учение. К нему идут люди, учитель снова объясняет, передает столько замечательных вещей». И мы записываем вторую коллекцию, третью, четвертую, и так целую жизнь мы только коллекционируем записи. Предполагается, что однажды мы захотим их применить, иначе бы мы не записывали. Но это знаменитое «однажды» так никогда и не наступает, а наша жизнь проходит. В один прекрасный день она подходит к концу, и в тот момент все, что у нас есть, это коллекция бумаг. Мы не интегрированы и ничего конкретного не сделали. Существует такая угроза. Отвлекаясь, мы следуем таким путем.

Даже если наша коллекция очень хороша, мы не можем захватить ее в бардо. Умирая, мы все оставляем. Она не пригодится даже нашим детям. Они хотят собрать свою собственную коллекцию. Тогда наши учения и все, что мы изучили за всю жизнь, становится бесполезным. Мы не должны этого допускать, и тогда это становится *chos lam du slob pa*: даже что-то небольшое становится полезным в жизни. Конкретным образом. Тогда любое учение по-настоящему становится чем-то важным. Таков вывод из второго положения. ©

Отрывок из доклада Чогьяла Намкай Норбу,

переданного на 2-ой Международной конференции
по тибетской медицине 27 июля 2014 года

Полностью читайте на ru.melong.com

«Доброе утро! Я очень рад быть здесь вместе с вами. И, прежде всего, хочу поблагодарить ААТМ за успешную организацию и проведение этой встречи по тибетской медицине. Также я хочу поблагодарить всех врачей за то, что они приехали сюда из разных стран, чтобы принять участие в этом событии, а также всех участников. Это очень важно, поскольку не только тибетская медицина, но и, в целом, тибетская наука и история являются действительно очень древними. Они имеют большое значение для всех людей на земле, а не только для тибетцев. Важно, чтобы все люди знали о том, что тибетская наука, культура и, в особенности, медицина представляют очень большую ценность для всех людей. Итак, вы знаете, что это важно не только для тибетцев, но и для представителей всех других традиций.

В Тибете мы называем науку о знании медицины *Sowa Rigpa*. *Sowa* означает «лечение». Почему? Потому что мы живем в физическом теле, а проблемы, связанные с физическим телом, существуют не только у тибетцев, но и у всех остальных людей. По-тибетски мы называем медицину *sman*. *sman pa* называют докторов, которые применяют лечение. Слово *smam* в тибетском языке является

>> продолжение на следующей странице



Совет директоров ААТМ с Чогьялом Намкаем Норбу. Слева направо, верхний ряд (стоя): д-р Анасуйя Вейл, д-р Калцанг Янгдрон, д-р Джерри Стайнберг, д-р Кунчок Гьялцен. Нижний ряд (сидя): д-р Пунцог Вангмо, Чогьял Намкай Норбу.



Группа тибетских врачей, участников конференции, студентов и выпускников Школы тибетской медицины Института Шанг Шунг, ААТМ и члены совета директоров Института Шанг Шунг с Чогьялом Намкаем Норбу и его другом – Ламой Кхемпо Пема (справа от Ринпоче).

>> продолжение доклада Ринпоче на конференции...

также глаголом и означает «приносить пользу». Когда мы говорим, что приносим пользу, значит, мы — *стап ра*.

Поскольку мы люди, у всех нас есть тело, речь и ум. В особенности, тело. Пока мы живы, у всех нас есть тело, и медицина нам необходима, поскольку наше состояние создается пятью элементами. Когда пять элементов не сбалансированы, возникают проблемы, и мы заболеваем. Подобные проблемы возникают постоянно».

Отрывок из отчета о 2-ой Международной конференции по тибетской медицине

Лори Деньер и Брет Бурман

Полностью читайте на ru.melong.com

С 25 по 27 июля 2014 года Американская Ассоциация Тибетской Медицины (ААТМ) собрала вместе признанных тибетских врачей из Китая, Индии и США для участия во 2-ой Международной конференции по тибетской медицине, озаглавленной «Древняя медицина для современной жизни – тибетские методы борьбы со стрессом, хроническими заболеваниями и сохранения психического здоровья. Ассамблея по стандартизации тибетской медицины».

Американская Ассоциация Тибетской Медицины (ААТМ) была основана в 2007 году с целью сохранения, распространения и развития

практики тибетской медицины в США. Стандартизация тибетской медицины на Западе – важный шаг в процессе признания тибетской медицины в качестве альтернативной системы здравоохранения.

Все мы знаем, что Школа тибетской медицины Института Шанг Шунг – единственная в США, а также первая в своем роде на Западе, за пределами Тибета и Индии. Именно поэтому она пользуется такой популярностью у западных студентов, но мало кому известно, какую большую ценность представляет эта работа, не в абстрактном смысле и не для нескольких человек, а для всех нас. Во время своего выступления на конференции Чогьял Намкай Норбу сказал: «Важно, чтобы люди понимали ценность тибетского знания, культуры и, в частности, медицины для всего человечества. В общем, это важно не только для тибетской, но и для всех мировых традиций». Он продолжил: «У каждого человека есть тело, речь и ум. В особенности, тело. Пока мы живы, у нас есть тело, поэтому медицина нам необходима».

Те, кто хотя бы отчасти знаком с тибетской медициной и ее основными принципами, знают, что тело состоит из пяти первоэлементов, трех жизненных начал, семи телесных составляющих и пищеварительного жара. В сущности, понимание функций этих составляющих, их взаимодействия, а также использование этих знаний для лечения болезней путем восстановления их баланса – дело всей жизни тибетского доктора. На вооружении у доктора есть

множество методов: несколько видов высокоточной диагностики, травяные лекарства, массаж и внешние процедуры, а также упражнения для ума, мантры, наставления по медитации и даже хирургические техники.

Во время обсуждения истоков тибетской медицины и добуддийской истории Чогьял Намкай Норбу сказал: «Тибетская медицина развивалась совершенным образом и объединила в себе множество традиций, а не только Шанг Шунга». Он добавил: «Если человек страдает от очень тяжелой болезни, находясь на грани смерти, он хочет вылечиться, и для него нет разницы, к какой медицине принадлежит метод лечения: тибетской, индийской и т.п. – никто не выбирает по такому признаку. Поэтому если интеграция тибетской и западной медицины приносит пользу и знание, следует развиваться в этом направлении, потому что это очень важно».

В ответ на вопрос из зала о связи между учением Дзогчен и тибетской медициной Ринпоче сказал следующее:

«Что касается медицины, в контексте учения она тоже очень важна. Мы можем по-настоящему понять смысл медицины, обратившись к одному из имен Будды Шакьямуни – «Великий лекарь»...*nye rgyu* означает расстройство *rlung, mkhris pa, bad kan* (ветра, желчи и слизи – прим. пер.). Почему они выходят из равновесия? По причине их связи с тремя коренными эмоциями: привязанностью, неведением и гневом. Именно они являются основой болезни. Благодаря учению Будды их можно преодолеть».

Международный симпозиум созерцательных наук: Что мы узнали? Как мы можем измениться?

Пяйви Ахонен

Университет Оулу, Финляндия

Мы оказались в числе более чем полутора тысяч участников, съехавшихся со всего мира в Бостон на четырехдневный семинар, посвященный обсуждению и размышлениям о том, что может сделать наука для улучшения качества жизни всех людей на планете. Во время интерактивного диалога под названием «Наука и общество», который проводил Его Святейшество Далай-Лама XIV, собрался полный зал, вместивший 1700 активных слушателей из 23 стран. Его Святейшество приветствовали Ричард Дэвидсон и президент Института Разума и Жизни (MLI) Артур Заджонк.

Его Святейшество поделился своими мыслями и чувствами, напомнив нам о том, что все семь миллиардов человек на планете взаимосвязаны: счастье каждого зависит от других членов общества. В качестве вступления к теме симпозиума Его Святейшество сказал: «Я – буддийский монах. По традиции Наланды, к которой я принадлежу, согласно завету Будды, следует полагаться на его учение, не просто принимая его на веру, а только после тщательной проверки и исследования». Современные научные открытия свидетельствуют о том, насколько важен спокойный и здоровый ум для телесного здоровья. Тем не менее, продолжил он, не стоит забывать, что научные открытия прошлого привели к созданию устрашающего оружия, что в результате породило еще больший страх. «Если бы все мы считали друг друга частью одной большой человеческой семьи, тогда у нас не было бы причин для раздоров и убийств».

Во время обсуждения Его Святейшество спросили, как он относится к науке, на что тот ответил, что его интерес к науке проявился еще в детстве. Он любил разбирать игрушки, чтобы узнать, как они работают.

Затем Его Святейшество проанализировал тот факт, что среди ныне живущих на планете семи миллиардов людей есть, по крайней мере, один миллиард

тех, кто больше не заинтересован в религии и, таким образом, может обратиться к внерелигиозной этике. Ему с нетерпением хотелось узнать, что может преподнести сотрудничество науки и духовности, что было встречено аплодисментами публики.

Член панельной дискуссии д-р Амиши Джа, продолжая обсуждение внерелигиозной этики, спросила, как это соотносится с изучаемыми нами областями знаний. Его Святейшество ответил: «Во первых, абсолютный источник счастья находится здесь, в сердце. Чтобы раскрыть его, нам необходимо знание об уме и эмоциях. Для того, чтобы создать программу обучения внерелигиозной этике, нам необходима карта ума. В дополнение к физической гигиене, мы нуждаемся в ментальной гигиене. Злость, страх и ненависть причиняют нам беспокойство, в то время как остальные эмоции могут укрепить нашу внутреннюю силу. Например, мы знаем, что внутреннее благополучие необходимо, чтобы быть счастливыми, и оно может принести пользу семи миллиардам людей. Это предполагает сознательную трансформацию ума».

Ближе к концу обсуждения Его Святейшество попросили прокомментировать изменение климата. Он поделился своими мыслями о роли деревьев в жизни Будды. Будда родился, достиг просветления и умер под деревом. Более того, Его Святейшество рассказал, что раньше монашеские группы переходили из одного места уединения в другое и что среди обязанностей вновь пришедшей группы был уход и полив саженцев, оставленных предшественниками. Также среди монахов существует правило не засорять запасы воды. Все подобные принципы несут в себе аспект заботы об окружающей среде. Он также упомянул, что сам лично старается экономить воду во время мытья и выключает свет, когда это возможно. «Это наш единственный дом. Что мы будем делать, если разрушим его? Куда мы пойдем?»



В начале своего выступления Дайана Чапмен Уолш из колледжа Уэллсли подробно рассказала об образовательном курсе, посвященном нравственному и сострадательному лидерству. В своем докладе она проанализировала современные социальные институты, которые становятся все более хрупкими, политические системы, усиливающие неравенство, финансовые рынки, создающие непосильные долги, а также экономику, которая приводит к постоянно увеличивающимся оборотам потребления. Как разрешить кризис здравоохранения, образования и системы жизнеобеспечения планеты? Что может сделать каждый из нас в своей жизни?

Презентация Дэвида Германо (Университет Вирджинии) называлась «Созерцание в контексте тибетской буддийской медитации. Стирая границы между гуманитарными и естественными науками». В этой интересной беседе были исследованы ключевые задачи созерцательных наук: роль контекста в созерцании и возможность снять противоречия между гуманитарными и естественными науками в созерца-

>> продолжение на следующей странице

тельном исследовании. Основное внимание в презентации было уделено тибетской буддийской традиции и практикам. Д-р Германо упомянул о древней традиции Дзогчен, известной также как Великое Совершенство, и связи Дзогчен с другими тибетскими традициями. Нужно ли объединить все различные тибетские традиции и практики? Д-р Германо задался вопросом, действительно ли традиция Великого Совершенства так сильно отличается от випассаны и других традиций. В завершение своего выступления д-р Германо поднял вопрос: как созерцание меняет нашу жизнь?

Завершающий доклад Тани Сингер вселил во всех нас надежду и уверенность в том, что возможность перехода к новым решениям и подходам при решении глобальных и экономических проблем существует. Ее презентация была названа «Озарения в сфере социальных нейронаук: от тренировки ума в сострадании к равнодушному обществу». Ее исследование показало, что тренировка таких навыков, как внимательность и сострадание, является на самом деле эффективной и ведет к переменам в функциях мозга, отвечающих за увеличение позитивного эффекта, просоциальное поведение и общее здоровье. С великой мудростью и юмором Таня рассказала о том, как сложно измерить индивидуальный эффект созерцательных практик и тот эффект, который они могут оказать на общество в целом.

Во время всего симпозиума академики и преподаватели со всего мира давали лекции и презентации на разные темы в области созерцательных наук и образования. На четыре дня были запланированы более 100 одновременных лекций и более 200 презентаций на стендах. Мой стенд назывался «Бутанская политика Валового Национального Счастья (ВНС) в контексте образования для устойчивого развития». В течении двух часов многие подходили и останавливались, чтобы обсудить результаты первоначальных интервью работников сферы образования и чиновников министерства образования Бутана, проведенных в июле 2012 года, и результаты опросников студентов и преподавателей в трех бутанских школах в марте 2014 года. ©

Бутан – теплый прием и счастливое путешествие

Бутанское паломничество с Чогьялом Намкаем Норбу

Пяйви Ахонен

Две недели в красивейшем королевстве Бутан с Ринпоче и примерно ста тридцатью его учениками со всего мира: настоящий вызов для организаторов, и все прошло прекрасно! Мы прибыли с востока, запада, севера и юга в Индию, в Калькутту, переночевали в отеле «Хайят», где перед началом нашего путешествия с удовольствием искупались и расслабились в гостиничном бассейне вместе с Ринпоче.

На следующий день мы отправились charterным рейсом из Калькутты в аэропорт Паро в Бутане. Впервые в жизни я приехала в аэропорт без билета! Тем не менее, у меня был список участников, получивших туристическую визу. Так что мы без проблем сели в самолет и вскоре восхищались видами горных вершин в иллюминаторах. В Бутане мы перемещались из одного городка в другой на автобусах. Мы путешествовали, с радостью посещали дзонги, танцевали, побывали в Логове Тигра в Паро и наслаждались бутанской жи-



Восемь автобусов, на которых ученики Ринпоче отправились в паломничество по Бутану.

Фото: Вальтер Бьянкини

так что вопрос при знакомстве обычно звучал так: «Откуда вы и где сейчас живете?»

Добро пожаловать в «Жива Линг»

По прибытии в аэропорт Паро мы спонтанно разместились в восьми автобусах и отправились в три или четыре разных гостиницы. В моем отеле «Тензинлинг резорт» в Паро оказались симпатичные просторные номера и очень любезный и внимательный персонал. Моей соседкой по комнате была Джослин, с которой я познакомилась, когда участвовала в недельной программе тибетских народных танцев на Тенерифе. В гостинице также имелся дворик для традиционных бутанских ванн с горячими камнями. Несколько дней спустя мы улучили момент,



Встреча Ринпоче в отеле «Жива Линг».

Фото: Мария Симмонс

нию с Ринпоче, сидя на солнышке перед храмами. Среди нас были участники из Коста-Рики, Австралии, Японии и Уругвая, из Норвегии, США, Литвы, Испании, Канады и Италии, из Китая и Сингапура: кто-то насчитал двадцать девять национальностей. Многие переехали из своих родных стран в другие,

чтобы расслабиться, сидя в деревянных ваннах под открытым небом и наслаждаясь водой, подогреваемой снаружи на открытом огне специальными горячими камнями.

В первый день после обеда нас пригласили в отель «Жива Линг», в котором остановился Ринпоче с ближайши-



Ринпоче с учениками
в Кичу Ахаканге,
построенном Сонгценом
Гампо в VII веке.
Фото: М. Симмонс

ми учениками и помощниками. Ожидая прибытия Ринпоче, мы расположились в просторном красивом холле, где любовались картинами и резьбой по дереву. К началу встречи нас переполняло счастье и воодушевление от такого сердечного приема. Приветственные речи организаторов звучали почтительно и компетентно: время было выбрано правильно. Все – организаторы и те, кто сопровождал Ринпоче в путешествии – с радостью заметили, что все идет хорошо и Ринпоче наслаждается поездкой. Традиционные танцы в разнообразных костюмах и масках были превосходны. Выступления выглядели прекрасно с эстетической точки зрения, но, скорей всего, от нас ускользнула какая-то часть духовной составляющей – по крайней мере, от некоторых из нас. После праздничной программы Ринпоче выразил признательность и благодарность всем выступавшим танцорам и официальным лицам.

Посещение дзонгов

На следующий день мы посетили один из старейших бутанских храмов Кичу Ахаканг, построенный в VII веке. Неподалеку от этого храма жил достопочтенный Дилго Кьенце Ринпоче после приезда в Бутан из Китая. Теперь эта территория является музеем, в котором находится статуя Дилго Кьенце, его фотографии и мебель, которой он пользовался, когда жил в Паро. Лама, присматривающий за помещениями музея, тепло приветствовал Намкая Норбу Ринпоче при входе.

