

ЗЕРКАЛО

№129
Сентябрь 2015



Всё заключено в гуру-йоге Ати
Функции ганчи

Кайта во всём мире
Библиотека Меригара
10 лет тибетской медицине в США
В фокусе – Кунсангар



INTERNATIONAL
DZOGCHEN
COMMUNITY



Расписание Чогьяла Намкая Норбу

Фото: П. Фасолли

2015–2016 гг.

Китай, Самтенгар
23–24 сентября 2015 года
Экзамен по Основе СМС

25–30 сентября 2015 года
Тренинг по 1-му уровню СМС

2–7 октября 2015 года
Учение Лонгсал Ати'и Гонгпа Нентрод

Пекин
10–12 октября 2015 года
Публичная лекция и выставка буддийского искусства

Киото, Япония
15–18 октября 2015 года
Наставления по бардо, запечатанные слогом HUM

Тайвань
23–27 октября 2015 года
Трекчо Ригдзина Чангчуба Дордже

Австралия
Северный Намгьялгар
3–8 ноября 2015 года
«Наследие и эволюция»

Всемирная передача гуру-йоги
6 ноября 2015 года
Годовщина Адзома Другпы

Аргентина
20–24 ноября 2015 года
Ретрит в Южном Ташигаре

11 декабря 2015 года
Отъезд Ринпоче на Тенерифе, Испания
Тенерифе, Дзамлинг Гар

9–22 февраля 2016 года
Друбчен по практике Мандаравы

21–22 февраля 2016 года
Всемирная практика гуру-йоги
Годовщина Гараба Дордже

1–10 марта 2016 года
Инструкторский тренинг по навыкам коммуникации с Джанфранко Бреро

Содержание

Расписание	2
От редактора	3
Всё заключено в гуру-йоге Ати	4
Функции ганчи	7
Международный ганчи	7
Кайта по всему миру	8
Библиотека Меригара	9
10 лет тибетской медицины в Америке	11
ASIA	13
Новости Дзамлинг Гара	14
Инаугурация колумбария в Западном Меригаре	15
Путешествуя по миру	17
Поездка в Лех, Ладакх	20
Бутан	22
В фокусе – Кунсангар	25
Обзоры книг	39
Пересматривая «Драгоценный сосуд»	42
Янтра-йога	43
Как я встретил Чогьяла Намкая Норбу: художник Общины Николай Дудко	45

Обложка: В этом году ретрит в Северном Кунсангаре посетили более 1500 человек. Чтобы сэкономить время и силы, вместо ожидания в пробках по дороге из аэропорта, Чогьял Намкай Норбу добрался в гар на вертолёте.



The Mirror

Газета Международной
Дзогчен-общины Чогья-
ла Намкая Норбу

Отделение в США: mirror@tsegvalgar.org • Отделение в Европе: lizgranger.mirror@gmail.com • Отделение в России и Украине («Зеркало»): zerkalo.gazeta@yandex.ru • Редакторы: Наоми Зейтц, Цегьялгар, Конвей, США Лиз Грэнжер, Западный Меригар, Арчидоссо, Италия • Куратор: Адриано Клементе • Особый куратор: Юден Намкай • Куратор от синего международного ганчи: Джулиан Кинг-Солтер • Куратор международного издательского комитета на английском языке: Лиз Грэнжер • Дизайн и верстка: Томас Эйфлер • Веб-мастера: Юден Намкай и Луиджи Оттавиани • Онлайн-блог www.melong.com • Все права на материалы принадлежат The Mirror • Копирование возможно только с разрешения • Мы оставляем за собой право редактировать все материалы

Над русскоязычным выпуском работали:

редакторы Анастасия Еременко, Екатерина Ковальчук • корректор Татьяна Чиаева, Людмила Митягина • верстка Ольга Бондарева • переводчики Татьяна Чиаева, Лариса Сорокина, Оксана Снитко, Наталья Бойко, Елена Глинская, Светлана Калашникова, Анна Олефир, Елена Врублевская, Ольга Лисицына, Анна Попова, Елизавета Малышева, Елена Чирковская, Сэсэг Дугарова, Павел Ермолин, Анастасия Ерёменко

Работа с другими: как найти баланс?

Элио Гуариско для «Зеркала»

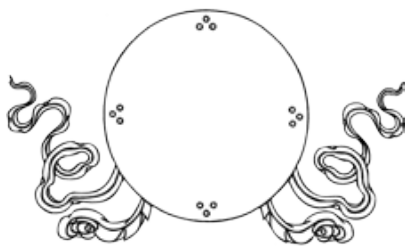
В словарях понятие «сотрудничество» определяется как совместная работа с другими людьми, направленная на выполнение задачи и достижение общих целей.

Наличие общих целей — это обязательное условие. Но не так-то просто иметь что-то общее. Мы всегда чувствуем очень личным то, чем обладаем и чем не хотим делиться с другими. Мы считаем учителя «своим» («Он уделяет мне особое внимание!»), а учение — предназначенным для «моей» личной реализации. Других людей мы практически не замечаем. Но нужно чётко понимать, что наше внутреннее удовлетворение и польза как таковая возможны только при взаимодействии с другими. Наше окружение — это поле, в котором мы обучаемся и пожинаем плоды своего обучения.

Имея общие цели, мы работаем с другими, чтобы достичь их. Работать с другими людьми гораздо сложнее, чем в одиночку. Работая самостоятельно, человек находится в измерении своего восприятия вещей. А каждому из нас собственное восприятие вещей кажется самым лучшим и единственно возможным.

Пытаясь работать с другими, мы попадаем в поле субъективного восприятия других людей. Это приводит к столкновению различных идей. В результате между людьми зачастую возникает недопонимание и враждебность, что отрицательно сказывается на качестве выполняемой работы. Поэтому при взаимодействии с другими людьми необходимо, прежде всего, перейти с уровня личных идей в практическую плоскость. Чем больше мы занимаемся практическими вещами, тем реже мы принимаем в расчёт наши субъективные чувства и взгляды. В таком случае значение имеют опыт, знания и способности. В практической плоскости всё происходит спокойнее и быстрее, а наши старания приводят к более качественным результатам.

Безусловно, всегда будет существовать разница во мнениях между нами и другими людьми. В любом случае, са-



мое главное, чтобы эти разные мнения не приклеивались к нашему уму как ярлыки. Важно, чтобы ложась спать, мы забывали о них.

Об этом говорится в следующей истории. Однажды два монаха вышли на берег реки и увидели девушку, которая хотела перейти реку вброд, но боялась это сделать. По правилам монаху запрещается прикасаться к женщинам и даже переходить реку вместе с ними. Пренебрегая правилом, один из монахов взял девушку на руки, перенес на другой берег и оставил там. Когда монахи продолжили свой путь, второй монах, увидев, как поступил первый, сказал с упрёком: «Зря ты так поступил! Это запрещено нашими правилами». Первый монах, который, очевидно, был мудрее, ответил: «Я перенёс эту красивую девушку на другой берег реки и оставил её там. А ты всё ещё несёшь её в своем уме!»

Что же может воодушевить нас на сотрудничество с другими людьми? Нам, конечно, необходимо постоянно помнить о важности учителя, а также о редком и драгоценном учении, его пользе для будущих поколений и т.д. Однако одно лишь памятование с течением времени превращается в пустую мантру. В конце концов, даже если нас стимулируют внешние обстоятельства, истинное вдохновение идёт изнутри. Мы должны обнаружить его на своём опыте, видя ту пользу, которую мы получаем от взаимодействия с учителем и учением.

Если мы работаем с другими, не замечая уловок ума, то, в конечном счёте, все наши действия будут направлены на то, чтобы утвердиться в различных эгоистичных аспектах. В таком контексте само понятие «сотрудничество» приобретает негативную окраску. Как ни странно, именно те, кто не видит своих ограничений, всегда скорее других готовы брать на себя обязанности. Те же, кто целенаправленно старается разглядеть свои ограничения, берут на себя ответственность с большей осторожностью. Как говорится, мудрец мало за что отве-

чает. Но заниматься лишь собственным духовным развитием, считая повседневные обязанности уделом недалёковидных мирян, — огромный недостаток.

Таким образом, необходимо найти оптимальный баланс между нашими внешним подходом и внутренним созерцанием. В таком случае одно будет обогащать другое. Но поиск баланса — это непрерывный процесс: не стоит в ожидании сидеть сложа руки. Нужно работать с окружающими, даже если вы сами ещё не утвердились в собственной основе, продолжая наблюдать за своим отношением и поведением.

Работа над собой и работа с другими людьми — основа участия. Помимо этого, мы можем применять сотрудничество как навык, который можно развивать разными способами, как это делают сегодня в сфере бизнеса. Эти способы, безусловно, очень полезны, и их следует применять также для решения организационных вопросов в духовном сообществе. Но нужно понимать, что в бизнесе эти способы работают, так как есть стремление заработать деньги. В духовном же сообществе эти методы теряют свою силу и не способствуют воодушевлению людей. А если воодушевления нет, то сотрудничество будет построено на принуждении, а не на истинном желании.

В заключение отмечу, что непосредственное, полученное на собственном опыте знание ценности и пользы учения служит основной для настоящего участия, причем не только в общине, а везде и повсюду. В этом случае рождается импульс к достижению общей цели, который спонтанно начинает проявляться. Если у нас нет непосредственного знания, но мы проявляем заинтересованность, то, видя ограничения поиска личной выгоды и неизбежную реальность работы с другими, которая является источником собственного удовлетворения, мы открываем для себя безграничные возможности сотрудничества, предлагаемые современным миром и технологиями, чтобы актуализировать и сохранить ценное учение Дзогчен, передаваемое нам Чогьялом Намкаем Норбу. Шантидэва выразил это вкратце так: «Всё счастье, которое есть в мире, происходит от желания счастья другим. Всё страдание, которое есть в мире, происходит от желания счастья себе».

ru.melong.com



Фото: Юлия Михейкина.

