



Дзогчен-община и будущее учения Дзогчен

Интервью с Адрианой даль Борго о Кайта

Проект по развитию Дзамлинг Гара продолжается

В фокусе – Западный Меригар



Расписание Чогьяла Намкая Норбу

Фото: П. Фассоли

2015 год

Лондон, Великобритания

22 мая 2015 года

Презентация 3-го тома «Света Кайлаша» в галерее «Бруней» Лондонского университета по изучению стран Азии, Африки, Ближнего и Дальнего Востока (SOAS)

23–24 мая 2015 года

Ретрит «Эволюция Ати» в Лондонском ирландском центре

Греция

27–31 мая 2015 года

Ретрит «Лонгсал Ати Ламнгон», предварительная практика Лонгсал

Париж, Франция

3 июня 2015 года

Ринпоче проведет презентацию 3-го тома «Света Кайлаша»

5–7 июня 2015 года

Ретрит «Лонгсал Ати и Ламнэ», важное положение Ати Лонгсал

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 «Понимание трех колесниц: Сутры, Тантры и Дзогчен»

Университет Наропы

12–14 июля 2015 года

Ретрит в Колорадо

Центр «Тара Мандала»

17–19 июля 2015 года

Ретрит по Дзогчен

Россия

Северный Кунсангар

24–28 июля 2015 года

последнее обновление!

Ретриты в Северном и Южном

Кунсангаре будут объединены

в один, который пройдет

в Северном Кунсангаре

Польша

31 июля–2 августа 2015 года

Ретрит в Польше

Румыния

изменились даты!

5–9 августа 2015 года

Ретрит в Восточном Меригаре

Италия

новые даты!

13–17 августа 2015 года

Ретрит в Западном Меригаре

Индия

ретрит отменен!

28–30 августа 2015 года

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

Санги Маха Сангха

или что-то другое

Киото, 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

ретрит отменен!

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
Дзогчен-община и будущее учения Дзогчен	4
Слова о щедрости	9
Сохранение культуры.	10
Международный ганчи	12
Рождение Фонда Шанг Шунг	12
Тибетская медицина в Северном Кунсангаре	14
ASIA – Поддержки Тибет	15
Распространяя гармонию через песни и танцы	16
Бирма	20
Проект по развитию Дзамлинг Гара продолжается	22
Создание рая.	24
Приносящий пользу.	26
2-я Конференция по интегральной медицине.	27
Художники Дзогчен-общины: Роберто Каччапалья.	28
Обзор книги	30
В фокусе – Западный Меригар	31
Паоло Сперанца: Как я встретила Чогьяла Намкая Норбу	46

От редактора

«Зеркало», проявляясь в своих разных воплощениях, в прошлом году снова претерпело очередные изменения. Наш блог www.melong.com стал интереснее и разнообразнее, что дало нам возможность своевременно и повсеместно представлять вниманию всей Международной Дзогчен-общины новости, обновления и фоторепортажи. Мы не только публикуем отрывки недавних учений Чогьяла Намкая Норбу, но и предлагаем Общине самую важную информацию о текущем развитии недавно созданных Международной Дзогчен-общины и Фонда Шанг Шунг, а также самые последние новости ASIA и Общин по всему миру: от Китая до Австралии и России, от Дзамлинг Гара до Бахи. Где же еще Община сможет узнать актуальное расписание Ринпоче, а также курсов и занятий в разных странах? Международная команда «Зеркала» рада предоставить вам все это в современной, волнующей и креативной манере!

Помимо этого, в начале 2015 года мы разместили на сайте полную цветную версию «Зеркала» в PDF-формате, которую можно скачать и читать на любых электронных устройствах, а также распечатать в цветном или в черно-белом варианте на домашнем принтере или в местной типографии. Все зависит от вашего желания, запросов и формата электронной книги. Этот номер является вторым из серии, которая будет выходить регулярно четыре раза в год. (Напоминание: читатели могут распечатать отдельные статьи из блога, нажав на маленькую иконку в нижнем левом углу каждой статьи).

Мы также хотели бы призвать гары и линги использовать PDF-версию для связей с общественностью, взаимодействия с более широкой аудиторией и/или как дополнительный бонус, который можно предложить членам Общины, чтобы стимулировать членство. Стоимость номера может быть включена в размер членских взносов более высокого уровня, либо гары и линги могут распечатывать некоторое количество изданий, а потом распространять среди членов Общины за некоторую плату. Таким образом, PDF-формат очень удобен для гаров и лингов.

Мы также с радостью представляем вам две версии нашего сайта на иностранных языках: «Зеркало» на русском – <http://ru.melong.com> и El Espejo на испанском – <http://es.melong.com>. Русскоязычная версия также предлагает полную цветную версию газеты с возможностью печати. Мы выражаем огромную благодарность редакторам и техническому персоналу, усилиями которых появляются на свет эти номера.

Мы бы хотели также напомнить читателям о нашем архиве. У нас есть полный архив изданий The Mirror, опубликованных с 1991 года до настоящего момента на сайте <http://melong.com/>, а также несколько номеров «Зеркала» на сайте <http://ru.melong.com>. Вы можете найти эти номера в главном меню в разделе «Архив». Помимо этого, читатели могут их распечатать и поискать информацию по интересующим темам. Для этого нужно открыть номер газеты, произвести поиск, после чего вся необходимая информация будет выделена ярким цветом.

Что ж, вступая в год Деревя-Овцы, мы очень надеемся, что «Зеркало» сможет обогатить жизнь вашей Общины.

С наилучшими пожеланиями, Команда «Зеркала»
<http://www.melong.com/>

©

Над русскоязычным выпуском работали:

редакторы

Анастасия Еременко
Екатерина Пономаренко

верстка

Ольга Бондарева

Светлана Калашникова

Ольга Лисицына
Екатерина Борисенко

Наталья Бойко

Лариса Сорокина
Роман Ярмолюк

корректор

Татьяна Чиаева

переводчики

Сэсэг Дугарова
Елена Глинская

Анна Попова

Елена Чирковская
Елена Врублевская

Екатерина Пономаренко

Анастасия Еременко



Дзогчен-община и будущее учения Дзогчен

Вступительная сессия на авторизации
инструкторов в Дзамлинг Гарэ, Тенерифе,
30 января 2015 года

Мы начинаем [эту сессию] с гуру-йоги Ати, потому что мы – практики Дзогчен. Каждый в Дзогчен-общине начинает с гуру-йоги и следует [ей]. Это означает, что существует учение Дзогчен и люди, которые в нем заинтересованы. Но не только в этот момент: Учение должно существовать всегда и для всех живых существ, в особенности, для людей.

Я много раз объяснял, что учение Дзогчен – это конечная цель всех существующих учений. Не я это сказал или придумал. Об этом сказано в первой важнейшей коренной тантре Дзогчен *Дра Талгьюр*, которая очень древняя. В тантре *Дра Талгьюр* представлена не только буддистская традиция, поскольку первой среди девяти колесниц является *jigten lhamii thegpa*, которая там объясняется очень ясно. *Jigten* означает «в нашем обычном измерении», или мире, в котором мы являемся людьми. В нашем человеческом измерении существуют различные виды религий, нерелигий и философий, в которые верят люди. Если люди в них верят, это означает, что это их конечная цель. Тем не менее, следуя учению, мы можем понять, что они не являются конечной целью.

Все всегда является знанием соответствующего духовного пути, поскольку обычные люди не обладают способностью выходить за пределы. Мы знаем, что духовные пути передаются просветленными существами, которые передают их, зная, каково истинное состояние. Это называется духовным путем. Он имеет много уровней. Изучая, мы узнаем, что путь подразделяется на девять колесниц, завершающей из которых является Ати-йога. Ати-йога полностью выходит за пределы нашего относительного состояния и его ограничений. Это конечная цель даже тех учений, которые считаются учениями высокого уровня. По этой причине учение Дзогчен очень важно, и мы ему следуем.

Однако недостаточно только того, что мы ему следуем. Учение важно для будущих поколений. По этой причине

очень важно сохранять, развивать и продолжать это драгоценное учение. Вот для чего у нас есть Дзогчен-община.

По-английски мы говорим «Дзогчен-община», но на языке Уддияны мы говорим «Санги Маха Сангха». Что такое Санги Маха Сангха? Это Дзогчен-община, но это не просто организованное сообщество. Люди, заинтересованные и следующие этому учению, могут сотрудничать. Вот что значит «сангха». «Сангха» означает совместное сотрудничество на духовном пути. Она также может существовать на относительном уровне. «Сангха» в действительности означает, что мы сотрудничаем и объединяем наши усилия.

Когда люди изучают Санги Маха Сангху, многие думают, что «маха» на санскрите означает «полный» или «великий», как в «Махаяне» или «Маха-йоге», и что «Маха Сангха» означает «великая община», но это не так. Это не санскрит, а язык Уддияны. В этом языке прилагательное ставится после существительного, как в тибетском. Например, на санскрите мы говорим «Махаяна». «Яна» означает колесницу и является существительным. «Маха» – это прилагательное, поэтому «Махаяна» означает «великая (или большая) колесница». На тибетский язык это переводится, как «тегна ченпо»: «тегна» означает «колесница», «ченпо» означает «великая» или «полная». Точно так же мы говорим «Дзогна Ченпо».

Так мы можем понять, что прилагательные используются по-разному. В данном случае это не означает «великую» или «полную» общину. Это значит «Дзогчен». В учении Дзогчен мы говорим, что все изначально самосовершенно.

Нам необходимо сохранять, развивать и продолжать учение Дзогчен. Это не значит, что мы сохраняем и развиваем только буддизм. Нужно различать, что существуют разные аспекты буддистского учения: Сутра, Хинаяна, Махаяна. Конечно, мы ни от чего не отказываемся. Мы все объединяем. У нас есть знание Дзогчен, и мы интегрируем все в состоянии Дзогчен. Мы не интегрируем знание Дзогчен в Хи-



Новые уполномоченные инструктора по базовому уровню Санти Маха Сангхи, 4 февраля 2015 года, Дзамлинг Гар.

наяне. Это невозможно, поскольку, когда кто-то находится в более низком состоянии или на более низком уровне, он пребывает в этих ограничениях и не хочет знать ни о чем другом, поэтому интегрировать невозможно. Но если кто-то следует более высокому пути и понимает суть, то при необходимости он может применять [Хинаяну]. По этой причине в учении Дзогчен не существует ограничений. Когда мы обладаем знанием Дзогчен, мы можем использовать любой метод и интегрировать что угодно.

Когда мы в Дзогчен-общине, очень важно обладать таким знанием. Если мы обладаем знанием Дзогчен и есть люди, которые заинтересованы быть в нем, тогда существует возможность сотрудничества. Так мы образуем сангху.

Изучая Дзогчен, мы должны помнить, что самое главное – пребывать в состоянии Дзогчен. Затем важно быть в присутствии. Когда мы находимся в присутствии, мы знаем, как работать с обстоятельствами. Обстоятельства означают место и условия, в которых мы находимся, и мы работаем с ними. Дзогчен-община должна развиваться именно так, а не просто как организация. Нам необходимо понять, в каком направлении мы движемся, и попытаться следовать правильным образом.

Дзогчен-община означает, что люди стараются получить знание Дзогчен и пребывать в этом состоянии. По этой причине мы учимся, запоминаем и развиваемся. К примеру, в Дзогчен-общине мы изучаем Танец Ваджры, янтра-йогу, Санти Маха Сангху, проводим различные ретриты, и все это служит одной цели: пребывать в знании Дзогчен. Поэтому очень важно знать, в каком направлении мы идем. Когда мы находимся в бесконечной сансаре и выбираем следовать пути Дзогчен, мы должны знать, в каком направлении следует идти, какова конечная цель, пункт нашего назначения. Когда мы становимся практикующими Дзогчен, у нас появляется такая ответственность.

В сансаре находится несчетное количество живых существ. Если взять только людей, то сколько из них заинтересованы в учении Будды? Очень немногие. Это значит, что люди не обладают знанием, которому учил Будда. Они верят только тому, что видят, слышат и о чем думают на относительно уровне. В каком направлении они идут? Мы можем это ясно понять. Например, когда мы следуем учению Будды, есть много методов, учений и знаний. Но это не значит, что Будда изобрел много учений. Учение предназначено для учеников: для людей, которые в нем заинтересованы. У людей разные способности, они живут в разных условиях. Каждый из нас принадлежит к той или иной группе людей, поэтому иногда мы интересуемся тем или иным учением. Но постепенно мы развиваемся, учимся и открываем для себя все больше и больше.

Я приведу простой пример. Некоторым нравится практика Зеленой Тары. Они просят меня передать пуджу подношения мандалы, так как им кажется, что это очень хорошая практика. Когда я был в колледже, мы делали эту пуджу каждое утро, хотя у нас было очень много уроков. В истинном смысле эта практика принадлежит к системе Йога-тантры. Зная разницу между системами Йога-тантры, высшей тантры Ану-йоги и Ати-йоги, вы не должны ограничиваться Йога-тантрой. Вам нужно перейти к практике высшей тантры, или Ану-йоги и Ати-йоги, потому что окончательная цель учения – обрести реализацию. В Йога-тантре, если вы правильно применяете этот метод на протяжении всей жизни, можно обрести реализацию за 16 жизней. Это долго. Хотя мы не говорим здесь о неисчислимых кальпах, речь все равно идет о 16 рожденьях и жизнях. Когда вы следуете пути высшей тантры, такой как Ану-йога, считается, что в результате хорошей практики вы можете обрести реализацию за одну жизнь. Это существенная разница.

>> продолжение на следующей странице



Инструктора 1-го и 2-го уровня янтра-йоги с Лаурой Эванджелисти и Фабио Андрико.

Наша цель – обрести реализацию. Поскольку существуют методы для обретения реализации в течение одной жизни, я выбрал именно это учение, а не то, следуя которому, для реализации требуется 16 жизней. Это очень легко понять. Это подобно тому, как если бы мы хотели посетить гору Кайлаш в этом году, так как в год Лошади Кайлаш объединяет в себе потенциальность всех святых мест. То, как мы будем добираться туда, зависит от наших обстоятельств. Если у нас достаточно денег, мы можем купить билет на самолет до Индии и добраться быстро. Если у нас нет такой возможности, значит, мы не сможем полететь на самолете. Нам нужно конкретно работать с обстоятельствами, и, возможно, у нас получится отправиться туда на машине, велосипеде либо пешком. Если мы отправимся пешком, мы не дойдем до Кайлаша в этом году, но лучше идти пешком, чем вообще ничего не делать.

Этот пример очень похож на то, как мы следуем разным учениям. Мы знаем, что путь Дзогчен является наивысшим, так как, следуя ему, можно быстрее обрести реализацию. Но это еще не все: если мы обретаем глубокое понимание Дзогчен, это очень помогает не только быстрой реализации, но и тому, чтобы жить более расслабленно в этой жизни. Ведь нам приходится жить в человеческих условиях – в этих обстоятельствах.

В учении Дзогчен с самого начала объясняется, каков источник всех проблем: все проблемы коренятся в наших ограничениях. Когда мы обнаруживаем, как с ними работать и как мы можем преодолеть эти проблемы, это становится очень важным для жизни в относительно состоянии в нашем обществе.

В учении Дзогчен существует много методов. Нам очень полезно понять и применять сущность учения. К примеру, кто-то может сказать вам, что есть учение, которое принесет вам пользу, но для этого вам следует стать монахом или монахиней, отказавшись от обычной жизни. Но учение существует для всех живых существ, в особенности, для людей. Как могут все жители одной страны стать монахами и

монахинями? Если мы все станем монахами и монахинями, что мы будем есть, если никто не будет производить продукты питания? Вот вам пример. Нам следует подходить к этому с более нормальной точки зрения.

Также в стиле Ваджраяны можно сказать, что существуют очень важные методы, которые необходимо применять в ретрите в течение семи лет либо нужно жить в горах и жертвовать, как Миларепа. Кому-то нравятся такие вещи, но как же всем это сделать? Не у всех есть такая возможность.

Учение Дзогчен не учит этому. В Дзогчен мы должны стараться быть в состоянии созерцания, начиная с того, чтобы пребывать в состоянии гуру-йоги. Существует не только гуру-йога, но также много других методов, но все они подводят нас к тому, чтобы быть в состоянии созерцания. Когда мы не [находимся в состоянии созерцания], мы должны помнить о том, что мы пребываем во времени и пространстве. Поэтому нам следует сохранять присутствие. Мы работаем с обстоятельствами, а это значит, что существует много разных относительных ситуаций. Учение Дзогчен не требует отказываться от чего-либо или что-то менять. Если вы слышали от какого-то учителя Дзогчен, что вам нужно изменить свою ситуацию, потому что так жить нельзя, вместо того, чтобы менять свою жизнь, лучше поменяйте своего учителя. Это будет гораздо лучше, иначе вы не получите никакой пользы.

В учении очень важно работать с обстоятельствами и осознавать их. Когда мы развиваемся таким образом, находясь в присутствии, работая с обстоятельствами, наша жизнь становится практикой. Учение Дзогчен знакомит нас с этим прямо либо косвенно, и наша жизнь становится практикой. Находясь в таком состоянии, рано или поздно, без сомнений, мы обрестем реализацию.

По этой причине очень важно, чтобы мы поняли ценность и знание, которые содержатся в учении Дзогчен, так как они особенные. Если же мы учимся чему-то традиционным образом (изучаем, как выполнять практику, и



Новые уполномоченные инструктора 1-го и 2-го уровня Танца Ваджры с Адрианой даль Борго и Примой Май.

т.д.), даже если это называется «Дзогчен», мы не сможем по-настоящему узнать или обнаружить, что такое Дзогчен. У меня есть такое знание, я передаю его своим ученикам, и мы работаем вместе. Очень важно, чтобы мы сохранили его на этой планете. По этой причине я подготовил Санти Маха Сангху. Я также обучаю Танцу Ваджры и янтра-йоге. Вы знаете, насколько они важны. Их конечная цель также заключается в том, чтобы оказаться в состоянии созерцания. Таков принцип Санти Маха Сангхи. Очень важно, чтобы вы знали это и позаботились о сохранении Санти Маха Сангхи.

Когда я начал обучать Санти Маха Сангхе, многие не знали, что это значит. Но теперь мы уже не дети, мы выросли. У нас уже достаточно учителей по Основе СМС, которые не только сдали экзамен, но и имеют некоторый опыт, проводят занятия и передают это знание. Поэтому люди, которые заинтересованы в этом опыте, могут захотеть стать учителями Санти Маха Сангхи.

У некоторых есть идея учить, но если вы лишь хотите стать учителем, учите чему-нибудь другому, а не Санти Маха Сангхе в Дзогчен-общине. В этом нет необходимости. Если же вы хотите стать учителем Санти Маха Сангхи, это значит, что вы хотите объединить свои тело, речь и ум с Санти Маха Сангхой. Если вы знаете это, а затем стараетесь это осуществить, тогда вы не встретите никаких проблем. Очень важно это знать, а не просто становиться каким-то учителем.

Некоторые люди называют себя учителями и много общаются с другими людьми. Это хорошо, если вы общаетесь, но суть Санти Маха Сангхи и Дзогчен-общины не в этом. Достаточно общаться всего с пятью людьми. Если вы взаимодействуете с сотней людей, это тоже неплохо. Тем не менее, самое важное, чтобы вы объединились с Санти Маха Сангхой, передавали это другим ученикам, а они учились этому у вас.

Стать учителем Санти Маха Сангхи не означает лишь сдать экзамен. Когда мы проводим экзамен, многие отно-

сятся к нему как к экзамену в университете. Но понимание принципа и изучение Дзогчен не являются интеллектуальными занятиями. Интеллектуальное знание того, как объяснять, как говорить и т.д., является относительным. Мы должны помнить, каково наше существование: во-первых, у нас есть физическое тело, затем уровень энергии, а потом ум. Когда мы объясняем принцип истинной природы состояния Дзогчен, мы говорим о сущности, природе и энергии, которые на относительном уровне связаны с телом, речью и умом. Когда мы становимся учителями Санти Маха Сангхи, у нас есть три аспекта существования. Нашего уровня энергии, или одной лишь речи, т.е. нашей способности говорить, недостаточно. Самое первое, что у нас есть, это наше физическое тело. Если вы учитель Санти Маха Сангхи, вы должны стать примером для ваших учеников, чтобы они у вас учились. Чему они у вас учатся? Вашему знанию тела, речи и ума. Но вы не просто объясняете, что людям нужно, а что не нужно делать на уровне тела. В Дзогчен нет такого учения. Когда вы находитесь рядом с учениками, как вы себя ведете? Как вы работаете с людьми? Люди учатся этому. По этой причине вам следует быть осторожными.

Я не говорю, что мы не можем ошибаться. Мы можем совершить много ошибок. Когда я объясняю наши самыя обязательства, мы не можем сказать, что не совершаем проступков, которые не соответствуют нашим обязательствам. Мы можем совершить много ошибок, но это не проблема, так как, даже если мы много ошибаемся, вторая самая важная вещь в учении Дзогчен – это быть в присутствии. Когда мы находимся в присутствии, даже если мы допустили какие-то ошибки, через несколько минут или, может, через полчаса мы можем это понять. Невозможно не обнаружить то, что мы совершили проступок. Так что мы исправляем его и стараемся делать лучшее, на что способны. Если мы совершили проступок на уровне тела, мы пытаемся его исправить. Если, например, мы плохо поступили по отношению

>> продолжение на следующей странице



к кому-то, мы извиняемся, потому что мы практикующие и поступили неправильно. Тогда напряжения не развиваются. Мы можем допустить огромное количество ошибок, но нам всегда следует быть в присутствии.

То же самое с нашей речью. Иногда во время разговора мы отвлекаемся и говорим неприятные вещи. Позже мы сожалеем об этом. Это значит, что мы в присутствии и заметили это. Заметив, мы можем извиниться перед человеком за свою ошибку. Если мы не пойдем на контакт с этим человеком, он это запомнит и сохранит какое-то напряжение. Когда мы общаемся и все объясняем, нет источника для развития напряжений.

Намного сложнее [работать с] нашим умом, который постоянно мыслит и судит. В этом случае мы должны уподобиться зеркалу. Если перед нами есть зеркало, мы видим, что делаем. Также мы можем заметить, о чем думаем. Поэтому очень важно наблюдать за своими телом, речью и умом и гармонизировать их состояние совершенным образом. Иногда мы спрашиваем себя, какой способ является совершенным. Мы не следуем какому-то правилу, в котором говорится, какой способ совершенный. Все зависит от обстоятельств. Мы должны работать с тем, во что люди верят, и с тем, как они видят вещи. Помните, что самым важным после нахождения в присутствии является работа с обстоятельствами.

Поэтому мы пытаемся достичь совершенства в Санти Маха Сангхе при помощи наших тела, речи и ума. Недостаточно просто сдать экзамен. Мы учимся не как в колледже. К примеру, в моем колледже мы изучали тринадцать различных важных текстов, поясняющих определенные аспекты. В конце обучения мы сдавали экзамен на понимание смысла всех этих текстов. Некоторые из этих текстов мы изучали на протяжении пяти или шести лет. Это пример того, как построено обучение в колледже. Но я прекрасно понимаю, что мы не можем сделать то же самое в Дзогчен-общине.

В частности, чтобы изучить основы буддистской традиции, тибетской буддистской традиции, Ваджраяны и т.д., у нас даже нет книг на западных языках, поэтому невозможно сделать нечто подобное. По этой причине я нашел и изучил самые необходимые темы, взял цитаты из многих книг и сложил воедино всю суть, чтобы люди могли ее понять. Это Основа Санти Маха Сангхи, которая называется «Драгоценный сосуд». Подготовка этой книги заняла два года напряженной работы. Даже для меня это было непросто. В конце концов, когда мы все точным образом сделали, мы постарались сделать совершенный перевод. После этого мы стали изучать Основу Санти Маха Сангхи и проводить экзамены.

Я не прошу вас прочитать ту или иную книгу, потому что это невозможно. Но после того как вы изучите эту книгу, «Ринчен Бумзанг», я хочу узнать, действительно ли вы выучили все или нет. Если у вас возникают сложности с названиями на тибетском или санскрите (иногда для западных людей это действительно сложно), в этом нет проблемы. В то же самое время мне удается запомнить тибетское имя, прочитав его раз или два. Это пример, потому что

западные люди встречаются с такой проблемой. Но даже если вы не помните имен, вы должны помнить, о чем было высказывание того или иного человека и на какую тему. Гораздо важнее точно знать, что и по какому поводу сказал тот человек.