Во время посещения Кичу Ахаканга мы впервые в нашем путешествии выполнили практику вместе с Ринпоче. Мы практиковали, заходя в разные хра-

мы и дзонги. Меня глубоко тронула эта чудесная возможность оказаться здесь вместе с Ринпоче и всеми остальными. Мы часто говорили друг другу: «Такое путешествие бывает раз в жизни. Это особая честь и источник счастья». Можно ли представить еще большую удачу: приехать с учителем, с которым вы уже давно вместе (для меня это двадцать четыре года), и его учениками со всего мира на родину философии Валового Национального Счастья, где этой философией руководствуются при развитии страны? Потом мы вместе выполнили практику в Пунакха Дзонге, в Курдже Ахаканге в долине Бумтанга и в Паро Такцанг, и каждый раз был драгоценным и полон вдохновения.

На третий день мы отправились в Пунакху. По дороге мы остановились



Фото: Мария Симмонс



Пунакха Дзонг, построенный первым Шабдрунгом Нгавангом Намгьялом (1596–1651).

Фото: Вальтер Бьянкини

на перевале Доку Ла, высочайшей точке нашего путешествия на восток высотой 3150 метров. Перевал украшали сто восемь чортонов и множество разноцветных молитвенных флажков. Прохладная погода и дождь побуждали нас двигаться, так что после активных фото- и видеосъемок (в нашей группе было несколько съемочных команд) мы запрыгнули обратно в автобусы и продолжили путь.

Дзонг в Пунакхе – самый выдающийся из всех бутанских дзонгов. Будучи прекрасным с архитектурной точки зрения он расположен между двумя реками: Пхо чу (мужской) и Мо чу (женской). Я помню, как во время предыдущего посещения этого дзонга в 2010 году долго просидела в главном храме и мне пригрезилось, будто Ринпоче сказал: «Ты сейчас здесь, а позже мы приедем сюда все вместе». Вот и пришло это время, и все мы оказались здесь. Мы тихо шли вперед и снова, войдя в главный храм, постепенно стали практиковать. У нас была возможность зажечь свечи, и когда пришел Ринпоче, мы сделали вместе практику короткого тунга.

Храм Божественного Сумасброда

Особое впечатление нам доставило посещение Чими Ахаканга в Пунакхе, храма Друкпа Кюнле (1455–1529), Божественного Сумасброда. Двадцать минут мы с удовольствием прогуливались по тропинкам среди рисовых полей, ведущих к храму, где встретили женщин, несущих тяжелую ношу, и детей, которые захотели нам спеть. Я спросила мужчину, встретившегося на пути, когда поспеет урожай риса. В Бутане очень легко общаться: все говорят по-английски

>> продолжение на следующей странице



Простирания в Чиме Ахаканге. Фото: Мария Симмонс

>> продолжение «Путешествия в Бутан»

ски. Рис выглядел уже вполне спелым и тяжелым, но мужчина сказал, что убирать поля можно будет только через три недели, в начале октября.

Божественный Сумасброд — это лама, с чьей историей связаны летающие фаллосы, изображенные на стенах бутанских домов. Он странствовал по всему Тибету и Бутану, прибегая к забавным песням и эксцентричному поведению, чтобы привлечь внимание к своему учению.

Мы прошли по храму, послушав, как ламы, бутанские женщины и мужчины читали молитвы. Некоторые из нас выполнили простирания, а затем мы совершили обход храма, вертя молитвенные барабаны. В одном из храмов мы сделали краткий тун с Ринпоче. После туна мне посчастливилось встретить ламу, гадавшего на костях. Мы загадывали желание, лама выбрасывал на кубиках числа, и, в зависимости от числа, желание должно было исполниться или нет. Оба моих желания успешно сбываются.

В другом храме проводился интенсивный ритуал очищения плохой кармы. Нам пришлось простоять в очереди больше получаса, поскольку многие хотели избавиться от неблагодатной кармы. На спину нам набросили тяжелое железное покрывало, в котором нужно было обежать или обойти по коридорам во круг храма. Это заняло около двух минут и, конечно же, после пробежки стало намного легче!

Бумтанг и посещение храма Лонгченпы

По дороге в Бумтанг мы насладились живописным видом самого длинного бутанского дзонга в Тронгса. Тронгса Дзонг был построен в XVI веке. Он



По пути к Чиме Ахакангу, храму Друкпа Кюнле.

считается самым изящным и величественным произведением традиционной бутанской архитектуры: здесь есть коридоры шириной с улицу, широкие каменные лестницы и красивые каменные дворики. У нас не было времени посетить это великолепное строение,

основанный Лонгченпой, философом и святым школы Ньингма (1308–1364). Организаторы пригласили нас на традиционный бутанский обед, «пикник у воды». День получился очень особенным и памятным. Мы наслаждались представлениями, танцами и песнями



Сотни бутанцев посетили учение Ринпоче в отеле «Тадж» в Тимпу.

Фото: В. Бьянкини

так что Тронгса Дзонг обязательно войдет в программу следующей поездки в Бутан.

В долине Бумтанг мы посетили Курдже Ахаканг: храм, названный в честь отпечатка тела Гуру Ринпоче, который сохранился в пещере внутри старейшего из трех зданий. Святой Падмасамбхава впервые посетил Бутан в 746 году. Его пригласили, чтобы он, воспользовавшись своими сверхъестественными способностями, спас тогдашнего короля Бутана по имени Синдху Раджа. Мы выполнили практику вместе с Ринпоче и посетили расположенный неподалеку современный храм.

На следующий день мы два часа добирались на автобусе по красивейшей сельской местности в Тарпалинг, храм,

бутанских женщин. Мы побродили по траве, прекрасно пообедали и под конец потанцевали вместе с бутанскими женщинами и нашими гидами тибетские танцы, выученные за последние годы с Ринпоче.

В конце дня в отеле нас ждал доктор Саамду из Центра ВНС (Валового Национального Счастья). Мы пригласили доктора Саамду, чтобы узнать свежие новости о деятельности Центра ВНС, чей офис расположен в сельской местности в Бумтанге. После долгого дня прийти смогли только двенадцать из нас. На нас произвел большое впечатление рассказ о том, как бутанский опыт Валового Национального Счастья распространяется по всему миру и сколько сил Бутану пришлось при-

ложить, чтобы включить ВНС в план развития ООН после 2015 года. Также ООН, по предложению Бутана, объявила 20-е марта Днем счастья.

Учения Ринпоче в Тимпу и Паро

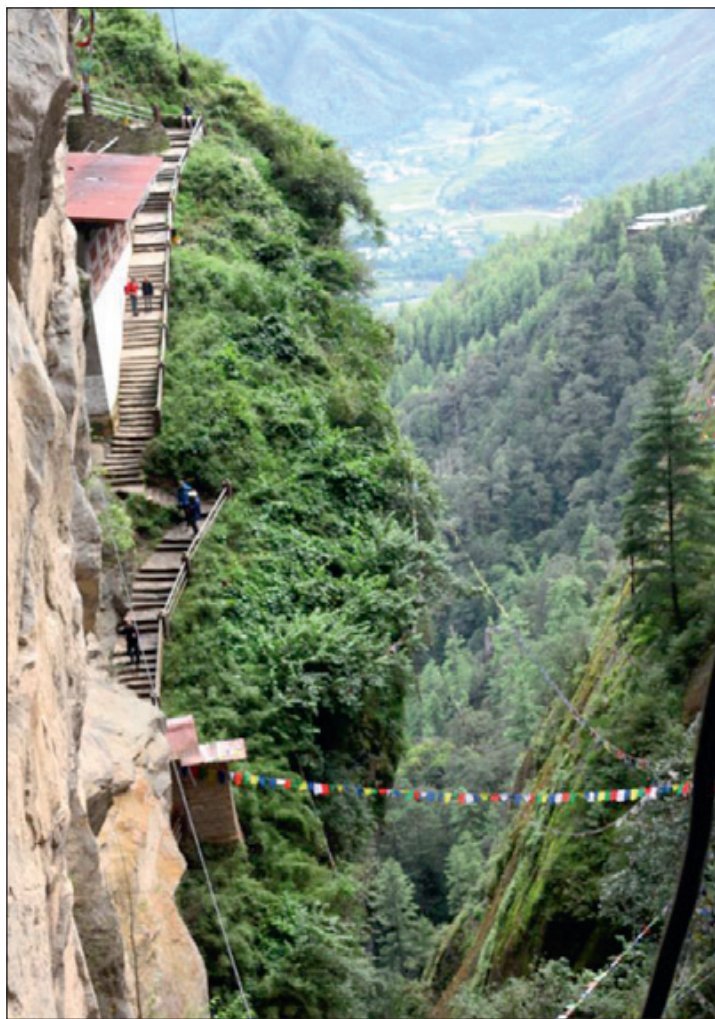
Обратная дорога из Бумтанга в Тимпу заняла целый день. Особыми прелестями этой длительной автобусной поездки стали два часа ожидания из-за ремонта дороги и массаж в автобусе от пассажира автобуса номер семь. Одновременно с нами проезда ждали студенты Научно-технологического колледжа. Мы рассказали им о цели нашей поездки, а они с радостью поделились с нами новостями о том, как в последнее время развиваются гидроэнергетические технологии в Бутане, а также развлекались танцами и песнями. Что до массажа, в нашем автобусе обнаружился собственный профессиональный массажист: какое же это удовольствие! Спасибо, Паскаль!

В Тимпу Ринпоче передал учение сотням бутанцев, собравшихся послушать и получить благословения в отеле «Тадж Таши». После Учения ученики Рипоче Фабио Андрико и Прима Май провели короткие презентации и практики янтра-йоги и ваджрного танца.

В последний вечер в Паро Ринпоче выступил с лекцией перед сотнями бутанских студентов в местном педагогическом колледже. В ней рассказывалось об истории традиции Бон в Тибете и ее связи с Таджикистаном. Также Ринпоче рассказал о Шанг Шунге как о важном источнике знания тибетской традиции и о том, как в Тибете появился буддизм. Коснувшись темы развития Бутана, Чогьял Намкай Норбу упомянул о важности национального языка в сохранении живой культуры, искусства, медицины и разнообразных традиций. В конце Ринпоче рассказал о Четырех благородных истинах Будды и учении Дзогчен как духовном пути. Завершилась лекция рассказом Ринпоче об обсуждениях, проводимых организациями по борьбе за мир: «Нам нужно освободиться не для того, чтобы вести войны, а чтобы практиковать мир».

Подъем в Такцанг

В последний день мы совершили подъем в Такцанг, самый известный монастырь Бутана. Такцанг означает «логово тигра». Это место связано с Гуру



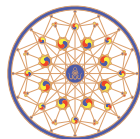
900-метровый подъем в Такцанг (Логово Тигра), куда Гуру Ринпоче прилетел на спине тигрицы. Фото: Ажамьянг Олифант

Падмасамбхавой, который прилетел сюда на спине тигрицы, а затем три месяца медитировал в пещере. Это место издавна считается святым, в 1646 году его посещал Шабдрунг Нгаванг Намгьял. Также говорится, что здесь медитировал Миларепа, и теперь сюда приезжают паломники со всех концов Бутана, а также со всего мира.

Мы выехали из Тимпу ранним утром и к десяти часам начали подъем высотой 900 метров. Когда мы возвращались около шести вечера, уже стемнело. Каждый выбрал собственный путь в Такцанг, в зависимости от возраста и физического состояния. Одни проехали половину дороги на лошади, другие шли группой, третьи – в одиночку. Восемь носильщиков несли Ринпоче в паланкине, собранном из двух частей. Кажется, в паланкине он чувствовал себя очень комфортно, но только до тех пор, пока не началась лестница. Ступени оказались слишком узкими для носильщиков, и дальше Ринпоче поднимался сам, поддерживаемый с двух сторон помощниками.

Наверху в храмовом комплексе мы медленно перемещались из одного места в другое и сделали краткий тун в одном крошечном храме. Некоторые из нас не смогли найти, куда сесть, так что этот тун оказался первой в моей жизни стоячей практикой. Мы довольно скоро двинулись в обратный путь, чтобы спуститься до захода солнца, но под конец нам все-таки пришлось пройти какое-то время в темноте. Еще одно приключение, и все мы вернулись целые, невредимые и счастливые в свои автобусы.

Это было шестое по счету и самое лучшее из всех моих путешествий в Бутан. Я наслаждалась каждой минутой и, как все мы, завела кучу новых друзей. Мы радовались, видя, как доволен этим приключением Ринпоче, сильный телом и духом. Я бы хотела поблагодарить в первую очередь Ринпоче, а также организаторов: Церинг Дэвида и брата Церинг Самтена Вангчука, всех наших замечательных гидов и водителей, съемочные группы и всех участников этого особенного паломничества. ©



События 2014 года

Дорогие ваджрные братья и сестры!

Что стало самым ярким событием в вашей жизни в 2014 году? Что ж, мы задали этот вопрос на регулярном собрании членов Международного ганчи, только вопрос этот касался нашей всемирной Дзогчен-общины. Этот простой вопрос положил начало интересному обсуждению. Давайте вместе вспомним, какие события произошли в Международной Дзогчен-общине в этом году.

Очевидно, что для многих из нас и всемирной семьи практикующих Дзогчен 2014 год был увлекательным, но в то же время не лишенным трудностей. В начале года Ринпоче, находясь на Тенерифе, назначил новый ганчи Дзамлинг Гара. После некоторого вводного обучения ганчи успешно приступил к работе. Кроме того, Ринпоче въехал в недавно отремонтированный дом на территории гара. Будучи местом проведения ряда важных ретритов и мероприятий, Дзамлинг Гар превратился в настоящий всемирный центр нашей Общины!

Прежде чем отправиться в Западный Меригар, Ринпоче удивил нас своим посланием о благах щедрости и спонсорах, в котором подчеркнул важность щедрости, позволяющей всем следовать Дхарме. По сути это означает, что теперь ганчи могут выбирать схему организации мероприятий в соответствии со сложившимися на месте обстоятельствами: на базе спонсорских пожертвований или на базе платного участия. Ганчи Западного Меригара впервые опробовал этот новый принцип щедрости, и, несмотря на нехватку времени на тщательную подготовку, в целом, ретрит прошел удачно. После этого многие другие ганчи последовали примеру Западного Меригара. Сегодня этот подход становится нормой при организации ретритов. С одной стороны, теперь ганчи придется прилагать больше усилий для привлечения достаточных финансовых средств, но, с другой стороны, благодаря этому увеличивается польза, которую получают

спонсоры, и в один прекрасный день они смогут воспользоваться благами великой парамиты щедрости!

Прошлый год выдался сложным для нашего любимого журнала The Mirror, так как издание стало издаваться только в онлайн-формате. На подготовку и распространение печатной версии не хватало средств, но, как вы можете видеть, переход в онлайн-режим стал не единственным изменением: появилась новая форма старой доброй бумажной версии – замечательный документ в формате PDF, который можно скачать прямо сейчас. Кроме того, появилась испанская (El Espejo) и русскоязычная («Зеркало») версии онлайн-журнала. Таким образом, почти все члены нашей Общины могут читать новости!

В течение всего года Энрико дель Анджело усердно работал над тем, чтобы наша Община во всем мире получила новый статус. Все гары и линги постепенно входят в состав недавно созданной организации под названием Международная Дзогчен-община. Энрико был бы счастлив, если бы этот процесс шел гораздо быстрее. Но нам необходимо учитывать сложившиеся обстоятельства, поэтому мы рады тому, что большинство важных гаров по всему миру уже изменили свой статус и официально вступили в МДО. Что это значит для нас, обычных практикующих? Мы просто становимся членами обеих организаций: местного юридического лица (например, местного линга) и автоматически входим в состав Международной Дзогчен-общины. Также двойное членство – это форма проявления не двойственности в этом мире.

Изменение правового статуса соответствующих организаций в различных странах мира, а также члены таких организаций должны быть учтены в нашей новой системе управления членством. После долгих лет подготовки и множества необъяснимых неудач в прошлом сегодня мы определенно готовы к введению первой, по-настоящему функциональной системы управления членством. На сегодняшний день

эта система почти готова, и мы постепенно и аккуратно вносим в нее данные о членах Общины по всему миру. Это кажется простой задачей, но нам необходимо учесть необходимые требования используемой нами базы данных, а также множество юридических трудностей, с которыми мы сталкиваемся по всему миру, которые иногда затрагивают юридический аспект, связанный с неразглашением личных данных, что, несомненно, является для всех нас деликатным моментом.

В этом году также обновляются наши сайты в различных странах мира. Дизайн сайтов меняется на более современный – простой и аккуратный. Это касается не только сайтов гаров и лингов, но и веб-страниц янтра-йоги, ваджрного танца и современных тибетских танцев во всем мире.