Всё заключено в гуру-йоге Ати

Чогьял Намкай Норбу

Отрывок из учения Кунсанг Монлам, «Призывание Самантабхадры», переданного на ретрите в Северном Кунсангаре в понедельник, 27 июля 2015 года.

Обычно, когда мы делаем гуру-йогу, по возможности, очень важно добавлять Песню Ваджры, поскольку в тантре Дзогчена объясняется, что для практиков Дзогчена основой является обнаружение нашей истинной природы. В учении Дзогчен это связано с так называемым прямым введением в первом завете Гуру Гараба Дордже.

Существует много способов, с помощью которых можно получить прямое введение. Очень простой способ – получить наставления по гуру-йоге Ати, когда учитель объясняет, как нужно делать визуализацию. Это наше ментальное состояние, и из него мы входим в состояние гуру-йоги, или состояние созерцания. Вот как мы применяем практику Дзогчена.

В практике Дзогчена очень важно понимать, что такое умственное представление и что означает «за пределами ума». Существует множество практик Дзогчена, таких как *корде рушен* и различные виды *семдзинов*. «Рушен» означает разделение ума и природы ума, что является ключевым моментом. Это приводит нас к пониманию того, что существует природа ума, которая находится за пределами ума. Мы живём во времени и пространстве, рассуждаем, размышляем. Это умственные представления. Когда мы обнаруживаем, что существует ум и природа ума и что практика Дзогчена означает переход от ума непосредственно к природе ума, мы

получаем введение и применяем этот метод. С этой целью учитель объясняет, как применять гуру-йогу Ати. Это очень простой путь.

Мы визуализируем белое А в тигле, символизирующее наше изначальное состояние, нашу изначальную потенциальность: звук, свет и лучи. Это всегда умственное представление. Мы делаем эту визуализацию, а затем расслабляемся. Расслабиться не значит, что мы ничего не делаем. Это значит просто расслабиться, и это то, чему мы хотим научиться и что хотим развивать.

Например, когда мы изучаем Упадешу Дзогчена, там есть очень много объяснений методов *трекчо* и *тогел*. Тогел – это тайное учение, поскольку у нас должна быть очень конкретная основа в *трекчо* [до того как мы сможем его изучать]. Мы можем найти это объяснение в Упадеше. Что означает *трекчо*? Это полное расслабление. «Трек» означает «связывание объекта», как, например, связывание дров или травы с помощью веревки. Можно понять, что значит «связывать»: связывать посредством наших ограничений, наших представлений. Мы всегда думаем, что вещи должны быть такими и никакими другими. Это представление нашего ума, и жизнь в относительном состоянии подобна тому, что мы «связаны» всем этим в наших аспектах тела, речи и ума. Тогда у нас есть много напряжений.

«Чо» означает освободить это. Существует несколько способов освобождения. Мы можем освободить что-то активно, совершая какое-то действие, поскольку это всегда подразумевает участие ума. Или же мы используем определенные методы и [то, что связано], рассыпается само собой. Никто ничего не отсекает и не делает что-то ещё. Когда мы говорим «чод» [пишется *gcod*], это означает, что мы отсекаем. Это глагол, который означает, что есть кто-то, кто отсекает. Мы активно отсекаем наше эго. Корень всех проблем – наше эго. Мы используем практику Чод Мачиг Лабдрон. «Чод» означает «отсекать».

Об этом говорится в учении Сутры, и многие люди изучают эти понятия, но не применяют их на практике. Мачиг Лабдрон обнаружила это. Будучи маленькой, она умела очень быстро читать. Когда кто-то обладает таким умением, его приглашают читать тексты, такие как Праджняпарамита (слова, сказанные Буддой, заключенные в двенадцати томах). Они читают их семьям, и потенциал слов Будды очищает всё негативное.

В Тибете мы зовём таких быстрых чтецов «амчо». В юности Мачиг Лабдрон выполняла эту работу много лет, и её приглашали многие семьи. В частности, она много раз читала Праджняпарамиту и осознала, что корнем всех проблем является эго. Позднее, когда она стала следовать учению Ваджраяны, хотя в этом учении не было прямых объяснений, она поняла, что оно связано с этим принципом. Затем она получила учение Дзогчен и также обнаружила, что и здесь существует подобная связь.

Например, в учении Дзогчен мы очень хорошо знаем, что проблемой являются наши эмоции, и мы освобождаем их. Поэтому необходимо полностью находиться в состоянии со-



зерцания, чтобы всё самоосвободить. Метод таков: мы не действуем прямо, не отсекаем это, но оно само собой рассыпается и затем освобождается. Поэтому, хотя в своем подходе практика Чод Мачиг Лабдрон и практика Дзогчена разнятся, основа у них одна. Это важно понимать. Значение слов «чо» (*chod*) и «чод» (*gcod*) одинаково, но подход и произношение разнятся. Когда мы говорим о трекчо, здесь имеется в виду, что то, что связано, само собой рассыпается и освобождается. В Упадеше Дзогчена есть объяснение трекчо: мы освобождаем все ограничения аспектов тела, речи и ума.

В наставлениях Упадеша говорится о четырёх *чогжаг*. Основные методы всех учений Дзогчена всегда объясняются как четыре метода. Это не обязательно, но когда объясняют характеристики учения, они обычно содержат четыре ключевых момента. В Семде Дзогчена первое – это *нэпа*, состояние *шинэ*. Второе – *мийова*: обнаружение того, что движение является составляющей нашей истинной природы. Мы не остаёмся однонаправленно в состоянии пустоты, а объединяемся с движением. Объединившись с движением, мы обнаруживаем, что проблем с движением не существует: природа каждого элемента не противоречит самой себе, например, огонь не сжигает огонь. Когда мы объединяемся, движение происходит в состоянии созерцания. Мы не должны думать, что движение это что-то отрицательное.

Третье состояние называется *нъямнвид*, или *ньюмед*, что означает «недвойственный». Обнаруживаем ли мы наше истинное состояние посредством опыта пустоты или посредством опыта ясности (ясность – это не пустота, а пустота – это не ясность, это две совершенно разные вещи), когда мы находимся в состоянии созерцания, это различие исчезает. Поэтому мы говорим, что пребывание только в состоянии пустоты не является дхармакаей и это не состояние созерцания. Это только опыт пустоты. То же самое касается и ясности: если мы находимся только в этом состоянии, это не состояние созерцания. Посредством подобного [опыта] мы обнаруживаем и пребываем в состоянии созерцания. В такой момент мы обнаруживаем, что нет разницы между пустотой и ясностью. Мы находимся в состоянии, которое называется *ньюмед*: в едином состоянии – в созерцании. Находясь в относительном состоянии, мы говорим, что хорошее и плохое – это не одно и то же. Говорить о том, что хорошее и плохое – это одно и то же, мы можем, только находясь в состоянии созерцания, за пределами ума, иначе это не работает. Это важно понимать. Это третье состояние Семде Дзогчена. Будучи в этом состоянии, мы полностью находимся в состоянии созерцания. Мы не занимаемся умственными построениями, предполагаем, что, возможно, мы находимся [в состоянии созерцания].

Четвертый уровень – это состояние *лхундруб*. Что означает это состояние в Семде Дзогчена? Что мы теперь полностью уверены в том, что обладаем знанием нахождения в состоянии созерцания. Что мы должны делать? Что мы должны развивать? Как мы должны пребывать в нашей истинной природе? Мы должны объединить аспекты тела, речи и ума в этом состоянии. Когда мы достигли полного успеха в этом

объединении, значит, мы достигли полной реализации. До тех пор пока мы не достигли этого состояния, мы должны делать это.

Если мы хотим практиковать Дзогчен, что мы должны делать? Мы не только начитываем мантры и визуализируем. Мы знаем, что находимся в двойственном видении и у нас очень много проблем, которые надо преодолеть. Мы делаем всё, что в наших силах, что означает, что мы понимаем, в какой ситуации находимся. Но понимая, что мы – практики Дзогчена, мы должны стараться полностью находиться в состоянии созерцания, полностью объединившись в этом состоянии.

Итак, первое – это пребывать в состоянии созерцания, второе – это быть в присутствии. Будучи в присутствии мы можем потихоньку всё объединить в состоянии созерцания. Когда мы в присутствии, мы уже не отвлекаемся. Даже если есть намерение и желание, мы можем выйти за пределы этого, чтобы было легче объединять. Это больше связано с ментальными представлениями. Затем мы можем постепенно объединить свою энергию с физическим уровнем, что для практиков Дзогчена является наиболее важным. По этой причине нам необходимо понимать, что гуру-йога Ати действительно очень важна, особенно для практиков Дзогчена. Всё заключено в гуру-йоге Ати.

Также мы знаем, что находимся в относительном состоянии и когда-нибудь умрём. Что мы можем сделать [в момент смерти]? Когда мы осознали, что умираем, если есть возможность, мы делаем гуру-йогу Ати. Это гораздо лучше, чем любой вид пховы, практики переноса сознания. Даже без переноса, когда мы умираем, наше сознание все равно переносится. В пхове способ переноса сознания немного отличается в зависимости от нашего состояния. Обычно не так трудно изучать пхову традиционным образом, потому что, когда мы изучаем её, мы не сталкиваемся с проблемами момента смерти. Однако в бардо умирания наше состояние не является нормальным: в этот момент все наши элементы и функции органов чувств растворяются, и мы переживаем очень сильные ощущения и опыт. Когда мы изучаем пхову, у нас нет таких проблем. Мы здоровы и можем изучать. Когда учитель просит нас делать определённые визуализации, призывания, а затем перенос и т.д., мы всегда работаем со своим умом. Это пхова относительного состояния, или *нирманакаи*.