Когда мы проводим экзамен, я задаю вам вопрос. На этот вопрос вы должны дать ответ в точности так, как сказано в книге «Драгоценный сосуд». Если вы ответите иначе, используя лишь свое небольшое знание буддистской философии, такой ответ не будет засчитан, потому что я задаю очень точный вопрос и вы должны дать очень точный ответ. Это то, что нам нужно, потому что мы не проверяем ваши тело, речь и ум. Мы не можем этого сделать. Мы предполагаем, что у вас есть это совершенство, поскольку вы приехали сюда [для сдачи экзамена]. Вы уже пожертвовали, сначала изучив Санти Маха Сангху, а затем приехав сюда. Это говорит о том, что вы заинтересованы. Конечно, по этой причине мы думаем, что есть взаимосвязь с вашими телом, речью и умом, которая проявляется.

Но потом вы становитесь учителем. Чему вы учите? Вы не учите тому, что вы изучали на ретритах Намкай Норбу. Некоторые люди говорят, что на ретрите, к примеру, по Ати-йоге, Намкай Норбу учил этому и объяснял вот это. Я не прошу вас учить своих учеников этому. Вы становитесь учителем Основы Санти Маха Сангхи.

Если вы хотите обучать чему-то еще, связанному с моим учением, вы получали это учение и вы серьезно намерены этому учить, сначала вы должны проверить, объединили ли вы в себе это знание или нет. Если вы уверены, что вы объединили в себе это знание, тогда попросите у меня разрешения учить этому. Когда вы спрашиваете у меня разрешение учить чему-то, я понимаю, что вы уверены в том, что успешно интегрировали в себе это знание. В противном случае, вам не стоит просить меня об этом. Я очень ясно сейчас об этом говорю.

Тогда кто же эти люди? Что они сделали? Они уже стали учителями Санти Маха Сангхи или нет? Как долго они учат? Много ли у них учеников и т.д.? Обычно я контактирую с этими людьми. Когда люди говорят, что этот учитель дал учение, которое оказалось очень хорошим и полезным, то я знаю, что этот человек правильным образом объединил свои тело, речь и ум и проявил это. Если же мне говорят, что что-то не соответствует в его аспектах тела, речи и ума, даже если этот человек спрашивает меня, может ли он преподавать или нет, мне нужно немного подумать, потому что учение Дзогчен является очень важным. И в будущем нам нужно будет продолжать таким же образом, чтобы у людей, которые собираются учить, действительно была такая ответственность.

Например, когда я начинал учить, у меня не было такой идеи. Но потом, спустя годы, мне стало ясно, и я все больше чувствовал на себе ответственность за учение. После того как я передаю учение, мне необходимо быть в присутствии и охранять учение и передачу. В этом моя ответственность. По этой причине мы занимаемся Санти Маха Сангхой очень точным образом. Важно, чтобы все это знали.



Слова о щедрости

18 февраля 2015 года, Дзамлинг Гар

На Западе мы устраиваем ретриты и учения, и все в них участвуют. Есть входной билет, и людям нужно за него заплатить. Причина в том, что когда вы приглашаете учителя, готовите место и все остальное, это требует больших затрат. Вам нужны деньги, иначе невозможно все организовать. Но если мы немного вспомним о древних временах и о том, как все начиналось, то, возможно, у нас получится организовать таким же образом. Учения предназначены для тех, кому они интересны, а не только для тех, у кого есть деньги. Помня об этом, мы великодушно помогаем другим людям получить возможность участвовать. По этой причине я написал статью (смотрите <http://ru.melong.com/?p=112>) о том, как нужно устраивать ретриты. После того, как я написал эту статью, мы перестали просить людей платить. Но всегда есть люди, которые приглашают учителя и все организывают. Эта деятельность называется чиндаг (sbyin bdag).

Чин (sbyin) означает подношение, а даг (bdag) обозначает людей, которые совершают это действие. В данном случае необходимо, чтобы в этом действии принимали участие люди. Когда я прошу так поступать, ганчи начинают беспокоиться. Конечно, они недоумевают, как мы сможем все обеспечить, ведь у Дзогчен-общины нет собственного банка. В этом случае нам нужно так или иначе работать с щедростью. Люди должны это понять. Вы думаете: «Нам не нужно платить за ретрит». Вам не нужно платить, но вы должны чуть-чуть задуматься. Дзогчен-община принимает участие и все готовит. Откуда же берутся деньги в Дзогчен-общине? Дзогчен-общине нужно вести много проектов и т.д. Людям, у которых есть немного денег, стоит помнить об этом принципе. Они могут стать полными, частичными, маленькими или хотя бы крошечными чиндаг: вы можете стать любимыми из них.

Вы помните, в контексте учений Будды мы изучаем шесть парамит, первая из которых – чинпа. Подношение и даяние очень важны для накопления заслуг. Всем нужны заслуги. Поэтому вы должны помнить, что когда мы организовываем ганапуджу, она также нужна для накопления заслуг. Вы должны поднести что-нибудь, чтобы создать и увеличивать такие возможности в будущем. Намного лучше сделать подношения на ганапудже, например, чем держать деньги при себе и не тратить. В таком случае у вас будет намного больше возможностей, чтобы увеличить богатство. Иногда люди думают, что у них недостаточно денег для подношения – это наши индивидуальные обстоятельства. Но

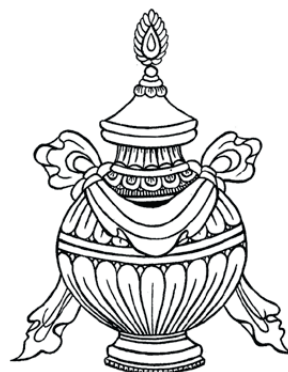


Фото: Лилли Коллнбергер.

когда мы объясняем парамиту чинпа, то говорится *gyamtso chuthig*. Это означает, что если у вас есть только капля, которую вы бросаете в океан, океан не пересохнет, потому что будет продолжение. Даже если капля очень мала, это не имеет значения, потому что вы действуете и участвуете. Это очень важно.

Поэтому мы стараемся немного узнать и применять эту возможность. В этом случае всем необходимо немного осознавать эту возможность, а не только мне. Лично я делаю, делаю и продолжаю делать лучшее, на что способен. Я знаю, что это очень важно, в том числе и для того, чтобы было больше денег. Вчера, когда мы ели суп с гаданием, мне досталась чечевица, что означает денежную прибыль. Смотрите, сейчас мы здесь, как цыгане в палатке. Дзамлинг Гар не должен быть таким. Постепенно мы построим очень красивую гомпу и завершим Дзамлинг Гар совершенным образом, чтобы он стал райским местом, а не только имел райский адрес [Плайя Параисо]. По этой причине нам нужны деньги на развитие. Когда мы танцуем, мы танцуем для Дзамлинг Гара. Мы говорим: «Все Дзогчен-общины объединяются и сотрудничают», – и делаем лучшее, на что способны.

Вам стоит помнить об этом. Это очень важно. Наша жизнь очень коротка. Но даже если у нас короткая жизнь, мы стараемся сделать все самое лучшее ради будущих поколений. Хорошо, теперь наслаждайтесь угощениями и напитками. Большое спасибо. ❀



Сохранение культуры

Итальянский институт Ближнего и Дальнего Востока (IsMEO) и Итало-Африканский институт (Iia), в котором хранятся ценные африканские манускрипты, были объединены в рамках Итальянского института Африки и Востока (IsIAO).

Итало-тибетское сокровище на грани исчезновения

Книги, карты, рукописи, фотографии – наследие, накопленное великим ученым, рискует исчезнуть вместе с ликвидацией Итальянского института Африки и Востока, однако может быть сохранено в Апуанских Альпах.

Руджеро Корчелла

Данная статья первоначально была опубликована на итальянском языке 13 февраля 2015 года в еженедельном журнале *Sette* итальянской газеты *Corriere della Sera*. Перевод на английский язык (и на русский, соответственно – прим. пер.) публикуется с любезного разрешения автора.

Латунная вывеска рядом с главным входом на улице Альдованди, 16, что в районе Пинчано в Риме, уже поржавела. Человеческие фигуры, высеченные на каменных глыбах над входом, стоят словно немые стражи прошлого, и цепи висят на некогда общественных воротах. Иногда доносится рык льва или лошади из зоопарка Вилла Боргезе, расположенного неподалеку, напоминая об экзотической атмосфере и разрывая тишину пустых комнат, печаль ободренных стен с осыпавшейся штукатуркой: здесь покоится славный Итальянский институт Африки и Востока (IsIAO), наследник традиции изучения и исследования стран Азии и Африки. Итальянский институт Африки и Востока родился в 1995 году после объединения Итальянского института Ближнего и Дальнего Востока (IsMEO), основанного в 1933 году Джованни Джентиле и великим востоковедом Джу-



Историческая фотография Ахасы; посол Антонио Армеллини; вход в IsIAO на улице Альдованди в Риме.

зеппе Туччи, и Итало-Африканского института (Iia). Двадцать лет спустя Институт выполняет, возможно, свою последнюю и самую важную задачу: пытается спасти от забвения огромное наследие истории и культуры, которое после принудительной ликвидации Института в 2012 году, скорее всего, останется навсегда погребенным в темноте министерского хранилища. Мы говорим о сокровище, насчитывающем более двухсот тысяч томов, две тысячи пятьсот периодических изданий, из которых пятьсот представляют собой обычные, редкие и ценные коллекции рукописей, ксилографий, антикварных изданий, карт, бесценных фотографий. Наиболее ценная часть из них хранится в «святой святых»: в комнате, наполненной бронированными шкафами. Справа – восточная коллекция, слева – африканская.

Богатые знания

Если пробежаться взглядом по корешкам томов, можно содрогнуться: отчеты археологических и географических экспедиций, военные карты и внизу, в красных коробках, древние тексты на санскрите.

На этом фоне судьба противоречивой фигуры Джузеппе Туччи, которого много осуждали за приверженность фашизму, но которого международное научное сообщество признавало величайшим тибетологом мира, переплетается с судьбой учителя Чогьяла Намкая Норбу, основателя Меригара, первой буддистской Дзогчен-общины в Италии и в мире, расположенной в долине Арчидоссо,

Гроссето, которая известна как «Маленький Тибет».

Норбу, которому сейчас 76 лет, по приглашению Джузеппе Туччи преподавал тибетский и монгольский языки и литературу в течение тридцати лет в Восточном университете Неаполя. Они познакомились в Сиккиме, где Намкай оказался в 1960 году, не имея возможности вернуться домой из-за китайской революции. Буддийский мастер последовал за Туччи сначала в Рим, а затем в Неаполь, став ближайшим сподвижником и приняв итальянское гражданство. В Меригаре Норбу основал фонд тибетских исследований Шанг Шунг, который является сокровищницей мудрости учения Дзогчен: в нем хранятся 4000 рукописей на рисовой бумаге, которые сегодня были оцифрованы, чтобы сохранить их для будущих поколений. Помня о старой дружбе, а также из чувства благодарности он сделал предложение [сохранить наследие], которое было принято Джакопо Марини, мэром Арчидоссо, и мэрами других семи муниципалитетов Амиаты, которые предоставят для этого все возможности и средства.

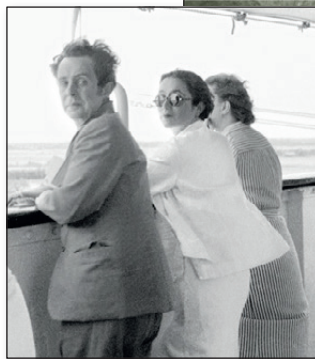
Дефицит в 5 миллионов

«Было бы катастрофой, если бы наследие текстов и артефактов, приобретенных IsMEO с 1933 года, было утеряно», – объясняет учитель Намкай Норбу. «Я предлагаю содействовать учреждению новой некоммерческой организации, в которой мы сможем объединить мою библиотеку, архив и коллекцию артефактов с достоянием бывшего IsMEO-IsIAO. Эту организацию можно будет

по праву назвать Фондом Джузеппе Туччи и Намкая Норбу, коллекция которого будет доступна для работы исследователей и ученых со всего мира.

А вот содержание миссии посла Антонио Армеллини, которого Министерство иностранных дел назначило ответственным за ликвидацию Института, оставляет после себя горький привкус: стереть имя IsIAO, чтобы сохранить его душу. Институтом руководят только посол и два секретаря, единственные оставшиеся «воспоминания прошлого». Посол принимает нас в пустой комнате, которую когда-то занимал профессор Герардо Ньюли, ученик Джузеппе Туччи, наследователь его деятельности и президент IsIAO с момента его основания, скончавшийся в марте 2012 года.

Будучи с финансовой точки зрения нецелесообразным государственным



Знаменитый тибетолог профессор Туччи в 1937 году на турбоходе «Конте Россо» в Манильском заливе; фото из экспедиции Джузеппе Туччи в Тибет.

вание было тогда значительно уменьшено. Сразу же началась мобилизация международных усилий, и президенту Джорджо Наполитано было подано прошение с 7000 подписями, собранными за неделю со всех концов земного шара. IsIAO был оккупирован 18 оставшимися сотрудниками с транспарантами, содержащими призывы к протесту. «У нас был дефицит свше

ки, сотрудников, муниципалитет Рима и поставщиков. Филиалы в Милане, Равенне и Фано были закрыты, долги были собраны, и ликвидировано было все, что можно. «Институт располагает, в основном, тремя активами, — перечисляет Армеллини. — Коллекция Музея Востока, то есть Фонда Туччи, которая принадлежит нам, вверяется на хранение в Национальный музей восточного искусства. Затем есть Музей Африки, различные коллекции которого мы наконец-то отследили: большая часть находится в Национальном музее доисторической этнографии Луиджи Пигорини, часть находится в IsIAO, часть — в Зоологическом музее, часть — в Галерее современного искусства и еще одна часть — в Историческом музее пехоты». «Что теперь будет? Они все еще создают путаницу, — повторяет ликвидатор. — Ликвидировать IsIAO как учреждение по постановлению закона, потому что организация развалилась и больше не существует — это одно.

Его научное достояние — отдельная история. Нужно найти способ удостовериться, что это достояние живо и важный научный актив сохранен. Идея заключается в том, чтобы предоставить собственность IsIAO в пользование под оплату посредством публичного тендера, то есть позволить выплатить долги, а также сохранить и вдохнуть жизнь в это достояние. «Мы должны действовать быстро, — добавляет посол Армеллини. — Если это не сработает, то придется провести ликвидацию как есть и передать право собственности и обязательства Министерству иностранных дел. Учитывая выход, предложенный учителем Норбу, хотелось бы призвать закон кармы: кто знает, возможно, ситуация, начавшаяся в Сиккиме, теперь может завершиться на склонах Амиты, в Маленьком Тибете. ©

Cultura da tutelare Nell'IsIAO erano confluiti l'IsMEO e l'Ifa, che vanta preziosi testi africani

Il tesoro italo-tibetano che rischia l'estinzione

Libri, mappe, manoscritti, foto: il patrimonio accumulato da un grande studioso rischia di disperdersi con la liquidazione dell'Istituto per l'Africa e l'Oriente. Ma forse avrà un futuro tra le Alpi Apuane

di **Ruggiero Corbelli**

Una targa d'ottone appesa dal soffitto, accanto al portone d'ingresso in via Adriavandini, quartiere Pinciano a Roma, fa da molti anni sfidare la polvere. Sopra la soglia, figure ammantate da un'aria di mistero, quella che era la via di accesso al pubblico. Il tutto in un'aula, il momento stesso in cui, da una porta di legno, si apriva una stanza dove, in un'aula del vicino giardino archeologico di Villa Borghese, si svolgeva una vita di studio e di ricerca. L'istituto era nato nel 1959, alla vigilia della morte di Giuseppe Tucci, il più grande studioso italiano per l'Africa e l'Oriente (IsIAO) e di una duplice tradizione di studi e ricerche: quella italiana, che si era sviluppata in Africa e in Asia, e quella francese, che si era sviluppata in Asia e in Africa. L'istituto era nato nel 1959, alla vigilia della morte di Giuseppe Tucci, il più grande studioso italiano per l'Africa e l'Oriente (IsIAO) e di una duplice tradizione di studi e ricerche: quella italiana, che si era sviluppata in Africa e in Asia, e quella francese, che si era sviluppata in Asia e in Africa.

IL CENTRO TIBETANO DI MERIGAR AD ARCIDOSSO (GROSSOTTO) E in Toscana si studia il pensiero Dzogchen

Il centro tibetano di Merigar ad Arcidosso (Grossotto) è stato fondato nel 1981 dal Chogyal Namkhai Norbu, un monaco tibetano di ritorno in Italia. Da allora, il centro ha studiato la pratica del Dzogchen, una delle tradizioni più antiche del buddismo tibetano. Il centro ha studiato la pratica del Dzogchen, una delle tradizioni più antiche del buddismo tibetano. Il centro ha studiato la pratica del Dzogchen, una delle tradizioni più antiche del buddismo tibetano.

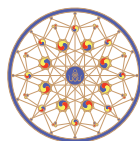
Grandi saperi e difficoltà gestionali

Il tesoro italo-tibetano che rischia l'estinzione è quello accumulato da Giuseppe Tucci, il più grande studioso italiano per l'Africa e l'Oriente (IsIAO). Il tesoro è composto da libri, mappe, manoscritti, foto e altri materiali. Il tesoro è composto da libri, mappe, manoscritti, foto e altri materiali. Il tesoro è composto da libri, mappe, manoscritti, foto e altri materiali.

учреждением, Институт, в конечном итоге, попал в список так называемых ненужных организаций, которые подлежали закрытию с 2008 года. Решение, по сути, было лишь отсрочено. Когда в ноябре 2011 года министры иностранных дел Франко Фраттини и Джулио Тремонти подписали указ об обязательной административной ликвидации, раздалась обивка в том, что все было сделано намеренно и произошло «смерть от удущения», потому что государственное финансиро-

5 миллионов, — говорит посол Армеллини, недавно вышедший в отставку, — и у Министерства иностранных дел и экономики не было другого выхода, кроме как издать указ об обязательной административной ликвидации учреждения. К тому же, его основной кредитор, банк Unicredit, недавно отозвал овердрафт в 2 миллиона евро».

Опора на частное финансирование
На данный момент IsIAO задолжал почти 400 кредиторам, включая бан-

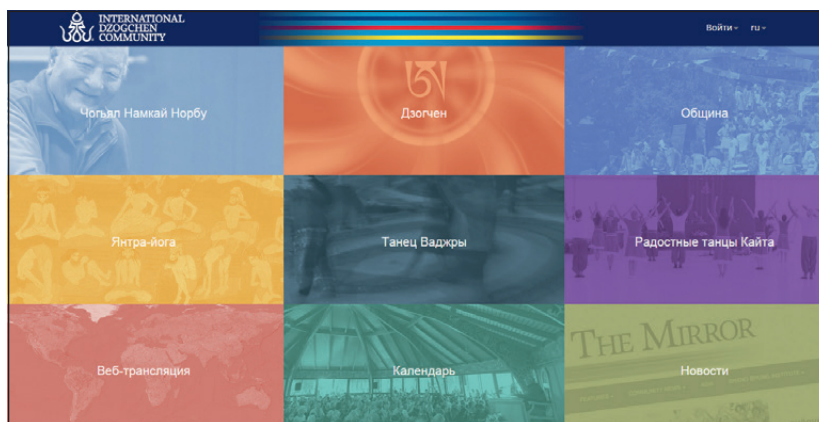


Дзогчен-портал: новые сайты МДО и веб-трансляций

У нас появился новый сайт, посвященный публичной и личной сторонам жизни Международной Дзогчен-общины. Это центральный портал с кратким и легкодоступным адресом dzogchen.net, откуда вы можете получить доступ ко всем нашим новостям и сервисам. Мы приглашаем всех зарегистрироваться и использовать его.

В настоящее время работа над порталом продолжается, и еще многое предстоит сделать. Мы сообщим в «Зеркале» и Норбунет, когда на сайте будут добавлены новые функции.

На домашней странице в правом верхнем углу есть кнопка, нажав на которую, вы можете зарегистрироваться и войти в систему. Здесь вы можете ввести личные данные о членстве, оплатить взносы и получить историю своего членства в Общине. Это будет возможно, в случае если ваш гар или линг загрузил членскую базу данных на сайт. Если, зарегистрировавшись, вы не можете просмотреть свою историю, пожалуйста, свяжитесь с ганчи той Общины, где вы платили взносы, и попросите их зарегистрировать ваши платежи на сайте.



Также на домашней странице вы найдете 9 цветных блоков.

Нажав на блок «Веб-трансляция», вы попадете на наш новый сайт веб-трансляций МДО, где можно посмотреть текущую трансляцию, войти в систему, посмотреть повторы, скачать файлы и получить другую информацию.

Теперь вы можете использовать свой логин и пароль к сайту dzogchen.net, чтобы получить доступ к закрытым веб-трансляциям и повторам, если вы оплатили текущие взносы и зарегистрировались на dzogchen.net. Вы всегда можете проверить информацию о своем членстве на странице членства после входа в систему. Старые логины и пароли к веб-трансляциям будут действовать до конца этого года.

Нажав на «Календарь», вы получите доступ к расписанию Ринпоче на сайте «Зеркала».

Нажав на «Новости», вы попадете на страницу «Зеркала».

Нажав на «Общину», вы увидите интерактивную карту. Если ганчи ввели информацию о своем гаре или линге и установили его местоположение, то вы увидите свою Общину на карте и сможете также найти ее, воспользовавшись списком стран.

Мы будем также продолжать использовать сайт www.dzogchencommunity.org для внутреннего общения, что может быть особенно полезно для членов ганчи. Со временем доступ к нему появится и на новом сайте.

Как всегда, будем рады вашим отзывам по адресу:

blue@dzogchencommunity.org

©



Мы счастливы объявить о создании Фонда Шанг Шунг

13 января 2015 года в Италии был учрежден Фонд Шанг Шунг: Международный институт тибетской культуры (со-

крашенно – Фонд Шанг Шунг). Фонд будет следовать миссии и продолжать деятельность предшествующей культурной ассоциации – Междуна-

родного института тибетских исследований Шанг Шунг, который прекратит свое существование в конце этого лета.

Кто является учредителем Фонда?

Учредителями Фонда Шанг Шунг являются Ринпоче, его жена Роза, Международная Дзогчен-община и Дзогчен-община Меригара. Миссия Фонда устанавливается его учредителями, которые предоставляют первоначальный финансовый капитал, чтобы Фонд смог начать свою деятельность. Помимо этого, совет учредителей отвечает за все жизненно важные аспекты деятельности Фонда (создание, прекращение или изменения в уставе), а также за выбор Президента, совета директоров и аудиторов. Что касается учредителей – физических лиц (Ринпоче и Роза), то они исполняют свои обязанности до конца жизни и могут назначить своих преемников. Остальные учредители (МДО и Меригар) представлены в лице своих юридических представителей, которые в соответствии с внутренними правилами этих организаций будут каждый раз меняться, продолжая таким образом выполнять свои обязанности в рамках Фонда.

Члены совета директоров

Членами совета директоров на данный момент являются Энрико дель Анджело (Президент), Юден Намкай, Джулия Лоулесс и Кирилл Шилов. Этот выбор призван обеспечить наличие в совете необходимых компетентности и опыта (все члены совета на протяжении многих лет проявляют свою преданность Институту, работая в его подразделениях), а также выстроить необходимую синергию, способную развивать и поддерживать движущую силу, лежащую в основе международных целей Фонда. Директора будут исполнять свои обязанности в течение пяти лет и могут быть единожды переизбраны на тот же период. Они отвечают за обычное и чрезвычайное управление Фондом, за исключением жизненно важных вопросов, решение по которым может быть принято только советом учредителей (см. выше). Таким образом, они отвечают за определение программ и целей, связанных с миссией, финансовое управление, набор сотрудников для управления и обеспечения работы Фонда, учреждение комитетов помощи Фонду в его деятельности, установление правил Фонда и общий надзор за поддержанием и направлением деятельности.

Ключевые аспекты правового статуса и устава

В отличие от Ассоциации, жизненно важные вопросы которой находятся в ведении собрания членов, в Фонде они являются исключительной ответственностью совета учредителей. Обе организации являются некоммерческими, но, говоря простыми словами, если Ассоциация в основном представляет и способствует воплощению особого видения и интересов ее членов, то Фонд олицетворяет видение его основателя/ей в интересах широкой публики. Фонды являются учреждениями, которые в некотором отношении привлекают больше общественной поддержки и могут содействовать связям с общественностью, финансовому регулированию и внутреннему управлению. Намерение, указанное в уставе Фонда Шанг Шунг, заключается в преобразовании его статуса в европейский фонд, чья правовая форма устанавливается Европейским парламентом. Это позволит всем европейским подразделениям Института объединиться под эгидой одного учреждения. Тем временем Фонд будет работать над постепенным формированием свода правил и руководств, которые облегчат процесс консолидации и интеграции международной деятельности Института, а также заложат основу для эффективного преобразования в единое учреждение.