В сентябре Ринпоче в сопровождении группы из примерно 150 членов Общины посетил Бутан, маленькое королевство в южной части Гималаев. Путешествие прошло с большим успехом. Все местные охранители приняли нас очень доброжелательно, поэтому даже сложная задача организации перемещения и проживания такой большой группы людей была решена без каких-либо существенных затруднений! Прекрасно!

Из Бутана Ринпоче отправился в Китай, чтобы передать учение. Свои двери открыл новый азиатский гар – Самтенгар. Таким образом, теперь у практикующих в Азии появился свой гар. Это совсем свежая новость. В настоящий момент идет преобразование Самтенлинга в гар, поэтому мы приглашаем всех присоединиться и пожелать новому гару в ближайшем будущем достичь совершенства, как это сделали все наши гары.

Поскольку календарный год подходит к концу, давайте пожелаем всем нам радостного пути к реализации, а нашей всемирной Международной Дзогчен-общине удачи, чтобы она служила нам надежной опорой на нашем пути.

Либор Малы,
от имени Международного ганчи



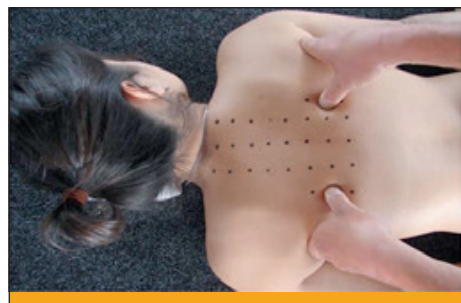
Институт Шанг Шунг в 2014 году – закладывающая основы

Мария Грания Теста

Предисловие

Дорогие все! 2014 год приближается к концу, и я бы хотела воспользоваться возможностью, чтобы рассказать вам, какая работа была проделана нами в течение этого насыщенного и плодотворного года. Хорошего чтения!

Повышение признательности и интеграция знания – наши курсы в Европе



Курсы по массажу Кунье

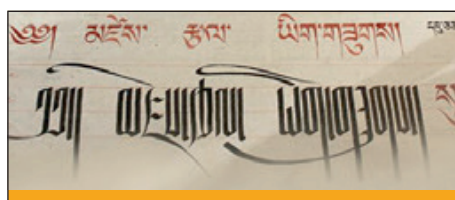
В этом году мы запустили несколько образовательных программ, которые позволят заинтересованным ученикам с большей легкостью получить диплом по массажу Кунье.

Теперь традиционный курс разбит на несколько специальных дидактических частей, которые студенты могут посещать в разное время в разных регионах, выбрав, проходить ли им весь курс в одном месте, либо посещать различные части в любом из мест, где проходят курсы по кунье.

Курсы предлагаются в формате трех недель без перерыва (для гаров, которые хотят провести курс вместе с длинными ретритами, или для резидентов гаров), пяти уикендов (идеальный вариант для тех, кто не может взять отпуск, чтобы посетить курс), трех отдельных недель, а также четырехдневного углубляющего и уточняющего курса для тех, кто уже получил диплом.

Посещение курса может быть засчитано в качестве части пятилетней программы обучения тибетской медицине с доктором Пунцог Вангмо в Москве, Конвее или в режиме онлайн.

В 2015 году мы планируем провести курсы в Лондоне, Москве, Кунсангаре и на Тенерифе, поэтому оставайтесь на связи и следите за информацией о новых датах.



Воркшопы по тибетским искусствам

Благодаря призыву к сотрудничеству, сделанному в начале года, Институт укрепил сотрудничество с некоторыми наиболее выдающимися современными экспертами и художниками в области тибетских искусств, чтобы иметь возможность передать суть этих богатых традиций посредством двойственных обстоятельств и методов, которые соответствуют менталитету западного человека.

В 2014–2015 годах появились новые курсы по тибетской тханкописи, тибетской каллиграфии и воркшопы по фотографии, вдохновением для которых послужило буддистское знание.



Воркшопы и выступления с тибетскими современными танцами

Воркшопы по современным танцам – это хорошая возможность получить прямой опыт тибетской культуры и осознать ее ценность. Символическое богатство, передаваемое каждым движением, акцент на осознании про-

странства и групповой хореографии, исполнение женской и мужской партий и радостные чувства, исполненные грации и силы, делают изучение танцев радостным опытом и прекрасным способом усилить сотрудничество и гармонию между людьми.

Движимый энтузиазмом Чогьяла Намкая Норбу, Институт запустил серию воркшопов по обучению хореографии под руководством основных хореографов и танцоров. В 2014 году они обучали и выступали перед публикой в Мюнхене, Праге, Неаполе, Риме, Милане, Таллинне и на Тенерифе.

ཅ	tsa [tsā]	ཆ	tshe [tshē]	ཇ	che [chē]	ཉ	nyo [nyō]
འ	da [dā]	ཡ	ya [yā]	ཨ	ha [hā]	ལ	la [lā]
ར	ra [rā]	ཅ	che [chē]	ཉ	nyo [nyō]	ལ	la [lā]
ད	de [dē]	ཇ	che [chē]	ཉ	nyo [nyō]	ལ	la [lā]

Тибетский язык

В то время как Институт Шанг Шунг Австрия продолжает вести огромную работу по обучению тибетскому языку начинающих, продолжающих, а также переводчиков, мы продолжаем проводить курсы по драчжору, позволяющие научиться правильному произношению тибетского языка. Курс проходит в сочетании с практическими ретритами и сосредоточен на текстах практик.

Организация курсов в сотрудничестве с ИШШ

Мы уверены, что тибетская культура является живым источником знания для человечества и, посредством обмена и общения, способна внести свой вклад в улучшение жизни и эволюцию каждого человека и общества в наше сложное время.

Вы можете принять участие в этом процессе, став успешным организатором или вдохновителем мероприятия в вашем городе, предоставляя возможность обычным людям соприкоснуться с аспектами тибетской культуры и оценить ее значение.

>> продолжение на следующей странице

Для каждого курса Институт разрабатывает программу, дидактические материалы, учебный план и рекламные материалы, которые доступны для организаторов и учеников.

Каждый курс основан на принципе окупаемости: мы не преследуем цели получить прибыль, но мы стараемся разработать бюджет вместе с принимающей стороной, чтобы все расходы были покрыты с обеих сторон.

Институт берет на себя распространение информации о событиях в рассылках и соцсетях.

Если вы хотите запросить или предложить проведение определенных курсов на темы, которые здесь не указаны, напишите нам о своих идеях, и мы окажем вам поддержку посредством помощи в организации, команды ученых, художников и экспертов в таких областях, как медицина, астрология, история, культура и искусство, осознавая важность, с которой тибетская традиция относится к взаимодействию между различными дисциплинами.

В 2015 году нами запланированы курсы в различных крупных европейских городах и на Тенерифе! Свяжитесь с Институтом, чтобы запланировать проведение курсов в вашем городе.



Целостность, сохранение и доступность культуры

Библиотека и архив состоят в ведении Института Шанг Шунг в Меригаре. В библиотеке содержатся работы по медицине, философии, искусству, религии, астрологии, древней истории, языку и логике. В мультимедийных архивах также хранятся документы, относящиеся к истории и культуре Тибета, вплоть до недавней истории распространения тибетского буддизма и, в частности учения Дзогчен, на Западе, запечатлевшие путь, которым это знание передавалось и интегрировалось в современную культуру через выдающихся представителей-современников (Чогьял Намкай Норбу первый среди них), а также деятельность большой Общины практикующих эти учения на Западе.



Год нововведений в мультимедийном архиве

Аудио- и видеоархив – это потрясающее собрание десятков тысяч уникальных документов (около 75000 часов записей).

В этом году были предприняты некоторые основополагающие действия по улучшению безопасности и доступности архива и его содержания: Институт усовершенствовал систему пользовательских запросов по записям архива. Члены Дзогчен-общины могут запросить записи по адресу: archive@shangshunginstitute.org. Было применено оборудование и программное обеспечение, позволяющее ускорить процесс конверсии видео, записанного на пленочных носителях, в результате которого в течение всего 3 месяцев были перезаписаны и внесены в каталог 1300 miniDV-кассет. Была обновлена база данных архива, что позволило создать список всех событий и связать их с видео-, аудио- и фотоколлекциями. Также мы создали резервные копии обоих серверов. Сейчас идет ремонт архивных комнат, чтобы обеспечить соответствующее хранилище оригинальных пленок.



Архив фотографий

Фотоархив содержит обширнейшую коллекцию (более чем 50000 изображений) современных и винтажных фотографий, которая состоит из двух частей. Первая часть, представляющая особую ценность, – это коллекция из 109 оригинальных серебряных принтов из архива Фоско Мараини, датируемых 30-ми годами XX века, а так-

же потрясающая коллекция из архивов Лхасы. В этой части также находятся прекрасные современные изображения фотографов, сотрудничавших с Институтом на протяжении многих лет. Вторая секция представляет собой подробно задокументированную жизнь Дзогчен-общины по всему миру: тысячи фотографий мероприятий, людей, мест, деятельности, праздников и приятных формальных и неформальных моментов, часть из которых сделана лучшими фотографами Общины.

В этом году была проведена инвентаризация 17455 предметов, включая 288 различных коллекций, каждому из которых было присвоено авторство, дата, место, тема, формат, размер, носитель и заметки о ценности, условиях, контексте и участниках.



Библиотека Жиканг

Библиотека Жиканг годами развивалась с целью сохранения текстов Чогьяла Намкая Норбу, привезенных им из Тибета, а также работ, которые с годами стали важными для его исследований. Сегодня библиотека насчитывает 12738 томов.

1240 томов были внесены в каталог в этом году при помощи программы Library World. Мы составили полную коллекцию печатей: более 2300 томов теперь подразделены на школы (Бон, Ньингма, Сакья, Кагью, Кадам, Гелуг, Римэ, Джонанг), каждая из которых имеет свои характеристики и подразделы.



Коллекция манускриптов

Коллекция включает в себя первоначальное собрание текстов, привезенных Чогьялом Намкаем Норбу из сво-

их поездок, манускрипты Чангчуба Дордже и другие рукописи, подаренные частными коллекционерами. Самые ранние предметы коллекции датируются XVIII веком.

Институт занялся деликатной задачей по внесению в каталог этой драгоценной коллекции. Тексты были сфотографированы, чтобы засвидетельствовать их текущее состояние, миниатюры и каллиграфию, которые в них использованы.

Публичный доступ

Пользователи могут получить доступ к онлайн-каталогу, осуществляя поиск по автору, названию и другим критериям. Копии некоторых томов можно запросить по адресу: library@shangshunginstitute.org.

Поддержите целостность, сохранение и доступность нашего наследия

Работа, развитие и успех Института обеспечиваются лишь сотрудничеством и финансовой поддержкой спонсоров. Его деятельность требует большого количества компетенций, а также финансовых и физических ресурсов. Существует несколько способов поддержать эту активность, и каждый из нас может внести свой вклад значимым образом.

Окажите помощь в финансировании деятельности Института: свяжитесь с сотрудниками Института, чтобы запросить подробную документацию обо всех наших проектах и ресурсах, которые нам необходимы. Ведущие спонсоры приглашаются на периодические обсуждения, чтобы удостовериться в продвижении, достигнутом за счет их участия. Каждый год мы предоставляем подробный финансовый отчет, обеспечивая прозрачность.

Пригласите представителей Института рассказать вам и вашей организации о наших целях, видах деятельности и проектах в вашем городе или стране, зная, что наша работа — это лучший способ построить отношения, усилить сотрудничество и обдумать совместные инициативы, способные принести пользу людям и нашей миссии.

Сотрудничайте, используя свои способности и посвящая время Институту: мы всегда нуждаемся в навыках в сфере информационных технологий, коммуникации, сбора средств, видеосъемки и производства, дизайна и веб-менеджмента.

Издательство «Шанг Шунг» в 2014 году

Выстраивая эффективную организацию, способную достичь роста в будущем

Гаэтано Руволо и Артур Скура

Внутренняя организация Издательства «Шанг Шунг»

Как многие из вас, возможно, знают, Издательство «Шанг Шунг» (изначально «Шанг Шунг Эдициони») было основано в 1983 году в Меригаре. За последние 31 год сотни людей так или иначе сотрудничали с Издательством «Шанг Шунг». Количество книг, изданных за 31 год, удивляет. Еще много книг нам предстоит издать, чтобы продолжить нести миру драгоценную мудрость древнего знания, идущего из тибетской культуры. В 2014 году мы попытались организовать наш штат переводчиков, редакторов, расшифровщиков, кураторов издания, дизайнеров, чтобы обеспечить эффективный процесс работы в нашей организации.

Производство

Мы используем несколько типографий как в стране, так и за рубежом, чтобы удовлетворить все производственные нужды. Наша ценовая политика отражает наши усилия, направленные на то, чтобы сделать богатство знания, которое несут в себе книги, доступным для каждого.

По этой причине мы увеличили наше производство электронных книг, чтобы сделать наши тексты, аудио и видео быстро доступными, менее дорогостоящими, чего позволяет добиться электронное распространение.

Логистика

В июле 2014 года мы провели инвентаризацию, которая позволила получить следующие цифры:

Книги: 235 наименований, всего 23281 экземпляр на складе;

CD- и DVD-диски: 72 наименования, всего 2840 экземпляров на складе.

В настоящее время мы планируем объединить все наши склады в единую базу.

Распространение

Мы заключаем соглашения с различными отделениями Института Шанг



Шунг, гарами и лингами, чтобы упростить распространение наших книг, CD- и DVD-дисков в Дзогчен-общине. 1 марта 2014 года мы подписали соглашение с «Дзам-шоп» в Меригаре, позволяющее им взять на себя продажу наших книг посетителям, приезжающим в выходные дни, когда наши офисы закрыты. Мы непременно продолжим это сотрудничество в 2015 году.

В январе 2014 года мы начали работу над нашим новым сайтом онлайн-магазина, который начнет функционировать в 2015 году. У нового онлайн-магазина будет более чистый пользовательский интерфейс по сравнению с предыдущим, что позволит улучшить процесс покупки, сделав его более удовлетворительным. Это также позволит штату Издательства получить статистику покупок и увеличить складской контроль и доступность.

Также наши общедоступные книги теперь наконец-то появились на Amazon и доступны всему миру.

Публикация книг

В 2014 году, как обычно, было издано много книг. Возможно, главным событием года стала долгожданная публикация в апреле книги «Храм великого созерцания: гомпа Меригара». Книга издана в прекрасном твердом переплете, в цвете, на двух языках (английском и итальянском), 365 страницах и описывает историю строительства и росписи гомпы, в инаугурации которой в мае 1990 года принял участие Его Святейшество Далай-лама. В этом прекрасно иллюстрированном издании подробно представлены символизм и иконография храма. Помимо перевода описания дизайна, написанного Ринпоче накануне строительства, книга включает в себя вдохновляющие биографии 148 мастеров, изображенных в гомпе и представляющих все основные традиции буддизма и традиции Бон в Тибете, связанные с передачей Дзогчен.

>> продолжение на следующей странице

>> продолжение отчета ИШШ

Вот список основных книг и мультимедийных продуктов, выпущенных в 2014 году (пока, по большей части, на английском языке – прим.ред.):

Общедоступные книги

«Послание из Тибета: современные тибетские песни»

Составлено Чогьялом Намкаем Норбу
Также доступно в формате электронной книги

«Храм великого созерцания: гомпа Меригара» Чогьял Намкай Норбу

«Свет Солнца: Учение Лонгченпы «Драгоценные четки четырех дхарм»

Чогьял Намкай Норбу
Также доступно в формате электронной книги

«Ключ к пониманию тибетского календаря» Чогьял Намкай Норбу

«За пределами слов»

Джуди Аллен и Джулия Лоулесс

Книги для практикующих

«Практики цалунг Мандаравы»

Чогьял Намкай Норбу

«Шине и лхатонг в учении Дзогчен»

Чогьял Намкай Норбу (расшифровки из устных учений)

Также доступно в формате электронной книги

«Устные наставления по йоге праны для ясности и пустоты»

Чогьял Намкай Норбу

Также доступно в формате электронной книги

«Гадание Лонгсал Дордже Юдронмы»

Чогьял Намкай Норбу

«Практика Гуру Будды Медицины»

Чогьял Намкай Норбу

DVD-диски

«Курс по тренировке кумбхаки с Фабио Андрико»

Формат: видео MP4 на DVD. Продолжительность: около 8 часов.

CD-диски

«Польза янтра-йоги для здоровья»

с Элио Гуариско

Общедоступные электронные книги

«Ожерелье Зи»

Два текста Дзогчен
Чогьял Намкай Норбу

Электронные книги

для практикующих

«Вторичные практики в Дзогчен-общине» Чогьял Намкай Норбу (расшифровка устных учений)

«Учения о лоджонгах, рушенах и семдзинах» Чогьял Намкай Норбу

В завершении, позвольте рассказать о планах Издательства на 2015 год:

Общедоступные книги

«Союз Махамудры и Дзогчен»

Чогьял Намкай Норбу

Летом 2011 года Чогьял Намкай Норбу передал своим ученикам знаменитое учение выдающегося мастера Карма Чагме из традиции Кагью, жившего в XVII веке. Он был учеником и учителем знаменитого тертона Мингьюра Дордже. Это учение содержит в себе сущностные положения буддистского пути, которые легко понять и применить на практике.