Существует три вида пховы. Высшая пхова – это пхова дхармакаи, что означает, что мы находимся в своей истинной природе. Второй вид пховы – это пхова самбхогакаи, что означает, что в течение своей жизни практик развил и очень хорошо освоил стадии зарождения и завершения и может совершить мгновенный перенос. Поэтому, осознав, что наступил момент смерти, он может совершить перенос с помощью практики Калачакры, Хеваджры или Чакрасамвары. В этот момент он должен иметь совершенные навыки, а не только какое-то представление. Вот почему в Тибете для практиков Ваджраяны существует множество учебных заведений с семилетним сроком обучения. Это не так-то легко.

>> продолжение на следующей странице



>> продолжение с предыдущей страницы

Если мы практикуем Дзогчен, гораздо важнее каждый день делать гуру-йогу Ати, чтобы хорошо её освоить и в момент смерти её сделать. Смерть физического тела связана с ментальным аспектом. Если мы уже находимся в состоянии созерцания, у нас меньше проблем. И, конечно, если мы действительно находимся в состоянии созерцания, тотчас же после смерти мы окажемся в бардо естественного ума. В момент проявления нашей изначальной потенциальности нет препятствий, связанных с физическим телом, и мы можем мгновенно её распознать. Во время жизни мы получили учение о звуке, свете и лучах, нашей изначальной потенциальности. Сейчас мы распознаем это.

В течение жизни мы получили [учение] от нашего учителя, но не имели реального контакта с этим состоянием. Это было только идеей. Но в бардо естественного света оно обнажено, и мы можем его распознать. Это знаменитая встреча сыновней и материнской мудрости. Сыновняя мудрость означает, что в течение жизни мы получили учение и знаем, что обладаем потенциальностью звука, света и лучей. Сейчас в состоянии этого момента содержится материнская мудрость. Распознав это, мы достигаем реализации самбхогакаи. В учении Дзогчен это означает, что мы достигли реализации в течение жизни. Необязательно осуществлять великий перенос подобно Гуру Падмасамбхаве или реализовывать радужное тело. Важнее, что мы не попадаем в обычное состояние бардо: до этого момента мы уже достигли полной реализации. Это то, на чём нам следует сосредоточиться. В этом случае гуру-йога Ати очень важна.

В течение жизни также очень важно делать практику гуру-йоги Ати утром и вечером. Выполняя эту практику вечером, мы осваиваем практику ночи. Тогда наши сны становятся снами ясности, для которых характерно состояние присутствия, что позволяет нам продолжать практику во время сна. Освоившись со сновидениями, мы также знакомимся с состоянием бардо. Перед тем как испытать бардо становления, мы находимся в бардо дхарматы: природе ума, моменте естественного света. Например, практикуя йогу сновидений, мы можем понять, что представляет из себя

процесс умирания. Сначала мы находимся в бардо умирания. В этот момент, пребывая только в ментальных представлениях, мы испытываем страх, и у нас возникает много других проблем. Но если мы обладаем способностью находиться в состоянии созерцания, мы преодолеваем эти проблемы. Когда мы умираем, ум не функционирует до момента бардо. Пребывание в естественном свете означает, что в этот момент нет ощущения страдания и ум не существует.

Когда мы говорим об этом бардо, мы называем его бардо дхарматы, нашей истинной природы. Мы пребываем в состоянии нашей истинной природы, и вследствие этого у нас нет мыслей, нет суждений, поскольку ум не работает. То же самое происходит, когда мы спим. Мы визуализируем белое А в тигле, расслабляемся и засыпаем. Когда мы спим, отсутствует работа ума и чувств. В это время мы не видим и не слышим. Это состояние похоже на состояние умирания. У умерших отсутствует функция ума. Но если у нас есть знание практики ночи, тогда есть продолжение присутствия, как это происходит во время умирания. Когда мы находимся в бардо дхарматы, периоде естественного света, звук, свет и лучи проявляются обнажённо, и мы распознаём это состояние и покоимся в нём, и обычное бардо больше не существует.

Вы спросите, как мы можем в этот момент достичь полной реализации, не очистив свою негативную карму? Ведь мы имеем очень тяжелую негативную карму. Но даже если наша негативная кармы бесконечна, как только мы распознаём в бардо дхарматы свою изначальную потенциальность — звук, свет и лучи — она полностью очищает [нашу негативную карму]. Это похоже на то, как, если бы в комнату, не освещавшуюся в течение тысячелетий, внесли лампу. Вся тьма мгновенно исчезает: нам не надо освещать комнату по частям. Точно так же мы можем достичь полной реализации посредством потенциальности встречи сыновней и материнской мудрости и обнаружения нашей истинной природы. По этой причине очень важно практиковать гуру-йогу Ати. Поэтому я всегда прошу вас делать это. Это очень легко, и каждый легко может этому научиться. ©

Комментарий Ринпоче включён в новое издание канона Ньингма Кама

Мы рады сообщить, что комментарий Чогьяла Намкая Норбу на рукопись Дзогчена из Дуньхуана «Скрытая коллекция Буддагупты» (*Sbas pa'i rgum chung*) был включён в 102-ой (NE) том (*Snga' gyur bka' ma shin tu rgyas pa*), наиболее полной коллекции учений Ньингма, переданных в устной форме.

Коллекция является новой редакцией «крайне обширной [коллекции] пе-

реданных текстов старого перевода». Это значит, что она включает в себя те тексты и учения, которые были с самого начала переведены и переданы в рамках древней школы (*rnying ma*). Другими словами, она содержит все те тексты, которые не были спрятаны и вновь открыты как терма (*gter ma*).

Этот канон не может считаться «закрытым» и допускает новые записи при подготовке новой редакции. Эта редак-

ция является пока наиболее обширной и была составлена при помощи добавления оцифрованного текста.

Этот факт определённо является признанием важной роли Ринпоче в истории тибетского буддизма благодаря его передаче и толкованию древних текстов по Дзогчену.



Функции ганчи

18 августа 2015 года, во время ежегодного общего собрания ганчи в гомпе Западного Меригара, перед тем, как выбрать ганчи, Чогьял Намкай Норбу произнёс речь о функциях ганчи. Каждый раз выборы ганчи проходят по-разному: состав ганчи Западного Меригара варьировался от девяти человек до трёх. Несколько кандидатов предложили свою помощь на следующий год, и было принято решение сформировать ганчи из шести человек, по два в каждом секторе.

Прежде всего, я бы хотел поблагодарить нынешний ганчи за хорошую работу. Есть нечто важное, о чём все мы должны помнить, когда говорим о Дзогчен-общине. Это не просто организация, имеющая отношение к нашему ограниченному обществу. В её основе лежит учение Дзогчен, иначе зачем нам нужна Дзогчен-община? В нашем обществе есть предостаточно различных организаций. Мы не должны забывать об этом. Это главное.

Мы должны понимать, что должен делать ганчи. Ганчи — это не традиция. До [возникновения] Дзогчен-общины не существовало никакого «ганчи». Мы создали ганчи, чтобы не становиться слишком уж общественной организацией. В соответствии с учением у каждого индивида есть тело, речь и ум. Когда эти три аспекта объединены, существует человек, который функционирует. В связи с этим мы учредили систему ганчи, которая не является ни бюрократической, ни иерархической. Люди, которые хотят войти в ганчи, должны знать, каков принцип ганчи и что им нужно делать.

Многие люди думают, что члены ганчи «владеют» этой потенциалностью, словно они управляют Дзогчен-общиной. Те, у кого есть такая идея, не должны идти в ганчи. Когда вы

находитесь в ганчи, вы не должны занимать какую-либо личную позицию, иначе вы не сможете быть ганчи. Все должны это запомнить. Мы должны продолжать таким образом, пока существует Дзогчен-община. Если Дзогчен-общины не будет, то не будет нужен и ганчи. Мы сможем спокойно жить в нашем обществе. Но поскольку мы живем в ограниченном обществе, в стране с её системой, хоть мы и практики Дзогчена, нам нужно установить с этим связь, чтобы иметь возможность взаимодействовать. Я все время вам об этом говорю. Поэтому постарайтесь сформировать ганчи с теми элементами, которые необходимы. Возможно, члены старого ганчи знают [присутствующих], потому что я не знаю всех из них и не могу ни о чем судить.

Каждый раз мы устраиваем что-то вроде голосования. В нашем обществе такой тип ограниченной системы приемлем, но если мы обратимся к смыслу учения, то это не является его принципом. Многие голосуют, ничего не зная, просто руководствуясь, например, тем, нравится им этот человек или нет. Как же это может соответствовать [смыслу учения]? Перед тем, как поднять руку [чтобы проголосовать], подумайте немножко. Мы должны наблюдать за собой и делать лучшее, на что способны. Я не могу судить. Я учитель Дзогчена, а не руководитель организаторов. Организация должна выполнять то необходимо, работая с обстоятельствами. Вы должны понять, как вам нужно сформировать новый ганчи, поэтому постарайтесь сделать всё, что можете.

Очень важно, чтобы люди действительно сотрудничали с ганчи. Мы не хотим, чтобы кто-то вступил в ганчи и создавал проблемы. Как я уже сказал ранее, если кто-то хочет привнести своё личное в позицию ганчи, это нехорошо. Если человек готов работать, сотрудничать, создавать что-то и делать что-то хорошее для Общины, это то, что нам нужно. Поэтому выбрать людей очень легко. ☺



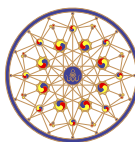
Общий взгляд на коммуникацию

В этом году главными задачами Международного ганчи (МГ) является приведение в соответствие уставов всех гаров и лингов, а также внедрение и развитие системы управления членством.

Сейчас мы занимаемся тщательным изучением того, как и что мы сообщаем членам Общины (внутренняя комму-

никация) и всему миру (внешняя коммуникация).