Программы Фонда

Целью Фонда является распространение научной, исследовательской и образовательной деятельности, способной внести свой вклад в развитие тибетской культуры и сохранение ее традиций (и культурных меньшинств, в целом), а также содействовать процессу приспособления тибетских сообществ, сталкивающихся с трудностями в современном мире.

Более того, особой целью Фонда является продвижение в сотрудничестве с хранителями тибетских традиций, знатоками, учеными, художниками, академическими учреждениями и общественными организациями, программ и инициатив, направленных на поддержку языка, традиционного знания и сохранение материального и нематериального культурного наследия, а также содействие международному признанию вклада тибетской культуры в мировое культурное достояние и

богатство человечества, чтобы способствовать фундаментальным процессам понимания и интеграции между различными народами и культурами.

Фонд руководствуется научными, культурными, гуманитарными и общечеловеческими целями, основываясь на принципах сотрудничества и понимания, что научный и культурный взаимообмен представляет собой важное средство, позволяющее усилить взаимопонимание между народами и нациями.

В основе программного руководства для начала деятельности Фонда в 2015 году лежат следующие первоочередные области:

- образование, просветительская деятельность и культурная интеграция;
- сохранение и общедоступность;
- издательская деятельность;
- дополнительная деятельность, связанная с основными целями организации.

Как поддержать Фонд?

Для создания Фонда учредители внесли первоначальный капитал в размере 50000 евро. В соответствии с итальянским законодательством данная сумма является минимальным начальным капиталом для учреждения Фонда. Безусловно, это только первоначальный актив, и потребуются всеобщее участие, чтобы обеспечить развитие Фонда и эффективную реализацию его целей.

Это означает, что каждый раз, когда вы покупаете книгу, изданную Издательством «Шанг Шунг», посещаете курсы, организованные Фондом, или делаете подношение, вы также прямым образом поддерживаете все программы и деятельность организации, которые не имеют прямого дохода. Таким образом вы действительно содействуете миссии, установленной учредителями.

Остались вопросы?

Если у вас остались вопросы или вы хотите принять участие в жизни нового Фонда, напишите нам info@shangshunginstitute.org. ©

Практика тибетской медицины в Северном Кунсангаре

Не так давно, 25 января 2015 года, первые студенты доктора Пунцог Вангмо в российском отделении Школы тибетской медицины Института Шанг Шунг сдали экзамен за четвертый семестр обучения.

Этот семестр отличился особенным событием: студенты под руководством опытного фармаколога приготовили уникальное лекарство тибетской медицины под названием Басам Менмар.

Для изготовления этого лекарства из Тибета приезжал лучший фармаколог региона Амдо доктор Ригзин Дордже. Четыре дня практического учебного курса были посвящены многоэтапному процессу изготовления препарата под руководством д-ра Ригзина и д-ра Пунцог. Доктора очень довольны результатом: получился Басам Менмар очень высокого качества!

В Тибете такое лекарство знающие рецепт специалисты готовят каждую зиму. Говорится, что этот состав невероятно полезен во время зимы для восстановления сил тела, увеличения потенции, для пожилых и худых людей. Очень питательный и согревающий состав восстанавливает Данг (тонкую субстанцию) и является чудом, продлевающим жизнь и молодость. Доктор Пунцог неспроста выбрала именно этот состав для изготовления. Причинами являются холодный климат, схожий с тибетским, и определенные проблемы людей. По словам доктора, на основании ее опыта работы с пациентами в России, у очень многих есть те или иные нарушения холодной природы, проблемы с почками, пищеварением или репродуктивной системой. Зима – это время, когда все вышеописанные проблемы обостряются. Поэтому и готовят и принимают Басам Менмар именно зимой.

Пилули изготовлены на основе топленого масла, меда и патоки из специальным образом обработанных корней и плодов. Для Школы тибетской медицины в России это важное и радостное событие, т.к. впервые нам удалось своими руками изготовить препарат, к



тому же непростой в приготовлении и невероятно полезный.

В дополнение хочется сказать, что к настоящему моменту уже многие испытали положительный эффект препарата, и это самое главное.

Подробнее узнать о составе, а также заказать пилули через Институт Шанг Шунг Россия можно, связавшись с Владимиром Беляевым: v.belyaev@shangshunginstitute.ru.

Узнать больше о Школе традиционной тибетской медицины Института Шанг Шунг и о наборе новой группы в 2015 году можно, пройдя по ссылке: <http://www.tibetanmedicineschool.ru/>. ©

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

Поддержи Тибет

Наш опыт: как быть родителями на расстоянии

Северина наконец-то смогла обнять Церинг Палмо

Северина Бортолотти



Северина (вторая слева) с Церинг Палмо

В течение нескольких лет я участвовала в проекте ASIA по долгосрочной поддержке тибетских девочек, которые живут и учатся в тибетской школе Самбхоты, расположенной в Чаунтре, район Манди, штат Химачал Прадеш, Индия. Я поделилась с несколькими друзьями своим опытом, и вместе мы решили организовать поездку, чтобы встретиться с общиной тибетских беженцев в северной Индии.

Я связалась с ассоциацией ASIA, и Роберта дала нам контакты г-на Гьяло, учителя школы в Чаунтре, в качестве контактного лица. После переписки с г-ном Гьяло мы смогли организовать наш приезд и двухдневное пребывание в Чаунтре. Его помощь была неоценимой, так как он предоставил нам полезную информацию о школе и о Церинг Палмо, девочке, которую я поддерживаю в течение нескольких лет. К сожалению, из-за личных обстоятельств, которые возникли в последний момент, мы не смогли встретиться с г-ном Гьяло, но перед нашим приездом он поручил своему коллеге г-ну Кунга Ньяндаку нас встретить. В любом случае, мне бы хотелось поблагодарить его за предоставленную помощь.

4 ноября 2014 года. Мы приехали в школу около четырех часов пополудни, когда уроки уже закончились. Г-н Кунга Ньяндак и директор г-н Бхутук Шастри, которые позвали Церинг Палмо встретиться с нами, пригласили нас в

офис школьного совета. Момент был волнительный и, несмотря на трудности в понимании языка, у нас в запасе все же был наш «школьный» английский, чтобы выразиться!

Вместе с Церинг Палмо и учителем мы посетили класс, учительскую и комнату Церинг, где она живет еще с тринадцатью девочками. Мы были поражены спартанскими условиями этих комнат и приятно удивлены спокойствием молодых девушек, живущих в реальности, которая настолько отличается от нашего уровня жизни.

Мы передали менеджеру школы учебные материалы, которые наша группа заботливо привезла из Италии (тетради, ручки, карандаши, точилки, маркеры, мелки, ластик, папки, альбомы и рюкзаки с дополнительными учебными материалами), а также несколько личных подарков Церинг Палмо. Помимо этого, мы познакомились с одним из младших братьев Церинг, который тоже гостил в этой школе.

5 ноября 2014 года. Все утро нас сопровождал г-н Кунга, и мы посетили специальные классы (по естествознанию, химии, истории и географии, математике, скромно меблированную библиотеку и большой общий холл, который также используется как кафетерий) и класс, где учится Церинг Палмо. Мы встретились с несколькими учителями, включая учителя-волонтера из Канады, который вел урок химии и физики по магнетизму.

К сожалению, нам не разрешили провести все время с девочкой, как мы хотели. Нам объяснили, что время, посвященное учебе, важнее всего остального. Мы отнеслись с уважением к этому решению и попрощались с ней.

Опыт был интересным для всей группы, позитивным и полным сильных эмоций, которые мы разделили с Церинг Палмо и сотрудниками школы. Мы обнаружили, что школьная система и основные предметы здесь во многом схожи с нашими, хотя возможности очень ограничены. Мы также оценили особое внимание к заботе о теле и здоровому питанию.

Вы можете начать долгосрочную поддержку, посетив наш веб-сайт: www.adopttibet.org, или написав Роберте: adozioni@ASIA-onlus.org. ©

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



Распространяя гармонию через песни и танцы

Чогьял Намкай Норбу отвечает на некоторые вопросы о радостных танцах Кайта

3 июля 2014 года



Адриана даль Борго: Маэстро, как-то вы сказали, что «Кайта – это наша собственная мелодия». Значит, это связано с нашим внутренним и нашим тайным звуком?

Чогьял Намкай Норбу: Все взаимосвязано, потому что мы живем на материальном (уровне). Так из тайного (уровня) возникает внутренний, а из внутреннего возникает внешний и все это взаимосвязано. На самом деле чтобы добиться гармонии физического тела, мы должны выйти и на материальный (уровень). Можно сказать проще. Например, в учении мы тоже считаем, что истинное состояние – это всегда пустота. Но как эта пустота проявляет свою собственную энергию? Энергия проявляется через звук. Сегодня даже ученые об этом говорят.

А как проявляется звук? Существует внутренний звук, внешний звук и тайный звук. Тайный звук означает, что это связано с природой пустоты, так как (все) возникает из пустоты, которая является источником.

Оттуда возникает внутренний звук. Внутренний звук означает, что хотя наша энергия связана с нашим физическим телом, мы обнаруживаем его через энергетический опыт нашего физического тела. Это не тот звук, который мы воспринимаем на слух. Внешний звук связан с приятными, неприятными или нейтральными звуками: всеми звуками, которые мы обычно слышим и которые производятся на материальном (уровне).

Все это очень важно для гармонизации нашего состояния. Чтобы сбалансировать нашу энергию, мы должны обладать знанием принципа нашей природы, иначе мы не сможем обрести гармонию.

Вот так можно сказать об этом. Это просто, не так ли? ❀

Интервью с Адрианой даль Борго

Дзамлинг Гар,
11 февраля 2015 года

«Зеркало»: Расскажите, пожалуйста, немного о происхождении Кайта.

Адриана: В ноябре 2011 года, будучи в Мерилинге на севере острова Тенерифе, Ринпоче обнаружил на Youtube много смелых песен, исполненных и записанных молодыми тибетскими артистами, живущими в Китае или Тибете. В особенности, одна песня под названием Denpra, что в переводе означает «Истина» (№5.10 из собрания песен «Послание Тибета»), очень поэтично выражает сердечную суть их послания [слова этой песни публикуются в конце интервью].

Так Ринпоче начал записывать некоторые песни, копируя слова из каждого видео, и слушать большое количество песен, чтобы выбрать наиболее подходящие для его целей. Наша небольшая группа тех, кому посчастливилось быть в этих обстоятельствах, старалась петь вместе с Ринпоче, но никто из нас не знал тибетский, поэтому нам приходилось просто подпевать «mmm»!

Для того чтобы сделать песни более доступными для всех нас, Ринпоче решил транскрибировать их по системе drayig, чтобы мы могли читать слова и

петь вместе с ним. Он также объяснил смысл каждого слова. Так все и началось.

Вы можете себе представить, какой огромный объем сложной работы нужно было проделать, чтобы записать не только слова песен, но и расставить паузы, обозначить символами мелодию и протяженность гласных, а также проставить вокальные обозначения как в тибетском, так и в dgrayig! С того момента большая часть повседневной жизни Учителя была посвящена этому делу.

Музыка в доме играла без остановки: с самого раннего утра, когда Учитель просыпался и начинал работать, слушая и транскрибируя песни, до позднего вечера, когда мы обычно пели. В течение нескольких часов сна эти мелодии постоянно звучали в моей голове. Это было сильное переживание.

Когда в декабре 2011 года Ринпоче покинул Тенерифе, для изучения и пения были подготовлены 42 песни. Несколько месяцев спустя, в феврале 2012 года, в Южном Ташигаре Ринпоче представил первую коллекцию из 60-ти песен, поделенных на шесть групп, по 10 песен в каждой.

В то же самое время песни стали сопровождаться танцами. Сначала мы сделали самые простые танцы. Мы начали с кругового танца So ya re lo (1.3.9), а затем взяли Ala la mo se (2.9 из 1-го тома) и Dendrel Sanbo (1.8), которые можно было изучить по видео. Представьте себе 10–15 человек, танцующих в относительно большой гостиной, вокруг большого стола, между креслами, стараясь не разбить лампы, окна и не толкать друг друга при выполнении первых неловких движений.

Эта группа воодушевленных, иногда удивленных, но, безусловно, преданных пионеров Кайта провела много часов вокруг Учителя, в основном, сразу после обеда до позднего вечера. Совместные песни, а затем совместные танцы стали отличным способом практики и преодоления ограничений и ожиданий.

«Зеркало»: В чем смысл и, на ваш взгляд, ценность Кайта?

Адриана: В прошлом году, Ринпоче и Роза подыскивали название для танцев, которые до этого момента мы называли «тибетскими современными танцами». Цель состояла в том, что-



Адриана даль Борго

бы найти краткое выражение, которое сможет открыть новые горизонты, признать ценность всего, что делает Ринпоче, учесть, что все это берет свое начало из Тибета и тибетского языка, но в то же самое время показать, что наша цель – способствовать гармонии личности и гармонии между людьми и их окружением посредством танца – выходит за рамки защиты и поддержки одной культуры. Вот почему, например, в выступлениях или видео Кайта мы, в основном, используем не традиционные тибетские костюмы, а костюмы, которые делаем сами: цветные наряды, с украшениями в виде браслетов и поясов из разноцветных лент.

Таким образом появилось название «Кайта», а также символ: бесконечный узел, золотой и сияющий, на планете Земля. Кайта означает «гармонию (или мелодию) пространства (или неба)», хотя мы обычно используем выражение «гармония в пространстве». Ключевые слова «гармония» или «мелодия» легко понять в общем смысле. Для практикующих они имеют более глубокий смысл.

Когда у нас есть это знание и мы гармонизируем наше состояние, то оно резонирует вовне, стирая границы между внутренним и внешним. Символ Кайта означает, что непрерывный, бесконечный, беспрепятственный поток энергии, поток любви распространяется подобно мелодии и проявляется во всех наших сердцах, по всей земле через песни и танцы.

«Зеркало»: Как мы поняли, сейчас Ринпоче вносит некоторые изменения в структуру коллекции тибетских пе-

сен. Сначала было собрано 108 песен, а сейчас Ринпоче готовит группу из 180. Расскажите немного об этом.

Адриана: Вначале появилась первая коллекция из 108 песен и вторая коллекция из 72 песен. Первая коллекция уже была переведена и опубликована в книге «Послание Тибета».

Затем Ринпоче начал готовить еще один сборник из 180 песен, содержащий большую часть песен, из первых двух томов, а также некоторые новые песни. Эта новая коллекция называется Мекор, а сам термин связан с астрологией. Мекор включает в себя три группы, каждая из которых называется Метренг и содержит по 60 песен. Таким образом, будут 1-ый Метренг, 2-ой Метренг и 3-ий Метренг. Это будет новый сборник. Мы все еще учимся петь многие новые песни, которые еще не переведены. Поэтому потребуется некоторое время, перед тем как новые сборники будут опубликованы.

«Зеркало»: Как Ринпоче выбирает песни? Есть определенные критерии?

Адриана: При выборе песни Ринпоче следует трем принципам. Во-первых, смысл слов должен быть глубоким и интересным, во-вторых, важна мелодия, и, в-третьих, важен исполнитель, его/ее преданность, откуда он/она родом, как он/она представляет себя и песню.

«Зеркало»: Расскажите, как делается хореография танцев. Песни выбирает Ринпоче? Что, если кто-то хочет попробовать поставить танец?

Адриана: Процесс создания хореографии танцев очень интересен. Если обратиться к истории и вернуться к 2012 году, то на некоторых видео танцы были незавершенными. Мы могли видеть лишь некоторые движения, поэтому следующим шагом стало создание полной хореографии на основе имевшихся движений. В Южном Ташигаре Ринпоче попросил, чтобы мы поработали над такими танцами, как Nas Qenbo (1.3.5), Naco Bod-la-Ga (1.3.6) и некоторыми другими. Я старалась понять принцип движений и создать подходящую и красивую последовательность. Для меня это было нечто совершенно новое, но вскоре мне понравилось придавать песне форму и совершенствовать ее.

>> продолжение на следующей странице

>> продолжение интервью о Кайта

В некоторых других танцах при создании хореографии Ринпоче сам направлял меня, указывая, какие именно движения соответствуют различным частям песни. Pu Yana (1.6.3) является одним из этих танцев, в которых Мастер нашел одно очень интересное движение, длящееся на видео всего несколько секунд, которое напомнило ему конкретное движение из Ваджрного танца.

В других танцах, таких как Draxis (1.11.8) и Draxis Nyima (1.8.3), Ринпоче предложил некоторые базовые движения. Тем не менее, большинство танцев того периода, то есть первых двух лет, были созданы совместно с Мастером. Поэтому, как мне кажется, важно изучать все детали тех танцев, особенно мудры, чтобы сохранить первые исходные движения и не потерять драгоценные указания нашего Учителя.

Возвращаясь к истории, могу сказать, что конкурс «Меригар под звездами», который начался в сентябре 2013 года, тоже прошел с подачи Ринпоче и Розы, и вся Дзогчен-община серьезно начала танцевать! Первый тур конкурса прошел успешно благодаря энергичным усилиям, самоотверженности и сотрудничеству людей, приехавших из стран, принадлежащих Восточному и Западному Меригарам, а также Северному и Южному Кунсангарам. Во всем этом было так много любви! И столько потенциальности!

Сразу после этого Ринпоче впервые попросил нас создать с нуля хореографию для песни Ema Lha Gyallo (1.1.5), у которой еще не было танца. Церинг и Топгьял, а также Светлана Вайнина и Цветан Александров создали два хороших танца. После этого были поставлены многие танцы. О некоторых из них Ринпоче попросил специально. Что касается других танцев, то для меня это работает так: когда я нахожу песню, которая мне нравится по ритму и вдохновляет меня, я начинаю двигаться, следуя за мелодией, и нахожу формы.

Общий принцип, которому мы следуем при создании нового танца, заключается в том, чтобы перевести некоторые образы песен в движения и мудры. Как это сделать, зависит от индивидуальных особенностей человека. Когда один из нас решает создать новый танец, мы информируем друг



Топгьял Гонце и Церинг Долкер выступают на Неделе – тибетской культуры в Санта-Крузе, Тенерифе.

друга, чтобы не повторяться, как это случилось вначале.

Конечно, перед тем как представить танец публично, его должен одобрить Ринпоче. Учитель часто предлагает или слегка изменяет некоторые движения. Безусловно, если кто-то хочет поработать над песней, добро пожаловать! Нужно просто следовать установленным принципам.

«Зеркало»: Сколько танцев уже придумано?

Адриана: На данный момент есть более-менее 95 танцев. В какой-то момент Ринпоче сказал, что нужно собрать 180 песен и сделать 90 танцев, но мы уже превзошли эти цифры. Мы очень активны!

«Зеркало»: Чем танцы Церинг и Топгьяла отличаются от ваших, и чем они похожи?

Адриана: Вы должны об этом спросить танцоров, потому что они могут видеть извне, а моя точка зрения относительна. Танцы постоянно развиваются, и я вижу большую разницу между тем, что было в начале нашей работы, и тем, что мы делаем сейчас. Но, как я уже ска-

зала, не только Церинг, Топгьял или я создаем танцы: многие другие танцоры тоже придумывают хореографию. Например, русские практикующие создали немало красивых танцев, также поляки и команда Дзамлинг Гара, некоторые танцы приходят к нам из США. Существует пространство для нашего творчества, и так интересно и познавательно наблюдать, как проявляются разные таланты и стили. Мы все участвуем в процессе проявления радостных танцев Кайта, потому что это и есть Кайта: гармоничный поток энергии во всем мире. Мы все являемся его частью, мы сотрудничаем, чтобы сделать его возможным и сохранить живым, преодолевая всевозможные границы, разделения и ограничения. Это то, о чем мы поем каждый день в течение нескольких часов!

«Зеркало»: Будут ли в будущем инструкторы или, по крайней мере, опытные люди, которые смогут приехать и обучать Кайта в местных центрах?

Адриана: Да, это произойдет. Есть уже опытные танцоры, которые проводят короткие курсы или занятия, чтобы поделиться тем, что они знают. На-

верное, скоро появятся еще танцоры, которые смогут проводить курсы не только внутри Дзогчен-общины, но и открыто – для всех людей.

«Зеркало»: Каким вы видите будущее развитие Кайта? Как Кайта может принести пользу Дзогчен-общине?

Адриана: Полное название, которое мы используем, радостные танцы Кайта, отображает весь смысл и пользу этой деятельности. Ключевое слово «радостный» следует понимать как внутреннее и глубокое состояние, отличающееся от счастья, связанного с положительными обстоятельствами.

Если мы рассмотрим корень слова «радость», «gioia» в итальянском, «gozo» в испанском и «gaudio» в латинском языке, то он происходит от санскритского термина уцј (от которого происходит слово «йога») и, как правило, переводится как «союз индивидуальной души и универсального духа».

Радостные танцы Кайта – это способ научиться интегрировать наши три аспекта или существования в состоянии присутствия, чтобы обнаружить это состояние радости. Нам очень повезло, что у нас есть возможность применять его в гарах в присутствии нашего Учителя в течение нескольких часов каждый день.

Я считаю, что это драгоценное и мощное средство, важный метод, совершенно не традиционный, даже «вне контекста». Учитель всегда подчеркивает важное значение этой деятельности, и для меня очень важно, чтобы мы все старались преодолеть наши ограничения и суждения, немного открыть наши умы и попробовали следовать ему без сопротивления. Мы можем многое обнаружить.

«Зеркало»: Как, на ваш взгляд, можно использовать Кайта «в мире» во благо людей и общества?

Адриана: Во многих песнях, которые мы поем, говорится о преодолении разделения между, например, разными группами тибетцев или между различными школами буддизма, а также предрассудков и конфликтов между людьми. Мы поем о мире во всем мире, уважении и защите нашей земли, посылая пожелания о процветании всех живых существ и защите родных языков. Эти темы не ограничиваются ти-



Танцоры Дзамлинг Гара на фестивале Кайта в Адехе, Тенерифе, в начале этого года

бетской культурой, но представляют собой сердце каждой культуры и ценности, которые принадлежат всему человечеству.

Радостные танцы Кайта имеют большой потенциал, и, как мне кажется, являются одним из способов того, как Дзогчен-община может открыть и предложить свои знания и возможности «внешнему» миру. Тем не менее, когда мы объясняем радостные танцы Кайта, нам не нужно говорить о духовности, священном Учении, которое происходит из далекой страны, или о медитации.

Иногда эти слова могут напугать людей, вызвать сопротивление или предрассудки. Мы можем прямо и просто обращаться к людям всех возрастов, делясь опытом и танцуя вместе со вкусом «радости», что подобно маленькому семени, из которого может расцвести красивый цветок.

«Зеркало»: Расскажите, пожалуйста, о происхождении песни Дзамлинг Гара.

Адриана: В конце 2012 и в начале 2013 года по случаю дня рождения Дзамлинг Гара у Ринпоче в голове возникли слова и мелодия песни в момент радости, когда он был очень расслаблен. Перевод песни вы можете найти на сайте Дзамлинг Гара.

Единственное, я бы хотела подчеркнуть, что она является полным Учением, включающим в себя, согласно объяснению Ринпоче, три аспекта Основы, Пути и Плода, которые соответствуют трем частям песни.

Что касается танца, то первую часть хореографии мы создавали с доктором Пунцог. Мы танцевали весь танец, про-

сто повторяя первую часть три раза. Но через несколько месяцев Ринпоче сказал, что это нужно изменить. В тот день у него было видение или что-то подобное, и он посоветовал движение, которое нужно использовать. Сначала он записал его, а затем объяснил мне, как сделать вторую и третью часть песни, чтобы каждое движение соответствовало мелодии. Это было очень интересно.

«Зеркало»: Спасибо вам большое. ◎

Denba («Истина»), №. 5.10

из коллекции «Послание Тибета»

Горный снег, созданный из капель нектара,
выпавшего молоком с неба,

Прозрачные чистые реки, текущие
в наших умах,
Чистый язык наших отцов, заложенный
в нашем роду,
Эти три – настоящая мелодия снежных
вод.

Река Брахмапутра объединяет наше
сострадание,
Гора Эверест поддерживает нашу любовь,
Ваджрный узел нашего обязательства –
Эти три – настоящая мелодия снежных
вод.

Письма радости и печали на лице гор,
Месяцы и годы счастья и страданий,
отправленные рекам,
Наша карма удовольствий и горестей,
спетые на мелодии,
Эти три – чистая мелодия снежных вод.

Я – это вы и вы – это тоже я,
Мы все одна семья,
У нас есть силы, чтобы быть едиными и
иметь цель,
Эти три – истинная мелодия снежных
вод».



Два слона около входа на лестницу на вершину горы Попа.



Автор Джамьянг Олифант около знаменитого Мингунского колокола. (все фотографии сделаны автором)

Бирма

Чарльз Джамьянг Олифант

Днем, 16 января 2015 года двенадцать человек, отважившихся на первое путешествие, организованное Институтом Шанг Шунг Великобритании, встретились в международном аэропорту Янгона.