«Свет Кайлаша», том 3

Более поздняя история: Тибет

Чогьял Намкай Норбу

Третий том из этой серии знакомит читателя с более известным периодом истории, которая традиционно связана с правлением великих тибетских царей.

«Тибетский массаж Кунье»

Чогьял Намкай Норбу

Несколько лет назад Чогьял Намкай Норбу написал краткий текст, посвященный тибетскому массажу, кото-

рый был опубликован Издательством «Шанг Шунг» под названием «Практика тибетского массажа Кунье». Новое издание было дополнено подробными комментариями Элио Гуариско, в которых описаны различные методы применения массажа на энергетических точках тела.

«Польза от янтра-йоги с точки зрения тибетской медицины»

Элио Гуариско и доктор Пунцог Вангмо
Эта книга представляет собой собрание лекций Элио Гуариско и доктора Пунцог Вангмо на тему янтра-йоги, в которых содержатся пояснения о различного рода каналах и энергиях, а также о влиянии, которое на них оказывают движение, дыхание и визуализация.

«Тайное описание ваджрного тела»

Гьялва Янгонпа

В долгожданной книге содержится подробное описание так называемого ваджрного тела: каналов тонкой энергии (ца), праны, которая по ним движется (лунг) и сферы энергии (тигле). Это знание полезно, прежде всего, во время выполнения цалунга и практик стадии завершения. Биография автора, великого мастера Друкпа Кагью, включена в книгу.

«Биография Аю Кхандро»

Чогьял Намкай Норбу

Это еще одна биография, представляющая жизнеописание одного из великих учителей Чогьяла Намкая

>> продолжение на следующей странице

Присоединяйтесь к нам в соцсетях: www.facebook.com/InternationalShangShungInstituteForTibetanStudies и www.facebook.com/shangshungpublications

Наши сайты: www.shangshunginstitute.org и www.shangshungpublications.org

Наш онлайн-магазин: www.shangshungstore.org

Свяжитесь с нами: info@shangshunginstitute.org и publications@shangshunginstitute.org

Отделения ИШШ

Институт Шанг Шунг Италия
Localit Merigar, 58031 Arcidosso (GR, Italy)
Phone : +39-0564-966940
info@shangshunginstitute.org
www.shangshunginstitute.org
www.shangshungstore.org

Институт Шанг Шунг Австрия
Gschmaier 139, 8265 Gr. Steinbach, Austria
Office: 0043 3386 83218 Fax: 0043 3386 83219
www.shangshunginstitute.org
www.ssi-austria.at

Институт Шанг Шунг Великобритания
The London
School of Tibetan Studies

The London Centre for the Study of Traditional
Tibetan Culture and Knowledge
www.shangshunguk.org

Институт Шанг Шунг Америка
18 Schoolhouse Rd, P.O. Box 278
Conway, MA 01341, USA
Phone (main-Anna) 413 369 4928
Fax/Bookstore 413 369 4473
www.shangshung.org

Институт Шанг Шунг Россия
142541, Россия, Павлово-Посадский район,
Большие Дворы, ул. Маяковского, д. 2В.
info@shangshunginstitute.ru
www.shangshunginstitute.ru

Есть ли немного места в твоём сердце? ПОДДЕРЖИ ТИБЕТ

Культура Тибета в настоящий момент находится в бедственном положении, поскольку его духовные и культурные традиции, одни из богатейших и древнейших в мире, могут скоро исчезнуть.

Проект ПОДДЕРЖИ ТИБЕТ был создан для достижения новой цели. Школы и монастыри, которые поддерживает ASIA, сейчас просят о помощи. К 31 декабря мы должны найти спонсоров для 300 детей и 200 монахов.

Пять монастырей столкнулись с большими трудностями, поскольку больше не могут рассчитывать на материальную поддержку близлежащих деревень.

В помощи нуждаются девять школ. Они не получают достаточного финансирования от правительства и больше не могут обеспечивать необходимые условия проживания для детей, которые в течение года там живут и учатся.

ПОДДЕРЖИ ТИБЕТ – это новый проект ASIA, развивающий программу долгосрочной спонсорской поддержки. Мы стремимся обеспечить тибетских детей и монахов образованием, которое

соответствует их культурным традициям, а так же всем необходимым (пища, одежда, отопление). Принимая участие в этом проекте, вы даёте детям возможность продолжить учебу, а также приносите практическую пользу монахам.

Как начать проект долгосрочной спонсорской помощи?

Зайдите на сайт:

www.adoptibet.org/wp/en

Позвоните в ASIA: +39 06 44340034

Напишите нам: adozioni@asia-onlus.org

Вы можете перечислить средства с помощью:

- банковского перевода ASIA Onlus, IBAN: IT 06 F 01030 72160 000000562 272 SWIFT BIC: PASC IT MM XXX
- кредитной карты на сайте www.adoptibet.org/wp/en

Порекомендуйте участие в кампании

Вы можете сфотографироваться с листком бумаги с надписью «Я поддерживаю Тибет #adoptibet» и разместить это фото на своей странице в Facebook или в своем профиле (в сообщении не забудьте указать ссылку: [#adoptibet](http://bit.ly/HP_ADOPTIBET)). Также разместите ее на странице ASIA в Facebook: <https://www.facebook.com/ngo.ASIA>.



Отделения ASIA

ASIA Onlus

Via San Martino della Battaglia 31, 00185 Rome, Italy
 Tel +39.06.44340034, Fax +39.06.44702620
info@asia-ngo.org www.asia-ngo.org

Association for International Solidarity in Asia, Inc. ASIA

Post Office Box 124, Conway, MA 01341-0124 USA
 Phone: 413.369.4153, Fax: 413.369.4473
andreamnasca@yahoo.com
www.asia-ngo.org/en/

Forderverein ASIA Deutschland e.V.

c/o Gisela Auspurg
 Königswieser Str. 2, 82131 Gauting
 Tel.: 089 / 127 630 32

>>>продолжение отчета Издательства «Шанг Шунг» Норбу. Женщина-мастер Аю Кхандро Дордже Палдрон провела более пятидесяти лет своей жизни в темном ретрите, достигнув высокого уровня реализации. Чогьял Намкай Норбу посетил ее в 1951 году и получил от нее учения. В то же самое время он расспросил ее о разных событиях из ее жизни, которые представлены в данной книге.

Книги с ограниченным доступом

«Свет драгоценного светильника»

Чогьял Намкай Норбу

В книге будут представлены полные наставления различных видов Танца Вал-

жры, которые Чогьял Намкай Норбу получил от Дакини мудрости. Текст будет сопровождаться несколькими цветными иллюстрациями, поясняющими движения рук и ног.

«Практика долгой жизни бессмертной дакини Мандаравы»

Чогьял Намкай Норбу

Новое издание практики долгой жизни Мандаравы будет прекрасно иллюстрировано и издано в формате уже существующих изданий: «Книги тунов» и «Практики Гомадеви».

«Янтра кумар-кумари»

Чогьял Намкай Норбу

Несколько лет назад Чогьял Намкай Норбу передал янтру кумар-кумари – особую версию янтра-йоги для детей.

«Гуру нирманакайя Джнянадакини»

Чогьял Намкай Норбу

Несколько раз Чогьял Намкай Норбу передавал эту версию практики Джнянадакини. Данная книга будет содержать все полные объяснения, связанные с практикой. Спасибо!

Эта статья является отрывком из ежегодного отчета ИШШ за 2014 год. Чтобы получить копию полного отчета, напишите по адресу: info@shangshunginstitute.org, либо закажите одну из наших книг, чтобы отчет был выслан вам по почте.

Интервью с Ламой Цултрим Аллионе

Западный Меригар, 17 ноября
2014 года

«Зеркало»: Во-первых, мне бы хотелось поблагодарить вас за то, что вы нашли время для интервью. Много лет назад вы жили в Италии и были ученицей Чогьяла Намкай Норбу, как и многие из нас сейчас в Меригаре. Затем вы организовали свой центр «Тара Мандала» в Колорадо, США. В последние годы вы приезжали в Меригар по разным случаям, но уже в роли учителя. Что вы чувствуете, вернувшись в Меригар после стольких лет, но уже в другой роли?

Лама Цултрим: Возвращаться приятно. С одной стороны, Меригар для меня является духовным домом. Здесь много моих друзей, и здесь выросли мои дети. Потом, я действительно ощущаю, что Меригар – это место учений Ринпоче, даже если он больше не находится здесь подолгу. Гонпа сама по себе является чем-то вроде *терма*: в ней очень много благословений. Библиотека также очень важна. Здесь у Ринпоче впервые появился замысел о гаре. Я вспоминаю первое собрание ганчи Меригара, в составе которого я, кстати, была синим ганчи. Не думаю, что я была очень полезна, мы только учились тому, что должен делать ганчи.

Меригар – это своего рода место силы, связанное с учениями Ринпоче, и для меня честь учить в гонге под сводами с изображением Мачиг Лабдрон. Учения Ринпоче необычайны. Есть много тибетских лам, но ни один не учит так, как он, и ни у кого нет таких снов и откровений, как у него.

Также в Меригаре он выполнял физическую работу, вложив в эту землю, в это место свою энергию. Помню, один мой друг из Штатов, не знавший Ринпоче, приехал сюда и спросил, где Ринпоче. На что люди ответили, что он копает яму для уборной. Это его первый центр, и он вложил в него много своей энергии. Я чувствую здесь его присутствие. Я очень сильно чувствую его присутствие и благословение.

«Зеркало»: Мы знаем, что в прошлом году от имени «Тара Мандала» вы подписали соглашение с Ринпоче и Дзог-



Лама Цултрим и Чогьял Намкай Норбу в центре «Тара Мандала», Колорадо.

чен-общиной под названием *Dam Trog*. Расскажите нам, что подразумевает это соглашение в настоящем и будущем?

Лама Цултрим: Создать обязательство *Dam Trog* между «Тара Мандала» и Дзогчен-общиной было идеей Ринпоче. Когда он находился в «Тара Мандала», ранним утром мы делали санг перед гонпой. Зайдя внутрь, он сказал: «Я знаю, что мы должны сделать. Мы должны придерживаться *Dam Trog*».

Я понимаю это так: мы связаны *сама-ями*, но независимы, поэтому мы можем принимать самостоятельные решения и тому подобное, но между нами остается признание связи и уважение этой связи. Я думаю, что это своеобразный способ включить «Тара Мандала» в Дзогчен-общину, но, в то же самое время, позволить оставаться независимыми.

Ринпоче знает, что мы занимаемся другими вещами, но одновременно с этим между нами есть связь. Таким образом, это похоже на подразделение в организационной структуре, которое допускает такую независимость. Это мое понимание, и в соглашении говорится, что мы связаны, но независимы.

«Зеркало»: Недавно Далай-лама говорил о том, как общая этика буддизма и других религий может влиться в современную жизнь без всех религиозных атрибутов. Что вы думаете об этом внерелигиозном подходе и его практическом применении в нашей сангхе?

Лама Цултрим: Я думаю, здесь следует отметить целый ряд вещей. Самым главным в современном мире является

то, что люди задумываются о том, как жить вместе, не причиняя друг другу боль, поэтому сострадание – это универсальное необходимое средство, выходящее за рамки какой-либо религии, церемонии или формы. Теперь и внимательность также стала предметом общего интереса. Это две ключевых составляющих буддизма. Таким образом, возможность нести в мир буддизм без религии очень важна, поскольку принципы буддизма имеют большое значение. Если люди думают, что теперь они должны стать буддистами и делать то или иное, они могут ощущать, что принимают что-то чуждое. Но если им предлагается просто развивать способности, которые у них уже есть, используя эти методы, тогда они не чувствуют отчуждения.

При этом я считаю важным, чтобы тибетская, а также вообще все буддийские традиции сохранялись в их изначальном виде. Так мы можем иметь все: от внимательности и сострадания, которые входят в современную жизнь, не будучи названы буддизмом, с одной стороны, до сохранения, к примеру, тибетской культуры, поскольку культурные аспекты также имеют значение, с другой стороны спектра. Тибетская культура очень богата. Я не имею в виду, что нужно все отбросить, начав смешивать вещи, чтобы сделать их универсальными. Важно сохранить весь спектр традиций: от традиционных культурных аспектов вплоть до общечеловеческих ценностей, которые могут принести пользу огромному количеству людей.

Например, я обучаю практике «Накорми своих демонов» многих людей по всему миру, которые и не знают, что эта практика имеет буддийские корни. Сейчас эта книга издана на пятнадцати языках. Но, в то же самое время, в «Тара Мандала» мы проводим традиционные *друбчены* (десятидневные церемонии великого достижения), делаем традиционные *торма*, танцуем традиционные танцы, и так далее. Вот что я имею в виду под сохранением всего спектра. Важно найти способы, которые делают знание доступным, не позволяя изображениям, традициям и чему бы то ни было держать людей на расстоянии, но, в то же самое время, не отказываясь от них, потому что они также важны.

«Зеркало»: С того времени, как была опубликована ваша книга «Женщины мудрости», вы уделяли много внимания важности женской роли в сангхе. Почему вы думаете, что это важно?

Лама Цултрим: Это важно не только для женской сангхи, но и для священного женского начала во всем мире. Я писала книгу «Женщины мудрости», не особо осознавая, а руководствуясь лишь ощущением, что сама нуждаюсь в женских историях. После смерти моей дочери Кьяры, в этот переломный момент, я не находила поддержки в чтении биографии Миларепы или жизнеописания Падмасамбхавы. Они не помогали мне, как и другие мужские биографии, которые существовали в то время.

Однако в процессе написания «Женщин Мудрости» я стала читать другие сочинения о священном женском начале и поняла, что в нашем мире нарушен баланс, и не только в буддийской, но и в христианской, мусульманской, иудейской и других традициях.

На многих буддийских ретритах, в храмах и других местах большинства присутствующих — женщины, но лидерами, как правило, являются мужчины. Поэтому мы должны достичь баланса, чтобы были представлены оба голоса. Нам нужно равнозначное присутствие как мужского, так и женского лидерства. На мой взгляд, это очень важно для выживания мира, это дело неотложной важности. Кроме того, я верю, что женщины приносят в общество нечто особенное. Речь не о том, что все должны быть равны. Но я надеюсь, что истинный женский голос имеет свою особенность. Сейчас мир настолько не

сбалансирован, и, хотя мы не носим бурки, на Западе нам диктуют модные стереотипы, а женщины, похожие на мужчин, ходят в деловых костюмах. Где же то глубокое священное женское начало, которое раньше заботливо возвращало оба пола? Я заинтересована в его развитии.

Итак, я не говорю, что женщины или женское начало лучше, чем мужское. Я считаю, что между ними должно быть равновесие, что также выражено в Ваджраяне, где яб-юм и женские божества столь же важны, как и мужские. Это существует в нашей традиции, но так-



Лама Цултрим на ретрите по Песне Ваджры, прошедшем 14–16 ноября 2014 года в Западном Мерингаре.

Фото: Лиз Грейнджер

же необходимо всему миру. Сейчас о том, что это действительно необходимо, говорят и Далай-лама, и Кармапа. Нам необходимо равновесие. Кармапа публично заявил, что он чувствует себя снаружи мужчиной, а внутри женщиной. Далай-лама, говоря о растущем экономическом неравенстве во всем мире, заявил о том, что нам нужны лидеры с состраданием. Также он сказал, что может переродиться женщиной. По его мнению, миру все больше нужны женщины-лидеры. Верно это или нет — вопрос спорный, но он повторил это несколько раз. Кроме того, если вы обратитесь к терма Ринпоче, то они зачастую связаны со священным женским началом, идущим через Джнянадакини, Гомадеви, Мандараву и прочих. Эта энергия также проходит и через него.

«Зеркало»: Как вы применяете буддийские принципы в повседневной жизни, и что вы советуете своим ученикам?

Лама Цултрим: Существует несколько методов. Одним из них является осознание осознания: возвращение ума от внешнего блуждания, которое ведет к цеплянию за различные вещи, к по-

кою в основе бытия. Это постоянная практика, и если упражняться в ней, то появится привычка покоиться в природе ума, а не отвлекаться. Так, осознание имеет большое значение в повседневной жизни.

Другой метод заключается в осознании кармы. В наших мыслях, равно как и в наших действиях и речи, мы всегда создаем карму. Таким образом, понимать, что нашими действиями мы создаем свое будущее, я думаю, тоже важно.