Сюда входит обсуждение и принятие решений об инфраструктуре нашего присутствия в сети, которое нуждается в центральном портале, где будет учтена беспокойная природа нашей Общины и ее разнообразная деятельность. Это что касается того «как», помимо этого, существует «что». В последние годы нами были предприняты попытки создать стандартные материалы для коммуникации, например, о биографии Ринпоче,



Янтра-йоге, Ваджрном танце и т.д. Следует признать, что, возможно, подход к широкой аудитории должен отличаться от подхода, который мы применяем к членам Общины. Также нам нужны переводчики на основные языки, которые, помимо прочего, способны передать истинный смысл учения на их языке. Многие из этого уже было сделано, но нам все еще требуется всеобщая координация, структура для осуществления сотрудничества, которую МГ надеется предоставить с помощью членов Комитета по управленческим системам (бесплатно, но на профессиональном уровне).

Внутренняя коммуникация

В задачи Международного ганчи входит также поддержка ганчи гаров и лин-

>> продолжение на следующей странице



Новый увлекательный этап развития Кайта во всем мире

Дорогая Дзогчен-община! Мы рады объявить, что начиная с сентября 2015 года Фонд Шанг Шунг (Международный институт тибетских исследований), следуя указаниям Чогьяла Намкая Норбу, будет координировать проведение всех мероприятий, связанных с радостными танцами Кайта.

Решение Ринпоче нацелено на дальнейшее углубление и развитие практики танцев Кайта, а также распространение и рост популярности современных тибетских песен и танцев среди широкой аудитории под патронажем такой организации, как Фонд, особой миссией которого является сохранение и развитие тибетской культуры и ее вклада в современный мир.

Данная программа предусматривает управление, реализацию и координацию всех аспектов, связанных с Кайта: художественная постановка, медиа-производство и освещение в средствах массовой информации, распространение среди широкой аудитории, обучающие материалы и сертификация, публикации, человеческие



ресурсы, инструменты сотрудничества и финансы.

Адриана Даль Борго будет обеспечивать общую координацию деятельности, связанной с танцами Кайта, всесторонне консультируясь с Ринпоче, сотрудниками Фонда и всеми участниками программы.

Точно так же хореографы, танцоры, инструктора и те, кто обеспечивают техническую поддержку программы (веб-сайты, аудио- и видеопроизводство, сбор средств и т.д.), будут работать совместно с Фондом для продолжения и развития той грандиозной работы, которая уже ведется.

Вся деятельность и ресурсы будут координироваться Фондом Шанг Шунг в сотрудничестве с гарами и лингами Международной Дзогчен-общины и всеми ее членами.

Любой гар, линг или человек, желающий провести мероприятия, мастер-классы, курсы и любую другую деятельность, связанную с Кайта, или просто запросить информацию, может обратиться в Фонд по адресу: khaita@shangshungfoundation.org.

Фонд обеспечит поддержку по следующим направлениям:

>> продолжение на следующей странице

>> продолжение продолжение МГ с пред. страницы гов, зачастую находящихся в довольно сложных обстоятельствах. Для эффективного выполнения этой задачи жизненно необходимы сильные, открытые каналы коммуникации.

Очевидно, что «управлять» Общиной – это не наша работа. Ганчи лингов, гаров и Международной Дзогчен-общины (МДО) имеют равную основу, отличие состоит только в задачах и ответственности. В этом контексте особая функция МГ заключается в том, чтобы стать центральным порталом, который удерживает вместе различные элементы нашей Общины, предотвращая их изоляцию и дробление, и служит для сохранения единого способа функци-

онирования, каковым является ганчи. По этой причине, поток информации от ганчи к МГ, равно как и от МГ к ганчи, также очень важен. При этом, если возникает необходимость в конфиденциальности по некоторым вопросам, можно рассчитывать, что МГ входит в конфиденциальный круг любого другого ганчи.

Члены ганчи, а также административные работники не должны чувствовать, что несут ношу ответственности в одиночестве: они просто являются представителями всех членов. Прозрачность и коммуникация с их членами (а также с МГ) имеют первоочередную важность. Информирование членов в критической ситуации

и обнародование какой-либо информации – разные вещи. Первое схоже с информированием самого себя. Иногда важно передать как можно больше информации, но при этом не разглашать некоторые тонкие аспекты или личную информацию, но, на самом деле, такие случаи встречаются редко. Когда члены с хорошей репутацией запрашивают более подробную информацию, нужно предоставить ее как можно в большем объеме.

Широкая коммуникация естественным образом ведет к усилению сотрудничества, являясь основой здоровой и процветающей Международной Дзогчен-общины! Адрес для связи с МГ: blue@dzogchen.net.

- подбор инструкторов и/или исполнителей;
- предоставление руководства по подготовке курса и/или программы мероприятия;
- координация деятельности с помощью комитетов по обучению и художественному направлению;
- подготовка и исполнение бюджета;
- подготовка промо-материалов; и
- обеспечение руководством по информированию и проведению мероприятий.

Сертифицированные инструктора

Сертификацию инструкторов, уполномоченных вести курсы по Кайта, будет проводить Фонд Шанг Шунг. Как только все будет определено, об этом будет объявлено, а также будут представлен первый список сертифицированных инструкторов.

Поддержите нас

Для развития Кайта мы нуждаемся в вашей профессиональной поддержке! Если вы желаете предложить безвозмездное сотрудничество по следующим направлениям:

- видео-съемка, монтаж, производство;
- аудио-монтаж, производство;
- разработка сайта, администрирование, маркетинг, оптимизация в поисковых системах (SEO)

обращайтесь по адресу:

khaita@shangshungfoundation.org.

Распространение и каналы коммуникации

В настоящее время совместно с комитетом по веб-производству мы работаем над запуском нового сайта Фонда, в который также будет включена программа Кайта.

Веб-сайт: <http://khaita.me/>

Канал на Youtube: <http://www.youtube.com/user/HarmonyInTheSpace/featured>

Соцсети: <http://www.facebook.com/harmonyinthespace>

Группа Кайта в Facebook на русском: <https://www.facebook.com/groups/khaitajoyfuldances>



Традиционный тибетский формат печа.

Все фото: Магда Зыч.

Неисчерпаемая сокровищница знаний

Реструктуризация, реорганизация и формирование каталога Меригарской библиотеки (библиотеки Жиканг)

Летом, во время различных ретритов в Меригаре, многие из вас смогли познакомиться с библиотекой и её ценностями, среди которых есть работы Чангчуба Дордже, отсканированные к 2013 году, публикации Института Шанг Шунг: тысячи текстов на тибетском языке, собранные, главным образом, Мастером, и многие тысячи работ на западных языках по учению, искусству, медицине, языку, истории и многим другим аспектам тибетской культуры. Многие из вас уже посетили библиотеку и её сокровища. Многие люди останавливались, чтобы почитать, изучить и расширить свои познания определённых аспектов учения и тибетской культуры. Каждый из вас, безусловно, получил такой опыт, занявший своё место среди воспоминаний из Меригара. Теперь библиотека открыта!

Библиотека была изначально создана для сохранения текстов, которые Мастер привёз собой из Тибета, и работ, которые требовались для его исследований. Поэтому то, что было и является, в основном, личной библиотекой Чогьяла Намкая Норбу, сейчас доступно для ученых, практикующих и тех, кто интересуется тибетской культурой. В Италии и во всем мире не так много подобных библиотек.

Успешная реконструкция, проведённая в 2012 году, позволила увеличить комнаты, сделав их комфортными и приятными. Читальный зал теперь оформлен в тибетском стиле и обозревается статуей созерцательного Гурю Ринпоче. На новых полках представлены работы по тибетской культуре на различных западных языках, организованные по темам и доступные для консультаций.

Секция книг на западных языках была поделена в соответствии с пятью традиционными тибетскими науками (*rig gnas lnga*). Первая часть посвящена Дхарме: учению, которое в свою очередь, делится на Сутры (Хиняны и Махаяны), Тантры и Дзогчен, а затем на различные тибетские школы (Бон, Ньингма, Кагью, Сакья, Гелуг и т.д.). Также есть секция, посвященная биографиям. Вторая секция книг включает в себя книги по тибетскому языку и грамматике, после которой следует секция, посвященная медицине и искусству (изобразительному искусству, музыке, танцу, и т.д.), а также небольшую коллекцию текстов по логике. В дополнение к этим пяти секциям, разделённым в соответствии с пятью науками, у нас есть секция по местам паломничества и стеллаж, посвященный Индии, Непалу и Монголии. Есть также секции, содержащие научные работы (такие, как большая коллекция журналов Востока и Запада и других изданий из Итальянского Института Ближнего и Дальнего Востока / Института Африки и Востока / Института Африки и Востока, помимо «Тибетского журнала»), и одна секция с работами авторов Дзогчен-общины. Секции по китайскому буддизму, дзен и Китаю, в целом, будут представлены позже на новых стеллажах.

>> продолжение на следующей странице



Читальный зал.



Переводы на различные языки (английский, итальянский, французский, немецкий, испанский, польский, чешский, русский и греческий).

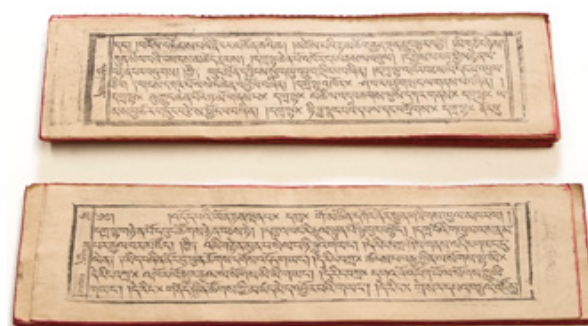
Из читального зала вы можете подняться наверх по деревянной лестнице в пространство с видом на читальный зал, в котором находятся рукописи и тексты Мастера (многие из которых уже были отсканированы) и его произведения, опубликованные на тибетском языке. Есть также тексты, опубликованные Издательством Шанг Шунг на заре Дзогчен-общины, и их переводы на различные языки (английский, итальянский, французский, немецкий, испанский, а также польский, чешский, русский и греческий).