В следующие десять дней мы посетили древние королевские дворцы, храмы и пагоды, пыльные современные центры городов, пещеры, заполненные статуями, прекрасное озеро Инле и величественную реку Иравади, познав эту страну во всем великолепии. Люди из Великобритании, Таиланда, Греции и Италии откликнулись на призыв к приключению. По ряду причин для первого путешествия Института мы выбрали Бирму, также известную как Мьянма. Долгие годы многие из нас не поддерживали печально известный военный режим, но, как подчеркнул Бертил Линтнер, эксперт по Бирме и автор «Беспредела», на студенческих восстаниях в 1988 году, туризм может быть положительным фактором для бирманцев, если не пользоваться государственными учреждениями. При относительно небольшом количестве посетителей все еще можно наслаждаться видами без очередей и давки, существующими, к примеру, в Ангкор-Вате. Посещение пагоды Шведагон в Янгоне, где мы встретили наш первый бирманский вечер, доказало, что Бирма остается живой буддийской культурой, где молодые пары предпочитают походку в кино проводить сви-

дания у храма, наблюдая закат. Буддизм существовал в Бирме более двух тысяч лет, и правительство старается сохранить традиции страны перед лицом глобализации и противостоит обращению в другую веру, иногда даже слишком рьяно.

Наш отель находился в центре Янгона, и мы начали путешествие с колониальных мест города, известного в Британии как Рангун, прославленного хорошо спланированными улицами и великолепной архитектурой. То, что когда-то было административными зданиями империи, теперь всего лишь очаровательные, но зачастую заброшенные блеклые напоминания о былом, ставшие сегодня объектами необузданной кампании по их защите от застройщиков.

Мы осмотрели изящно восстановленный отель «Странд» в районе порта, в котором, говорят, останавливались Оруэлл и Киплинг. После обеда в шумном китайском ресторане на берегу реки мы направились к великолепной пагоде Шведагон, пульсирующему сердцу города, куда каждый вечер стекаются тысячи людей с молитвами к многочисленным находящимся там статуям будд. Это также было местом первых политических восстаний в 1988 году, которые ознаменовали начало черного периода политических репрессий, и дорогой к заключению нобелевского лауреата Аун Сан Су Чжи. К моменту нашей поездки шли работы по очередному покрытию пагоды золотом, и ненадежные леса из бамбука поднимались до самого верха на ее 105-метровую высоту. Золотой купол отражал лучи заходящего солн-



Женщины горного племени совершают паломничество в пагоду Мьятеиндан.

ца на верующих, пока они зажигали свечи, подносили воду, цветы, мантры и благовоения статуям будд.

Ранним утром мы вылетели в древний город Паган. По пути к отелю мы остановились около симпатичного рынка, где попробовали местную лапшу и выпили свежего кокосового сока. Мы также смогли приобрести всевозможные ремесленные работы, картины, лакированные изделия, скульптуры и драгоценности. В Пагане мы посетили больше храмов и пагод, чем можно было бы здесь перечислить. Истории о цареубийстве, предательстве и безумной расточительности — все это составляет историю этого необычайного города. В пе-



Наша группа без одного участника на крыше пагоды в Пагане.

риод его расцвета, между XI и XIII вв., было построено более десяти тысяч пагод, храмов и монастырей. На сегодняшний день из них сохранилось более двух тысяч. В Бирме считается,



Изготовление тончайших золотых листов традиционным образом. Приверженцы Будды покрывают золотыми листами священные изображения.

что строительство пагод позволяет накопить большие заслуги. Вследствие этого на обочинах, берегах реки и вершинах гор изобилуют образцы любого вида и степени роскоши. После вкусного ужина наш талантливый музыкант Джо развлекал нас песнями до поздней ночи. Выпив местного джина, мы подпевали, но не так мелодично.

На следующий день мы арендовали электровелосипеды и с большим удовольствием ездили из одного храма в другой, пофотографировали, купи-

ли местные сувениры, что существенно опустошило наши кошельки! После длинного напряженного дня с вершины пагоды начала XII века мы наблюдали чудесный закат на Иравади, созерцая течение воды и времени. Следующим утром мы последовали на гору Попа, которая знаменита обителями, посвященными анимистическим духам: культу, представляющему собой смешение китайского, индийского и бирманского верований, предшествовавших буддизму. Храм расположен на склоне горы, и маленькие обезьянки шныряют туда-сюда вслед за верующими и туристами. Мы продолжили свой долгий путь к Пагану и остановились в мастерской по изготовлению тростникового сахара, где попробовали сладости, вино и печенье.

Мы провели три ночи в Мандалае. Мы посетили королевский дворец и выехали на день за город, передвигаясь на воловьих повозках и пароме. Мы посетили восхитительный храм, сооруженный из огромных тиковых бревен, где сутились малолетние монахи, облаченные в темно-красные одеяния. В монастыре, недалеко от Амарapura, побывавшем короткое время столицей, мы увидели еще сотни монахов, в абсолютной тишине принимавших ежедневную пищу, приготовленную до полудня.

Затем мы покинули Мандалай и направились к широкому озеру Инле, останавливаясь по дороге, чтобы побывать в пещерах Пиндаия: природном лабиринте, в котором расположены 8000 статуй будд. Снаружи пещер продавали традиционные афродизиаки, включая жареных муравьев.

К вечеру мы прибыли на озеро Инле, где были встречены в нашем восхитительном прибрежном отеле умопомрачительным закатом на воде и традиционными бирманскими музыкантами, которые приветствовали нас, пока официанты подавали горячий чай. Наши спальни находились на сваях, и ночная прохлада озера напомнила нам о необходимости одеял.

На следующий день мы посетили мастерские по обработке серебра и ткацкому делу, где ткуются шарфы и блузы из шелка и корней лотоса, восхитились рыбаками, которые гребут веслами, привязанными к ногам, оставив руки свободными, чтобы управляться с сетью. Мы все были очарованы озером и его особой культурой. Даже местная школа там построена на сваях. Опечаленные отъездом, мы вернулись в Янгон, где на следующий день все мы были готовы вернуться домой. Я думаю, что выскажу общее мнение: это были прекрасные дни, наполненные красотой, смехом и, пожалуй, познанием нового.

Это было первое, но, конечно, не последнее путешествие, организованное Институтом Шанг Шунг Великобритании. Мы бы хотели предлагать туры в интересные места Азии, посвященные искусству, истории, литературе и общей культуре, с квалифицированным сервисом, комфортным ночлегом и участием опытных гидов за приемлемую цену. Любая полученная прибыль пойдет на развитие Института, чьей главной целью остается сохранение и распространение тибетской культуры. Наша следующая поездка запланирована в Индию, ориентировочно в Ладакх, в середине августа 2015 года. Более подробная информация будет размещена на нашем сайте <http://www.shangshunguk.org/v1/>. ©

Верующие подметают полы в храме.



Проект по развитию Дзамлинг Гара продолжается

Интервью с Бенедеттой
Тальябуэ, архитектором проекта
Дзамлинг Гара

февраль 2015 года,
Дзамлинг Гар

«Зеркало»: Расскажите нам, пожалуйста, что нового произошло в рамках проекта Дзамлинг Гара?

Бенедетта Тальябуэ: В этом году мы, в основном, сосредоточились на завершении бассейна, что было сделано с опозданием, поскольку у нас возникли трудности со строителем и нам пришлось задержаться. Но сейчас бассейн готов. Мы планировали завершить его к ретриту по Мандараве, и, возможно, сегодня или завтра в нем можно будет искупаться! После чистки бассейн будет готов! Единственное, вода в нем очень холодная. Поэтому следующий наш шаг – нагреть ее. Сейчас бассейн похож на декоративное озеро, купаться в котором могут только смельчаки. Но мы посчитали важным закончить его к этому ретриту.

Также мы продолжаем работу над домами. В прошлом году мы провели много воркшопов с Савианой о том, как сделать дома более экологичными и менее жаркими летом. У нас было много возможностей, и сейчас мы стараемся определить, какие из решений можно осуществить. Некоторые варианты оказались невозможными, такие как, например, внешняя отделка домов корой пробкового дерева, а затем покраска крыш. Это в значительной степени изменило бы внешний вид домов, а разница в климате не стоит того, поэтому мы решили оставить внешнюю часть домов как есть и не выполнять дорогостоящую визуальную отделку.

Вместо этого мы решили создать навесы. Дом Ринпоче имеет ту же структуру, но там мы не смогли сделать навес из-за бассейна. Во всех других домах навесы будут, и они помогут сократить количество солнечного света внутри домов.



Законченный бассейн, позади которого – дом Ринпоче.

В эти дни Джованни Бони показывает дома людям и предлагает гарам несколько различных архитектурных решений, в случае если они предпочитают что-то конкретное при стро-



Фото: Висенс Хименес

ительстве: например, построить небольшую стену перед нижней частью дома, чтобы было не так жарко внутри. Также есть возможность сделать навес, чтобы жара не была такой нестерпимой. Эти небольшие изменения сделают внешнюю отделку красивее, потому что в ней будет использовано дерево и натуральные материалы. Что касается внутреннего помещения, каждый гар будет более-менее сам решать, что они хотят сделать. Я говорю, более-менее, потому что у нас не так уж много вариантов того, что можно сделать.

«Зеркало»: То есть снаружи дома будут примерно одинаковыми? У всех будут одинаковые навесы?

БТ: Да, такова наша задумка. Я думаю, это лучший вариант. Конечно, в итоге, будут небольшие различия. Некоторые дома с самого начала отличаются от других. Мне кажется, будет лучше, если внешний вид домов будет одинаковым.

Я думаю, изменения, в основном, будут производиться со стороны сада, и нам повезло, что у нас есть Аликс де Фермор, которая создает фантастические сады. В прошлом году Савиана и Уилл помогали нам облагородить территорию, чтобы она выглядела более естественной. Я думаю, за счет этого дома будут различаться. Не знаю, могла ли архитектура домов быть лучше, но это то, что мы нашли. Здесь растут замечательные цветы, и место само по себе удобное. Думаю, это будет очень важно. В итоге все будет прекрасным!

«Зеркало»: Работа по внешней отделке домов делается в срок?

БТ: Это не такая легкая задача. У нас есть много домов, и сначала гары не могли решить, кто будет владеть домами и так далее, а как пользователи они должны платить. Была небольшая путаница по этому вопросу, поэтому произошла задержка в работе. Гары просили пояснить многие аспекты до того как выслать деньги, и это заняло какое-то время. Помимо этого, у нас не так много рабочих, а работы много. Думаю, было бы чересчур оптимистичным полагать, что все работы будут закончены в этом году.

«Зеркало»: На днях вы рассказали, что согласно плану проекта строения занимают слишком большую площадь.

БТ: Да, на самом деле это одна из главных проблем, с которыми мы как архитекторы столкнулись в этом году. У нас всегда была сложная ситуация с получением разрешений. Это очень большой участок земли, и в принципе обычный пользователь должен закончить строительство и заселиться. Но в нашем случае у нас есть возможность, предоставленная властями, заселить

территорию, до того как все работы будут закончены. Чтобы сделать это, нам пришлось разбить проект на фазы, после чего нам выдали разрешения на каждую фазу. Но когда нам должны были выдать разрешение на вторую фазу, нам сказали: «До начала второй фазы вам нужно иметь соответствующее разрешение для первой фазы, а для этого нужно предоставить это, это и это». Они слегка изменили требования.

Также стоит отметить, что тринадцать домов уже были построены до нас, и мы не знаем, были ли выданы разрешения на строительство. Возможно, что нет. Поэтому сейчас мы стараемся найти решение вместе с властями. Мы решили не разрушать дома, как просил город, а сделать так, чтобы большой центр гара был под землей, как здесь [Jyaguir (бункер), там, где проходило это интервью]. Это неплохая идея, поскольку мы планируем, что в центре будет что-то вроде спа, где будут проводиться различные оздоровительные и терапевтические процедуры. Помимо этого, климат под землей намного лучше: он более умеренный. Поэтому мы решили, что смогли бы принять такое решение, а затем в соответствии с этим нам нужно будет изменить проект. Когда у нас будет подземное пространство, включающее в себя дополнительную площадь, те два дома, площадь которых не укладывается в установленные ограничения, больше не будут мешать, и их не нужно будет сносить. И мы точно сможем их использовать!

«Зеркало»: А под землей не будет слишком влажно?

БТ: Нет. Внутри будет искусственно помещенная земля. Сама структура не будет полностью закрытой, на потолке будут окна и так далее. Это тоже может быть красиво. По поводу самой большой конструкции, гомпы, мы решили, что она будет находиться на возвышении. Это также поможет нам получить больше пространства. Там тоже будет земля. Из гомпы будет открываться вид на море, и, мы полагаем, это будет самый лучший обзор, поскольку гомпа будет расположена очень высоко.

«Зеркало»: По сравнению с прошлым годом проект, возможно, становится более понятным в отношении того, как



Вид на кафе.

Фото: Паоло Фассоли.

будет выглядеть верхняя площадка, то есть последняя фаза проекта, которая включает в себя гомпу и оздоровительный центр.

БТ: Совершенно верно. Проект становится более ясным с точки зрения площади, а также мы лучше понимаем, как использовать или уменьшить существующие конструкции, что является довольно сложной задачей. Также я начинаю сомневаться, достаточно ли большой окажется спроектированная нами гомпа. Сейчас мы видим, как люди танцуют в шатре и места не хватает. Гомпа будет немного больше шатра, но нам нужно быть осторожными с опорами и конструкцией. Возможно, нам нужно сделать ее больше. Сейчас к гомпе примыкает большая терраса, поэтому, возможно, мы сможем разработать конструкцию, которая имела бы выходы на террасу, так чтобы части террасы могли быть включены в гомпу, как в [Западном] Меригаре. Тогда все вместе будет располагаться на одном уровне и занимать большую поверхность, что означает довольно большие изменения в проекте. Сейчас нам предстоит разработать план конструкции, и я полагаю, нам предстоит большая работа по совершенствованию формы большого здания, чтобы понять, как оно будет выглядеть на самом деле.

Также у нас есть еще одна идея. В прошлом году мы провели прекрасные воркшопы, в основном, по садоводству, уходу за бассейном, экологичной чистке бассейна. У нас есть возможность поместить в бассейн растения, которые естественным образом очищают воду. Когда бассейн будет сдан, мы сможем принять решение об их использовании.

З: Вы бы хотели что-то еще добавить?

БТ: В прошлом году мы проводили воркшопы по садоводству и уходу за бассейном. Мы также приглашали био-архитекторов, чтобы рассмотреть возможности того, как сделать это место более полезным для здоровья. В следующем году, если я смогу, я бы хотела организовать здесь что-то вроде архитектурного воркшопа, чтобы, по возможности, молодые архитекторы совместно с более опытными специалистами смогли сюда приехать (об этом мне еще нужно спросить Ринпоче) и спроектировать небольшие типовые конструкции. Например, те, что можно разместить вокруг бассейна: скамейки, зонтики или что-то вроде беседок. Это интересная возможность, потому что в Европе и других местах проводятся подобные фестивали. Мы тоже приняли участие в одном из таких прекрасных фестивалей под названием Hello Wood. Туда были приглашены группы студентов и преподавателей, которые создали около десяти или двенадцати деревянных беседок. Само мероприятие проходило в лесу, и некоторые из беседок получились потрясающими и очень красивыми на вид. Но здесь мы можем сделать что-то подобное и использовать эти конструкции здесь. Если Ринпоче понравится эта идея, мы можем попробовать организовать что-то подобное. Таким образом, у нас будут конструкции от разных архитекторов, выполненные в разных стилях. К тому же, это привлечет людей к Общине, как прошедшие воркшопы Савианы.

До этого в Дзамлинг Гаре происходило что-то вроде конкурса на тему оздоровительного центра. Мы особо не настаивали, поскольку все только начиналось. Много учеников (около восьмидесяти) участвовали в мозговом

>> продолжение на следующей странице

Создавая рай

Интервью с Аликс де Фермор,
садовым инженером Дзамлинг
Гара

Дзамлинг Гар, четверг,
12 марта 2015 года

«Зеркало»: Когда я приехала в Дзамлинг Гар в этом году, я была поражена, увидев, что за год из пустыря вдруг возник невероятно яркий и красочный сад.

Аликс де Фермор: Все здесь растет очень быстро, потому что здесь вулканическая почва, что очень хорошо для растений. Мы также нашли способ сохранять почву влажной [на юге Тенерифе очень жарко и сухо – прим. ред.], покрывая ее соломой, а затем слоем вулканической гальки. Помимо этого, это позволяет очень экономно использовать воду. Только новым растениям нужно немного больше воды, потому что они были выращены в садовом центре.

«Зеркало»: Есть растения, которые вы выбрали специально для садов Дзамлинг Гара?

Аликс: Конечно. Мы выбрали растения, которые подходят для сухого климата, потому что здесь очень сухо. Нужно смотреть, какие растения растут в диких местах. Здесь, на Тенерифе, например, растет много больших маргариток, поэтому мы посадили много разновидностей семейства ромашковых. Мы также посадили много ароматических трав, таких как розмарин, тимьян, шалфей, орегано, кориандр, петрушка, рута, базилик, бессмертник песчаный и полынь, исполь-



Фото: Паоло
Фассоли.

зуемую для моксы, и т.д. На самом деле они растут так хорошо, что становятся похожими на маленькие деревья!

«Зеркало»: Многие сады здесь декоративные, но в них растут различные деревья. Какие виды деревьев здесь растут?

Аликс: В одном из садов у нас есть пара деревьев, которые были посажены еще задолго до приобретения Дзамлинг Гара. Это были единственные растения, которые выжили здесь после восьми лет забвения. Этот вид очень устойчив и называется баухиния. Он в изобилии произрастает в тропиках Юж-

ной Америки, имеет красивый цветок и прекрасный аромат.

Также в этом саду у нас есть папайи, гуавы и гранат. Я смешала фруктовые деревья с декоративными растениями, потому что люблю красоту. Затем у нас есть драконово дерево, которое свойственно этой местности. Это эмблема Тенерифе. Оно затеняет статую Будды возле входа в шатер и занимает место традиционного дерева бодхи.

Еще один метод, который мы здесь используем, заключается в посадке растений, которые покрывают почву, чтобы удерживать влагу, необходимую для более высоких растений и деревьев. Я нашла растение под названием *Osteospermum*, или африканская ромашка. Оно не только красиво, но и цветет круглый год без перерыва, становится очень большим и занимает большую площадь земли. Сохраняя влагу в почве, эти растения также производят много органического материала. Существует еще одно растение семейства *Mesembryanthemum*, которое мы используем для покрытия почвы, с ярко-розовыми и оранжевыми цветами. Правда, оно ведет себя немного агрессивно, и мы вынуждены его подрезать.

>> продолжение интервью с Бенедеттой
штурме по поводу планов на это место.
Это был конкурс, у которого был победитель и так далее.

З: Вы бы хотели сказать что-нибудь гарам и общинам по всему миру о будущем Дзамлинг Гара?

БТ: Я поражена, что Учитель считает Дзамлинг Гар основополагающим и очень важным местом. Поэтому важно,

чтобы все гары смогли приехать, принять участие и вложить часть себя в эти дома, поскольку таково желание Учителя. Учитель решил, что каждый гар должен заботиться об одном из домов. Поэтому каждый дом будет обладать своей индивидуальностью, и каждый гар будет предлагать свои идеи о том, как использовать пространство и как им распоряжаться. Я думаю, в итоге мы будем управлять всем вместе, поскольку

очень сложно делать все в одиночку. Но я считаю, что очень важно начать, приехать сюда и заняться своим домом, потому что раз Учитель держит это в уме, значит это по-настоящему очень важно. Мы делаем небольшую внешнюю отделку, помогаем, но затем все должны приехать и принять в этом участие.

З: Бенедетта, спасибо большое, что уделили нам время! ©

Помимо этого, у нас есть аптения с блестящими зелеными листьями и мелкими розовыми цветками и лотосовое растение, произрастающее на Тенерифе, которое может покрывать площадь более 25 квадратных метров в год!

«Зеркало»: Я заметила, что в большинстве садов в месте полива растений расположена система водопроводных труб.

Аликс: В прошлом году, когда мы начали работать в садах, мы купили небольшие растения. Для того чтобы они выжили в сухом климате, в большинстве садов мы создали систему полива. Мы используем «капельную» систему, то есть покупаем и устанавливаем перфорированные трубы для полива с отверстиями на расстоянии 20 или 30 см. Таким образом, вода поступает к растениям в виде капель. Так мы используем очень мало воды. Полив со шлангом требует много времени и больших затрат воды. Мы используем «капельную» систему один раз в неделю по ночам в разных местах.

«Зеркало»: За шатром гомпы есть довольно крутой подъем, где вы недавно работали. Что там находится?

Аликс: Впереди вдоль дорожки, в основном, растут декоративные цветы и несколько фруктовых деревьев, потому что здесь расположен вход в гар. Изначально склон был очень крутой. Мы срезали его по горизонтали, сделав разные уровни и создав узкие дорожки, следующие их контурным линиям, чтобы предотвратить эрозию во время редких ливней. На различных уровнях я посадила много финиковых деревьев, которые в прошлом году были выращены из семян. Из фруктов там есть инжир, тамаринды, моринга масличная, лимоны, миндаль, персик, а из декоративных растений баухиния, палисандровое дерево, бутея односемянная (ценное лекарственное дерево, у которого великолепные большие яркие красно-оранжевые цветы), мелия ацедарах и акации. Сейчас я добавляю образцы из семейства фикусовых для создания мощной и разветвленной тени. Здесь мы тоже используем «капельную» систему. Еще у нас есть такие почвопокровные растения, как лотос (та разновидность, которая растет на Тенерифе, с серебристой зеленой листвой и оранжевыми похожими на огоньки цвета-

ми, которая охватывает более 25 квадратных метров в год) и аптения. Они получают воду из системы орошения для деревьев и постепенно покрывают землю и, надеюсь, будут получать достаточное количество влаги.

Это довольно суровая зона для растений, потому что здесь много солнца и ветра, но в какой-то момент вся эта территория зазеленеет: алюминиевый забор больше не будет виден, вырастет много фруктов, которые можно будет есть, а красота декоративного сада будет отрадой для души!

«Зеркало»: Я надеюсь, что мы будем здесь достаточно долго, чтобы насладиться этим!

Аликс: Вы будете удивлены, Ринпоче ест папайю из сада каждые несколько дней, с тех пор как он прибыл сюда в конце декабря. Деревья гуавы дали много фруктов, первая большая гроздь бананов будет готова через пару недель.

«Зеркало»: Как я понимаю, в гаре есть и огород.

Аликс: Я посадила огород вдоль стены в месте, которое не слишком сильно бросается в глаза, поскольку овощи не так красивы, как цветы. Я нашла это место в центре гара за домом ганчи. Оно открыто с юго-запада и довольно защищено от ветра.

Вдоль задней стены растут огромные помидоры, перемежаясь с пасифлорой, или маракуйей, которую я вырастила из семян, привезенных из Коста-Рики. Это ползучее растение, и когда помидоры закончатся, маракуйя постепенно должна покрыть стену.

Мы знаем, какие овощи любит Ринпоче, так что я привезла немного семян из Италии.

На этой территории находятся также фруктовые деревья, как яблоко, папайя, слива, абрикос, гранат, манго, карамбола (старфрут), питанга, гуанабана, черимойя, гуава и земляничная

гуава, а также такие овощи, как рапани, зеленая свекла, цукини, руккола, перец, редис, салат, свекла, цикорий, лук, баклажаны, дайкон, брокколи, морковь, сельдерей, шпинат, кресс-салат, различные травы и т.д.

Здесь, на Тенерифе, если и идут дожди, то обычно это ливни. Поэтому в этом огороде, что интересно, мы расположили землю таким образом, чтобы вода струйкой спускалась вниз, собираясь в одном канале для орошения всего сада. И это действительно работает. Здесь мы также используем «капельную» систему и солому, чтобы сохранять влажность.