А также сострадание, сочувствие, забота о других и настоящее чувство

нераздельности с другими. Если кто-то страдает, то он связан с нами, даже если он не является частью нашей семьи или другом. По причине взаимозависимости, так или иначе, они связаны с нами, поэтому мы делаем все возможное, чтобы облегчить их страдания. Итак, я бы упомянула эти три вещи: осознание осознания, осознание кармы и развитие сострадания.

«Зеркало»: На протяжении своей жизни вы были буддийской монахиней, женой, матерью, ученицей, духовным наставником, а также бабушкой. Как вы думаете, могут ли родители, бабушки, дедушки и те, кто ухаживает за детьми, передать им основные буддийские принципы?

Лама Цултрим: Пример матери является одним из основных примеров в буддизме Махаяны. Представление о том, что, поскольку мы рождались много раз, все живые существа были нашими матерями (заботились о нас, вставали посреди ночи, беспокоясь за нас, жертвуя собой, как это делают родители), является частью Махаяны. Этот образ часто используют.

>> продолжение на следующей странице

Для меня удивительно быть бабушкой. Я на самом деле поражена тем, насколько люблю своих внуков и как трогает мое сердце то, что они есть. Волшебно видеть этих вновь появившихся на свет малышей, а также то, как ваши дети становятся родителями. Тогда они заново понимают ценность своей матери [смеется]. В особенности, мои дочери, став уже матерями, говорят: «Ух ты, мама! У тебя было трое!» И это тот уровень, которым я могу поделиться с ними.

Тем не менее, я стараюсь распространять это чувство дальше собственных детей и внуков, чтобы чувствовать материнскую любовь ко всем существам, с которыми я связана: к моим ученикам, друзьям, людям, с которыми меня сводит жизнь. Я просто стараюсь почувствовать материнскую связь со всеми.

Всегда существует тенденция считать свое собственное чем-то особенным, что, конечно, так и есть. Вам не удастся этого избежать. Но в то же самое время зачастую мы не относимся равнодушно к другим людям, а заботимся только о себе.

Я довольно часто учу Четырем безмерным, одним из которых является равнодушие. В этой практике с одной стороны вы представляете человека, к которому сильно привязаны, с другой — человека, которого не любите или который вызывает у вас напряжение, а прямо перед собой — безразличного вам человека. Во время практики вы отпускаете свои симпатии и антипатии и просто пребываете в любви и сострадании к обоим. Потому что симпатия к тому, кто вам нравится, даже если вам нравится любить, — это своего рода напряжение, которое вы удерживаете по отношению к этому человеку. Так же это работает и в другую сторону: в том, что вам кто-то не нравится, есть много напряжения. Итак, отпустить и пребывать в ощущении единого вкуса — равнодушия — это важная практика, на мой взгляд.

С детьми и внуками у вас есть особые отношения, вы играете особую роль в их жизни, но это не должно мешать вам принимать или ценить других людей.

«Зеркало»: Это были вопросы, которые мы хотели вам задать. Есть ли что-нибудь, о чем бы вы хотели сказать?

Лама Цултрим: Не так давно я поняла, что интернет в своей потенциальности из-за быстроты общения является очень мощным инструментом Дхармы. Например, прямо сейчас в «Тара Мандала» мы начитываем миллион мантр двадцатой Тары (той, которая носит юбку из листьев и ее функция связана с эпидемиями) в рамках кампании по борьбе с Эболой. Так я поняла потенциальные возможности интернета: множество людей могут практиковать одновременно, объединяя потоки своего ума для определенной цели. Поскольку эта практика очень мощная, то при помощи интернета (как во время всемирной передачи, которую делает Ринпоче, или во время других вебкастов) можно в разы увеличить размер пользы, которую могут получить люди от Дхармы.

Например, когда я обучала Песне Ваджры здесь, в Меригаре, я поняла, что, когда группа людей поет Песню Ваджры, ее сила пропорционально увеличивается. Если поют сто человек, сила практики увеличивается в сто раз, по сравнению с тем, если бы пел только один человек. Также я думала о звучании самой Песни Ваджры и воплощении этого звука в мире. Что, если бы миллионы людей на земле одновременно пели Песню Ваджры, и этот звук одновременно распространялся бы по всему миру? Это оказало бы воздействие на весь мир.

Ринпоче очень прогрессивен в своем мышлении и стал реализовывать идею объединения в одно и то же время гораздо раньше, чем другие люди. Когда это происходит, создается поле энергии, и, на мой взгляд, это удивительно и имеет большой потенциал.

Еще я бы хотела упомянуть, что очень важно, чтобы в Меригаре люди по-настоящему выполняли практики, которые передает Ринпоче, и достигали реализации, а не только время от времени выполняли тун или ходили на ганапуджи. Я вижу, что здесь находится весь путь, он был передан, и люди должны практиковать и делать ретриты, полностью раскрыть свой потенциал, а не только зависеть от Ринпоче, думая: «У меня замечательный учитель, поэтому я — замечательный». Мы должны добраться до уровня учителя, а не кататься на его великолепии. Мы должны применять и обрести плод. ◎

Интервью с Харви Кайзером

Художники Дзогчен-Общины
6 октября 2014 года

«Зеркало»: Итак, Харви, как давно вы стали музыкантом?

Харви Кайзер: Где-то с 18 лет я играю музыку на радость людям, которые ее слушают и танцуют. Мое музыкальное путешествие привело меня в Дзогчен-общину.

«Зеркало»: Расскажите тогда немного о вашем музыкальном пути и связи с Дзогчен-общиной.

Харви Кайзер: Я стал замечать, что музыка действительно оказывает влияние на поведение, чувства и отношения людей, а также на то, как они функционируют, когда слушают радио, саундтрек, смотрят видео или танцуют. Я как музыкант очень тонко чувствую, каким образом качество, стиль, интенсивность, громкость и источник музыки по-разному воздействуют на людей.

На мой взгляд, мое первое важное открытие произошло в начале 70-х, когда я познакомился с выдающимся индийским певцом Пандитом Пран Натхом, среди учеников которого были Янг Ла Монте, Тэрри Райли и школа нью-йоркских композиторов-минималистов. В то время Янг Ла Монте исполнял электронную музыку и пользовался ведической моделью дрона, насчитывавшей 5000 лет. Дрон, несомненно, традиционно используется в индийской музыке, как в северной, так и южной, и обычно извлекается при помощи тампуры. В любом случае, Ла Монте обнаружил, что каждая частота звука соответствует определенному рецептору мозга и если выстроить на тампуре чистую квинту, то будут производиться определенные частоты, услышав которые люди часто говорят: «Когда мы слушаем индийскую музыку, это похоже на настоящую медитацию», — и тому подобное.

Мой личный опыт связан с американской джазовой музыкой. Эту тему в значительной степени исследовал Джон Колтрэйн. Он ездил в Индию, слушал и изучал индийскую музыку. В 60-е среди европейцев, в попытке интегрировать восточную музыку в свою форму искусства, возникло целое движение. У нас нет достаточных письменных



Фото: Наоми Зайтц

подтверждений этому, но в 1886 году Клод Дебюсси, Эрик Сати и, вероятно, некоторые другие впервые услышали балинезийские оркестры гамелан на Парижской выставке. Все были поражены, и многие из этих композиторов, осознанно или неосознанно, стали включать эту эстетику в свою оркестровую музыку: люди говорят о красивом, успокаивающем, умиротворяющем аспекте музыки Дебюсси. Эта французская оркестровая музыка также повлияла и на американских джазменов. Так что все взаимосвязано: мы живем на этой планете, на всемирной глобальной мандале, которая больше каждого из нас по отдельности. По этой причине, когда художникам кажется, что они придумали что-то новое и оригинальное, чтобы оставить свой след в истории, это заблуждение. Ведь ничего нового на самом деле не существует: мы лишь обнаруживаем то, что уже есть. Каждый приходит к этому в свое время, проходя свой путь. Например, Чарли Паркер, доживший только до своего 35-летия, сделал свои открытия очень рано, а затем ушел.

Я все еще в процессе своих открытий. Мне исполнилось 68. Песня Ваджры стала следующей значимой частью моего пути. Подобно дронам и тампуре в восточной и западной оркестровой музыке, Песня Ваджры также вызывает определенное состояние ума, являясь в каком-то смысле уникальной. Это своего рода продолжение идеи тампуры, по-

скольку существуют различные частоты и различные слоги мантры, которые воздействуют на различные рецепторы нашей внутренней мандалы, а также головную, сердечную и горловую чакры.

Я играю джаз, играю до сих пор, и люди говорят мне, что, когда я выхожу на сцену и присоединяюсь к превосходной группе профессиональных музыкантов, я привношу что-то свое и это сообщает всей группе движущую силу. Музыка, если это не соло на фортепиано, — это сотрудничество, и, поскольку каждый восприимчив друг к другу, качество такого сотрудничества по-настоящему связано с умением слушать. Лучшая музыка, будь то джаз или любая другая, рождается тогда, когда ты отходишь от своего привычного стиля, отодвигая на задний план это, и становишься проводником звука вселенной, источника всех звуков. Это сложно сделать, если ты занимаешься саморекламой, если ты в центре внимания, если ты большая звезда, что, по большей мере, и происходит в музыкальной индустрии Америки. Это внешняя сторона, а мы говорим, скорее, о том, что происходит внутри, чем можно поделиться, если каждый делает одно и то же.

«Зеркало». Вы считаете, что природа джаза — это, в большей степени, внутреннее переживание?

Харви Кайзер: Я думаю, это моя внутренняя истина. Мне кажется, это одна из причин, почему джаз больше не безумно популярен. Ведь как слушателю вам необходимо уделять внимание, сосредотачиваться, посвящать время этой музыке. Один мой хороший друг Бэрл Кроун снял много телевизионных фильмов о джазе в 70-е и 80-е годы, и на телеканале ему сказали: «Нам очень жаль, но мы не можем больше показывать ваши фильмы, поскольку у американской аудитории не хватает внимания для прослушивания джазового соло, поэтому ваш материал неактуален». С чем все это связано, с точки зрения художника и музыканта? В 21-м веке в сфере электроники существует много отвлекающих раздражителей, которые прерывают наш поток ума. Это представляет собой проблему для практикующих и медитирующих, поскольку очень легко увлечься технологией. Я думаю, это источник тонкой энергии, и музыка — тоже источник тонкой энергии, поэто-

му на определенном уровне происходит конфликт интересов.

«Зеркало»: Расскажите немного, как вы пришли в Общину?

Харви Кайзер: Интересно, что я попал в Общину благодаря музыке. Одним из моих давних коллег был Чак Штайн, который отлично играл на деревянных духовых и саксофоне. Однажды Чак попросил меня подвезти его в Конвей. Когда мы приехали туда, Ринпоче заканчивал недельный ретрит по практике Гомадеви. Это было в мае 2005 года. До этого я познакомился с Барбарой Леон, практикующей из окрестностей Барритауна. Ее муж был начальником в школе Совета по сотрудничеству между образовательными учреждениями (BOCES), где я работал. Как-то он пригласил меня к себе на завтрак. Когда я пришел, Барбара спросила: «Это тот парень-буддист, о котором ты мне говорил?» Он кивнул, и она схватила меня, убедив сходить на гору, где была ее мандала. Я толком не знал танец: я смотрел, как она танцует одна, но никогда не видел полную мандалу с танцующими. Так я получил некоторый ориентир, так сказать, еще до встречи с Ринпоче.

«Зеркало»: Вы практиковали Ваджрану в течении многих лет, верно?

Харви Кайзер: Да, и тогда, в 1973 и 1974 годах, я встречался с Джимом Вэлби.

«Зеркало»: Итак, вы поехали на ретрит и там впервые встретили Ринпоче?

Харви Кайзер: Да, я получил передачу на краткую практику Гомадеви. Когда я вез Чака обратно, он сказал: «Интересно, где сегодня был Джим Вэлби?» Я спросил: «Джим Вэлби, выпускник профессора Герберта Гюнтера?» Чак ответил: «Да». Я сказал: «Да, я знаю Джима Вэлби». Мы не виделись с ним 35 лет. И вот так для нас соединились все те нити мандалы. Я по-настоящему счастлив, что уже 9 лет в Общине. Скоро я собираюсь вернуться в Италию, чтобы выступить с концертами с еще одним ваджрным братом из «Акашмани Оркестра» Адриано Клементе, а также превосходным саксофонистом Рамано Консоли. Я выступаю в качестве приглашенного музыканта на их новом альбоме, который мы будем представлять.

>> продолжение на следующей странице

>> продолжение интервью с Харви Кайзером

«Зеркало»: Расскажите немного о том, как учение Дзогчен повлияло на вашу музыку.

Харви Кайзер: Учение полностью повлияло на мою музыку. У людей разное понимание того, что такое джаз. За последние 20 лет джаз превратился в академический предмет, и появился способ обучения джазу, который лишь отдаленно напоминает устную традицию передачи настоящего джаза, что делает его схожим с музыкой восточной Индии. Существует линия передачи от учителя к ученику, где, прежде чем сыграть на инструменте, ты должен спеть. В изучении и практике американской джазовой музыки ты тоже должен спеть то, что хочешь сыграть, до того, как станешь это исполнять. Если ты не способен услышать это в своем уме, если у тебя нет такого внутреннего пространства, не загроможденного шумом и помехами, то тогда у тебя нет того присутствия ума, необходимого, чтобы получить внутренний опыт восприятия музыки, которую ты пытаешься выразить с помощью инструмента. Таким образом, существует вокализация, внутренний психологический процесс, в результате которого ты начинаешь воспроизводить музыку на своем инструменте. Поскольку при этом ум становится более изобретательным, это схоже со способностью практикующих. Мы говорим об отвлечении, пустоте, способности делать практику в стиле Ваджраяны. Нам необходимо пребывать в состоянии покоя. Исполнение импровизаций очень похоже на это.

И в этом, по большому счету, вся суть джаза. Многие считают, что джаз — это лишь способность запомнить множество фраз, а затем бегло их произносить. Но в этом нет души, нет сердца: открытого сердца, сердечной энергии, сообщающей музыкальный рисунок. Он должен быть пропитан этой личной силой. Как практикующий я думаю, что выполнение практик, в особенности, гуру-йоги, помогло мне развить эту способность. У одних это происходит позже, у других — раньше: яркое пламя иногда очень быстро перегорает. На самом деле я доволен тем, что тащусь медленно, как китайская лодка, и по-настоящему наслаждаюсь плодами своих лет. Думаю, что в свои 68 я старожил в мире джаза, если припомнить

различные биографии. Нет строгих правил относительно того, как долго можно быть музыкантом. Но я благодарен за то, что, как оказывается, для меня это все еще так.

«Зеркало»: Вы не раз участвовали в музыкальном исполнении Песни Ваджры. Расскажите немного об этом.

Харви Кайзер: Константино Альбини впервые рассказал нам об этом несколько лет назад, когда приехал в Конвей проводить ретрит по практике Чод. Зал Мандалы тогда был кучей песка и балок. Мы провели там первую ганапуджу с начинающим живым оркестром: нас было всего трое. Константино рассказал, что у Чогьяла Намкая Норбу был замысел и видение, связанное с его собственным терма, о том, что вокруг края мандалы должны сидеть певцы и музыканты, исполняющие живую музыку. Это и послужило началом идеи о создании Ваджрного оркестра, чтобы не просто использовать компакт-диски. Диски, конечно, вещь удобная, когда мы только учимся танцевать. Тем не менее, по благоприятным случаям, когда приезжает Учитель, когда происходит что-то масштабное, хорошо, чтобы был такой оркестр. Второй благоприятной возможностью стало приглашение приехать на Тенерифе на открытие Дзамлинг Гара. Все происходило в одном из местных отелей в конце улицы в Плайя Парайсо. С нами были замечательный режиссер Ханс Хансен и группа певцов и музыкантов из разных стран: мы репетировали в зале и на крыше зала, где и происходили съемки. Сначала мы репетировали пение. Основной целью Константино было, чтобы все вместе чисто и с правильной интонацией спели Песню Шести Пространств. Поэтому обычно по утрам мы пели, а затем, объединившись через голос, начинали играть на инструментах.

Если не возражаете, я бы хотел рассказать маленькую историю, имеющую отношение к теме этого интервью, которая недавно произошла. В прошлую субботу я играл на свадьбе. Это была уникальная возможность собрать снова нашу старую группу и выступить на свадьбе одной молодой женщины, которая часто слушала наш бэнд еще много лет назад, будучи подростком. И вот мы на севере штата Нью-Йорк, под тенотом. Идет дождь, а мы играем чудесный

старый акустический джаз. Гости действительно наслаждались музыкой. Там была молодежь, привыкшая больше к музыке диджеев и тому подобное. Сам жених, по правде говоря, — профессиональный диджей, но уступил желанию невесты, чтобы мы играли на свадьбе. Ближе к концу у одного из гостей стало плохо с сердцем, и, конечно, праздник был омрачен. Вот перед вами 100 человек в шоковом состоянии. Как сделать так, чтобы праздник продолжался, ведь еще целый час играть? Все обеспокоены, что же будет дальше с их другом и родственником. Мы посмотрели друг на друга: с чего же нам начать? Я выбрал чудесное и нежное «Настроение индиго» Дюка Эллингтона. Это очень спокойное и мягкое трио. Звуки духовых и инструментал подняли людей на ноги. Не прошло и 15 минут, как все встали и начали танцевать, как никогда раньше. Все почувствовали облегчение и были счастливы. Бэнд звучал по-настоящему прекрасно. Потом, когда мы закончили, вышел диджей. Децибелы зашкаливали так, что нельзя было говорить.