На верхнем этаже содержатся тибетские тексты, среди которых есть основные коллекции различных традиций Страны Снегов, таких как Бон и буддийские каноны, тантры старой школы, основные тексты Дзогчена, полное собрание сочинений Лонгченпы, Адзома Другпы, Шабкара и Лопона Тензина Намдака, а также секция с рукописями Чангчуба Дордже и рукописями Мастера. Также книги были поделены в соответствии с размерами текстов. Более 2000 работ представлены в традиционном тибетском формате (*dpe cha*) — на деревянных отпечатках или в виде рукописей или их копий, сделанных на бумаге, изготовленной из различных органических материалов в зависимости от места и времени производства. Эти тексты обычно состоят из нескрепленных прямоугольных листов, которые нужно читать по горизонтали. Поскольку эти тексты не скреплены, они завернуты в квадратный кусок ткани (*dpe ras*) с завязками, что гарантирует компактное хранение текста.

В дополнение к текстам в традиционном формате у нас есть хорошая коллекция работ, представленная в

западной форме, по-тибетски, *deb*. Эта секция дополнительно разделена на тексты большого размера, т.е. скрепленные копии текста в традиционном формате, в котором один или более листов воспроизводятся на каждой странице, и скрепленные тибетские тексты в электронном виде.

Всё это наследство находилось в процессе реорганизации и каталогизации с лета 2012 года.



Каталогизация началась с тибетских текстов. С текстов в традиционном формате (*dpe cha*) была снята ткань, после чего они были изучены и размещены в соответствии со школой происхождения и содержанием. Они были внесены в каталог, завернуты в ткань, а затем были постепенно очищены и снабжены ярлыками с описанием. Более чем две тысячи книг были поделены в соответствии со школой, к которой они принадлежат, согласно разным подразделениям (автор, жанр и т.д.). Они также были отнесены к различным категориям: история Дхармы и биографии (*chos' byung u rnam thar*), история и право (*lo rgyus u khrims yig*), места и местные божества (*gnas yig, gnas bdag*), эпос о Гесаре, медицина (*gso rig*), астрология (*rtsis*), грамматика (*sgra rig*),

искусство и архитектура (*bzo rig*) и логика (*tshad ma*).

Использование тканей различных цветов позволяет теперь четко определить, когда работа (которая может состоять из нескольких томов) заканчивается, в то время как цвет этикеток меняется в зависимости от темы. Занесение в каталог текстов в традиционном тибетском формате (*dpe cha*) было завершено в августе 2014 года. Затем не-



Маргарита Панса.

сколько месяцев были посвящены занесению в каталог и фотографированию первоначальных рукописей. Кроме работ Чангчуба Дордже и работ Учителя, в библиотеке Жиканг содержатся ещё 39 рукописей (плюс рукописные заметки, содержащиеся в восьми текстах на деревянных блоках), чья дата написания и происхождение всё ещё являются предметом изучения. Большинство этих работ состоит из копий (репродукций с целью сохранения), произведенных более или менее опытными переписчиками. Среди рукописей, в основном, содержатся тексты традиций Бон и Ньингма (среди самых ценных произведений есть том, содержащий произведения из терма Лонгсал Ньингпо под названием *Ye shes rab 'bar*, и другие тома, содержащие тексты по Ши-

Школе тибетской медицины в Америке исполнилось 10 лет!

Наоми Зейтц для «Зеркала»

Помощь в написании данной статьи оказали Жаклин Дженс и блог Восточного Цегьялгара (<http://tsegyalgar.blogspot.com>)

Более 50 радостных участников собрались в гомпе жёлтого здания школы Восточного Цегьялгара в воскресенье, 21 сентября 2015 года, чтобы отпраздновать десятилетие Школы тибетской медицины Института Шанг Шунг под руководством доктора (менпа) Пунцог Вангмо.

В числе участников были д-р Вангмо, несколько нынешних и бывших членов совета директоров Института Шанг Шунг, мэр Конвея Том Хатчисон, шесть тибетских докторов, которые накануне завершили курс Ку-Нье и получили дипломы: Джигме Сонам Йесур, Ньима Юдон Намселинг, Сангджиебан, Цепак Цепак, Церинг Юдон и Вангду, выпускники и нынешние студенты курсов по тибетской медицине и Ку-Нье, представители Американской Ассоциации Тибетской Медицины (ААТМ), члены Дзогчен-общины и местные друзья из Конвея и соседних городов.

Празднование официально началось со вступительной речи, произнесенной Уиллом Ши, казначеем и не-



Главные докладчики слева направо: менпа Карен Прествуд, мэр Конвея Том Хатчисон, менпа Пунцог Вангмо, Уилл Ши, менпа Анасуя Вэйл, Дрю Мак-Гиллэри.
Фото: Наоми Зейтц.

изменным членом совета директоров Института Шанг Шунг. Он сравнил эволюцию Школы медицины с историей о Давиде и Голиафе, где Давид предстал в роли Школы, а Голиаф в роли, казалось бы, непреодолимых трудностей на пути её развития. Первой выступила менпа Пунцог Вангмо, которая говорила об истории программы обучения, планах на будущее, которые включают трёхлетнюю магистратуру, одобренную штатом, о расширенной программе обучения для студентов старших курсов, а также о достижении студентов и выпускников. Менпа Вангмо выразила свою благодарность и верность основателю Института Шанг Шунг Чогьялу Намкаю Норбу и в поэтической манере призвала студентов «погружаться глубже в океан мудрости тибетской медицины», заметив, что хотя студентов было немного, они оказались очень способными. Затем произнёс речь мэр Конвея Том Хатчисон. Он отметил значимость Института

и Общины для города, сказав, что оздоровительный эффект незримо проявляется, несмотря на то, что многие жители города не в курсе деятельности Школы. Менпа Анасуя Вэйл, выпускница и активная участница совета директоров Института Шанг Шунг, говорила о ценности тибетской медицины и о необходимости распространения этого знания ввиду его важности. Позже выступила доктор Карен Прествуд, выпускница Школы тибетской медицины и врач-терапевт с тридцатилетним опытом. После целого дня работы с пациентами она рассказала, какое влияние на её работу оказывает понимание принципов тибетской медицины и как она применяет их на практике. Карен также выразила свою глубокую благодарность менпа Вангмо и Институту за создание ценной возможности обучения и подготовки. В заключении менпа Анасуя Вэйл прочитала поздравительное письмо менпа Янгдрон Келсанг,

>> продолжение на следующей странице

>> продолжение о библиотеке Меригара

тро) по медицине, астрологии и другие. Некоторые из них содержат миниатюры, другие – специальные печати или скрепляющие отпечатки пальцев.

В настоящее время мы продолжаем каталогизировать скреплённые тибетские тексты. В конце августа 2015 года у нас будет в общей сложности 3195 томов!

В настоящее время в каталоге присутствуют только тексты из тибетской секции. В дополнение к названию, имени автора и количеству страниц, новый каталог будет содержать ссылку на коды, присуждённые тем же работам Тибетским буддистским центром источников (TBRC), крупнейшей онлайн-библиотекой тибетских текстов,

и Библиотекой конгресса. Это также позволяет производить поиск по каталогу с помощью единого кода, используемого TBRC и Библиотекой конгресса. Также, как правило, приводится краткое описание содержания и ключевые слова. Там, где это необходимо, было также добавлено оглавление (dkar chag). Вы можете запросить часть сканов текстов, связавшись с библиотекарем Маргаритой Панса по адресу: m.pansa@shangshunginstitute.org, которая также может помочь вам с поиском и провести по библиотеке.

Библиотека открыта, и каждый может посетить её и изучить тексты. Большинство представленных текстов можно также взять и рассмотреть в читальном зале. Если вы находитесь в Ме-

ригаре, постоянно или проездом, приглашаем вас к нам!

Для просмотра каталога (в настоящее время в каталоге представлены только тексты из тибетской секции) пройдите по ссылке: <http://opac.libraryworld.com>.

Название библиотеки (libraryname) = SSI ZIKHANG LIBRARY, пароль не требуется.

Связаться с администрацией библиотеки можно по адресу:

library@shangshungfoundation.org

Присоединяйтесь к нам и поддержите нашу работу по каталогизации и доступности библиотеки Жиканг. Вы можете сделать пожертвование прямо сейчас, пройдя по ссылке:

<http://shop.shangshungfoundation.com/en/content/14-free-donation>.



Менпа Вангмо с нынешними студентами, выпускниками и преподавателями школы, выпускниками курса Ку-Нье и друзьями.

Фото: Наоми Зейтц.

>> продолжение о Школе тибетской медицины давнего друга и коллеги Менпа Вангмо, члена совета директоров ААТМ.

Сразу после выступлений шесть докторов тибетской медицины, которые провели предшествующие выходные в школе, изучая бизнес-этику с Дженис Луцци, получили дипломы о завершении курса Ку-Нье.