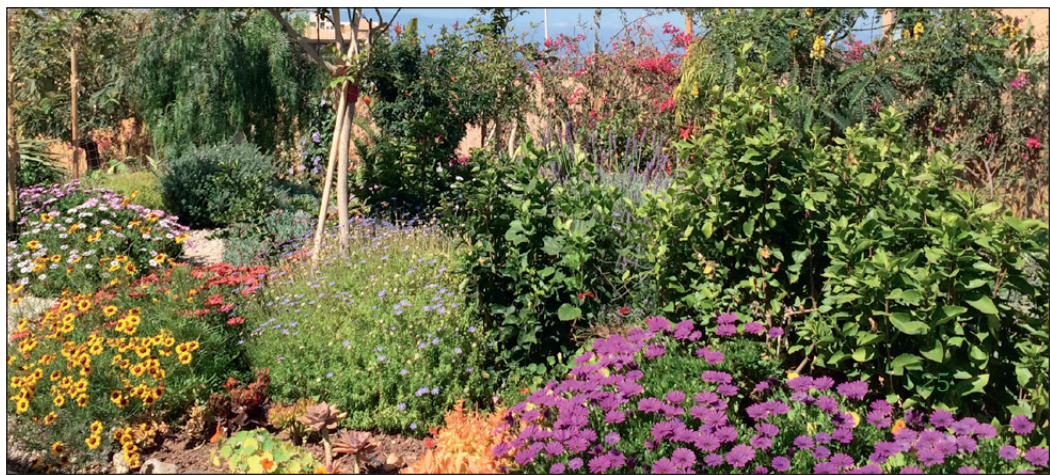
«Зеркало»: Вокруг дома Ринпоче тоже есть красивый сад.

Аликс: Да, я очень горжусь им, потому что в нем много цветущих растений, чье цветовое сочетание очень приятно для глаз. Еще здесь много фруктовых деревьев: некоторые очень маленькие, выращенные из семян, которые дал Ринпоче, например, лукума и личи, некоторые побольше, например, мандарин, апельсин, лимон, папайя, инжир, бананы, гуава, черимойя, гранат, манго, авокадо и физалис.

Потом, у нас есть «Сад Мандаравы», который я посадила, в основном, во время ретрита по Мандараве. Это сад перед домом Ринпоче, созданный Уиллом, который я преобразовала, и теперь там много декоративных растений: много цветов, включая розы. Мы также добавили гранаты, папайю, бананы, японскую сливу, большую черимойю и четыре мандариновых дерева. Еще я сделала дорожки, чтобы было легче собирать фрукты.

Я расположила некоторые декоративные растения, в основном бугенвиллею, вдоль одной из стен на подходе к дому, потому что ей нужно много тепла и на нее не так приятно смотреть.

>> продолжение на следующей странице



«Приносящий пользу»

2-я ежегодная Конференция по тибетской медицине, прошедшая 16–17 марта 2015 года в Университете Ла Лагуны, Тенерифе.

Лиля Виткомб-Хьюитт



Докладчики с Чогьялом Намкаем Норбу. Автор – вторая справа.

На 2-й ежегодной Конференции по тибетской медицине я в очередной раз была тронута и глубоко вдохновлена настоящим снам-ра («приносящим пользу») – доктором Пунцог Вангмо. Во время вступительной речи она очистила тело, ум и все явления, превратив их в сущность пяти элементов. Благодаря познаниям д-ра Янгдрона Калсанга в медицине был назван фундаментальный источник здоровья и всех болезней: пищеварение. Д-р Намгьял Кьюсар в своей ясной манере помог нам понять, как сохранить пищеварительный жар сбалансированным: следует пить кипяченую воду, теплую в холодное время года и прохладную в жаркое. После этого д-р Кьюсар дал нам совет о том, какую

диету нужно использовать в зависимости от времени года и телосложения человека. В завершении дня Мэттью и я помогли присутствующим применить основные принципы диеты к своему состоянию посредством короткого опросника и листа с предписаниями. На следующий день в духе сотрудничества, мы разделили мудрость других традиций. Д-р Роберти ди Сарсина рассказал о принципе медицинской помощи, ориентированной на человека. Д-р Дюран прочитал вдохновляющую лекцию об интегральной медицине.

Наша ваджраяна сестра, врач-аллопат и преподаватель янтра-йоги Стелла Рунген, поведала нам о той пользе, которую получили ее пациенты благодаря ее знанию янтра-йоги и тибетской ме-

дицины. Затем последовали лекции д-ра Пунцог Вангмо и д-р Намгьяла Кьюсара о лечении ожирения и сердечно-сосудистых заболеваний. И, конечно, как мы знаем, янтра-йога, ваджрый танец и радостные танцы Кайта тоже улучшают наше самочувствие. Мэттью и я представили эти методы в контексте тибетской медицины как средства для того, чтобы оставаться здоровыми.

В качестве триумфального завершения, подобно невероятно вкусной, сладкой, превосходной глазури на великолепном торте, Ринпоче произнес завершающую речь. Она несла в себе ясность и силу, позволяющую умам открыться. Ринпоче – в действительности, тот, кто приносит наивысшую пользу. ©

>> продолжение интервью с Аликс

Сад позади дома Ринпоче во второй половине дня находится в тени, что неплохо для фруктов. В саду есть овощи и много трав. Здесь вы можете увидеть тот самый стелющийся лотос с небольшим оранжевым цветком, похожим на пламя. Это растение разрастается очень быстро и выглядит как ковер.

Крутой спуск от дома Ринпоче к бассейну был для нас проблемой, потому что прошлогодние сильные дожди стали речкой и размывали холм. Склон практически исчез, и под воздействием дождевой воды образовался глубокий овраг (барранкос). Для борьбы с возможной эрозией я сделала впадины. Поэтому вода обычно остается и впитывается там, а не стекает вниз по склону. Впадины перпендикулярны склону, и когда верхняя заполняется, вода течет во вторую и впитывается там, и так далее. Это связано с принципом пермакультуры.

«Зеркало»: Вы здесь не круглый год. Что происходит с садами, когда вы уезжаете?

Аликс: Прошлым летом у нас были помощники. Я, в основном, обучала их, как работать с водой, потому что меня больше беспокоило, чтобы растения не погибли, а не чтобы выросли. Тем не менее, пока меня не было, некоторые из садов поливались слишком обильно, и у нас началась проблема с белокрылками. На Тенерифе это часто случается. Белокрылки откладывают яйца и постепенно поедают растения. Они покрыли почти все листья на плодовых деревьях. К счастью, мы смогли найти рецепт натурального продукта, изготовленного из табака, перца чили, чеснока, марсельского мыла и растительного масла, приготовили его, а затем опрыскали им весь гар. Он работал как по волшебству, и мы смогли избавиться от белокрылок.

Как видите, мы не используем в садах никаких химических веществ

или удобрений. Когда я сажаю новые растения, то использую немного торфа. Почва здесь богата минералами, потому что она вулканическая, но ей не хватает органических веществ, потому что это пустыня. Во время роста растения создают свой собственный органический материал.

«Зеркало»: У вас очень большой садник растений на одной из террас.

Аликс: Здесь все посажено из семян. Тут манго, гуава, черимойя, финики, авокадо, некоторые декоративные деревья, выращенные из семян деревьев, которые здесь уже были. У нас есть дерево бодхи, но я не уверена, куда его поставить, так как оно относится к семейству фикусовых, а я не хочу нарушать созданную здесь систему.

Еще есть растения, выросшие из семян, которые я привезла из Коста-Рики. Это разновидность пальмы, которую вы здесь не встретите, и некоторые фруктовые деревья: момбин, хобб

2-я Конференция по интегральной медицине

20–22 марта 2015 года,
Барселона, Испания

Эта конференция собрала представителей различных направлений медицины и специалистов по лечению раковых заболеваний, для того чтобы они смогли поучаствовать в диалоге и обменяться опытом о возможных способах лечения рака, применяемых в различных направлениях медицины.

В конференции приняли участие профессор Намкай Норбу (главный докладчик), д-р Пере Гаскон (онкология), д-р Намгьял Кусар (тибетская медицина), д-р Ли Цилин (традиционная китайская медицина), д-р Ана Мария Олива (биомедицина), д-р Одиль Фернандес (диетология), д-р Наталья Эрес, г-н Энрик Корбера, д-р Александр Чауль, д-р Хуан Карлос Дуран, д-р Франциско Барноселла (интегральная медицина), д-р Паоло Роберти ди Сарсина, д-р Ева Хуан Линарес и д-р Пилар Лианес.

Некоторые идеи и почему нам следует продолжать сотрудничество

Паоло Роберти ди Сарсина

Традиционная, комплементарная, альтернативная и нетрадиционная медицина составляют разнообразие различных медицинских систем и методов здравоохранения, которые происходят как из европейской культуры, так и из других философских и культурных первоисточников и бази-



Основные докладчики с Чогьялом Намкаем Норбу, автор – позади Ринпоче.

руются на знаниях, опыте и практическом применении по защите и восстановлению здоровья при помощи лекарственных средств и немедикаментозной терапии. Отличительной особенностью, общей для этих медицинских наук, является их целостный, системный, персональный, гибкий, превентивный и духовный подход. В странах, где доминирующими являются системы здравоохранения, основанные на биомедицине, эти лечебные и целительные практики не включены в национальную систему здравоохранения и считаются нетрадиционными. Нам необходимо сохранить, защитить, изучить, передать и научиться применять это культурное наследие медицинских знаний будь то западной или восточной медицины, уважая изначальную целостность традиционных парадигм.

Мы несем ответственность за вклад в развитие общества, заинтересованного в здоровье своих граждан. Мы можем достичь этого, позволив гражданам взять на себя ответственность за сохранение и улучшение своего здоровья, признавая их право выбирать подходящий способ лечения из всего многообразия методов оздоровления,

включающих в себя нетрадиционную и альтернативную медицину. Нетрадиционная и альтернативная медицина должна быть открыта, доступна и применима как на национальном, так и на европейском уровне.

Важно убедиться, что пациенты имеют широкий выбор всевозможных видов лечения, которые максимально безопасны, самую точную информацию о возможных рисках, эффективности так называемой нетрадиционной медицины и защищены от непрофессионалов. Тем не менее, важно произвести смену парадигм, при которой внимание в здравоохранении сместится с ориентации на лечение заболевания на такой подход, при котором человек оказывается более активно вовлеченным в свое личное здоровье и благополучие, предупреждая заболевания и продлевая свою жизнь.

Такая парадигма здравоохранения человека учитывает психические и духовные, а также материальные и социальные потребности каждого индивидуума.

Наша Община может сыграть важную роль в развитии и укреплении такого видения. ©

и рамбутан, которые являются разновидностью личи.

«Зеркало»: Судя по всему, требуется 4 или 5 человек, чтобы ухаживать за садами. Как вы справляетесь?

Аликс: У меня есть Алисия, которая работает пять дней в неделю по три часа в день, а также несколько карма-йогов, которые помогают, когда у них есть возможность. Но я бы хотела

иметь еще одного человека, который смог бы работать так же, как я, кого я смогу обучать. Думаю, что нам как-то нужно отблагодарить Ринпоче за те учения, что он дает, поэтому мы должны быстро создать рай в Дзамлинг Гаре. Сад стал очень хорошим местом, и люди хотят жить рядом.

Думаю, что сады являются мощной силой не только потому, что здесь есть много фруктовых деревьев, но также

из-за силы цветов, чьи цвета, запахи, игра тени и света дают возможность людям наслаждаться и расслабиться.

Я много работаю, но не только я вкладываю свои силы: есть еще сила вулкана. Я чувствую, что почва здесь очень мощная, и беру много энергии из сада. Я много работаю, но чувствую себя очень хорошо.

«Зеркало»: Спасибо, Аликс. ©

Художники Дзогчен-общины

Роберто Каччапалья

Я начал заниматься музыкой благодаря моей маме, которая в 4 года отдала меня учиться игре на фортепиано. Но до десяти лет занятия музыкой не приносили мне особого веселья: наоборот, для меня это был сущий ад, потому что пока я учился, из окна я видел, как мои друзья играют в футбол.

Однако когда мне было около одиннадцати лет, появилась рок-музыка, стали популярны группы The Beatles и Rolling Stones, и я начал играть на гитаре. В это время я по-настоящему развил свой вкус к музыке.

На год я прекратил занятия по игре на фортепиано и начал играть на гитаре в подвалах с разными группами. В это время на каждой улице Милана можно было услышать, как молодые группы то здесь, то там играют по подвалам. Сегодня, наоборот, наступило время для фортепиано (более индивидуального выражения). Многие молодые люди, интересующиеся моей музыкой, присылают мне свои композиции, многие из которых можно найти в Интернете. Так что в этом плане все сильно изменилось.

Когда такие группы, как Procol Harum и другие, стали приезжать из Англии и США, итальянские группы стали переводить их песни, и тогда электронный орган нашел свое место в этой музыке. Поэтому любой, кто был хоть немного знаком с клавишными, начал играть на органе. Я был одним из тех, кто начал играть в каких-то группах на гитаре и органе Хаммонда. Так я вернулся к клавишным.

После того как я год не играл на фортепиано, я снова поступил в музыкальную консерваторию, в которой продолжал обучение около 20 лет. Я изучал композицию у великолепного учителя по имени Бруно Беттинелли, вероятно, одного из последних великих мастеров, кто обучал композиции в традиционном стиле. Я также изучал игру на фортепиано, дирижирование и электронную музыку.

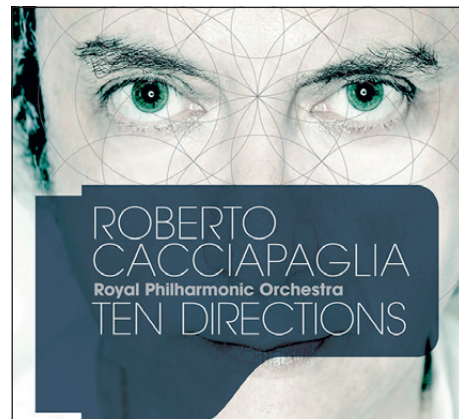


Я работал в студии фонологии в RAI (итальянской государственной телерадиокomпании – прим. пер.). Для меня это было важно, потому что там можно было экспериментировать с электроникой, волнами, частотами, магнитными записями и т.д. Затем я сотрудничал с Национальным исследовательским советом в Пизе, изучая применение компьютера в музыке. У нас были терминалы IBM, похожие на настенные панели из фильма «2001 год: космическая одиссея», и техники в белых пиджаках. Мы играли фуги Баха и многие другие классические произведения задом наперед. Это был очень интересный опыт.

С 18 лет, когда вышла моя пластинка, первая в Италии с квадрафоническим звучанием, я много экспериментировал. Квадрафонический звук, в отличие от стерео, приходит с четырех сторон, передавая ощущение звука в пространстве и создавая гораздо более интересный эффект. Сегодня похожий звуковой эффект используют в кино. Однако сейчас квадрафоническая музыка немного забыта, потому что сегодняшние звуковые системы очень сложны, и нужно быть в самом их центре, чтобы испытать это ощущение.

Мой первый компакт-диск назывался Sonanze и был спродюсирован в Германии. В нем присутствовали элементы, близкие к оперной музыке. Я играл на гитаре и фортепиано, и кроме этого там было немного электронной музыки и хоровое пение. Он назывался Sonanze («Звучность»), потому что находился между диссонансом (неблагозвучием) современной классической музыки и ассонансом (созвучием)

музыки общения, рока, потому что я чувствовал себя ребенком этой музыки, изменившей целое поколение.



Я использовал Sonanze, чтобы нейтрализовать и объединить эти две музыкальные формы. Я занимаюсь этим по сей день, работая с музыкой без ограничений, без какой-либо иерархии. Я пытаюсь совместить влияния различных музыкальных стилей. Можно сказать, что в инструментальном плане моя музыка ближе к миру классической музыки. Но это тот тип классической музыки, который привлекает во внимание другие влияния, а не только влияние классической европейской традиции, как это было несколько десятилетий назад.

Около 10 лет я работал с группой Гурджиева, и именно Мастер Генри Томассон рассказал мне о Чогьяле Намкае Норбу. Из-за него я поехал в Меригар, поэтому я всегда буду ему благодарен. Я встретил Учителя в 1988 году. В это время я аккомпанировал на фортепиано движениям и танцам группы Гурджиева. Эта музыка также оказала на меня большое влияние.

Затем я стал сотрудничать с группой суфиев, с которыми работаю до сих пор. Сейчас мы делаем совместный проект в Стамбуле. В прошлом году я давал концерт в консерватории Стамбула, а также провел несколько курсов. Турецкий посол попросил меня написать произведение, которое я назвал Bridge of the Sky («Небесный Мост»), что символизирует союз итальянской и турецкой культур, а также итальянских и турецких музыкантов. Я приехал в Меригар сразу после того, как Ринпоче и несколько его учеников вернулись из путешествия к горе Кайлаш в Тибете. Мой мастер, прямой последователь Гурджиева, побывал в Ме-

ригаре и рассказал о своем опыте. Когда на летних каникулах мы ездили в Арджентарио, по дороге я часто видел

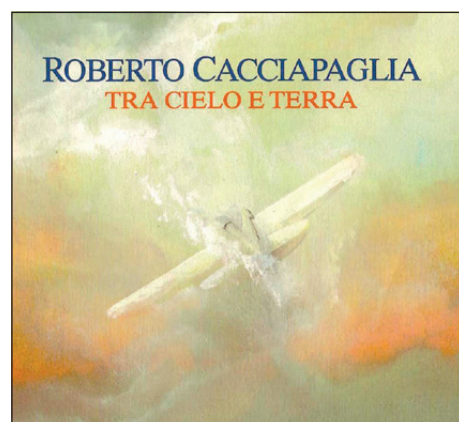


указатель на Арчидоссо, и, несмотря на то, что я ничего не знал об этом месте, оно чем-то привлекало меня. Поэтому после разговора с моим гуржиевским мастером я решил встретиться с Чогьялом Намкаем Норбу. Мы поехали туда в ноябре, и из-за того, что не знали дороги, мы приехали в 2 часа ночи. Все отели были закрыты, но, в конце концов, нас приютила гостиница «Лорена», расположенная недалеко от Меригара, и мы провели ночь в очень холодной комнате.

Утром мы отправились встретиться с Учителем. Когда я приехал, первым человеком, которого я встретил, был Еши, сын Ринпоче, который сказал мне не волноваться и идти на встречу. Поскольку я появился из ниоткуда, я не особо знал, как все происходит в Общине, поэтому я спросил Ринпоче, примет ли он меня в качестве своего ученика, и Учитель сказал мне приехать на следующий ретрит. Я был глубоко тронут и приехал на рождественский ретрит. Это был мой первый ретрит, и о нем у меня сохранились прекрасные воспоминания.

Я чувствую, что в моей жизни и в моей работе присутствует невероятное вдохновение Учения Ринпоче, и я стараюсь применять на практике то, чему учит нас Учитель. Естественным образом музыка для меня не цель, а средство, зеркало. Когда я играю или создаю произведения, я стараюсь как можно больше пребывать в состоянии, в котором Учитель побуждает нас быть. Для меня особенно трудно быть в присутствии, когда я исполняю музыку. Когда это происходит, это всегда невероятно, потому что переданный

звук — это нечто особенное, что может произвести глубокий эффект. Поэтому с помощью музыки, через звук мы



можем объединить музыканта и слушателя. Это очень важный момент в истории духовной музыки.

Например, последователи Пифагора [греческого философа, математика и основателя движения под названием Пифагореизм] также создавали музыку. В дополнение к созданию таблиц Пифагор полагал, что Вселенная построена на звуке. Существует много традиций, которые сохраняют живым этот аспект музыки, не рассматривая ее просто как развлечение, веселье или отвлечение, как мы привыкли это делать сегодня. Еще несколько десятилетий назад человек мог пойти на концерт и слушать музыку, потому что он принял такое решение. Сегодня по радио, в магазине, куда бы ты ни пошел, везде звучит музыка, и ты больше не слушаешь ее по выбору, а подвергаешься ее воздействию. Это действительно все меняет, ведь мы больше не любим слушать тишину. Тишина, которая должна быть естественным состоянием, стала такой же дорогой и драгоценной, как натуральная, органическая еда. Например, перед тем как создать произведение или дать выступление, я всегда начинаю с тишины, я пребываю в покое. Эта тишина для меня как пространство, как спокойное море, из которого возникает звук.

Поэтому нам нужна не та музыка, которая действует как спасательный жилет, поддерживая нас на поверхности воды, как это происходит сегодня, а музыка, которая проникает в глубину звука, как ныряльщик, который ныряет глубоко под воду, чтобы достать драгоценности. Ведь в музыке

их много. Я стараюсь не делать «интеллектуальную» музыку. Мне больше интересна эмоциональная составля-



ющая. Например, моими концертами наслаждаются люди всех возрастов и всех интересов.

У меня возникла идея создать образовательную музыкальную академию, потому что я постоянно слышал, как люди говорят о возможностях, доступных молодым людям сегодня, хотя на самом деле я не считаю, что существует так уж много возможностей. Если сравнивать со временем, когда мы были молодыми, сегодня возможностей намного меньше: международные корпорации взяли в свои руки почти все, что только возможно. Всемирная глобализация, то есть когда всего несколько людей контролируют все, кажется большой проблемой нашего времени.

По этой причине и из-за моей профессии музыканта я стараюсь давать возможности молодым людям. Некоторые из них уже стали учителями, другие все еще учатся в Консерватории. Сюда может поступить любой, даже имея лишь минимальные базовые знания, особенно если он занимается каким-либо проектом. В Академии мы следим за этими молодыми людьми, чтобы в своей музыке, музыкальных работах и проектах они могли научиться тому, что им нужно, и достичь того, что они хотят, а также научились записывать и исполнять свою музыку. Таким образом, работа здесь — это нечто среднее между обучением композиции и игре на фортепиано в стиле Консерватории и тем, что делает продюсер звукозаписывающей компании, который должен подготовить их к общению с публикой. Они

>> продолжение на следующей странице

Сара Джэкоби

Любовь и освобождение

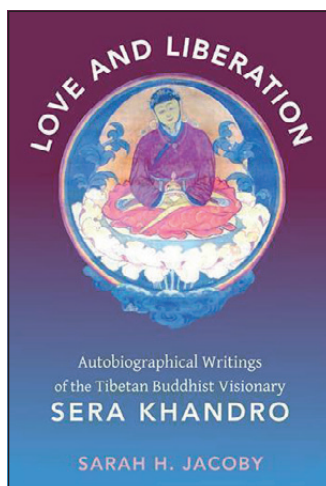
Автобиография тибетской
буддистской провидицы Сера
Кхандро

Нью-Йорк, Columbia University
Press, 2014

Альфредо Колитто и Джорджо Даллорто

Сера Кхандро была важным учителем и тертоном (открывательницей сокровищ), жившей в начале двадцатого столетия. Она была распознана Готрулом Ринпоче в качестве эманации речи Еше Цогьял. Она родилась в 1892 году в центральном Тибете в одной благородной семье. Предприняв попытку самоубийства, чтобы избежать брака, который был организован ее отцом в возрасте 15 лет, она сбежала из Лхасы в удаленный и суровый регион Голок в западном Тибете, чтобы следовать Дриме Озеру, сыну знаменитого учителя Дуджоме Лингпа.

Сера Кхандро описывает себя и Дриме Озера как нераздельный союз



метода и мудрости. Но до создания этого союза им пришлось преодолеть много препятствий: должны были создаться определенные условия, им предстояло встретить определенных людей или избежать встречи с другими, следуя указаниям дакини, а также пройти другие духовные испытания, такие как зависть и вражда.

Сера Кхандро стала супругой Гьялце Пема Намгьяла, важного тантрического мастера и знатока Дзогчен, который, однако, не обратил внимания на ее способности и отказался передавать ей учения. Когда, наконец, Сера Кхандро и Дриме Озер смогли создать свой союз, Акьонгза, главная тантрическая супруга Дриме Озера, отнеслась с ревностью к вновь прибывшей,

объявив ей войну и не переставая противостоять ей в течение всей жизни.

Эта книга представляет собой историю, написанную Сера Кхандро, о всех тех превратностях судьбы, с которыми ей пришлось столкнуться как жене, матери и тантрической супруге, стремящейся к освобождению. Повествование проходит по двум сюжетным линиям, которые одинаково интересны. С одной стороны, мы можем проследить внутреннюю сторону конкретных отношений между мастерами и учениками и сложную тибетскую систему перевоплощений, которые часто появлялись в одних и тех же семьях.

С другой стороны, это беглый экскурс в историю страны и той эпохи, рассказ об отношениях и соперничестве между различными народами Тибета, духовных испытаниях, с которыми люди сталкивались в то время, а также отношениях между мужчиной и женщиной.

В автобиографии Сера Кхандро любовь побеждает смерть. И действительно, после смерти Дриме Озера дакини утешали Сера Кхандро, говоря ей, что их разделение всего лишь иллюзия относительной истины, а в изначальной реальности великого блаженства метод и мудрость нераздельны, поэтому она и ее возлюбленный никогда не будут разлучены. ©

>> продолжение рассказа о художнике

учатся делать то, что хотят сами, независимо.

Поэтому у нас учатся люди, которые приезжают из всех уголков Италии. Сейчас обучение проходит уже второй год, и мы получаем хорошие отзывы, потому что студенты покидают это место, научившись создавать зрелые произведения и ясно понимая, что они хотят делать дальше. Конечно, это первый шаг. Один из наших студентов уже заключил международный контракт со звукозаписывающей компанией и будет давать концерты. Мы очень довольны этими результатами.