Наши тела на 80% состоят из воды, а на воду очень сильно влияют звуковые вибрации. Если мы изменяем звук вселенной, который пропускаем через себя (если говорить о дхармакайе, то это звук А, проявление звука, света и лучей), если технически изменить его, то, несомненно, это тоже будет являться его частью: все является протяженностью этого изначального звука. Но что касается нашего опыта пребывания в человеческом теле, оно имеет свои рамки. Собирая вещи под музыку диджея, мы возбудились, стали торопиться, пытаюсь скорее сбежать от этой бешеной атаки на наше сознание. Энергия, наши ощущения изменились по сравнению с тем, что было час назад, когда мы приводили этих людей в чувство после трагического происшествия. Это наглядный пример того, что мы обсуждаем, думая, что разбираемся в этом, а также то, о чем вы попросили меня рассказать, и то, что случилось три дня назад. Я могу с уверенностью сказать: все, что происходит — это звук, свет и лучи. Если мы хотим развиваться позитивно и гармонично, мы не можем отрицать, что это и многое другое из того, что нам предлагают, продают и навязывают, в действительности не так уж полезно. Вот и все на сегодня. ©

В фокусе – Дзамлинг Гар



Танцоры Кайта из Дзамлинг Гара принимают участие в сельском фестивале искусств в Эль Таблеро на Тенерифе

Дзамлинг Гар – всемирный гар

Дзамлинг Гар, который только что отпраздновал свой первый день рождения, является одним из самых молодых гаров Международной Дзогчен-общины и был учрежден Чогьялом Намкаем Норбу как всемирный гар. Здесь вы найдете информацию о деятельности ганчи, последние новости от инженера гара, интересное и обширное сообщение о работе по связям с общественностью, заявление от мэра Адехе, а также небольшой комментарий одного из наших ученых, который уже принял участие в сотрудничестве с Университетом Ла Лагуны (УЛЛ). Помимо этого, мы представим сообщение от сангхи «Римэ» о сотрудничестве между нашими общинами.

Где мы находимся

Гар расположен в городке Плайя Парайсо в южной части острова Тенерифе, самого большого из Канарских островов испанского архипелага, расположенного в Атлантическом океане у северо-западного побережья Африки. Поскольку Тенерифе находится на той же широте, что и пустыня Сахара, здесь круглый год тепло, хотя в южной части острова, где находится гар, зимой гораздо теплее и суше, чем на севере. На острове господствует Тейде – активный

вулкан с пиком в 3718 метров, который зимой, в основном, покрыт снегом. Окружающая территория национального парка Тейде внесена в список Всемирного наследия ЮНЕСКО и является прекрасным местом для пеших прогулок, езды на велосипеде и других видов активного отдыха. К тому же, обсерватория Тейде, расположенная на высоте 2390 метров, считается одной из крупнейших обсерваторий мира благодаря своим превосходным условиям для астрономического наблюдения.

Как появился гар

Дзамлинг Гар открыл свои двери миру 15–18 ноября 2013 года на официальной церемонии открытия. Будучи местом, где собираются все гары и линги Международной Дзогчен-общины, это плод видения Ринпоче о том, чтобы «все и повсюду» сотрудничали и наслаждались. Хотя этот масштабный проект по-прежнему находится в стадии развития, он быстро стал сердцем международной мандалы.

Тем не менее, существует довольно длинная история о том, как Дзогчен-община нашла эту территорию. Те, кто принимал участие в поисках, долго искали эту землю и не были уверены, где лучше искать и что выбирать, потому что существует много критериев поиска на Тенерифе. Вначале считали, что, возможно, северная часть острова с ее красивым побережьем и богатой

природой была бы более «естественной». Но внезапно все поняли, что климат в южной части острова гораздо мягче, особенно в зимние месяцы.

Участок земли, на котором в настоящее время расположен Дзамлинг Гар, был найден одним из первых, однако, все полагали, что эту землю невозможно купить из-за недостаточного бюджета, из-за размера и прочих трудностей. Но потом постепенно все поняли, что Учитель имел в виду именно такой участок земли. По счастливой случайности, в один прекрасный момент эта земля стала более доступной, и ее удалось купить. Это было начало истории. [В следующем выпуске мы бы хотели рассказать историю этого процесса из первых рук, поэтому, если вы принимали в ней участие или знаете тех, кто участвовал, пожалуйста, сообщите нам.]

Гар

Собственность, которая должна была стать Дзамлинг Гаром, уже была наполовину застроена. Место, предназначавшееся стать туристической зоной, в настоящее время постепенно трансформируется под нужды Международной Дзогчен-общины.

Тринадцать домов на участке почти полностью отстроены, и назначение некоторых из них было определено в ходе инаугурации гара. Чогьял Намкай Норбу уточнил, что некоторые из них

>> продолжение на следующей странице



Подготовка к сезону 2015 года

Илария Фаччоли

В настоящее время ганчи Дзамлинг Гара заняты обновлением гомпы, поиском спонсоров для ретритов и подготовкой дома Ринпоче.

Ретриты в 2015 году

Что касается ретритов в 2015 году, Дзамлинг Гар решил последовать совету Ринпоче о парамите щедрости. Это означает отмену фиксированной стоимости участия в ретритах. Теперь принять участие в ретрите можно, сделав свободное подношение. Однако ганчи хотели бы, чтобы люди понимали, что ретриты не стали бесплатными, ведь у каждого ретрита есть свои затраты. Они просят всех делать подношения в соответствии со своими возможностями, не забывая применять щедрость, чтобы помочь лю-

дям с меньшими возможностями посетить ретрит. Как напомнил нам Ринпоче, щедрость, первая из шести парамит, имеет три аспекта, первым из которых является дар учения. В данном случае это создание благоприятных условий для получения Дхармы другими людьми.

Мы просим тех, у кого есть возможность стать спонсорами хотя бы части ретрита, связаться с желтым ганчи и сообщить о своем желании помочь по адресу: yellow.gakyil@dzamlinggar.net.

Лифт для дома Ринпоче

Основные работы по строительству дома завершены, и мы очень рады, что Ринпоче смог переехать туда в начале апреля 2014 года. На данный момент дом Ринпоче в Дзамлинг Гаре располагается на двух этажах, где он, его семья и гости будут жить, когда они здесь. Однако сейчас две части дома не соединены, и для того чтобы переместиться из одной части в другую, необходимо использовать лест-



Дом Ринпоче

>> продолжение статьи о Всемирном гаре

будут использоваться и поделены между одноименными гарами: Дзамлинг Гаром, Меригаром, Кунсангаром, Цегьялгаром, Ташигаром, Намгьялгаром и Самтенгаром, новым гаром в Азии.

План развития Дзамлинг Гара состоит из трех этапов. Первый и второй этапы идут полным ходом и включают в себя разработку нижней и средней территории, в которую входят нынешняя гомпа (шатер), кафетерий, цокольный этаж, бассейн и дома. Третий этап включает в себя завершение строительства огромной недостроенной

конструкции на верхней территории. Из-за своих размеров развитие этой территории представляет собой самую сложную задачу и потребует много постоянных усилий и затрат энергии. Наградой станет возникновение центра Дзамлинг Гара – места для исцеления, объединения и практики, с великолепным видом на океан.

Тем временем, в разгар строительных работ, благодаря постоянным усилиям и преданности многих людей, гар украшается красочными пышными тропическими растениями и деревьями, которые представляют собой на-

стоящий райский оазис для наслаждения чувств и духа.

Как говорит Ринпоче в песне Дзамлинг Гара, которую он сочинил:

**Дзогчен-общины всего мира!
Как можно скорее, расслабленно,
приходите в Дзамлинг Гар.
Здесь счастье, все самосовершенно,
ничего не упущено.
Приходите, чтобы насладиться
счастьем,
Давайте наслаждаться
этим счастьем вместе!**



нищу снаружи здания. По этой причине внутри дома мы хотим установить лифт, чтобы Ринпоче мог переходить из одной части дома в другую, не выходя на улицу.

Мы с радостью приглашаем вас стать спонсором этого проекта:

<http://www.projects.dzamlingar.net/support-the-global-gar-main/development?view=campaign&rid=130>

Поддержите прекрасные сады Дзамлинг Гара!

Благодаря усилиям наших садовников сады в гаре цветут и с каждым днем становятся прекраснее. Но чтобы и дальше снабжать их водой и приобретать новые растения, нам нужна ваша помощь.

В Дзамлинг Гар есть декоративные и пермакультурные сады. Для них существуют точные и систематические методы увлажнения и орошения, которые позволяют использовать то количество воды, которое действительно необходимо. Наш гар находится в полусухом климате, поэтому знание того, как использовать этот драгоценный природный ресурс, жизненно важно для сохранения наших садов. Тем не менее, чтобы питать разрастающиеся сады, нам нужно значительное количество воды, и это требует затрат!

Помогая нам обеспечивать сады водой, вы по-настоящему дарите жизнь, не только растениям, но и всем живым существам, проживающим на территории Гара!

<http://www.projects.dzamlingar.net/support-the-global-gar-main/maintenance?view=campaign&rid=129>

Наполни копилку для Дзамлинг Гара

Также мы работаем над совместной кампанией по привлечению средств под названием «Наполни свою копилку для Дзамлинг Гара», которая была инициирована лингом в Гданьске, Польша. Они попросили всех присоединиться к этой простой и веселой кампании – складывать монетки в копилку у себя дома с настоящего момента по январь 2015 года.

Вы можете прочитать об этом более подробно на странице в Facebook: Fill a Jar for Dzamling Gar <https://www.facebook.com/groups/307098496161205>, или прочитать об этом в «Зеркале» – <http://melong.com/?p=2867>

Практика в Гар

Я бы хотела добавить, что в Дзамлинг Гар активно развивается Кайта. Каждый день в гаре проводятся Радостные Танцы. С того момента, как Ринпоче уехал, мы танцевали почти каждый день, а также учили новые танцы по видео с канала Khaita Joyful Dances на YouTube. После инаугурации гара в ноябре 2013 года местные власти приглашали нас выступать с Радостными Танцами на многих публичных мероприятиях.

Также мы каждый день практикуем Танец Ваджры. В августе и сентябре прошли непрерывные курсы для новичков, а в октябре – курс для опытных практикующих. Кроме того, мы посвятили длинные выходные танцу ОМ А ХУМ (иррегуляр) и танцу Шести Пространств для начинающих.

С октября Саша Пубанц дважды в неделю ведет курс по базовому уровню СМС, на котором мы учимся и практи-

куем вместе, а также курс, посвященный ганапудже, где объясняются мелодии, мудры и другие аспекты.

Дзамлинг Гар – это всемирный гар нашей Общины, поэтому мы приглашаем всех приехать и насладиться этим местом и атмосферой, а также разделить с нами ответственность, чтобы воплотить видение Ринпоче о гаре, в котором вся Дзогчен-община может сотрудничать, чтобы сокровище Дзогчен проявилось в своей самосовершенной природе. ©



Это и верхнее фото: Карлес Ханьес Брусес



Работы по строительству бассейна Дзамлинг Гар почти окончены. Инаугурация запланирована на Новый год.

Последние новости о строительных работах в Дзамлинг Гар

Джованни Бони, один из архитекторов проекта Дзамлинг Гар, рассказывает о последних новостях в работе, сделанной в рамках проекта гара за последние несколько недель.

В конце сентября нами был подготовлен обновленный план работ, сделанных в рамках проектов индивидуальных домов, принадлежащих гару. В настоящее время продолжается работа по отделке наружной части индивидуальных домов, которые были выделены Меригару, Кунсангару, Цегьялгару, Ташигару, Намгьялгару, а также новому азиатскому гару Самтенгару. Программа была отправлена Ринпоче и ганчи Дзамлинг Гар, которые будут информировать о статусе работ другие гары и людей, ответственных за дома.

Наружные работы и работы на прилегающей территории включают в себя: внешнюю кирпичную кладку, покраску, установку лестничных перил, алюминиевой арматуры, внешнего водопровода, проводку связи и электричества, ремонт структуры, установку системы забора грязной воды (сточные воды, образующиеся от пользования раковинами, душем и ванной, которые могут быть переработаны), проведение канализации, телекоммуникаций и освещения.

В настоящее время около 80% систем водоснабжения и электричества были установлены. Внешняя реконструкция (реструктуризация) домов продолжается и, скорее всего, завершится в декабре. Дорожки, соединяющие дома

с оставшейся частью гара, еще не построены, потому что во время других работ они могут быть повреждены.

В расчеты, которые были первоначально отправлены каждому гару с просьбой покрыть расходы на все внешние работы (45000 евро для каждого гара), не были включены стоимость внешних дверей и оконной фурнитуры для (герметизации) домов. По этой причине они еще не заказаны.

В ответ на просьбу Дзамлинг Гар участвовать в расходах на внешнюю реконструкцию, некоторые гары перечислили большую сумму денег, в то время как другие отправили меньшую.

Вы можете обратиться на страничку Дзамлинг Гар, посвященную поддержке Всемирного гара [<http://www.projects.dzamlingggar.net/support-the-global-gar-main/development?view=categy&id=55>], чтобы узнать о текущем статусе пожертвований на каждый из домов гара.

Бассейн и лифт для дома Ринпоче

Наиболее важными проектами, которые Гар пытается завершить до конца года и прибытия Учителя, являются большой бассейн у входа в гар, а также строительство лифта в доме Ринпоче, чтобы соединить верхний и нижний этажи. Кроме того, проводятся текущие работы по подготовке гомпы и территории под кафетерием для использования во время ретритов. Идея заключается в организации новогодней вечеринки, чтобы торжественно открыть бассейн.

Самое главное, чтобы все гары приняли участие, вылав все необходимые суммы для проведения наружных работ индивидуальных домов. ©

Дзамлинг Гар налаживает связи с островом

Ана Санчес

В настоящем отчете кратко описана та деятельность, которой я занималась в качестве синего ганчи Дзамлинг Гар в 2013 году и которую продолжила выполнять, став в марте этого года представителем Дзамлинг Гар по связям с общественностью.

Начиная с апреля, я сосредоточила свои усилия на работе с муниципалитетом города Адехе и местными организациями. Танцоры Кайта выступали для самой разнообразной аудитории. Эти представления имели большое значение: благодаря им мы не только показали наши танцы широкой аудитории, но также заняли определенное место в организованной сети, призванной развивать межкультурное взаимодействие и гармоничное сосуществование в обществе, сохраняя культурное наследие.

Мы также стали участниками V Форума «Открытое пространство» в Ла Лагуне, состоявшемся в июне 2014 года. Впервые форум был организован в рамках известной инициативы «Вместе в одном направлении». На форуме я приняла участие в двух дискуссионных группах. Одна из них была посвящена вопросам межкультурного взаимодействия, другая – межкультурному диалогу.

Налаживая хорошие отношения, мы получаем больше приглашений выступать с презентациями танцев в рамках того или иного мероприятия.

Также мы вступили в Группу гражданской активности в Эль Фрайле. После встречи я занялась организацией мероприятия, призванного стать площадкой для обсуждения концепции солидарности и отношения к пожилому поколению у себя на родине. В рамках этого мероприятия состоялась 1-ая Межкультурная встреча по традициям, куда в качестве эксперта был приглашен геке Дзамлинг Гар Туптен Рабджи. Это был особенный момент, так как он положил начало сотрудничеству между Гепеллингом, центром изучения буддийских наук на Канарских островах, и Дзамлинг Гаром. Темой обсуждения стало тибетское общество. Мы пригла-

сили тибетцев, представителей Гепеллинга, а также переводчика (испанско-го языка).

На Тенерифе тибетский буддизм широко представлен. На севере острова располагаются два центра Кагью, в столичном городе Санта-Крус – центр «Ригпа», а здесь, в Адехе – махаянский центр Гепеллинг. В 2013 году, придерживаясь несектарного подхода и проявляя готовность к совместному продвижению мероприятий, посвященных тибетской культуре, мы обратились к Гепеллингу. Встреча прошла в теплой атмосфере, и мы обнаружили, что придерживаемся одних и тех же идеалов в отношении культуры и образования. Согьял Ринпоче, основатель центра «Ригпа», и Чогьял Намкай Норбу имеют дружеские отношения, и, когда они дают учения в Барселоне в одно и то же время, обязательно встречаются и общаются. В 2012 году они также обсуждали возможность встречи на Тенерифе. Благодаря нашему знакомству с организаторами центра «Ригпа» в Барселоне, мы связались с центром «Ригпа» в Санта-Крус, тем самым укрепив дружеские связи.