После вручения дипломов состоялась фотосессия с участием инструк-

торов, студентов и выпускников. Затем, конечно же, последовал долгожданный роскошный банкет, на котором блаженно поглощались восхитительные момо и прочие вкусности. После трапезы комната наполнилась звуками тибетских песен, и участники торжества немного потанцевали Кайта. Окончание празднования ознаменовалось танцем песни Дзамлинг Гара, и пока ноты этой чудесной песни разносились в

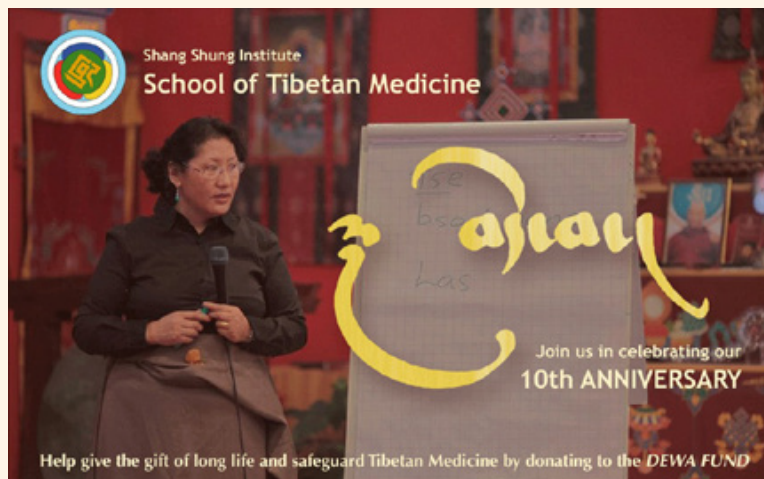
Фонд «Дэва»

Фонд «Дэва» был организован Школой тибетской медицины Института Шанг Шунг совсем недавно. Тибетское слово «дэва» означает «счастье», «блаженство» или «нега», и это название отражает функцию тибетской медицины: помогать людям наслаждаться более долгой и здоровой жизнью, чтобы приносить пользу своим семьям, обществу, и, в конечном итоге, целому миру.

Тибетская медицина обладает богатым культурным наследием предоставления дэва, и чтобы обеспечить её

сохранность и процветание в будущем, мы обращаемся к вам за помощью. Через фонд «Дэва» вы можете поддержать программы обучения по тибетской медицине, развитие этой профессиональной сферы, а также стратегические планы Школы. Мы просим всех, кто ценит это древнее сокровище, присоединиться к нам и сделать свой вклад в поддержку тибетской медицины. Подарите долгую жизнь и обеспечьте сохранность тибетской медицины своим пожертвованием в фонд «Дэва».

Сделать пожертвование можно по ссылке: <http://www.shangshung.org/home/support/dewa-fund/>. ©



пространстве, этот славный и прекрасный вечер подошёл к концу.

Огромное спасибо за усердие и сотрудничество Каролине Хоталинг, административному директору Института Шанг Шунг США, а также Брету Бурману, административному директору Школы тибетской медицины, и многим другим, чьих имён здесь не перечислить. К слову, Брет в данный момент обучается в Школе медицины и отвечает за съёмку, редактирование и публикацию онлайн-уроков.

10-летняя хронология Школы традиционной тибетской медицины Института Шанг Шунг

2005 год

Лицензирована правительством штата как частная профессиональная школа Массачусетса. Запущена первая четырёхлетняя очная программа по традиционной тибетской медицине, признанная государственным департаментом образования.

2009 год

Студенты ШТТМ ИШШШ приняли участие в стажировке в областной тибетской больнице в Цо-Нгён, провинция Цинхай, Китай. Тибетский медицинский колледж Цо-Нгёнского университета находится в Тибетском автономном регионе. Первый класс завершил четырёхлетнюю программу Школы традиционной тибетской медицины ИШШШ.

2011 год

ШТТМ ИШШШ создала первую аттестационную программу по терапии Ку-Нье. Программа даёт лицензию на осуществление лечебного массажа.

2012 год

Серьезный интерес к тибетской медицине возник в Италии, Мексике, Австралии, России и Испании, и доктор Вангмо была назначена международным директором школы традиционной тибетской медицины ИШШШ. Был открыт набор на аттестационную программу по терапии Ку-нье.

Путешествие в школу Донгче

Роберта Марранка, ответственная за проект ASIA по долгосрочному спонсорству, посетила школу Донгче – первую школу, построенную ASIA в Тибете и открывшуюся в 1997 году в присутствии Чогьяла Намкая Норбу.



просить Джимпа, нашего любимого водителя, остановить машину, как только мы пересекли один из мостов над величественной Хуанхэ. Сегодня среда, 15 апреля, и солнце неожиданно горячо: даже здесь, на высоте примерно 3000 метров, уже наступила весна.

Мы оставили наши рюкзаки в комнате отеля и направились в начальную школу Донгче – первую школу, построенную ASIA в 1997 году возле крошечного фермерского поселения в 10 км от Гиде. Нас встретили трое учителей

и директор школы Рингзин, а также учитель, отвечающий за проект долгосрочного спонсорства в школе. Даже здесь их приветствие очень трогательно: ты можешь увидеть в глазах и движениях этих людей, насколько глубоко они благодарны ASIA... Подробнее читайте на: <http://www.adoptibet.org/wp/en/my-travel-journey-dongche/>.

После путешествия длиной почти 150 км к юго-западу от Хайнаня, мы добрались до Гиде, главного города округа Гиде. Здесь есть красивые цветущие деревья и зеленые поля ячменя. Местное население в основном ведёт осёдлый образ жизни. Пейзаж настолько отличается от обширных тусклых пастбищ в Гонге, что я не могла не по-

Отделения ASIA

ASIA Onlus

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

Association for International Solidarity in Asia, Inc. ASIA

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

Forderverein ASIA Deutschland e.V.
 c/o Gisela Auspurg
 Königswieser Str. 2, 82131 Gauting
 Tel.: 089 / 127 630 32

>> продолжение Хронологии

2013 год

Первый класс завершил аттестационную программу по терапии Ку-Нье ШТТМ ИШШ. Была запущена четырёхлетнюю учебную программу по традиционной тибетской медицине, включающую дистанционное и очное обучение.

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

2014 год

ИШШ и ШТТМ ИШШ спонсировали передовое международное событие – конференцию по тибетской медицине «Древняя медицина для современной жизни: тибетское средство для управления стрессовыми ситуациями, лечения хронических и психических болезней», которая прошла в художественном музее Рубина в Нью-Йорке.

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

2015 год

Государственный департамент одобрил трёхлетнюю специализированную программу по тибетской медицине, первую дипломную программу за пределами Гималаев.

БУДУЩЕЕ

Доктор Вангмо и вся команда Школы тибетской медицины Института Шанг Шунг тесно работают с Американской Ассоциацией Тибетской Медицины и другими партнерами для распространения тибетской медицины в США, включая возможности аккредитации и лицензирования западных и эмигрировавших менпа. Поддержка Общины, как всегда, является основой для сохранения тибетской культуры, сердцем которой является тибетская медицина, а также для процветания Института Шанг Шунг. ©

Новости Дзамлинг Гара

Доклад инженера проекта
Джованни Бони

Гомпа

В июле мы провели семинар по разработке проекта крыши гомпы Дзамлинг Гара. Мы начинали с идеи о крыше в форме раковины, затем разработали овальную конструкцию, лежащую на деревянных балках. Тем не менее, на последней проведённой презентации Чогьял Намкай Норбу попросил нас более детально разработать строительство крыши над залом.

В Барселоне, в студии архитектора Бенедетты Тальябуэ, был проведён семинар, куда пригласили разных архитекторов для разработки четырёх-пяти новых вариантов крыши. В настоящий момент мы рассматриваем эти вариан-



Модель верхней части Дзамлинг Гара, показывающая зону, где будут построены гомпа и центр.

чего не построено. Первый этап также будет включать в себя строительство большой террасы на верхней части конструкции. Затем там будет построена гомпа. Когда верхняя часть будет завершена, мы начнём работу под террасой. Эта работа будет длительнее, так как под террасой будут различные ярусы. Вот как мы будем работать над главным проектом. Мы начнём строительство в следующем году, и будем продолжать в зависимости от поступающих средств.

того как они будут оснащены. Там будет проведена вода, электричество и т.д. и сделана дорога. Затем нам предстоит подать заявку в муниципалитет на получение сертификата на использование и заселение, который дадут, только если дом будет иметь доступ вне строительной площадки. Это значит, что вся работа должна быть закончена перед запросом сертификата, так как до его выдачи происходит проверка.

Восьмой и девятый дома находятся слева в задней части гара и имеют доступ с улицы, идущей вдоль той стороны гара, где в настоящее время есть вход на стройку. Чтобы создать отдельный доступ для этих двух зданий, для начала нужно уточнить проект доступа к центру и гомпе, чтобы доступ к домам не нужно было переделывать, когда центр заработает. Другими словами, это довольно сложная ситуация.

К другим домам гаров, которые находятся в нижней части Дзамлинг Гара, можно идти снизу по существующей дороге, которая ведёт в гар от главной дороги со стороны шатра. Эта дорога проходит рядом с домом Дзамлинг Гара, далее мимо дома Учителя, там, где будет парковка, а затем следует к разным домам гаров. Очевидно, что в гаре не будет достаточно места для парковки машин, поэтому они должны будут оставаться снаружи. Если им нужно доставить материалы, то после этого им потребуется припарковаться снаружи. Главный вход в гар предназначен только для пешеходов. Идея заключается в том, что доступ в гар будет идти снизу вверх.

Все шесть домов гара должны быть завершены к апрелю 2016 года, хотя в начале года некоторые из них могут опережать другие по готовности. Например, первые три, над которыми мы



Участники воркшоп, прошедшего в Miralles Tagliabue EMBT в Барселоне.

ты с Учителем, чтобы выбрать лучший, а затем составим окончательный детальный проект выбранной конструкции. Сейчас проект находится на стадии изучения. Есть несколько вариантов, и мы можем взять детали из разных проектов, сложить их вместе, но пока не решили, какие именно. Мы планируем подготовить окончательный проект гомпы к концу этого года, так как нам хотелось бы начать работу в 2016 году.

Работа по строительству гомпы будет сделана в два этапа, как мы говорили ранее. Прежде всего, будут проведены строительные работы в центральной части, где в настоящий момент ни-

Наш Учитель посвятил себя сбору средств для гомпы, изготавливая «Эволюционные творения». Буквально на днях перед отъездом в Бутан он работал до полуночи, чтобы закончить несколько вещей и отправить их в Дзамлинг Гар на аукционы.