Также я участвовал в других проектах, например, совместно с Европейским космическим агентством, которое попросило меня написать музыкальное сопровождение для экспедиции в Антарктику. Экспедиция длилась 6 месяцев и проходила в том



месте на планете, где большую часть времени темно. Т.е. что касается авангарда, взгляда в будущее, еще несколько лет назад композитор всегда находился больше под влиянием того, что случалось непосредственно перед его временем, например, под влиянием импрессионизма, экспрессионизма. Таким образом, это было развитием в рамках времени. Что бы ни появлялось до этого, оно оказывало намного большее влияние, чем то, что было в более далекие времена. Движение

пленки, видеокассет, винила, символизирующее уходящее время, стало символическим.

С появлением компьютера и жесткого диска такая вещь перестала существовать. Память стала чем-то неподвижным, и компьютер стал похож на палитру художника. В этом измерении влияние изменилось и больше не было временным, а скорее стало пространственным. Это значит, что на меня может повлиять свежий английский хит или американский рэппер так же, как и Григорианское пение, датированное 1000 лет н.э. Даже с точки зрения географии больше не существует расстояний. Таким образом, музыкальные влияния очень сильно изменились. Больше нет истории авангардных направлений. Можно сказать, что временное измерение превратилось в нечто более пространственное, что очень сильно изменило композицию. <http://www.robortocacciapaglia.com/> ©



В фокусе – Западный Меригар



Внутри Храм Великого Созерцания.

Западный Меригар

Перед нами возвышается Монте Лабро, прекрасная равнина, земля с разбросанными по ней стадами овец. Позади нас – Монте Амиата, один из погасших итальянских вулканов. Мы находимся на юге Европы. Эта территория граничит со Средиземным морем, но наслаждаться мягким морским климатом нам не приходится, поскольку Меригар расположен на высоте более 900 метров над уровнем моря и воздух здесь бодрящий и свежий.

Говорят, что на древних картах Арчидоссо задолго до нашего приезда это место называлось «Маленьким Тибетом». В XIX веке на Монте Лабро была основана христианская община, которую возглавлял Давид Лазаретти. Члены общины вспахивали поля и жили вместе.

Мы находимся в Тоскане, почти в часе езды от побережья Мареммы, региона, известного своей богатой историей, великолепными произведениями искусства и красивыми пейзажами. Вблизи от нас расположились города Монтальчино, Пьенца и Сиена. Рим и Флоренция также находятся недалеко. Благодаря подземной вулканической

активности горы вся территория Бани Сан Филиппо, Петриоло и Сатурнии обеспечена горячей термальной водой.

В районе Амиаты также расположены несколько деревень, славящихся своей историей, природой, каштана-

История

Мы искали место для гара специально в этом районе центральной Италии, хотя уже тогда Община была европейской и международной. Учитель тогда жил в Формии и преподавал в Восточном



Вид на гомпу Меригара, Храм Великого Созерцания.

ми, оливковым маслом, вином и овечьим сыром. Потом я расскажу вам о мэрах близлежащих поселений, которые в течение многих лет проявляют доброжелательный интерес и уважение к Учителю и его семье, а также к Общине Меригара.

университете Неаполя. Его академическая работа, связанная с тибетским языком и литературой, требовала, чтобы место для нашего первого гара было найдено в центральной Италии.

Но такое начало и тот факт, что

>> продолжение на следующей странице

>> продолжение с предыдущей страницы

профессор Намкай Норбу в то время занимался учебной и исследовательской работой, задали особое направление развитию гара: в последующие годы возникла библиотека, началась переводческая работа, появились публикации, были учреждены Институт Шанг Шунг и неправительственная организация ASIA.

Одним из первых мероприятий, проведенных совместно с муниципалитетом Арчидоссо, стала международная конференция по тибетской медицине в 1982 году. Это была одна из первых подобных конференций на Западе. По этому случаю в город съехались тибетские доктора и ученые из разных стран мира. Всех их ждал радужный прием. Первая конференция оказалось очень успешной с точки зрения сохранения тибетской культуры для всего человечества, о чем свидетельствует тогда мальчишка, а ныне мэр Арчидоссо, который надеется возродить это мероприятие и вновь очутиться в той атмосфере, чтобы еще раз подчеркнуть важность этого знания.

Провидец Давид Лазаретти, по-видимому, еще сто лет назад предсказал появление еще одной общины в великольном природном заповеднике Монте Лабро, на территории, защищенной Огненной горой.

Гар

Гар располагается на территории площадью 30 га. Основную площадь занимают поля, а в центре гара находится небольшой лес. Таким был первый Меригар: пустырь, обращенный к югу и закату, со входом с востока. Тогда к гару вела грунтовая извилистая дорога, убегающая вверх по склону на два километра. Позднее Учитель передал гару в дар соседний участок земли, который называется Меригар-2 (Дунканг, или Ракушечный дом, и Юканг, или Бирюзовый дом). Сегодня общая площадь Меригара составляет 60 га сельскохозяйственных угодий, которые в прошлом засеивали пшеницей, ячменем и травой. Урожаи пшеницы были не просто органического происхождения: говорили, что это была дикая пшеница.

Сегодня в небе над гаром вырисовывается контур необычной крыши гомпы, которая стала символом гара: когда здесь находится Учитель,

то высокий центральный шпиль освещает ночью всю равнину. Гомпа обладает великолепной архитектурой, прекрасным декором внутри и снаружи, представляющим все буддистские и небуддистские линии передачи, связанные с Дзогчен, и на станах гомпы начертано множество важных мантр, используемых в Дзогчен-общине.

Но изначально символом гара был не шпиль, а небольшая ступа справа от Серканга (Желтого дома). Ступа была маленькой и особенно «узкой». На знамени Меригара в качестве его символа изображена ступа в память о том, как все начиналось. Только на этом изображении немного неправильные пропорции!

Позднее была построена Ступа Великого Просветления. В этот раз в сборе средств также принимали участие местные жители района Амиаты. Ступа олицетворяет собой надежду, мир, процветание и радость.

Жизнь в Меригаре

Эксперимент, начавшийся с покупки первого гара в 1981 году, заложила основу для последующей застройки других мест со свойственными только им особенностями. Например, в отличие от других проектов, начатых позднее, в Меригаре нет постоянных жителей, нет частных домов и частного жилья. Именно такой подход мы выбрали поначалу. В своем чудесном послании от 1986 года Ринпоче объясняет, что такое Меригар, и говорит следующее: «Меригар – это основа для тех, кто будет сохранять и развивать учение в будущем, чтобы зародить подлинное знание Дзогчен в будущих поколениях. Это место, где будущие поколения смогут оказывать огромную помощь всем живым существам, пока существует наш мир». («Пять положений Меригара»).

Лишь недавно было построено погребальное помещение, где практикующие по своему желанию могут оставить свой прах. Время идет, и учение,



Презентация Танца Ваджры в Санта-Фьоре во время празднования 30-летия Меригара.

запредельное времени, входит во временное измерение. В помощь практикующим на пути к освобождению может послужить погребальная урна. В этом году работы по обустройству погребального помещения продолжатся: будут добавлены некоторые декоративные элементы.

Отношения с местными жителями

Отношениям с Арчидоссо и другими муниципалитетами с самого начала отводилось центральное место. Если бы окружающие люди испытывали к нам враждебность, то разве мы смогли бы создать место, где присутствует мир? Каждый год в течение уже более 30 лет проводятся различные совместные мероприятия, такие как выставки, конференции, семинары, партнерские проекты и инициативы.

Когда в 2011 году мы отмечали 30-летний юбилей Меригара, была организована выставка работ наших художников под названием «Первый центр». С этого момента началась история Международной Дзогчен-общины. Мы также сотрудничаем с местными ассоциациями и с теми людьми, которые считают Меригар частью административной территории.

В прошлом году в ходе организации



Ступа Великого Просветления в Западном Меригаре.

ставших уже традиционными представлений на деревенской площади местные католические ассоциации, которые дольше всех участвуют в важных общественных начинаниях, попросили нас направить это мероприятие в благотворительное русло и собрать средства на покупку двух дефибрилляторов для местных машин скорой помощи. Мы так и сделали: теперь машины скорой помощи оборудованы надлежащим образом, что приносит пользу всем.

В последние годы были реализованы и другие важные инициативы, в результате которых местные власти Арчидоссо предложили основать музей тибетской культуры в замке Альдобрандеска, башни которого возвышаются над поселением. Подготовительные работы уже идут. Торжественное открытие музея состоится в 2016 году.

Мы также чувствуем интерес и уважение со стороны администрации по отношению к Учителю и Розе. В этом году вместе со всеми местными муниципалитетами мы отметим прекрасное событие: власти Арчидоссо и Седжано хотят назвать одну дорогу в честь Тибета, а другую – в честь выдающегося итальянского тибетолога Джузеппе Туччи. Для нас это значит, что Община вносит свой вклад в культурные ценности и участвует в развитии реальности, в которой мы решили жить.

Ближайшие мероприятия

Сердцем гара является «боскетто», или «маленький лес». Здесь расположены драгоценные домики для тех, кто хочет сделать личный ретрит. За последнее время ретритными домиками воспользовались многие практикующие.

Недавно домики были отремонтированы и теперь выглядят как новые. Кроме того, в ближайшем будущем мы намерены реализовать там художественный проект.

Мы понимаем, насколько полезно простым способом доносить до людей, кто мы такие и что такое учение Дзогчен. Мы чувствуем необходимость делиться своим опытом, своим культурным и духовным наследием, чтобы углубить понимание людей и не создавать препятствия для их участия.

Пример эффективного общения и приветствия можно найти в одном из рассказов Учителя. Иногда люди, следующие определенной религии, например христиане, католики или евреи, приезжают в Меригар на ретрит с Ринпоче. Иногда они задаются вопросом, а следует ли им находиться в этом очень буддийском храме. На вопрос: «Почему Вы никогда не говорите о Боге?» Учитель ответил: «Я считаю, что Бог – внутри нас. Когда мы говорим об изначальном состоянии, мы говорим о нем!»

В прошлом году мы проводили конкурс под названием «Почему Меригар?» по созданию фильма, с помощью которого мы хотели понять, может ли человек искусства рассказать об Общине Меригара по-новому. Конкурс выиграла режиссер Габриэлла Молес. Скоро мы сможем показать вам, что такое Меригар.

В ближайшем будущем мы будем проводить новые мероприятия. В Меригаре-2 будут отремонтированы здания. Там же будет построена третья Ступа, Ступа Победы. Это будет Ступа всей международной Общины на благо и процветание всех и каждого. В связи с этим Гаделинг поменяет свое назна-

чение и станет своеобразным свидетельством жизни Учителя и Общины, а также символом признания и чести, которую нам на протяжении многих лет оказывали великие учителя, посетившие гар: прежде всего, наш Учитель Чогьял Намкай Норбу, Его Святейшество Далай-лама XIV и многие другие, в том числе Согьял Ринпоче, Гьялванг Друкпа, Его Святейшество Сакья Тризин, Лопон Тензин Намдак Ринпоче, Его Святейшество Пенор Ринпоче и Дугу Чогьял Ринпоче.

По сложившейся традиции в этом году нас ждет важное событие: в апреле к нам приедут и дадут учения Кхамтрул Ринпоче, Цокньи Ринпоче, Токден Ачу и Токден Тутпо Ньима.

Мы проведем ремонт в сауне под Серкхангом и построим в гомпе небольшой домик для гаданий.

В настоящее время мы работаем над реализацией масштабной инициативы по внедрению системы онлайн-курсов по изучению Дзогчен.

Ежегодно в Меригар приезжают сотни любознательных гостей, в том числе школьники и частные группы. Мы радушно встречаем гостей и проводим для них экскурсию по гару.

Мы с нетерпением ждем весны в Меригаре: в сторону Монте Лабро на фоне Огненной горы раскинутся поля, усыпанные крошечными трехцветными фиалками и украшенные желтым можжевельником и цветущей вишней.

Гар для многих лингов

Западный Меригар представляет практикующих со всей Европы. В самом начале своего существования геке, или смотрителем, единственным жителем гара, был, как правило, не итальянец, а немец, англичанин, француз, американец или австралиец. Это связано с тем, что гар представляет большое число местных Общин, что может подтвердить каждый европейский линг. ©

Веб-сайт: www.dzogchen.it

Адрес: Ass. Culturale Comunita' Dzogchen – Merigar West
Loc. Merigar, 58031 Arcidosso (GR) Italy
Тел. / факс: +39 0564 966837
Email: office@dzogchen.it



Сад с сангангом.



Члены сангхи отдыхают в саду.

Самдрублинг

Вена, Австрия

Самдрублинг расположен в Вене, столице Австрии. Есть еще один Самдрублинг в Мюнхене, в Германии: не путайте нас, пожалуйста. Наша группа состоит из 50 человек, которые регулярно собираются на коллективные практики.

Ринпоче впервые приехал в Вену в 1987 году, чтобы передать учения в центре «Римэ», основанном Калу Ринпоче. Здесь он с небольшой группой практикующих провел недельный ретрит, а затем еще один короткий в Шайбсе, маленьком городке недалеко от Вены. С тех пор группа людей, практикующих учения Ринпоче, постоянно растет. И как это обычно случается с новой группой, сначала мы встречались в своих квартирах, потом арендовали несколько помещений, пока не начали практиковать в буддийском центре «Дрикунг Кагью Гомпа» в Вене, который служил местом Общины в течении многих лет вплоть до прошлого года.

В 2014 году мы переехали в дом, который подарил Самдрублингу очень щедрый член Общины. Это трехэтажный дом с прекрасным садом. На втором этаже мы устроили гомпу, где проводим коллективные практики, включая янтра-йогу.

Сейчас мы строим планы на будущее Самдрублинга. Одна из любимых коллективных практик у нас в Вене — это Танец Ваджры. Но, к сожалению, в здании нет такой большой комнаты, чтобы вместить мандалу. Поэтому нам придется снести дом и построить его заново. В новом доме весь первый этаж будет принадлежать нам: там разместится гомпа с мандалой.

По замыслу у нас будет два входа: с улицы и сада. То есть мы будем открыты для всех. В саду мы хотим установить домик для медитации и, по возможности, чайный домик для встреч. Второй этаж будет также принадлежать Общине. Там у нас будет квартира для сдачи в аренду, чтобы получать доход, а также комната, где одновременно будут располагаться офис, магазин и библиотека. Если все пойдет хорошо, то строительство завершится через полтора года. Поэтому пожелайте нам удачи и вспоминайте о нас в своей практике. Со своей стороны, мы стараемся делать много ганапудж, призываем охранителей, выполняя Нагон, и, посвящая заслуги, желаем нашему лингу процветания.

В настоящее время, мы проводим коллективные практики примерно 3-4 раза в неделю. Элиша Копенштайнер, наш местный инструктор, проводит занятия по практике Танца Ваджры. Хонза Доленски, наш местный инструктор по янтра-йоге, ведет занятия дважды в неделю. Также мы встречаемся, чтобы выполнять ганапуджи по случаю четырех особых дней.

Если вы заинтересованы посетить наш линг, пишите по адресу: wien@dzogchen.at

В доме есть две простые комнаты, где вы сможете остановиться за небольшое пожертвование. Если вы находитесь в Вене, пожалуйста, напишите нам или следите за новостями на нашем сайте: www.dzogchen.at. ©

Наш адрес:

Самдрублинг

Klopstockgasse 45
1170 Vienna, Austria



Йеселлинг

Штирия, Австрия

Январь 2015-го. Мы собираемся поехать в Йеселлинг, расположенный в Штирии, Австрия, чтобы принять участие в ретрите по Зеленой Таре с Оливером Лейком. Добравшись до места назначения, мы оказываемся в глубинке в очень живописной сельской местности. Это плодородная область с виноградниками и фруктовыми садами. В Гшмайере на вершине дороги рядом с католической часовней стоит здание бывшей сельской школы, в котором находится Йеселлинг и Институт Шанг Шунг Австрии.

Йеселлинг значит «изначально сияющий». И вот мы здесь, с открытыми сердцами, воодушевленные. Мы сразу же ощущаем связь с этим местом, Учителем и Сангхой. Йеселлинг устроен и обставлен с любовью: глубокая любовь к Мастеру и преданность учению Дзогчен проявлены везде — во всем здании. Интересная фотовыставка в холле рассказывает о паломничестве Ринпоче на Кайлаш в 1988 году.

Заходя в гомпу, чувствуешь себя ребенком в канун Рождества: огромная мандала застилает пол, здесь же стоит стеклянный шкаф с подсветкой со множеством прекрасных золотых статуй божеств и йидамов традиции Дзогчен, которые встречают нас сияющим блеском. На стенах развешаны большие тханки, на которых с иконографической точностью запечатлены стадии медитации в соответствии с учением Ринпоче. Большой книжный шкаф занимает целую стену комнаты и заполнен многочисленными книгами по Дхарме, среди которых есть редкие транскрипции ранних учений Ринпоче. Наш ум тут же успокаива-



еся: мы очень растроганы. Действительно, это место посвящено Намкаю Норбу Ринпоче и учению Дзогчен, и здесь очень здорово находиться!

В заключение, что не менее важно, следует упомянуть об уютной и комфортной гостевой зоне Йеселлинга: спальная комната, ванная и хорошо оборудованная кухня обеспечивают наилучшие условия для личного ретрита. В магазине Института Шанг Шунг Австрии можно найти много книг по учению Дзогчен на английском языке, благоговения, изображения для медитации и некоторые драгоценные предметы.

Йеселлинг! Ты для нас словно сверкающая драгоценность, место, бесконечно вдохновляющее наши три измерения!

**Майке и Альфред Штеллбринки
из Германии, январь 2015 года**

Йеселлинг был основан в 2008 году и открыт Кьенце Еше в феврале 2009 года. С тех пор мы, в основном, проводили курсы по Санги Маха Сангхе, Танцу Ваджры и янтра-йоге.

Йеселлинг – прекрасное место для личных ретритов. Мы проводим ганапуджи, практики Танца Ваджры и слушаем трансляции ретритов Чогьяла Намкая Норбу.

В том месте, где находится Йеселлинг, также расположен Институт Шанг Шунг Австрии.

У нас есть замечательный веб-сайт: www.yeselling.at

**Адрес: Dzogchen Gemeinschaft
Yeselling,**

Gschmaier 104, 8265 Gr. Steinbach,
Austria
тел.: 0043 664 8866 2660
Email: yeselling@speed.at

Дежамлинг

Франция

Дежамлинг расположен в Севеннах, живописных горах в двух с половиной часах езды на автомобиле от Марселя и неподалеку от города Монпелье, в котором находится аэропорт. Добраться сюда можно на поезде и автобусе, после чего мы встретим вас на машине. Мы радуемся этому чудесному священному пространству с 1998 года, когда Учитель дал ему имя «Дежамлинг».

За семнадцать лет сотрудничества практикующие Дежамлинга преобразили это тихое местечко, и теперь оно стало ретритным центром, отвечающим разнообразным потребностям и интересам практикующих: здесь есть возможность практиковать Танец Ваджры, янтра-йогу, коллективные и индивидуальные, небесные и темные ретриты! Все эти годы Дежамлинг постоянно предлагает программы курсов по СМС, янтра-йоге и Танцу Ваджры для всех желающих.

Все помещения для ретритов в линге были построены практикующими. Кроме уютных каминов здесь есть центральное отопление и горячая вода. Вода поступает сюда из местного источника. Относясь друг к другу с уважением, мы проживаем каждый ретрит как семья, наслаждаясь «садом блаженства» («Дежам»).

Практикующие со всего мира приезжают сюда на ретриты и узнают истинный вкус французской глубинки. У нас есть два больших спальных корпуса и пространство под тентом, где можно спать в летнее время. Еду готовим как дома: обычно один человек готовит на всех, а в следующий раз готовит кто-то другой. Эта прекрасная система позволяет каждому продемонстрировать свое любимое блюдо.

Домики для индивидуальных ретритов

Темные ретриты вдохновляют нас на сотрудничество в практике: когда один находится в темноте, другой делает индивидуальный ретрит, потом они меняются.

Этот деревянный домик, со всех сторон окруженный лесом Дежамлинга, находится в двух минутах ходьбы от мандалы и четырех минутах ходьбы



от главного дома. Звукоизоляция, вентиляция и отопление работают хорошо. Здесь есть туалет и душ. Проживание в домиках возможно круглый год.

Небесная хижина

Это деревянная хижина площадью 20 кв.м., расположенная на вершине холма. Обстановка здесь очень простая: внутри нее есть водонагреватель, электричество и отопление, но нет кухни. Рядом с хижинкой расположен экологический туалет. Отсюда открывается вид на небо, а верхушки деревьев оказываются под ногами, на уровне балкона. Самое лучшее время для ретритов – с апреля по июнь и с конца августа до



конца октября. Зимой и летом здесь не просто, поскольку либо слишком жарко, либо слишком холодно. Живущие в хижине договариваются о приготовлении пищи до или после общих приемов пищи или едят вместе со всеми.

Верхний этаж небольшого домика

Это верхний этаж каменного дома на холме, который доступен для проживания независимо от запланированных групповых ретритов с сентября до конца июня.

>> продолжение на следующей странице

>> продолжение

Здесь есть спальня, рассчитанная на 1–4 человек, еще одна большая комната (около 40 кв.м.), туалет и душ, а в ближайшем будущем появится небольшая кухня с деревянной плитой для приготовления простых блюд. Здесь есть большое окно во всю стену, из которого открывается вид на холмы Севенн и небо. Это очень приятное пространство.

Нижний этаж небольшого домика

Это место на данный момент свободно и будет свободным, пока мы не найдем геке. Его площадь составляет 24 кв.м. На этаже есть раковина, мини-кухня для приготовления простой еды, душ, туалет, деревянная плита и красивая стеклянная раздвижная дверь.

Ретриты в палатках

На нашей прекрасной земле также существует возможность проживания в палатках во время ретритов недалеко от мандалы или под деревьями в лесу. Лучшие условия для кемпинга образуются обычно в период с мая и до конца сентября. Ваджрный шатер с апреля по октябрь приглашает на Танец Ваджры, радостные танцы Кайта и янтра-йогу. Тент открыт природе, и среди его посетителей также много стрекоз и бабочек.

©

Дежамлинг

Бронирование мест на все ретриты:

dejamlingfr@gmail.com

Информация: <http://association.dzogchen.free.fr/dejamling.htm>



Даргьялинг

Кельн, Германия

Дзогчен-община Кельна Даргьялинг располагается посередине между Кельном, Бонном и Дюссельдорфом, недалеко от промышленного района Рур.

Дзогчен-община Германии была зарегистрирована как ассоциация в 1986 году. В то время практикующие встречались между собой, а позднее такие региональные группы образовались по всей Германии. Ежегодное собрание было поводом собраться всем вместе, и для этого на выходные арендовалось большое помещение.

В 2006 году состоялась реструктуризация Дзогчен-общины, и подул свежий ветер. Мы увидели, что в Италии появилось немало городских центров, или «линггов». Немецкие региональные группы практикующих, воодушевленные немецким ганчи, также стали снимать помещения для практики в своих городах. На следующем ежегодном собрании в 2008



году была выдвинута инициатива организовать первый немецкий линг при финансовой поддержке всей Общины Германии. Во время общего собрания группы по поиску линга, состоящей из трех человек, было дано задание найти подходящее помещение неподалеку от Кельна и Бонна. Стоимость аренды не должна была быть слишком высокой, а помещение



должно было быть достаточно большим, чтобы помещалась мандала для Танца Ваджры. Также в округе должна была быть хорошая инфраструктура, чтобы всем было удобно добираться до места.

Поиски заняли почти год, но, в конце концов, мы нашли отличное место

Париж

Франция

Чогьял Намкай Норбу впервые приехал учить во Францию в 1979 году. Первая Дзогчен-община начала свое существование скромно, распространяя учение через буклеты на ретритах. Лишь 10 лет спустя ситуация стала более динамичной: была создана, помимо прочего, новостная рассылка «Песнь Кукушки», которая укрепила отношения между практиками (сейчас она называется «Кукунет», онлайн-вестник Дзогчен-общины Франции).

Мы изучаем особые практики трех разделов Дзогчен, вторичные практики, янтра-йогу, Танец Ваджры. Также у нас проходят курсы по Санти Маха Сангхе.

Сейчас французская Община объединяет все свои усилия для подготовки долгожданного визита Чогьяла Намкая Норбу в этом году, спустя 4 года после его последнего визита. Проводятся встречи, переговоры и множество организационных работ, для того чтобы подготовиться к этому событию наилучшим образом. Мероприятие пройдет в Париже, в том же месте, где и в прошлый раз. Программа ретрита будет включать в себя драгоцен-

ные учения Ринпоче, а также различные презентации. Во время недельного пребывания в Париже Ринпоче даст интервью телевизионной программе Voix Bouddhiste («Буддийский голос») на Канале 2 и проведет конференцию в Восточном институте, где представит 3-й том «Света Кайлаша».