В августе 2014 года мы предприняли важный шаг, организовав совместную встречу с центром «Ригпа» и Гепеллингом. На повестке дня стоял вопрос создания сети дхарма-центров на Канарских островах. Мы обсудили возможность организации передвижной выставки тханка Николая Дудко и вступления в Европейский союз буддистов.

В 2008 году Европейский союз буддистов получил официальный статус участника Совета Европы. Его миссия заключается в оказании содействия международному обмену и духовной дружбе, а также в поддержке общественных мероприятий и идей, соответствующих буддийским ценностям. Это совпадает с нашей общей целью: находить интересные программы и присоединяться к ним, проявляя общественную активность. По окончании первой встречи мы решили пригласить представителей Кагью и Дзэн-буддизма присоединиться к нашему обсуждению. Мы также сообщили о нашем проекте Франциску Диес де Веласко, профессору истории религий Университета Ла Лагуны, попросив его оказывать нам поддержку, когда время и обстоятельства позволят нам сотрудни-



Фото: Карлес Ханьес Брусе

чать с Университетом, что представляет собой еще одну общую цель.

В сентябре, на фоне установления этих благоприятных связей, Лама Дени Ринпоче (Кармалинг, Франция) и группа представителей сангхи «Римэ» приехали с визитом в Плайя Параисо. Мы организовали встречу с профессором Диес де Веласко и Марией Тересой Миро (профессором факультета психологии, исследователем самосознания при Институте ума и жизни) в Университете Ла-Лагуны. В настоящее время проходят переговоры о возможности проведения в 2015 году в Университете Ла Лагуны программы «Открытая осознанность» с Ламой Дени Ринпоче.

Начиная с 2010 года, профессор Диес де Веласко оказывает нам значительную поддержку. В 2013 году, когда мы приступили к сбору информации о процедуре получения статуса образовательного и исследовательского института для МДО и ИШШ, все указывало на необходимость более тесного

сотрудничества с профессором Диес де Веласко.

Когда профессор Диес де Веласко ознакомился с нашим проектом, он согласился стать его участником. Мы связались с членами МДО, преподающими в вузах по всему миру. Первоочередная задача состояла в том, чтобы принять участие в закрытом рабочем семинаре с участием профессоров и аспирантов Университета Ла Лагуны.

Первый семинар был посвящен теме смерти, так как этот вопрос актуален для исследований профессора Диес де Веласко, а также для другого участника группы – профессора Альфонсо Мигеля Гарсия Эрнандеса: антрополога, танатолога, профессора Школы среднего медицинского персонала.

Профессор Элиас Каприлес из Андского университета Венесуэлы проявил интерес к этой инициативе и обратился с просьбой принять участие в закрытом семинаре. В декабре 2013 года он, Чогьял Намкай Норбу и Энрико дель Анджело отправились в Университет Ла Лагуны, чтобы поприветствовать этот вуз на этапе зарождения партнерства. Энрико дель Анджело провел вдохновляющую презентацию Международного Института Шанг Шунг, а Ринпоче, по просьбе собравшихся, рассказал о том, как получил образование в Тибете, а затем стал преподавать и проводить исследования в рамках западной системы образования. Все были довольны проделанной работой и приняли решение подать заявку на проведение курса о буддизме в Летнем университете Адехе. Когда мы вышли из здания факультета, мы посетили актовый зал, рисуя в своем воображении первое мероприятие, которое будет организовано в рамках этого партнерства. К сожалению, обстоятельства сложились так, что наш план не был реализован, и в 2014 году ни одно мероприятие организовано не было.

Мы продолжали поддерживать связь и обсуждали концепцию нашего сотрудничества: учебные, научные, общественные мероприятия, взаимодействие с обществом, события в Университете Ла Лагуны, Адехе, а также в Дзамлинг Гаре. Наука, образование, культура, солидарность – все это ляжет в основу наших предложений. Ориентиром для нас служит соглашение, подписанное между Чогьялом Намкаем Норбу и фондом «Арура» в 2013 году.

>> продолжение на следующей странице



Мэр Адехе (в центре, в белой рубашке, рядом с геке Рабже) и представители культурных и религиозных организаций на открытии серии мероприятий «Адехе вместе»

>> продолжение статьи о связях Дзамлинг Гар

В этой связи, в настоящий момент мы работаем над организацией следующего рабочего семинара с участием Университета Ла Лагуны в 2015 году.

Мы попросили профессора Тересу Миро рассмотреть возможность включить янтра-йогу, Танец Ваджры и радостные танцы Кайта в комплекс терапевтических средств в рамках ее лечебно-исследовательской программы. Профессор Миро выразила заинтересованность в этой идее.

Чтобы наше взаимодействие с различными организациями было профессиональным и наглядным, мы приступили к созданию портфолио. В ходе этого процесса мы поняли ценность нашего портфолио для других испаноговорящих сообществ. Как только работа над портфолио будет закончена, мы не будем ограничиваться его распространением только лишь среди заинтересованных лиц. В портфолио есть одна изюминка, которая, несомненно, сделает его востребованным ресурсом: мы включили в портфолио раздел под названием «Община для всех». Раздел содержит информацию о мероприятиях, событиях и услугах всемирной Общины, доступных широкой общественности через инструкторов, ганчи, членов Общины и так далее. Например, занятия янтра-йогой в психиатрической больнице в Перу, курсы по Танцу Ваджры для людей с ограниченными возможностями в Венесуэле. Новые направления деятельности будут загружаться в портфолио по мере

появления. Благодаря такому инструменту, сообщества начнут сближаться. Мы можем делиться своими знаниями, опытом и разработками, помогая друг другу реализовывать эту великолепную инициативу.

Из всего вышеперечисленного можно сделать вывод, что мы обладаем огромными возможностями для налаживания более тесных взаимоотношений с образовательными, социальными и культурными учреждениями, а также для участия в значимых общественных начинаниях. Для эффективной работы нам нужны заинтересованные члены Общины, люди, для которых этот проект станет родным, носители языка, люди, свободно владеющие испанским или готовые выучить его.

Одним из условий успешной интеграции являются хорошие коммуникативные навыки. Мы представляем собой международную Общину и выбрали для общения английский язык. Гар располагается в туристическом районе, но местные жители плохо говорят на английском. Поэтому, изучая испанский язык, мы выражаем уважение и признательность местному сообществу. Кроме того, при взаимодействии с учреждениями и организациями, мы должны соблюдать их сроки и процедуры.

Для тех, кто хочет приехать на Тенерифе и не чувствовать себя обособленно, открываются широкие возможности. Мы отдаем все силы созданию гара для нашей всемирной Общины, но мы должны смотреть в будущее, то есть на-

Хосе Мигель Родригес Фрага,
мэр Адехе

Для местечка Адехе было честью принять в своих окрестностях Дзамлинг Гар, являющийся частью тибетской Дзогчен-общины. Нам повезло, что здесь, в Адехе, живут представители более чем 120 различных национальностей, прибывшие со всех уголков мира. Мы создали сообщество, в котором люди живут в гармонии, испытывая уважение к различным верованиям и культурам.

Адехе с радостью встретил Дзогчен-общину. Люди приняли участие в мероприятиях, танцах и воркшопах. Также мы вместе встретили тибетский Новый год. Через Совет Адехе мы продолжаем предлагать нашу помощь во всех проектах и инициативах, которые способствуют расширению связей дружбы и любви в нашем сообществе.

ходить возможности влиться в местное сообщество.

Дзамлинг Гар отличается от остальных гаров: он расположен на улице и окружен соседями. Можно ли придумать более точную метафору для поставленной задачи интеграции в обществе?

Для меня огромной честью и настоящим подарком была возможность посвятить себя этой цели в самом начале формирования Всемирного гара. ©

Сельский фестиваль творческих искусств «Молотильни в Эль Таблеро»

Карлос Мора, организатор

Эль Таблеро – это деревня, расположенная в юго-западной части острова Тенерифе. Деревня имеет сельский ландшафт, ведет сельский образ жизни и сохраняет свои исторические корни, которые все еще живы. Жизнь в Эль Таблеро протекает тихо и мирно, беря свое начало в XVIII веке. В наши дни деревня представляет собой изолированный оазис в столице, поскольку находится всего в 10 минутах езды от центра города.

С годами жизнь на острове претерпевала изменения и развивалась. Многие маленькие городки и деревни стали городами, в то время как другие места, подобно нашей деревне, пытаются сохранить свою идентичность, поддерживая сельское хозяйство и маленькие фермы, никогда не забывая свои культурные корни.

На протяжении 20 лет градостроители планировали построить на месте Эль Таблеро новый жилой район, что могло бы стать началом «конца», однако, с целью сохранить землю возникла новая инновационная идея – организовать фестиваль.

На нескольких сельских площадках, «молотильнях» (*лас эрас*), появилась возможность провести творческие и художественные показы и выступления: танцы, роспись уличных стен, выставки живописи и скульптуры, жанровые музыкальные концерты, и так далее.

Это культурное событие приглашает широкую публику познакомиться с нашим образом жизни, который вращается вокруг искусства, сельской жизни и культуры. В фестивале приняли участие художники и поэты с острова Лансароте, исполнители современных танцев с острова Гран Канария, а также появились новые участники из Дзамлинг Гара, которые представили на фестивале не только современные тибетские танцы, но и послание тибетской культуры, сохраняющей свою идентичность посредством искусства и культуры, точно также, как и мы в Эль Таблеро.



Сотрудничество сильнее соперничества

Оссел

от имени Ламы Дени и сангхи «Римэ»

Связи между Дзогчен-общиной и сангхой «Римэ» во Франции впервые зародились во время встречи между Чогьялом Намкаем Норбу и Калу Рангджунгом Кунчабом, когда Лама Дени был его ассистентом. Благодаря вдохновению той ранней встречи за много лет между общинами образовалось много связей.

Чогьял Намкай Норбу по приглашению несколько раз посещал Шангпа Карма Линг во Франции, чтобы дать учение. Лама Дени Ринпоче попросил его передать в общине «Римэ» Танец Ваджры, на что Ринпоче согласился и был очень рад. Все эти взаимосвязи привели к тому, что называется *damdro*, «объединение самей» между двумя общинами и учителями, что является прекрасным примером взаимодействия бодхисаттв в духе открытого мировоззрения римэ.

Вскоре, с появлением Дзамлинг Гара, это взаимодействие перешло в более близкое измерение. Я приехал в качестве личного помощника Дени Ринпоче, чтобы представить его на инаугурации гара [в ноябре 2013 года]. Два месяца спустя, вдохновленный примером Чогьяла Намкая Норбу, Лама Дени приехал на Тенерифе в поисках теплого места проживания в зимний период и с радостью

встретился с Ринпоче и установил связь с Дзогчен-общиной. Были предприняты некоторые плодотворные и вдохновляющие шаги по взаимодействию, и Чогьял Намкай Норбу пригласил Ламу Дени Ринпоче принять участие в конференции в Университете Ла Лагуны. Это был очень хороший повод для взаимодействия с Университетом и, в частности, для того, чтобы представлять учения в открытом, нерелигиозном и светском ключе, что является долгосрочным ориентиром для обоих учителей.

В контексте всех этих событий пару месяцев назад Лама Дени Ринпоче, Ана Санчес и я инициировали сотрудничество с Университетом Ла Лагуны и провели совместный курс по «Открытой внимательности». Мы также обсудили возможность проведения ретритов по внимательности в Дзамлинг Гаре в 2015 году на основе программы Дени Ринпоче по «Открытой внимательности», которая появилась в последние годы (курс из 8 дней или 8 недель), по возможности, вместе с презентацией по созерцанию, основанной на книге Чогьяла Намкая Норбу «Зеркало: совет о присутствии и осознанности».

К счастью, в силу благоприятных обстоятельств, мы смогли арендовать дом, где останавливался Чогьял Намкай Норбу перед тем, как для него подготовили дом в гара. Благодаря этому мы сможем провести там зиму 2015 года и изучить возможности дальнейшего взаимодействия. В зависимости от обстоятельств, возможны самые разнообразные варианты развития.

>> продолжение на следующей странице

Элиас Каприлес о важности партнерства между Университетом Ла Лагуны (УЛЛ) и Дзогчен-общиной



Одной из важных договоренностей, достигнутых Дзогчен-общиной Меригара, стало установление целого ряда конструктивных отношений с властями Арчидоссо. Сейчас, когда Дзогчен-община (ДО) учредила Дзамлинг Гар на острове Тенерифе в качестве глобального гара, важно осуществить подобные шаги здесь. Сотрудничая с Ринпоче и Дзогчен-общиной, городской совет Адехе организовал лекции Ринпоче в театре, а также культурные мероприятия на открытом воздухе в Адехе.

Кроме того, стало большой удачей установить связь с профессором Франциско Диес де Веласко, который, преподавая на кафедре истории религий в УЛЛ, несомненно, является самым значимым историком религии в Испании, а также советником Департамента религии и культов Министерства юстиции Испании. Профессор Диес и УЛЛ приняли участие в серии мероприятий с участием Чогьяла Намкая Норбу и ученых Дзогчен-общины, включая доктора Пунцог Вангмо, Элио Гуариско, Джакомеллы Орофино и меня, а также главы сан-

гхи «Римэ» и партнера Дзогчен-общины Ламы Дени Ринпоче.

Верно, что ДО и Институт Шанг Шунг (ИШШ) ведут обширную научную деятельность, поскольку наш Учитель преподавал в течение многих лет в Восточном университете Неаполя и являлся учителем многих ведущих итальянских и некоторых зарубежных тибетологов. Хотя изначально итальянские коллеги не приняли те аспекты его исследований, которые противоречили взглядам Джузеппе Туччи, самого именитого итальянского тибетолога того времени, который привез Ринпоче в Италию, но, в конце концов, они согласились со взглядами Ринпоче.

Подобным образом, многие ученые ДО преподают и проводят исследования в университетах по всему миру, а Институт Шанг Шунг Великобритании и Школа восточных и африканских исследований (SOAS) Лондонского университета разработали совместную учебную программу. Насколько мне известно, ДО и ИШШ впервые стали проводить программу регулярного культурного обмена между самыми имени-

тыми в стране историками религии и главным университетом того места, где расположен гар Общины. Поскольку Ринпоче ежегодно проводит в гаре по несколько месяцев, это вполне может привлечь беспрецедентные возможности и, как следствие этого, стать вехой в истории ДО и ИШШ.

Также стало удачей, что профессору понравилось мое перечисление недостатков психоделиков с точки зрения Дзогчен, которое я разместил в 4 томе моей книги «За пределами бумажного разума». Оно контрастирует с наивными взглядами некоторых испанских буддистов в отношении этих веществ. Что более важно, у меня была возможность показать истинное лицо так называемых «новых кадампа»: я передал ему PDF-файл книги «Культ Тары» Стефана Бойера, где описываются ужасные преступления, совершенные Пабонкой в Восточном Тибете в начале XX века, которую тот с жадностью прочитал. Я показал ему книгу Раймондо Бултрини «Далай-лама и король-демон», в которой описаны преступления, приписываемые секте и совершенные в конце XX века. Позже он заказал эту книгу через интернет. Он отметил, что всегда подозревал, что есть что-то более существенное в конфликте между отколовшейся сектой и Его Святейшеством Далай-ламой XIV, чем просто мнимый запрет якобы культа божества. Это может быть особенно полезно, потому что через профессора Диеса Департаменту культов испанского Министерства юстиции может стать известно об истинном лице отколовшейся секты, а также потому, что в Ла Лагуне (Тенерифе) существует свой центр этой чудовищной секты.

Элиас Каприлес

>> продолжение статьи «Сотрудничество...»

Поскольку Лама Дени Ринпоче стал президентом Европейского буддистского союза и долгое время работал с ЮНЕСКО, он часто подчеркивает важность взаимодействия и установления связи, повторяя, что «сотрудничество сильнее соперничества, что особенно верно в контексте учений Дхармы. К сожалению многие поливают ростки, но не корни». Поэтому мы искренне и глубоко радуемся этому взаимодействию между общинами в открытом

и дружеском ключе. Это, безусловно, основная причина успешного распространения Дхармы на Западе и самая наилучшая стратегия.