Дома

Мы уже работаем над домами и не только над домами гаров, но и над домами №8 и №9. Дом №8 предназначен для размещения докторов и помощников, а девятый — для тех, кто нуждается в лечении или уходе. Мы ожидаем, что они будут закончены к концу года.

Их можно будет использовать, после

работаем: дом №10 (Меригар), дом №11 (Кунсангар) и дом №12 (Ташигар) – будут завершены к концу этого года. Однако это не значит, что они могут быть использованы. Поскольку второй и третий этапы проекта охватывают восемь домов (шесть домов гаров и дома №8 и №9) и бассейн, мы можем подать на сертификат для использования и заселения только когда завершим работу этих этапов, то есть когда все дома будут готовы. Скорее всего, люди не смогут пользоваться апартаментами до лета 2016 года, хотя они могут быть закончены раньше. Или ими могут пользоваться так же, как мы пользовались другими домами в гаре (домом Ринпоче и домом Дзамлинг Гара, которые являются частью первого этапа проекта) за последний год в ожидании сертификации. Мы уже получаем этот сертификат.

Сбор средств

Мы направили всю эту информацию гарам, которые делают всё возможное, чтобы собрать средства для проекта. Некоторые гары, например, Восточный Цегьялгар, прислали предложения для сбора средств. Гарам важно понять, что деньги, потраченные на их личные дома, можно считать инвестицией, так как с арендой апартаментов сумма довольно быстро вернётся гарам именно потому, что арендная плата в окружении гара растёт из года в год.

Управление апартаментами

Есть ещё один фактор, который пока не был определён: организация единого центра, который будет управлять апартаментами во всех домах в гаре. Центр, куда люди могут прийти и забронировать апартаменты и выяснить, какие апартаменты свободны, а какие нет во всех этих домах. Это значит, что если в доме какого-то гара места нет, то может быть место в другом доме. Мы разрабатываем некоторые общие правила внутреннего распорядка для управления домами и общественными зонами и разошлём копии в гары и тем, кто будет пользоваться домами.

29 августа 2015 года



Открытие колумбария в Западном Меригаре

Под восьмиугольным Храмом Великого Созерцания, расположенным на холме в Западном Меригаре, Тоскана, находится вновь построенный колумбарий, первый в Дзогчен-общине дом для праха практикующих. За последние несколько месяцев эта уменьшенная копия, похожая по форме на храм, была украшена изнутри тремя различными мандалами-тагдроллами, освобождающими через различные виды контактов, включая видение, а также восьмью изображениями тигле шести лок.

Внешняя поверхность здания была недавно украшена мантрой Сингхамукхи, написанной киноварью изящным письмом ранджана на каждой стене, создающей огненную цепочку. Между мантрами расположены цве-

точные узоры, а внизу – благоприятные мифологические животные, подносящие драгоценности (норбу).

15 августа 2015 года, в третий день ретрита по наставлениям Барло, запечатанным слогом ХУМ (Bar do'i gdams pa hum gi rgya can), после утренней сессии учения Чогьяла Намкай Норбу официально открыл колумбарий кратким ритуалом и практикой Ати гуру-йоги вместе с многочисленными учениками, собравшимися там. Во время этого мероприятия в ниши был заложен прах нескольких практикующих.

Есть планы по созданию красивого сада вокруг здания в будущем. Нам всё ещё нужны средства для этого проекта, и мы приглашаем всех читателей сделать пожертвования. Узнать больше о колумбарии и правилах размещения праха умерших можно, пройдя по ссылке: <http://www.dzogchen.it/il-cinerario/>

Правила пользования колумбарием

Введение

Культурная ассоциация Дзогчен-общины Западного Меригара по рекомендации учителя Чогьяла Намкай Норбу начала строительство колумбария – здания для хранения кремированных останков членов Общины.

I. Условия доступа

Чтобы получить доступ к колумбарию, член Общины должен был следовать и выполнять некоторые практические указания, пока он или она были живы и находились в здравом уме.

1. Член должен был быть зарегистрирован в Культурной ассоциации Дзог-

>> продолжение на следующей странице



>> продолжение на следующей странице

чен-общины или Международной Дзогчен-общине (МДО) в любом из центров, гаров или лингов МДО.

2. Член должен был посетить хотя бы один из ретритов Учителя.

3. Член должен был оставить указания в своём завещании с просьбой к Культурной ассоциации Дзогчен-общины и/или МДО принять его или её останки в колумбарий.

4. Член должен был пожертвовать на строительство и/или содержание колумбария в одной из следующих форм:

- сделав подношение как минимум в 500 евро;
- назначив Культурную ассоциацию Дзогчен-общины в качестве своего наследника и предоставив право на унаследование суммы в размере от 500 евро.

II. Особенности доступа

Кремированные останки должны сохраняться в подходящих урнах, по типам и характеристикам удовлетворяющих итальянское законодательство (http://www.governo.it/Presidenza/USRI/confessioni/norme/legge_130_2001.pdf) либо законодательство страны происхождения.

Форма урны не уточняется.

В соответствии с законодательством урна должна иметь табличку с именем и датами рождения и смерти члена.

Отправка в колумбарий Культурной ассоциации Дзогчен-общины в Западном Меригаре является ответственностью законных наследников либо тех, кто был назначен членом по завещанию.

Культурная ассоциация Дзогчен-общины в Западном Меригаре даёт раз-

решение на доставку урны в колумбарий.

III. Обязанности Дзогчен-общины

Культурная ассоциация Дзогчен-общины в Западном Меригаре будет вести специальный реестр урн, хранящихся в колумбарии.

Она будет содержать их и обеспечивать уход.

Она будет периодически проводить особые ритуалы Дзогчен-общины, как указано Чогьялом Намкаем Норбу.

IV. Решения Дзогчен-общины

Ганчи Культурной ассоциации Дзогчен-общины в Западном Меригаре оставляет за собой право принимать решения о допуске кремированных останков согласно разным факторам, например, соответствию перечисленным выше требованиям, наличию проблем с наследниками, наличию свободного места и т.д.

КАДО в Западном Меригаре,
Арчидоссо

11 февраля 2013 года



Положения о завещании и посмертном распоряжении

Решение члена о просьбе к Общине принять его или её кремированные останки в колумбарий должно быть formalizовано в форме, разрешённой действующим итальянским законодательством.

Предполагается, что колумбарий Меригара станет последним пристанищем для урн с прахом. Культурная ассоциация Дзогчен-общины в Западном Меригаре не несёт ответственность за кремацию и транспортировку урн в колумбарий.

Члену необходимо написать публичное завещание в присутствии двух свидетелей (не родственников и не наследников) или собственноручно написанное завещание, которое полностью выпущено, датировано и подписано (с именем и фамилией) членом рукописно на простом листе бумаги. В случае собственноручно написанного завещания рекомендуется заверить оригинал у нотариуса, а себе оставить копию.

Хранение завещания у нотариуса может быть надёжнее в смысле защиты пожеланий члена.



1–5 июля, Восточный Цегьялгар, Массачусетс, США

В то утро, когда Ринпоче приехал к себе домой в Нижний Кхандролинг, Баклэнд, Массачусетс, пока практикующие готовили приветственный танец Кайта, появилась радуга. В средней школе Могавк в Шелбери Фоллс с 1 по 5 июля прошел пятидневный ретрит под названием «Двадцать пять пространств Самантабхадры», который посетили около 300 человек. Фото: Шон Куинн.



15 июля, Альбукерке, Нью-Мексико, США

После ретрита в Болдере Ринпоче поехал в Альбукерке, Нью-Мексико, чтобы отдохнуть перед ретритом в «Тара Мандала», как это было в 2013 году. В Нью-Мексико уже 20 лет существует Дзогчен-община и ганчи, и благодаря щедрой поддержке организаторов, Ламы Пултрим и центра «Тара Мандала», появилась возможность провести вечер с танцами Кайта и ганапуджей с Ринпоче.



10–12 июля, Университет Наропы, Колорадо, США

Было очень уместно и благоприятно, что учения Чогьяла Намкая Норбу в Колорадо в июле 2015 года начались с ретрита в Университете Наропы, в результате чего была создана Дзогчен-община Колорадо. Ретриту предшествовала встреча Ринпоче и президента и других представителей Университета Наропы, а также вечерняя публичная лекция на тему «Три колесницы: Сутра, Тантра и Дзогчен», которую посетили упомянутые представители. Тема ретрита была «Дзогчен Ати». На фото – Ринпоче с представителями Университета Наропы на чаепитии, предварявшем публичную лекцию. Слева направо: Шарлотта Роттердам, Джон Уэббер, Джутит Симмер-Браун, Чак Лиф, президент Университета Наропы, и Том Хаст. Фото: Ричард Иглтон.



17–19 июля, «Тара Мандала», Колорадо, США

Ретрит Ринпоче в центре «Тара Мандала», расположенном в Пагоса Спрингс на высоте 2286 метров, формально начался за день до приезда Ринпоче с необычайной практики Чод, которую передаёт Ринпоче. Темой ретрита стала краткая ежедневная практика Ургёна Менла из термина Будды Медицины, обнаруженного Намчо Мингьюром Дордже. Последняя сессия ретрита началась с освящения традиционного места кремации ушедших практикующих, возможно, первого в США.



24–28 июля, Северный Кунсангар, Россия. Кунсанг Монлам, «Призывание Самантабхадры»

Ретрит посетило рекордное количество человек – более 1500. Чтобы сократить время и энергию, вместо ожидания в пробках по пути из аэропорта, Чогьял Намкай Норбу прибыл в гар на вертолёте. Команде организаторов удалось с комфортом и лёгкостью разместить всех в гаре. Фото: Юлия Михейкина.