В настоящее время парижская Община проводит еженедельные коллективные практики по вторникам 2 раза в месяц, практику Танца Ваджры, а по воскресеньям практику янтра-йоги.

coucounet-subscribe@yahoogroups.com
gakyil.fr@gmail.com
<http://dzogchen-fr.org>

©



за городом с интересным соседством: маленьким старым кладбищем, поющими монашками и детским садом. Внутренний двор украшали ореховое дерево, розовый куст и дерево гинкго. После Второй мировой войны это место служило мастерской художника. Бывший владелец, живший по соседству, показал нам эмблему своей прежней мастерской: ганчи, колесо радости.

Чтобы вместить мандалу для Танца Ваджры, нам нужно было снести стену и установить 700-килограммовый металлический брус. Мы также сделали утепленный пол и провели много других работ, которые, в целом, заняли около трех месяцев.

Ринпоче освятил новый линг 5 июня 2009 года, когда был в Кельне на ретрите выходного дня по Ати-йоге. Он назвал это место Даргьялинг, что означает «линг распространения (dar) и процветания (rgyas) Учения». Мы регулярно встречаемся, чтобы практиковать янтра-йогу, Танец Ваджры, ганпауджи и с недавнего времени танцы Кайта (посмотрите календарь практик на нашем веб-сайте). Посредством веб-трансляций и открытых занятий по Санти Маха Сангхе, янтра-йоге и Танцу Ваджры новички могут познакомиться с Учением.

Также этому способствует Тонгдрол (mthong grol, «освобождение через видение»), который висит на внешней стене Даргьялинга. Даже несмотря на то, что он немного спрятан, проходящие мимо люди иногда видят его и заходят, чтобы узнать, что это такое. ©

Даргьялинг

Spielmannsgasse 14
50678 Cologne, Germany
dargyaeling@dzogchen.de
www.dargyaling.de



Доджунглинг

Берлин, Германия

Мы получили название «Доджунглинг» от Ринпоче два года назад в Дзамлинг Гаре вместе с защитным кхорло и письмом с объяснением значения этого имени («Доджунг» – это «получение всего желаемого»).

Дзогчен-община в Берлине существует с начала 80-х, когда Ринпоче впервые приехал сюда передать учение. Довольно долгое время мы встречались на квартирах наших практикующих, пока в 2008 году не нашли небольшое помещение (действительно небольшое: всего 12 кв.м.), где стали проводить регулярные коллективные практики. Затем мы, наконец, получили свое название от Ринпоче, а осенью 2013 года у нас появилась счастливая возможность пригласить его снова в Берлин для проведения ретрита по эволюции. Мы нашли очень хорошее и большее место, которое теперь делим с центром «Шамбала», основанным Чогьямом Трунгпа, и группой «Буддизм в Берлине», основанной несколькими учениками Дзонгсара Кьенце. Иногда они приглашают учителей Ваджраяны из разных школ и традиций, которые передают свои учения. Хотя мы делим пространство с двумя другими группами (что позволяет сделать аренду помещения доступной для наших берлинских практикующих) и наше регулярное расписание насчитывает не менее трех-четырех практик в неделю (ганпауджа, янтра-йога, Зеленая Тара и другие), в расписании все же остается много свободного вре-

мени, поэтому у нас есть возможность для дальнейшего развития нашей деятельности.

Чтобы практиковать Танец Ваджры каждую неделю, некоторые из наших членов вступили в некоммерческую спортивную ассоциацию, которая предоставляет возможность пользоваться спортивным залом местной школы каждое воскресенье по 4 часа. Сейчас в Доджунглинге есть местный инструктор по Танцу Ваджры второго уровня (Ленка Чернобай) и два инструктора по янтра-йоге первого уровня (Ян Бом и Ян Блюменрот), с которыми мы регулярно организовываем курсы, в том числе курсы выходного дня. Они же ведут наши регулярные практики по Танцу Ваджры и янтра-йоге. Также мы были рады принять у себя нескольких наших прекрасных международных инструкторов по янтра-йоге, ваджрному танцу и Санти Маха Сангхе. Мы надеемся, что в будущем сможем приглашать инструкторов чаще!

Вы можете ознакомиться с нашим полным и регулярно обновляемым расписанием на нашем сайте (пока только на немецком, но мы работаем над этим...): www.dodjungling.de.

Обязательно приезжайте в Берлин и зайдите в наш линг. Кто знает, возможно, в Доджунглинге сбудутся ваши мечты! ©

Доджунглинг

Neckarstr. 12
12053 Berlin, Germany
blue@dodjungling.de
www.dodjungling.de
www.dzogchen.berlin



Презентация Танца Ваджры на праздновании Весака.

Самдрублинг

Мюнхен, Германия

Самдрублинг, «линг, где можно обрести все», предназначен для членов Общины, живущих в Мюнхене и в доступных областях южной Германии. Линг получил свое название от Чогьяла Намкая Норбу в апреле 2014 года на ретрите по Тогелу, проходившем в Дзамлинг Гаре.

Линг начал развиваться благодаря активной группе практикующих, которая собиралась с 1994 года для практики Танца Ваджры, янтра-йоги, выполнения коллективных практик и изучения Санти Маха Сангхи.

Три года назад, чтобы скоординировать свою деятельность, а также общаться с внешним миром, группа из Мюнхена и его окрестностей сформировала ганчи. Желание образовать линг в этой области стало еще более очевидным.

Сейчас наша Сангха очень рада возможности точно доносить учение Дзогчен в общество посредством линга.

У Самдрублинга пока нет своего помещения, так как собственность в Мюнхене очень дорогая. Вместо этого, сейчас группа арендует разные помещения на регулярной основе для разных мероприятий. По воскресеньям члены Общины практикуют Танец Ваджры и радостные танцы Кайта с великодушной помощью инструктора Карин Хайненманн. Также по пятницам в дневное время у нас есть возможность практиковать Танец Ваджры в разных местах. Еще линг арендует небольшую комнату в мюнхенском центре «Шамбала». Она используется для практик ганапуджи и других коллективных практик, а также для занятий по Санти Маха Сан-

гхе. Конечно, у нас есть потребность и огромное желание, чтобы линг нашел свое место, поэтому члены Общины ищут соответствующее и доступное помещение в Мюнхене, надеясь вскоре осуществить эту мечту. Как и два других линга Германии, в Кельне и Берлине, Самдрублинг принимает участие в реорганизации Международной Дзогчен-общины. Юридическая часть этого процесса должна быть завершена к лету 2015 года.

В течение года Самдрублинг проводит много разных курсов, стараясь затрагивать темы как для новичков, так и для опытных практикующих. Кроме того, мы проводим открытые курсы. В этом году ганчи планирует провести ретриты по Чоду, Зеленой Таре, Санти Маха Сангхе, Танцу Ваджры и Кайта. Примерно раз в три месяца мы проводим однодневные практики и регулярные встречи Сангхи.

Поскольку важно дать возможность людям войти в контакт с Учением и Общиной, Самдрублинг организовал несколько открытых мероприятий, таких как кинопоказ фильма «Моя реинкарнация» в сотрудничестве с немецким офисом ASIA, концерт тибетских песен с Церинг и Топгьялом, а также веб-трансляцию анонсированной всемирной передачи гуру-йоги от нашего Учителя. Каждый год Самдрублинг принимает участие в праздновании Весака, которое организует Немецкая буддийская ассоциация, где мы размещаем свой стенд. К тому же, в прошлом году члены линга представили Танец Ваджры перед широкой публикой (около 500 человек), что мы собираемся повторить в нынешнем году по такому же случаю в мае. ©

www.muenchen.dzogchen.de
muenchen@dzogchen.de



Десаллинг

Болонья, Италия

Десаллинг («место блаженства и ясности»), скорее, может считаться лингом Виа Эмилия, нежели лингом Болоньи. Действительно, именно в этом городе, находящемся на старинной римской дороге от Римини до Модены, практикующие объединились в этом удобно расположенном месте в историческом центре Болоньи.

Впервые Ринпоче посетил Болонью, приехав на конференцию в начале 80-х. Это и стало семенем зарождения группы, которая, несмотря на длительную миграцию ее членов в направлении Меригара, оставалась постоянно активной до 2009 года, когда Еши Намкай принял наше приглашение и дал учение о Шести парамитах под двумя башнями Болоньи. Именно после этого ретрита, который посетили очень много людей, Десаллинг стал процветать и был формально признан как ассоциация, являющаяся частью Дзогчен-общины.

С тех пор в течение года уполномоченные Учителем инструктора, с которыми мы уже наладили тесные и длительные отношения не только благодаря известной кухне Эмилии-Романьи, но, главным образом, благодаря дружеской и гармоничной атмосфере в нашем линге, постоянно проводят курсы по практикам и дают объяснения. Среди них многочисленные курсы по танцу на мандале, особенно в Имоле и Модене, где мандала находится постоянно, вводные курсы для новичков и практикующих янтра-йогу,



семинары по СМС и основным практикам, на которые Учитель дал передачу. В штаб-квартире линга также есть возможность следовать учению Ринпоче, слушая веб-трансляции.

Прошлый визит Чогьяла Намкая Норбу в болонский центр Дзогчен-общины состоялся летом 2014 года по случаю презентации книги «Храм Великого Освобождения», рассказывающей о гомпе Меригара и изданной Издательством Шанг Шунг, на которой присутствовало очень много людей. Ранее, в 2011 году, Десаллинг совместно с Ассоциацией личностно-ориентированной медицины принимал нашего драгоценного Учителя в Болонском университете с памятным выступлением на тему: «Тибетская медицина — наследие человечества».

В настоящее время в линге проводится курс тибетского языка под руководством профессора Фабиана Сандерса, рассчитанный на четыре уик-энда. Недавно у нас прошел интенсивный семинар по объяснению и практике Чод, который провел Константин Альбини. В будущем вдобавок к регулярным занятиям по более углубленному изучению практик мы планируем организовать курс обучения по 1-му уровню Санти Маха Сангхи с Фабио Ризоло. ©

Десаллинг

Location Via Guerrazzi 28
Bologna, Italy
desalling.bologna@gmail.com
www.desalling.org



Дрибселлинг

Италия, Милан

Несмотря на то, что некоторые практикующие проживают в Милане с конца 70-х, миланская культурная Дзогчен-ассоциация официально появилась 6 июня 2008 года. Именно в то время возникла необходимость в помещении, поскольку наш Учитель уже дал нам имя «Дрибселлинг», что означает «место, устраняющее препятствия».

Все сразу же приступили к поиску места, хотя задача была не из легких? Заканчивался уже второй год поисков, как вдруг появилось невероятное предложение от одного ваджрного брата приобрести для нас это помещение площадью 150 кв.м., с двумя ванными комнатами и возможностью установить кухню. Это произошло 9 июня 2010 года.

Нашей радости и энтузиазму не было предела. Все приступили к работе, и началось своего рода соревнование. Один купил кухню, другие помогали со сборкой кухни или покраской стен. Кто-то подарил полки, кто-то — коврики для янтра-йоги. Еще кто-то позаботился о мандале для танца, вернее, мандалах, так как в помещении можно было расположить две мандалы одновременно. Кто-то приобрел посуду, стаканы, занавески, кресла и очень удобные сиденья для медитации. Были и такие, кто подарил тханки и несколько статуэток для алтаря, книжный шкаф для нашей библиотеки, в дополнение к DVD-дискам и книгам, не говоря уже о замечательном столе из цельного куска дерева, который мы используем для собраний ганчи, подношений для ганапуджи или просто чтобы наслаждаться компани-

ей друг друга. В качестве последнего штриха можно упомянуть стол для алтаря: прекрасный образец плотничьего искусства, сделанный одним из наших практикующих.

В работу было вложено очень много энергии. Мы торопились, поскольку хотели приурочить ноябрьскую инаугурацию Дрибселлинга ко дню Всемирной передачи гуру-йоги в годовщину Адзома Другпа.

С того момента, кроме общепринятых мероприятий (ганапуджи, янтра-йоги и танцев Кайта), мы приняли многих инструкторов, в первую очередь, Элио Гуариско, который проводил семинары по практикам цалунга Мандаравы и медитации, а также Фабио Ризоло, которого мы неоднократно приглашали на открытые семинары.

Что касается Танца Ваджры, у нас побывали Прима Май, Рита Ренци и Маурицио Миньотти, а недавно приезжала Мадджорина Капелли. У нас также проводились многочисленные курсы по янтра-йоге с Лаурой Эванджелисти, Тицианой Готтарли, Марко Базедджо и Эммануэлем Жоаном. А еще мы трижды принимали участие в миланском Фестивале йоги. В частности, в 2012 году мы принимали у себя Фабио Андрико, который провел один из семинаров на Фестивале, а также краткий курс в Дрибселлинге, который посетили примерно 30 человек. Недавно мы начали проводить мероприятия, не связанные непосредственно с Учением, а скорее имеющие целью проинформировать о нас более широкую аудиторию, например, курс дыхательных упражнений под руководством Федерико Балларина, а также курс упражнений для осанки с Карлой Мелкьорри.

Мы также принимали участие в организации съемки документального

>> продолжение на следующей странице

Гьямцолинг

Венеция, Италия

Гьямцолинг, «линг океана», был основан 13 марта 2010 года. Никакое другое название не подошло бы так идеально лингу в городе на воде, «морской звезде».

Сама идея образования линга возникла у венецианских практикующих несколькими годами раньше. Воплотить эту идею в жизнь было нелегко, потому что, хотя сама Венеция является красивым и уникальным островом, для передвижения она очень неудобна. Город связан с сушей длинным мостом, который на протяжении веков был препятствием даже для самих жителей Венеции и одновременно являлся своего рода защитой от людей с материка.

Линг должен был объединить практикующих из старого города Венеции, практикующих с материка и жителей Фриули в единый центр. Эта идея приняла более реальные очертания во время ретрита с Кьенце Еше в Венеции в сентябре 2008 года. Воодушевившись и задавшись целью, члены ганчи начали юридическую процедуру по учреждению линга. Это стало кульминацией давней мечты, которая возникла в начале 80-х, когда Ринпоче пригласили

>> продолжение статьи о Дрибселлинге

фильма о практике Чод Мануэлы Кутоло и Риккардо Вреча в центре «Спацию Сирина», с целью собрать средства для ASIA, ряда конференций, проведенных Элио Гуариско по «Тибетской книге мертвых» о том, как помочь умирающим. Добро пожаловать на наш веб-сайт www.dzogchenmilano.it, на котором постоянно обновляется календарь мероприятий.

Франческо Маэстроне
blu@dzogchenmilano.it

©

Дрибселлинг

Associazione Culturale Dzogchen Milano
“Dribselling”
Via Sibari 15/a
20141 Milano
info@dzogchenmilano.it
www.dzogchenmilano.it



для проведения публичных учений в Фонде Кверини Стампальи.

Долгие годы практикующие встречались друг у друга дома, в зависимости от доступности и желания, принимая участие в практиках и первых занятиях по янтра-йоге, которые в Венеции проводила Ана Мария Умерес.

Поддерживая связь и сотрудничая с Меригаром как с ориентиром, разные составы ганчи организовали много ретритов с различными инструкторами Дзогчен-общины. Сам гедонистический характер этого города не позволял нам быть чересчур серьезными, и результатом этого стало наше уважительное отношение к более свободному типу поведения. Урегулировать этот избыток свободы нам помогла другая важная цель: найти помещение, которое бы не являлось чьим-то домом и где мы могли бы встречаться для того, чтобы делать практики.

С 2012 года наш линг представляет собой красивую комнату в помещении, которое мы делим с еще несколькими профессиональными фрилансерами. Наша комната не большая и не роскошная, поскольку помещения для аренды в Венеции не слишком разнообразны, но это очень приятное место. Под окнами протекает тихий канал, а на другом берегу канала находится старинная часовня Луккезе. На стенах, которые раньше были пустыми, теперь висят две большие тханки, а на алтаре стоит фотография нашего Учителя, которая всегда наполняет комнату светом.

Если на ретритах, которые мы организовываем, количество участников

превышает вместимость линга, мы выбираем комнату для аренды в каком-нибудь венецианском дворце либо пользуемся городским спортзалом, который на протяжении многих лет мы регулярно берем в аренду. Как учит Ринпоче, мы работаем с обстоятельствами.

Наш линг организует ежегодные курсы и дни янтра-йоги с нашим инструктором Марко Базедджио (он также ведет два открытых курса в одной из школ Венеции уже 8 лет). Каждую субботу мы танцуем Танец Ваджры и Кайта. Нам очень повезло, потому что время от времени у нас бывает Адриана даль Борго, которая родилась в Венеции. Фабиан Сандерс, практикующий и профессор тибетского языка и культуры в Университете Ка' Фоскари, часто проводит краткие курсы по произношению текстов практик.

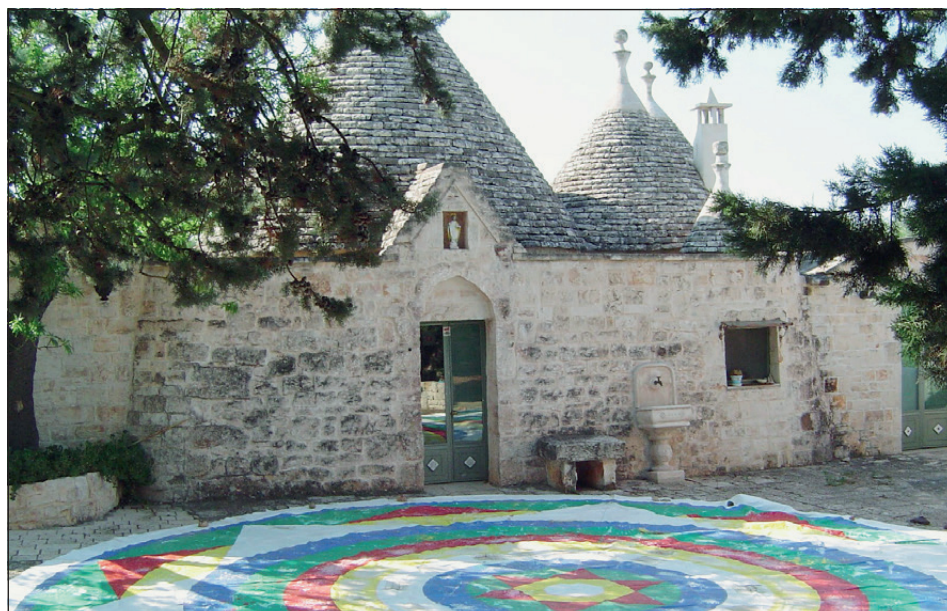
В Венеции проводились курсы по священному искусству и тибетской каллиграфии. Мы также сотрудничаем с ASIA и материально поддерживаем маленькую девочку и тибетского монаха.

Таким образом, Гьямцолинг развивается, и нам предстоит реализовать еще много проектов, следуя по пути, указанному в драгоценном Учении нашего Учителя. Здесь, на «морской звезде», продолжает расти наш «линг океана».

©

Гьямцолинг

gyamtsholing.venezia@gmail.com
www.dzogchenvenezia.net



Кункьяблинг

Апулия, Италия

Где мы находимся

Апулия — это особый край, в котором душа может затеряться между природой, историей, традицией, вкусом и духовностью. Здесь хорошо бывать все двенадцать месяцев в году. Наш прекрасный регион расположен на каблуке «сапога» Италии и занимает полосу земли, растянутую вдоль моря с изумительными пляжами, где воды кристально-чистого Ионического моря встречаются и смешиваются с темно-голубыми водами Адриатики. Трулли (традиционные каменные домики с конической крышей) в Долине Итрия напоминают о сельском прошлом региона, в то время как южные берега украшают множество замков.

Наш линг

Линг находится в одном таком трулло в Остун, между Чистернино и Мартина-Франка, где в один весенний солнечный день встретились четверо друзей и учеников Чогьяла Намкая Норбу. Географически это место равноудалено от Таранто, Бриндизи и Бари. Мы инстинктивно собрались в месте, которое всех объединяет. Магия заключалась в силе чернозема, его энергии, запахе, объединении элементов и многочисленных радугах, проявившихся в небе. Сразу же появилась идея, что это прекрасное место идеально для устойчивой практики и ретрита. Вслед за

идеями быстро последовали действия, и тем же летом мы предложили землю и попросили разрешения на создание ассоциации. Ринпоче дал этому месту имя «Кункьяблинг», «линг, заполняющий все».

Что мы делаем

Мы периодически предоставляем место для проведения индивидуальных ретритов. Место идеально, поскольку оно тихое и окружено природой. При этом оно не слишком изолировано, что дает возможность легко передвигаться и приобретать все необходимое для личных нужд.

Помимо того, что в теплый сезон (май — октябрь) здесь проходят сессии коллективных практик, это место служит основой для идей о распространении учения Дзогчен.

Мы решили сосредоточиться, в основном, на практике Танца Ваджры и янтра-йоге. Мы уже организовывали курсы, мероприятия, конференции и коллективные встречи в ближайших городах Таранто, Бари и Матера.

У нас есть изумительная мандала для Танца Ваджры, которую мы разворачиваем каждый раз, когда находится подходящее для этого место. В этой завораживающей местности оливковых деревьев и камней много проблем, тем не менее, нас всегда поддерживает огромная любовь и бесконечная благодарность нашему любимому Мастеру Чогьялу Намкаю Норбу.

Giovanni.rosato@alice.it



Кунсаллинг

Брешиа, Италия

Кунсаллинг — это место для проведения ретритов Дзогчен-общины. Оно находится в Валлестино, провинция Брешиа, в заповеднике Верхней Гарды, между озерами Гарда и Идро. Это прекрасное место, расположенное на высоте 1350 метров над уровнем моря, в уединенной долине, окруженное лесами и защищенное обрывами. С вершины самой высокой горы долины (1977 м) можно увидеть озеро Гарда и панораму, распростертую от ледников Альп до Апеннин.

Чогьял Намкай Норбу посетил это место в 1991 году и пробыл здесь три дня. После передачи ценных наставлений собравшимся там ученикам он благословил это место, назвав его Кунсаллингом, «местом полной светоненосности». Он также указал на особенности, которые делают линг исключительно удачным для проведения личных ретритов. С тех пор практикующие с разных концов света используют его для этой цели.

Кунсаллинг расположен на высоте 1350 метров над уровнем моря, и последний отрезок пути до линга можно преодолеть только пешком. Машину придется припарковать примерно за 1 км до линга. Если вы добираетесь на автобусе, вам нужно доехать до Гаргано (есть только 2 рейса: в 12:00 и в 17:00). Автобус останавливается за 4 км от Кунсаллинга, остановка называется Магаза (990 м).

Линг состоит из 2 домов на двух уровнях: площадь одного — 10 x 9.60 м, а другого — 6.20 x 4 м. В здании больше на втором этаже есть гонпа/

>> продолжение на следующей странице

>> продолжение статьи о Кунсаллинге

общая спальня, способная вместить 10 человек. На первом этаже находится туалет и склад для инструментов и оборудования.

В здании поменьше есть кухня, оснащенная сжиженным углеводородным газом, камином и печкой, отапливаемой дровами. В доме находится комната для темного ретрита с электрическим отоплением. В доме проведено электричество и водопровод. Можно пользоваться водой как из водопровода, так и из дождевых накопителей.

В линг можно приехать круглый год, но так как зимой здесь несколько сурово, это скорее подойдет людям, привыкшим к условиям жизни в горах. Водопровод с питьевой водой приходится перекрывать в ноябре, так как зимой он замерзает. Воду снова пускают в марте, в следствие чего зимой сложно проводить темный ретрит. Линг целиком отапливается дровами, за исключением комнаты для темного ретрита.



Для темного ретрита лучше приезжать в паре, чтобы один готовил, а другой практиковал одновременно. Для личных ретритов места достаточно для двоих. Также есть пара пещер: одна недалеко от дома, а другая для людей, не страдающих боязнью высоты, в полуметре от обрыва.

Забронировать помещение для ретрита можно по адресу info@kunsalling.it.

Пожалуйста, посетите наш сайт www.kunsalling.it, чтобы узнать наше расписание и сделать бронирование.©



Намделинг

Неаполь, Италия

Намделинг означает «линг бесконечного счастья». Когда 28 сентября 2007 года Ринпоче приехал на его инаугурацию, он рассказал нам, что размышляя об имени, которое бы ассоциировалось с Неаполем, он подумал о *nam de*, что означает радость, бесконечное удовольствие. С тех пор Намделинг так и называется: место, где нам хочется бывать, где мы можем узнавать и обнаруживать то благополучие и глубокое счастье, которое испытываешь от соприкосновения с Учением.