«Так как в наши дни взаимодействие между двумя общинами стало редкостью, я очень счастлив, что мы смогли воплотить *damdro* в жизнь. Я выражаю глубокое почтение мудрости Чогьяла Намкая Норбу за его открытое и полное сострадания отношение». Лама Дени Ринпоче

Доктор Пунцог Вангмо, одна из знаменитых «Целительниц мира»

Диана Крамер, буддистский психолог, член ганчи и казначей Дзогчен-общины Америки

Недавно была опубликована книга Холли Беллебуоно «Целительницы мира: традиции, история и география лечения травами». Одна из целительниц, о которых рассказывается в книге, — это доктор Пунцог Вангмо, глава Международной школы тибетской медицины Института Шанг Шунг.

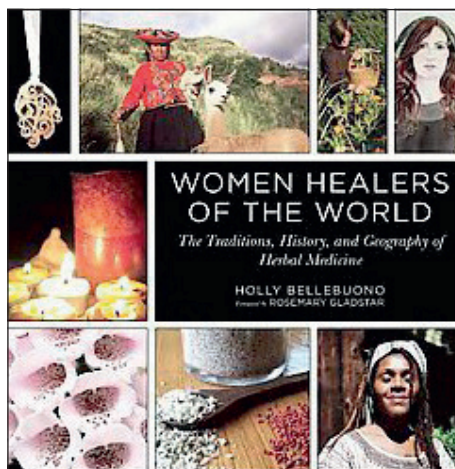
Во вступлении к своей книге Холли Беллебуоно пишет: «У женщин, описанных в этой книге, есть много общего: все они замечательные, трудолюбивые, добросердечные женщины, следующие своему призванию с увлечением и ощущением смысла...» Она продолжает: «Доктор Пунцог Вангмо училась древней практике тибетской медицины у своей тети и старшего брата, а теперь делится этим со всем миром».

Еще до того, как я прочитала эту книгу, у меня уже был сильный интерес к тибетской медицине и доктору Пунцог Вангмо, основанный на следующей истории.

Одна из женщин, член нашего ганчи в Восточном Цегьялгаре, сказала мне, что доктор Пунцог Вангмо помогла ей решить проблему с давлением.

Моя знакомая встретила с доктором Пунцог прошлым летом 2014 года в Восточном Цегьялгаре. Доктор Пунцог внимательно осмотрела ее и прописала травяные пилюли, особую диету и массаж. Что удивительно, по возвращении домой давление у моей знакомой нормализовалось. Это произвело большое впечатление на ее западного врача, который после того случая захотел встретиться с доктором Пунцог.

По мере того как мой интерес к доктору Пунцог становился все сильнее, обстоятельства сложились так, что у меня появилась благоприятная возможность послушать рассказ доктора о ее планах по развитию Школы тибетской медицины, попасть к ней на прием и получить от нее в подарок копию новой книги «Целительницы мира».



Планы по развитию Школы тибетской медицины

Доктор Пунцог сказала, что Школа тибетской медицины, основанная в 2005 году, в настоящее время расширяет свою деятельность. Доктор и ее сотрудники уже запустили четырехлетнюю онлайн-программу для англоговорящих студентов. Тем временем, у доктора Пунцог обучаются 60 студентов в России, куда доктор ездит каждую зиму. Планы расширения предполагают превращение сегодняшнего центра в Корнуэлле, штат Массачусетс, в Центр тибетской медицины и Спа, сертифицированный как колледж, который мог бы предоставлять разнообразные аспекты программы тибетской медицины специалистам здравоохранения и психического здоровья, как очно, так и в режиме онлайн.

Я спросила доктора Пунцог о том, какие виды заболеваний лучше всего излечивает тибетская медицина. Она ответила, что особенно хорошо помогает тибетская медицина при болезнях, связанных с давлением, нарушениях плотности костей, проблемах с уровнем холестерина и расстройствах психического здоровья (депрессия и тревога). Как психолог, практически вышедшая на пенсию, я была в восторге.

Поскольку я находилась в Конвее, штат Массачусетс, я попросила доктора встретиться со мной, чтобы она смогла оказать мне помощь.

На приеме у доктора Пунцог

Меня провели в необычайно теплый и уютный кабинет доктора Пунцог в здании Школы в Корнуэлле.

Доктор Пунцог села на стул напротив меня, и, внимательно за мной наблюдая, стала задавать вопросы о симптомах моей болезни. Я рассказала о

своих проблемах с уровнем холестерина и плотностью костей. Затем доктор Пунцог послушала пульс на обеих запястьях.

После окончания осмотра доктор Пунцог рассказала мне о результатах обследования. Она поведала о дисбалансе органов и жизненных начал, который стал причиной моих симптомов. Затем она назначила мне три вида травяных лекарств, которые нужно было принимать перед завтраком, после обеда и после ужина. Она посоветовала мне, какой диеты придерживаться и какой чай пить ежедневно. Она также сказала, каких продуктов стоит избегать.

По возвращении домой я принялась выполнять предписания. В отличие от западных врачей доктор Пунцог сама связалась со мной по электронной почте, чтобы узнать, как я себя чувствую. Мне было очень приятно осознавать, что я лечусь у врача, который действительно заботится обо мне.

В настоящее время я хорошо себя чувствую, хотя еще не делала повторных анализов на холестерин и плотность костей. Я довольна своим самочувствием и буду продолжать следовать предписаниям доктора Пунцог.

Вернувшись в Конвей, я взялась за книгу с еще большим интересом, желая узнать побольше о лечении травами и, в особенности, о методах лечения доктора Пунцог.

Из книги я узнала, что школа доктора Пунцог является единственной школой тибетской медицины, существующей на Западе. Доктор Пунцог начала изучать тибетскую медицину в Тибете под руководством своего дяди, который, зная ее наклонности, выбрал для нее именно эту профессию. Доктор Пунцог училась в Школе тибетской медицины при Лхасском университете. После окончания пятилетней программы в 1988 году она прошла еще двухгодичную стажировку. Она поехала работать врачом в восточный Тибет, где участвовала в работе ASIA, некоммерческой организации, которая предоставляет образовательную и медицинскую помощь тибетскому народу и строит в Тибете учебные и медицинские центры.

Сегодня доктор Пунцог живет в Конвее, штат Массачусетс, и ездит каждый год в Тибет и Россию, чтобы лечить и обучать.

>> продолжение на следующей странице

Как я встретил Чогьяла Намкая Норбу

Цветко Йованович

Мы с моей матерью встретили Чогьяла Намкая Норбу вместе, когда мне было всего четыре года, поэтому сложно разделить наши истории.

Моя мать Желька Йованович родилась и выросла в Белграде, в бывшей Югославии, а так как она росла без матери, то была особым ребенком. Ее воспитывала, в основном, прислуга, поскольку мой дед был богат.

С ранних лет у нее начались видения и знаки о Дхарме. Моя мама была очень талантливым и любопытным человеком: она изучала философию и была одной из самых одаренных студенток своего поколения. Перед самой сдачей экзаменов один из ее друзей пригласил ее поехать в Африку. Она согласилась, так и не появившись на экзаменах. Во время путешествия она рассталась с другом и продолжила свой путь одна. Она путешествовала вверх по Нилу через разные страны, вплоть до Танзании.

Вернувшись домой, она спонтанно присоединилась к группе друзей, которые собирались поехать в Индию. Приехав туда, она сразу же встретила человека, который привез ее к Ламе Сопа и Ламе Еше. Она провела с ними несколько лет, обучаясь Хиньяне, Махаяне, Крия-тантре и Йога-тантре. Она просила дать ей монашеские обеты, но они отказывались и всегда отправляли ее в личные ретриты. Так она провела несколько лет. К сожалению, в то время Лама Сопа и Лама Еше следовали культу духа гьялпо, поэтому она подумала, что ей стоит уехать. После нескольких

справа: Цветко с родителями
на сл. стр.: Желька и Цветко на
друбчене Джняндакини
в 2007 году



гневных видений и странных агрессивных знаков Лама Сопа отослал ее, наказав поехать к Озеру Падмасамбхавы. Конечно, она сразу подумала об озере Цо Пема.

Но так получилось, что вместо того, чтобы поехать на Цо Пема, она отправилась в Непал и, в итоге, оказалась в Парпинге, где расположено священное озеро Гуру Падмасамбхавы Янглешо. Там она встретила Ламу Рало, тантрического учителя, который провел двенадцать лет в пещере Асура. Он был одним из ближайших учеников Чатрала Ринпоче. Лама Рало был учителем моей матери несколько лет, в течение которых она постоянно делала практику Дордже Пурбы. В то время она встретила Чатрала Ринпоче, величайшего ныне живущего мастера Дзогчен. Она стала близкой ученицей Чатрала Ринпоче и провела с ним и Ламой Рало много лет. Тогда же она встретила моего отца, который был родом из очень бедного района Бутана под названием Дечен Линг. В детстве ему выпала большая удача обучаться в школе у Тринле Норбу. Позже он встретил Дуджоме Ринпоче, в котором распознал коренного учителя, и был его личным помощником в течение еще двенадцати лет.

Когда мои родители встретились, они были еще достаточно молоды. Узнав, что забеременела, моя мать пришла в отчаяние, потому что ей казалось, что ее жизнь тантрической практикующей окончена. Она обратилась к Чатралу Ринпоче, который выслушал ее, засмеялся и сказал: «Такие йогини, как ты и я, заводят детей».

Я родился 4 января 1983 года около Катманду, в небольшой больнице, поэтому мое появление на свет было безмятежным. Конечно, когда я родился, мама решила оставить меня. Поскольку для нее я был словно цветок, распустившийся зимой, она назвала меня Цветко, что на сербскохорватском означает «цветок».

Спустя несколько месяцев после моего рождения Чатрал Ринпоче встретил моего отца и передал ему мое имя, написанное розовыми чернилами на белой бумаге – Джигдрел Тутоб Вангчук Дордже.

Затем я получил еще одно имя от Ламы Рало. Это имя записано у меня в паспорте – Кунсанг Ригдзин.

Мы еще какое-то время оставались в Непале и, со временем, отношения между моими родителями ухудшились. Когда мой дедушка умер, моей матери

>> продолжение рассказа о докторе Пунцог

Читая книгу, я узнала много нового о тибетском исцелении. Узнала, что тибетские врачи обучаются также буддистской философии и практике как у своих родителей, так и в рамках программы обучения тибетской медицине. Тибетские врачи учатся быть добросердечными, скромными и честными. Доктор Пунцог говорит: «Важно стараться быть полезным другим, даже если ты и не можешь помочь другим

существам. Нужно стараться никому не причинять вреда и иметь добрые намерения».

В конце главы доктор Пунцог рассказывает о своей миссии. Ее усилия направлены на сохранение традиции тибетской медицины, потому что она способна принести большую пользу миру. Ее цель – передать это знание своим западным ученикам в неискаженном виде, чтобы сохранить эту древнюю традицию. Она верит, что ти-

бетская медицина может принести благо всем людям.

Как западному психологу, теперь мне безумно интересно узнать еще больше: каким образом практика тибетской медицины может помочь излечить основные недуги психического здоровья западной цивилизации – депрессию и тревогу? Я надеюсь в будущем поговорить с доктором Пунцог на эту тему. А пока хотела бы порекомендовать почитать эту книгу и записаться на прием к доктору. ©



пианино. До двенадцати лет у меня не было времени на себя: я всегда был занят.

В то время война в Югославии становилась все более тяжелой. Мы уехали из страны в 1998 году. Восемь лет до этого мы жили в ужасных условиях. Хотя бомбы на голову нам не падали, ситуация была очень тяжелой.

Несмотря на все это, пока мы не уехали, я продолжал получать образование. Ребенком я наизусть выучил

практику ганапуджи, знал все мудры, мантры и так далее. Моя мать любила делать практику Чод, и я выучил все мелодии, когда был еще очень маленьким.

Затем в 1998 году, когда мне было четырнадцать, мы уехали на юго-запад Франции, и наши жизни совершенно изменились. В итоге, моя мать осталась одна в незнакомой стране, внезапно из социально значимого человека превратившись в ничто. Во Франции мы жили в гетто. Мы переехали в маленький городок Мон де Сарсан, где было меньше 40000 жителей. Жизнь моей матери стала достаточно тяжелой, и, возможно, из-за всех этих перемен в 2002 году она узнала, что смертельно больна лейкемией.

В то время как моей матери стало тяжелее, я расцвел, потому что оказался в месте, где меня больше не считали чужаком с восточной внешностью, и я сразу же почувствовал себя если не дома, то, по крайней мере, намного свободнее. Внезапно у меня появилось много друзей, я стал гулять, играть в баскетбол и стал неплохим игроком региональной команды.

Постепенно я перестал ездить в Меригар. Последний раз это произошло, когда мне было пятнадцать или шестнадцать. Затем около шести лет я жил во Франции, стараясь вести обычную жизнь, жизнь обычного западного подростка.

Когда мне было двадцать, со мной случилась трагическая любовная история, после которой я провел четыре или пять месяцев с моими друзьями-панками, принимая ЛСД и другие наркотики, потому что очень страдал. В то время я очень похудел и весил около 70 кг. Затем у меня случился небольшой инцидент с полицейскими, закончившийся тем, что в течение месяца я не мог ничего жевать и довел себя до

полного изнеможения. Я перестал есть, принимать наркотики, курить и почти погиб.

После этого я почувствовал, что хочу поехать в Меригар и что Меригар был моим домом. С благословения моей матери я отправился туда. Была осень, Ринпоче был там и выполнял личный ретрит. В то время чех Медвед проводил интенсивный ретрит по Чоду, и я получил от него важные наставления.

В последний день ретрита Ринпоче пришел на ганапуджу. В своих мыслях я попросил его помочь уничтожить мое эго. На следующий день я договорился встретиться с ним, чтобы поздороваться и сказать, что вернулся. Но когда я проснулся, у меня был очень сильный опыт отсутствия эго. Я почувствовал себя микроскопически маленьким, словно песчинка, но это была не симпатичная песчинка, а кусочек экскрементов, поэтому с раннего утра я плакал не переставая. В 4 часа дня я отправился к Ринпоче в том же состоянии — полностью потерянный — и вместо того, чтобы просто поздороваться, я стал ему все рассказывать. Он сказал мне, что я должен помнить слова Будды о том, что все иллюзорно. Затем он пристально посмотрел на меня и спросил, помню ли я, как мы встретились в первый раз. Я был немного шокирован и сказал, что не помню, потому что был очень маленьким.

После этой встречи я стал снова видеть сны и постепенно стал практиком. Проведя несколько месяцев в Меригаре, я поехал работать в Лондон. Пока я старался вести нормальную жизнь в большом городе, я постоянно делал практику Сингхамукхи и стал изучать Чод. Проведя два года в четырехзвездочном отеле, я вернулся во Францию. Затем в 2007 году я принял участие в друбчене Джнянадакини на острове Маргарита. Это было первое учение, которое я по-настоящему хотел посетить, и оно стало очень важным для меня.

После этого я выполнил много личных ретритов, прослушал много учений и старался делать лучшее, на что способен, чтобы стать «серьезным» практиком. Сейчас я просто стараюсь быть полезным в Общине и интегрировать мою жизнь с практикой. Много лет я старался быть йогиним, практикуя по многу часов в день, но сейчас я хочу быть просто нормальным человеком и вести нормальную жизнь. ©

пришлось вернуться в Белград, после чего мы все отправились во Францию, потому что там жил Дуджом Ринпоче, учитель моего отца.

Мы все поехали в Париж, туда, где была сангха Дуджом Ринпоче, но они не позволили моей матери встретиться с ним, несмотря на то, что мне и моему отцу разрешили.

Я серьезно заболел, и мы решили поехать в Италию, в Тоскану, чтобы встретиться с интересным, нетрадиционным учителем Дзогчен, живущим и обучающим на Западе. Это был Чогьял Намкай Норбу. Мы прибыли вечером после долгого путешествия и пришли к Желтому дому. Там стоял длинный стол, посередине которого сидел Ринпоче, а вокруг него — все старые практикующие. Они ели, пили, пели и смеялись. Моя мама сказала, что когда мы вошли, происходящее напомнило ей картину Леонардо да Винчи «Тайная вечеря», и что она сразу поняла, что этот харизматичный тибетец был одним из ее учителей.

Около полугода мы жили в этом месте, и мой отец помогал Ринпоче, когда ему требовалась помощь. Мой отец был очень традиционным человеком и так и не заинтересовался учением Ринпоче. Но моя мать, наконец, встретила учителя, чье учение она могла практиковать в обычной жизни. Она следовала ему вплоть до своей преждевременной смерти.

Пока моя мама все больше и больше вовлекалась в деятельность Дзогчен-общины, переведя более двадцати книг Ринпоче на сербскохорватский язык, я рос в Белграде, где был единственным азиатским ребенком, поэтому мое детство не всегда было легким. До двенадцати лет я был совершенным ребенком: читал по четыре-пять книг в неделю, занимался айкидо и играл на



THE MIRROR

Newspaper of the International Dzogchen Community

Все читают «Зеркало»

www.ru.melong.com



Читайте новости
Международной Дзогчен-
Общины Чогьяла Намкая
Норбу онлайн на:
www.ru.melong.com