Нам повезло находиться в этом месте, может быть не самом удобном с точки зрения доступности, но большом, полном света и свежего воздуха, расположенном в самом центре апельсиновой рощи, недалеко от центра Неаполя. Здесь на деревянном полу мы смогли нарисовать прекрасную мандалу для танца и практиковать без проблем сколько хотим, что не так легко себе позволить в условиях большого города.

Теперь пошел восьмой год с момента нашего основания, и завершается сложный период в нашей жизни. Экономический и социальный кризисы ощущались и в Намделинге: за последние годы частота проведения открытых курсов (в основном по янтра-йоге) была самой низкой за весь период. Но в этом году мы наблюдаем некоторые признаки.

В январе три наших студента уехали в Дзамлинг Гар для сдачи инструкторских экзаменов: Фабиана Эска – по второму уровню янтра-йоги, Никколо Серино – по первому уровню янтра-йоги, а Сальваторо ди Карлучо –



по второму уровню Танца Ваджры. Теперь мы можем полностью обеспечить процесс обучения и практики по этим направлениям.

Мы понимаем, что сегодня линги являются жизненно важным аспектом для Общины, так как они организованы в крупных городах с большой концентрацией практикующих. Линги также служат ориентиром и опорой для тех, кто живет в пригородной зоне. Кроме этого, участвуя в культурных мероприятиях, проходящих в данной местности, линги способствуют продвижению Дзогчен-общины и представляют ее в проектах, которые могут быть с ней связаны.

Уровень активности практикующих достаточно высок: из пятидесяти зарегистрированных участников примерно половина принимает участие в какой-либо деятельности линга. «Эмиграцию» можно назвать одной из проблем Намделинга, поскольку это региональная особенность Неаполя. За последние годы количество членов Общины несколько сократилось в связи с необходимостью некоторых участников переехать в поисках работы. Каждый год по этой причине мы теряем некоторое количество практикующих.

В 2015 году мы планируем усилить наше присутствие в культурном пространстве Неаполя. Хотя линг предназначен, в основном, для практикующих, мы также считаем, что его можно использовать для того, чтобы познакомить более широкую аудиторию с учением и деятельностью Чогьяла Намкая Норбу.

<http://www.dzogchennapoli.org/>
blu@namdeling.org

©

Тобденлинг

Турин, Италия

Тобденлинг, линг Турина, получил свое имя от Учителя по случаю ретрита по Мандараве на Тенерифе в феврале 2014 года.

Во время инаугурации линга, которая прошла 20–21 сентября 2014 года, мы организовали шведский стол и различные мероприятия, включая введение в созерцание с Фабио Ризоло, официальную презентацию Международной Дзогчен-общины, а также демонстрацию янтра-йоги и тибетских танцев.

Линг находится в двухэтажном здании неподалеку от центра города. Туда можно легко добраться с помощью общественного транспорта (метро и автобус).

Он был приобретен благодаря пожертвованию, и у нас появилась возможность проводить наши практики, которые мы планируем ежемесячно.

Мы встречаемся регулярно для выполнения ганапуджи, практики Танца Ваджры (которая проводится в школьном спортзале рядом с лингом) и, реже, для других практик Дзогчен или занятий янтра-йогой.

В течение года мы также организуем курсы и практики, относящиеся к Дзогчен-общине, например, по Танцу Ваджры или янтра-йоге, а также ознакомительные семинары по учению Дзогчен, веб-трансляции Всемирной передачи Гуру-йоги, и, когда возможно, ретритов Учителя.

Члены Тобденлинга – это, по большей части, старые практикующие, которые следуют Учителю с начала восьмидесятых годов, еще до основания Мериगर, в то время как другие пришли в Общину со временем, следуя своему собственному пути. В настоящее время у нас насчитывается 22 активных члена.

Вся деятельность Тобденлинга вдохновляется желанием практиковать, сохранять и распространять как можно более полно учение Дзогчен, передаваемое нашим Учителем.

Тобденлинг также может служить опорной точкой для всех инициатив, которые содействуют физическому и умственному прогрессу всех чувствую-



ющих существ и приносят им пользу.

В ближайшие месяцы и годы мы бы хотели привлечь больше людей к участию в жизни линга, чтобы сделать нашу деятельность более стабильной и регулярной и предоставить возможность встретить Учение тем, у кого нет с ним контакта, позволяя им развивать более спокойный и расслабленный подход к жизни.

Прежде чем Тобденлинг был приобретен, группа в Турине была уже довольно многочисленна. В течение многих лет мы были вынуждены переезжать из дома в дом, из центра в центр, пытаясь сохранить нашу способность приспосабливаться к обстоятельствам.

По совету Учителя мы интенсивно практиковали практику Озер Ченмы в течение нескольких месяцев. После нескольких лет переездов и временных мест мы, наконец, получили наше пространство, результат щедрости ваджрной сестры из Турина, что стало полной неожиданностью.

Мы благодарны Учителю и Учению за этот дар. ©

Тобденлинг

via Bellardi 76
Torino, Italy
info@dzogchentorino.it
gakyil.blu.torino@gmail.com
www.dzogchentorino.it

Женпенлинг

Рим, Италия

В регионе Западного Меригара Римская Община, пожалуй, является самой большой городской сангхой и, наряду с Неаполем, одной из старейших. На протяжении многих лет количество регулярных членов особо не меняется – нас около ста человек. Римская Община выросла благодаря доброте и щедрости таких людей, как Лаура Альбини, Пауло и Пупе Брунатто, Алессандра Бономо, Массимо Факкини и Энн Мари Клос, которые в первые годы принимали практикующих и самого Ринпоче у себя дома, когда он приезжал к нам. Я вспоминаю



о том времени с большой любовью и благодарностью. Тринадцать лет назад после нескольких попыток мы почувствовали, что готовы предпринять важный шаг, чтобы арендовать свое собственное пространство, которому Ринпоче дал название «Женпенлинг», «место, приносящее пользу другим».

Женпенлинг расположен в центральной части города, туда легко добраться на общественном транспорте, в нем помещается мандала для Ваджрного танца и, что немаловажно, арендная плата за помещение приемлемая. Важно отметить, что римская Община обходится без какой-либо спонсорской поддержки, рассчитывая на собственные силы, взносы Меригара, организацию мероприятий для практикующих и широкой аудитории, а также подношения щедрых членов Общины в виде денег или карма-йоги.

Конечно, ситуация неидеальна: пространство находится под землей, в нем мало естественного света и вентил-

>> продолжение на следующей странице

>> продолжение статьи о Женпенлинге

ляции, но оно дает нам возможность практиковать, проводить семинары и курсы на протяжении многих лет, а также позволяет сотням жителей Рима соприкоснуться с учением Дзогчен и связанными с ним янтра-йогой, Ваджрый танцем, медитацией, Сан-ти Маха Санхой и, в последнее время, тибетскими современными танцами. Ринпоче посещал Женпенлинг дважды: во время инаугурации линга, а затем когда он приехал и дал посвящение Дакини Мандаравы. Кьенце Еще провел в Женпенлинге два ретрита.



Поэтому это место имеет силу, хотя все меняется, и сегодня это место для нас тесновато.

Рим является столицей Италии, важным европейским городом, и в нашей Общине есть инструктор по Сан-ти Маха Сангхе, четыре инструктора по янтра-йогe, два инструктора по Кумар-Кумари, два инструктора по Танцу Ваджры, а сейчас появилось еще два человека, которые могут вести и обучать тибетским танцам. Помимо этого, в Риме расположен основной офис ASIA. Все эти факторы, включая количество членов, говорят о том, что существует потенциалность, которую можно развивать, что может по-настоящему принести пользу всем: практикующим Дзогчен и людям, заинтересованным в Учении и тибетской культуре.

Мы надеемся найти новое место, которое будет более заметным для людей и более веселым, которое сможет удовлетворить все нужды нынешних и будущих практикующих, которые хотят быть вместе, практиковать, делиться невероятным сокровищем, которое подарил нам Ринпоче, становиться более осознанными, расслабленными

История голландской Дзогчен-общины и Рангдроллинга

Амстердам, Нидерланды

В 2017 году Дзогчен-общине Нидерландов исполнится 30 лет. Она была официально основана 9 апреля 1987 года!

Эрик Сойекс рассказывает нам об этом раннем периоде: «Ринпоче посещал Нидерланды регулярно с 1982 по 1987 годы. Он приезжал не только ради учений, но и для продвижения «Тибетской деревни», предвестницы ASIA. В течении 80-х ученики Ринпоче вместе с учениками из других сангх встречались для выполнения практик в одном амстердамском сквоте. Это был большой плавильный котел! Из-за мероприятий, которые там проходили, местное правительство Амстердама превратило сквот из незаконно занятого помещения в легальное место».

«В 90-х, – вспоминает Энс Сварт, – у нас было приятное помещение на восточном берегу реки Амстел. Мы проводили практики в красивой комнате в Южном Амстердаме. Это стало возможным благодаря одному из практикующих. Я помню, как мы провели там замечательный недельный ретрит по практике Тары.

Затем нам пришлось снова переехать, и какое-то время мы размещались в Голландском фонде тибетской медицины. Затем мы долгое время находились в симпатичном помещении в Институте Майтреи, что в Броуверсграхте. После того как мы потеряли и

.....

и чуткими друг к другу, другими словами, эволюционировать.

У меня нет никаких сомнений, что все получится, потому что здесь в Риме мы сотрудничаем все вместе: Община, Меригар, Международный ганчи, ASIA, Институт Шанг Шунг и любые другие заинтересованные организации.

Информация о мероприятиях:
corsi@zhenphenling.it
www.zhenphenling.it
posta@zhenphenling.it



это помещение, мы, как и многие практикующих в других странах, практиковали в домах членов Общины.

Если прочитать протоколы собраний ганчи за последние 20 лет, то можно увидеть, что у нас всегда было желание стать официальным лингом. Но найти доступное помещение всегда было сложно.

В новом тысячелетии благодаря новым людям появилась энергия, чтобы вновь направить ее на поиск помещения. Нам потребовалось много времени, но, наконец, в 2013-м мы нашли прекрасное место! Это маленький островок природы в центре города. Находясь там, вы забываете, что вы в городе!

Когда помещение было найдено, Ринпоче дал нам имя «Рангдроллинг», «линг самоосвобождения». Мы были очень рады такому удивительному названию, и мы очень благодарны Ринпоче! В настоящее время мы заканчиваем выравнивание с Международной Дзогчен-общинной.

Хотя мы относительно маленькая Община (около 60 членов), наше расписание достаточно большое. В среднем, мы проводим две-три регулярных



практики в неделю. Помимо ганапудж, почти каждую субботу мы танцуем Танац Ваджры, выполняя перед этим короткий тун практики Гомадеви. Каждый четверг мы делаем какую-нибудь практику, например, Зеленую Тару или Чод. С недавнего времени мы посвящаем один четверг в месяц обучению тибетским танцам. Почти каждый месяц по воскресеньям мы выделяем полдня для занятий янтра-йогой. У нас есть собственный инструктор по янтра-йоге Марк ван Вестринен. В 2014 году мы организовали группу по обучению и практике базового уровня СМС, которая встречается раз в месяц.

Помимо регулярных мероприятий, которые проходят с 2007 года, мы стремимся организовывать, по крайней мере, два «больших» ретрита в год. В 2015 году у нас пройдет ретрит по базовому уровню СМС, ретрит по 1-му уровню с Джимом Вэлби, ретрит выходного дня по кумбхаке с Джоном Реншоу, а осенью мы планируем провести углубленный ретрит по Танцу Песни Ваджры со Стоффелиной Вердонк.

С прошлого года мы начали взаимодействовать с местным сообществом. Мы приняли участие в празднике урожая, организованном центром, где мы арендуем наше помещение. Мы дважды презентовали Танац Шести пространств Самантабхадры и провели выступление по янтра-йоге. Мы также станцевали несколько тибетских танцев и представили свой информационный стенд.

Последний раз Ринпоче посещал Амстердам в 1994 году. Мы надеемся, что Ринпоче порадует нас своим присутствием на 30-тилетнем юбилее в 2017 году.

<http://www.dzogchen.nl/>
info@dzogchen.nl



Кунселлинг

Уэльс, Великобритания

Кунселлинг — это ретритный центр Дзогчен-общины Великобритании, расположенный в живописной холмистой сельской местности центрального Уэльса. В собственности Общины находятся традиционный уэльский фермерский дом, несколько построек и несколько акров земли. Это тихое, уединенное и полностью изолированное место.

Кунселлинг был создан в конце 1990-х и получил свое имя от Ринпоче, когда тот посетил Уэльс в 1998 году. На самом деле это была уже вторая по счету покупка недвижимости с целью создать деревенский линг. Сначала община Великобритании приобрела первый фермерский дом, который вскоре оказался неподходящим по большей части из-за того, что был расположен дальше к западу и добираться туда было затруднительно. К счастью, община Великобритании смогла выгодно продать первый дом и найти другой вариант. Хотя Кунселлинг расположен в глубинке, он находится всего в трех часах езды на автомобиле от Лондона. Второй купленный нами фермерский дом на протяжении многих поколений служил семейным домом и оказался естественным образом удобным и гостеприимным. Мы с самого начала могли проводить в этом доме небольшие собрания. Мы организовали административную группу, составили представление о том, что хотели бы создать, и попросили нескольких архитекторов разработать проект.

В настоящее время амбар стал нашей гомпой, светлым и наполненным воздухом центральным простран-

ством для проведения встреч, подходящим для большинства наших групповых занятий: ганапуджи, коллективных практик, янтра-йоги и обучающих ретритов. Там мы провели небольшой фестиваль буддийского искусства, включая незабываемый концерт индийской классической музыки. Писатель-романист Дес Бэрри в то время жил по соседству в Кардиффе и провел у нас несколько мастер-классов по литературному мастерству, направив собранные средства общине. Ряд сараев со временем стал террасой из четырех удобных домиков, которые служат местом для проживания или комнатами для проведения индивидуальных ретритов. Последний домик был построен специально для темных ретритов: в нем есть люк для подачи еды, система вентиляции, отдельная ванная комната и туалет. Внутренний двор между амбаром и домиками — это внешнее пространство, предназначенное для танцевальной мандалы. Кунселлинг пользуется большой любовью постоянных посетителей из общины Великобритании и других стран. Здесь расслабленная и дружелюбная среда, атмосфера которой создает благоприятные условия для духовной практики. Также здесь каждый может отправиться на прогулку среди нетронутой природы или посидеть у живого огня дровяного камина со стаканом вина. Дважды в год здесь проходят ретриты по карма-йоге для поддержания в порядке земли и строений. Эти ретриты пользуются большой популярностью и приносят большую радость участникам.

<http://www.dzogchencommunityuk.org/>
tara.sinclair@dzogchencommunityuk.org



Как я встретила Чогьяла Намкай Норбу

Паола Сперанца

Больше шести лет я прожила на улице Викола дель Чинкве в районе Трастевере в Риме. За несколько месяцев до этого я вернулась из моего первого путешествия в Индию и Непал и первого ретрита по тибетскому буддизму в Эупильо на озере Комо, где два замечательных учителя тради в Италии. Об этом ретрите мне рассказал мой друг-буддист Паоло Брунатто. Это было в августе 1975 года.

Каждое утро я выходила из дома рано утром, чтобы по традиции выпить чашечку капучино с круассаном в кафе «Галеасси» на площади Санта-Мария. Но однажды я этого не сделала. В то утро я вышла из дверей дома № 22 по улице Викола дель Чинкве, и что-то заставило меня повернуть направо по направлению к площади Сант-Эджидио.

Выйдя из парадной, я повернула направо, прошла несколько метров и увидела молодого человека, который шел мне навстречу. Я сразу поняла, что этот человек особенный. Он показался мне полным достоинства и произвел на меня глубокое впечатление. На нем была походная клетчатая рубашка. Поскольку раньше я уже встречалась с тибетцами, я сразу подумала: «Он либо тибетец, либо американский индеец». «Таинственный незнакомец» прошел слева от меня, не взглянув в мою сторону. Он уже был далеко. Тем не менее, это был один из тех редких случаев в моей жизни, когда я обернулась, чтобы посмотреть на прохожего. Мне сложно объяснить, какой эффект произвело на меня это мгновение. С уверенностью могу сказать, что для меня это был момент чистого присутствия: по сей день я вспоминаю его силу!

Через несколько дней после моей случайной встречи с «загадочным» человеком на улице Викола дель Чинкве Ева Крампен, жившая с Энрико дель Анджело неподалеку от моего дома на улице Санта Доротея, впервые после нашего знакомства пригласила меня в гости. Прошло уже почти четыре десятилетия с той далекой осени 1975 года, но я, похоже, до сих пор пом-



Паола Сперанца в Покхаре, Непал, 1981 год.

ню камин в их гостиной и каминную полку, на которой стояла фотография «загадочного» человека, которого я на днях встретила недалеко от своего дома. Я спросила у Евы, кто этот человек, и она рассказала, что он учит Энрико тибетскому языку и литературе в Восточном университете Неаполя! Загадка была разгадана!

Впервые в жизни я увидела мелонг, который лежал перед фотографией, и спросила Еву, что это такое, потому что он показался мне волшебным. «Это мелонг», — просто ответила Ева и больше ничего не сказала. Через много лет я узнала, что означает этот замечательный предмет. В то время учитель (профессор Намкай) еще не давал учение Дзогчен.

Спустя несколько месяцев после моего визита Ева пригласила меня присоединиться к их группе и поехать в Неаполь, где Норбу (как они его называли) должен был торжественно открыть новый центр для занятий янтра-йогой (еще одна загадка для меня). Я, конечно, с радостью приняла приглашение. И вот мы все вместе поехали на поезде в Неаполь. По приезде мы сразу же отправились в университет, где профессор Намкай читал лекцию своим студентам. После лекции мы все вместе пошли на презентацию и открытие нового места для янтра-йоги, где учитель также познакомил нас с ян-

тра-йогой. Наконец, мы пошли в пиццерию, и мне выдалась возможность познакомиться со многими учениками профессора Норбу, включая совсем юного Адриано Клементе и молодого студента медицины Джино Витиелло, который добродушно предоставил мне жилье в своем доме.

В Риме я писала дипломную работу по преподаванию искусствоведения и истории искусств. Пока я готовилась к экзамену, я ходила на курсы тибетского языка в Итальянском институте Ближнего и Дальнего Востока (IsMEO). Курсы вел Геше Джампел Сенге, лама традиции Гелуг, который незадолго до того, как покинул свое тело, основал Институт Самантабхадры в Риме в 1980 году, когда я была в Индии. Я узнала, что Геше Джампел Сенге и Намкай Норбу вместе приехали в Рим в начале 60-х годов по приглашению известного тибетолога Джузеппе Туччи. Я также узнала, что до Геше-ла в Итальянском институте Ближнего и Дальнего Востока тибетский язык преподавал профессор Намкай.

В 1977 году в Помае два учителя, лама Еше и лама Сопа Ринпоче, от которых я впервые в жизни получила буддийское учение в Эупильо, основали Институт Ламы Цонкапы. Я отношу себя к числу людей, стоявших у истоков этого начинания, так как с самого начала я участвовала в длительном проекте реставрации великолепного здания, переданного в дар семейством Корона из Милана. Именно тогда я впервые повстречала Кэрл Чейни (в то время жену Массимо Корона), с которой мне еще предстояло встретиться позднее в Меригаре.



Паола и Кристиано в Муктинатхе, на границе Мустанга в Гималаях, 1981 год.



Паола с Ламой Еше, Геше Джампа Гьяцо, Массимо Корона, Кэрл Чейни, Кристиано Зепенью и другими в Институте Ламы Понкапы в Помайе, Италия, 1981 год.

До этого я уже встречала профессора Намкай Норбу, но не слышала, чтобы кто-нибудь говорил о Дзогчен, хотя на ретрите, который прошел на острове Сардиния, Ева дала мне брошюру, которую я с увлечением прочитала.

В апреле 1980 года Институт Ламы Понкапы организовал паломничество в Индию и Непал, и я с радостью присоединилась к ним вместе с Кристиано Зепенью, который позднее стал отцом моего сына Романа. Мы провели в Индии два года и посетили все штаты от Ладакха до Раджастана, а затем отправились в Тамил и Кералу. Мы также останавливались на месяц на Шри-Ланке.

Когда мы приехали в Ладакх в 1980 году, мы успели как раз к фестивалю Падмасамбхавы, который проводится каждые 12 лет. В Химисе была вывешена огромная тханка Гуру Ринпоче. Меня охватили непередаваемые эмоции! В первый месяц путешествия с группой из Помайи нам выдалась уникальная возможность встретиться с Его Святейшеством Далай-ламой XIV в его резиденции в Дхарамсале, а также с Его Святейшеством Сакья Тризином, который передал посвящение Ваджрайогини. Мы также смогли отправиться из Луклы через Намче-Базар в монастырь Ламы Сопы Ринпоче в Лаудо, расположенный на высоте более 4200 метров над уровнем моря.

Вернувшись из Индии зимой 1982 года, мы с Кристиано узнали, что учитель Намкай Норбу и его ученики купили большой участок земли в Тоскане на склоне горы Амиата у подножия Монте Лабро. Я уже слышала о таинственном Давиде Лазаретти из

Арчидоссо. Мы отправились из Рима в Меригар (именно так называлось то место) в центре огненной горы, так как этот район имеет вулканическое происхождение. Мы странствовали по Индии в течение двух лет, поэтому нас несколько не удивила рискованная обстановка на месте: мы просто продол-



Его Святейшество Далай-лама XIV и Чогьял Намкай Норбу в 1991 году в Арчидоссо по случаю инаугурации гомпы Меригара. Фото: Джанни Бьяджи.

жили свое паломничество в индо-тибетском мире. Когда мы впервые приехали в Меригар, учителя там не было, но я встретила нескольких человек, с которыми познакомилась шесть лет назад в Неаполе. Я снова повстречалась с Лаурой Эванджелисти, гостившей у меня в Трастевере в 1976 году.

По сложившимся обстоятельствам я не возвращалась в Меригар до весны 1991 года, когда мне выдалась возможность приехать из Помайи вслед за Его Святейшеством Далай-ламой XIV, которого профессор Намкай Норбу пригласил на торжественное открытие недавно построенной великолепной восьмиугольной гомпы. Помню слова Далай-ламы по приезде в Меригар, где

развевались сотни пятицветных лунгта. «Как в Тибете», — сказал он тогда! Все было замечательно! В этот раз я увидела Намкай Норбу в элегантном костюме западного кроя. Его Святейшество дал учение, связанное с Дзогчен, и так я узнала, что Далай-лама практиковал Дзогчен. Далай-лама познакомил меня с этим драгоценным учением.

Я решила снова вернуться в Меригар, чтобы следовать передаче Дзогчен, полученной от человека, считавшегося одним из величайших живущих учителей этой древней традиции, от человека, которого я много лет тому назад «случайно» встретила в Риме, в Трастевере, недалеко от своего дома. Я приезжала в Меригар на ретриты учителя в 1992, 1993 и 1994 годах. Я решила изучить Санти Маха Сангху и, принимая во внимание проблемы учителя со здоровьем, переехать в Арчидоссо вместе со своим 12-летним сыном Романом, чтобы проводить время в Меригаре и в Дзогчен-общине. Это было сложное решение. Но открывшаяся возможность совместной работы в Дзогчен-общине несла в себе огромную ценность для меня. Помимо прочего, я участвовала в покраске гомпы, работала над росписью двери и окон Ступы в Меригаре, а также попробовала себя в покрытии позолотой ниши Будды в Ступе.

Я от всей души благодарю моего драгоценного Учителя Чогьяла Намкай Норбу, а также всех других моих драгоценных учителей, ваджрных братьев и сестер!

Таши Делек,
Мария Паола Сперанца

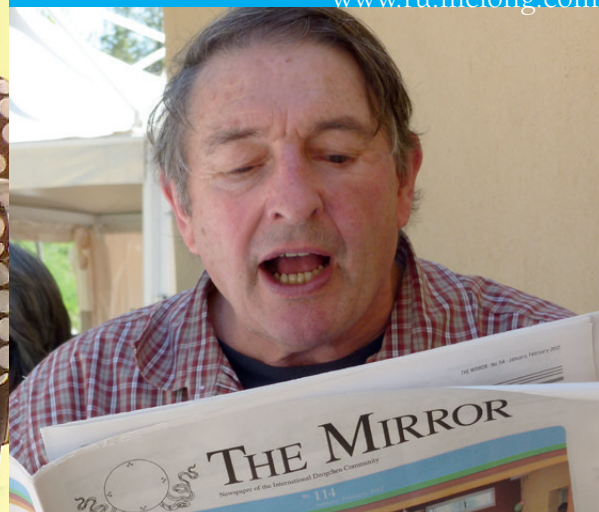


THE MIRROR

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