5–9 августа, Восточный Меригар, Румыния Лонгсал Дорсем Мелонг, «Зеркало Ваджрасаттвы»

В этом году было закончено строительство первой Ступы и нового многофункционального дома, обеспечившего пространство для приёма пищи во время ретрита. Было ошутимо сильное присутствие элементов: палящего солнца, сильного ветра, Чёрного моря, растрескавшейся земли и всепроникающего пространства.



2 августа – 31 июля, Варшава, Польша Акай Ламэй Налджор, «Гуру-йога белого А»

Более 1200 людей посетили ретрит. Было много объявлений о Радостных танцах Кайта, но мы не ожидали, что так много людей примут участие в танцах. Во многом, ретрит оказался успешным благодаря щедрости членов сангхи Карма-Кагью в Варшаве, которые поделились своим опытом организации мероприятий, контактами и лично участвовали в ретрите. Фото: Малгорзата Левинска.



13–17 августа, Западный Меригар, Италия Бардо и дам па хум ги гья цен, «Наставления по бардо, запечатанные слогом ХУМ»

Сущность учений бардо, полученных Ринпоче в пяти отдельных снах, была в совершенстве представлена нашему взору как нить жемчуга. Эти учения являются частью личного терма Ринпоче, его наследия в этом мире. Во время ретрита прошла инаугурация первого колумбария Общины, на которой присутствовали много практикующих. Фото: Майке Стеллбринк.



4–6 сентября,
Бутан

Чогьял Намкай Норбу во второй раз передал учение в Бутане для более тысячи бутанских учеников. Учения прошли в саду учебного колледжа Паро. Помимо открытия нового линга (Палгьелинга) в Тимпу, Ринпоче в сопровождении своих западных учеников также посетил несколько священных мест.

Фото: Джон Вонг.



11–13 сентября, Сингапур
Ньингтиг Озер Ченмы

Культурный центр «Нгии Анн».

Фото: МФ Гутьеррес



18–20 сентября, Малайзия

Учения на основе текста Гараба Дордже «Три завета, раскрывающих сущность ума»

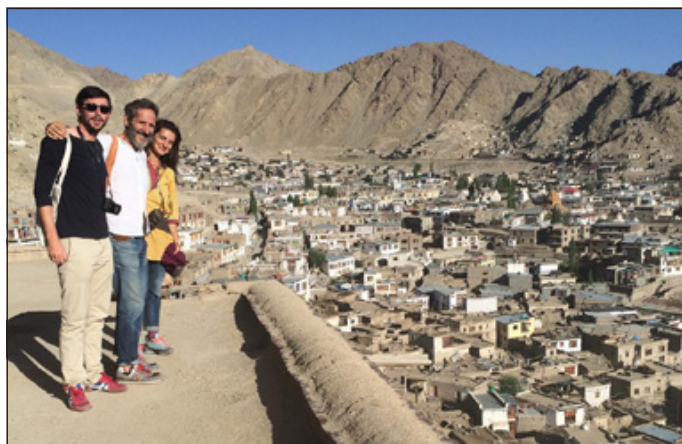
Фонд «Хай Тао», Куала-Лумпур. Фото: Шераб Вонг.

Поездка в Лех, Ладакх

Джамьянг Олифант и Мария Химена Наварра

Моё первое путешествие в Ладакх в 2010 году оставило незабываемое впечатление от поразительных пейзажей и духовности его жителей. Поэтому я решил организовать поездку для Insight Tours Института Шанг Шунг Великобритании, нашего турагентства, специализирующегося на поездках по буддийским местам. Объединив усилия с потрясающим доктором Соном Вангчоком, уважаемым специалистом по буддийскому наследию и культуре Ладакха, мы составили недельную программу для путешествия в августе 2015 года.

Шестнадцать смелых путешественников ответили на зов приключений. Греция, Италия, Украина, Северная Америка, Колумбия, Испания и Франция объединились в стремлении исследовать буддийскую историю и культуру, посещая городки, монастыри и ретритные центры, укрывшиеся в отдалённых долинах на самом высоком плато, расположенном вдоль Великого Шёлкового пути.



Мы прибыли в Лех, открытый всем ветрам городок, примостившийся среди Гималаев. Он расположен на высоте 3500 метров, и зимой температура здесь может опускаться до -30 градусов. Это изолированное сообщество соединяется с остальным миром лишь двумя дорогами, закрытыми зимой из-за погодных условий. Понятно, что эта географическая изоляция стала причиной появления неповторимой куль-



туры и наследия. Чтобы попасть в Лех, нужно преодолеть несколько горных перевалов на высоте более 5000 метров, что превращает это место в один из самых удалённых уголков планеты. Несмотря на свою недоступность, Лех столетиями был ключевым торговым пунктом на Великом Шёлковом пути. В Ладакхе можно увидеть смешение людей, философии, ремёсел и искусств Кашмира, индийских равнин, Тибета и Монголии.

ного вторжения. О долгосрочном успехе его политики говорит количество мусульман Ладакха, которые, согласно статистике, в ближайшем будущем составят большинство населения. Будем надеяться, что это не поставит под угрозу уникальное буддийское наследие Ладакха.

Монастырские пристройки и настенные росписи также свидетельствуют об историческом взаимопроникновении. Удивительные экзотические фрески с элементами, заимствованными из кашмирского искусства, — наследие знаменитого тибетского переводчика Ринчена Зангпо. Он сыграл важную роль во время второго распространения Дхармы в Тибете, став переводчиком нескольких важных тантр и распространив эти практики в Тибете. Также он привозил индийских художников, помогавших создавать изображения божеств и настенные росписи в его новых храмах. Ринчену Зангпо приписывается основание великолепных монастырей Алчи и Ламаюру, самых красивых в Ладакхе.

Тысячелетняя традиция йоги жива не только в сохранившихся храмах и изображениях, но и в обдуваемых ветром горных пространствах Ладакха. Йогины, подобные описанным в книге Джеймса Лоу «Йогины Ладакха», по-прежнему живы и практикуют. Нам повезло встретить медитирующих кагьюпинцев, проводивших несколько десятилетий в ретрите в хижине отшельников в Каспанге. Посещение монастыря вдали от популярных маршрутов стало

Вид на Лех. Фото: Мария Маргарита Мальетти.

История региона была бурной. В ней были как славные моменты, когда короли Ладакха династии Намгьял завоевали части Непала и западный Тибет, так и времена полного упадка, такие как разрушительная война с правителем моголов Аурангзебом, который, одержав победу, решил выдать одну из своих дочерей замуж за короля Ладакха и построить мечети, таким образом выбрав более мирный вариант культур-



Кагьюпинские монахи выполняют пуджу владыке Наропе.

Фото: Джамьянг Олифант.

настоящим благословением. Атмосфера была волшебной: на склонах холмов паслись яки, а в небе над нами парили орлы. Повсюду нас окружала природная жизнь: большие сурки, унюхав наши завтраки, вылезли из нор. Они легко подпустили к себе, и мы даже смогли их погладить и покормить печеньем!

Нам разрешили зайти в зал для пуджи, где отшельники совершали пуджу, посвященную Наропе. Это было запоминающееся зрелище — увидеть йогин в этой волшебной обстановке (некоторые из них провели в ретрите более сорока лет), слушать, как они поют, дуют в рог и бьют в цимбалы. После пуджи они объяснили, что в Каспанге они практикуют Шесть йог Наропы, а также практики из линии передачи Токдена Шакья Шри и эзотерические формы Янтра-йоги. Они показали нам просторную комнату для практики тайной йоги, для которой необходимы очень высокие потолки, поскольку они подпрыгивают в воздух.

Во время путешествия мы восхищались стенными росписями, статуями и тханками нескольких монастырей. Мы посетили несколько центров за один день, поскольку считается, что увидевший за один день три этих монастыря — Сумда Чун, Алчи, Мангью — в конце своей жизни перенесётся в страну Будды.

Несмотря на разрушенный мост и недавнее наводнение, нам удалось посетить все монастыри, встретиться и поболтать с местными монахами и, будем надеяться, встать на кратчайший путь в царство Будды.

В монастыре Матхо, единственном сагьяпинском монастыре Ладакха, нам повезло встретить французскую лабораторию консервации и реставрации. Они реставрируют и сохраняют художественные работы монастыря. Мы увидели, как для сохранения и повторного перевода сильно повреждённых буддийских манускриптов используются знания традиционных тантрических текстов наряду с последними научными достижениями.



Катание на верблюдах в долине Нубра.

Фото: Джамьянг Олифант.

Каждый день мы много перемещались, сражаясь с недомоганием от высотной болезни и успокаивая свои расшатанные горной индийской ездой нервы. Мы смеялись и болтали, пересекая суровые ландшафты, каньоны и горные перевалы, одни из самых высоких в мире. Мы побывали на равнине Нубра и по дороге туда увидели горную цепь Каракорум (больше известную как К2), вторую по высоте вершину мира. Мы

путешествовали на монгольских двугорбых верблюдах, высоко ценимых за длинную, мягкую и тёплую шерсть, из которой делают шали, а также за их выносливость в качестве горных носильщиков. Прежде чем возить на себе возбуждённых шелкающих фотоаппаратами туристов, эти горные животные на протяжении столетий перевозили шёлк и специи.

Той ночью мы сидели у костра под звёздным небом Гималаев и сначала смотрели представления с песнями и танцами Ладакха, а затем присоединились к певцам и танцорам.

У нас также была возможность увидеть другие уникальные культурные ритуалы, когда мы отправились к женщине-шаманке. Мы зашли в её дом, где она надела свое ритуальное платье и шляпу с фигурками будд пяти семейств. Она долгое время начитывала мантры и звонила в колокольчик, а после вошла в транс. В какой-то момент она даже достала из ножен длинный меч, и мы несколько обеспокоились, однако, она была очень добра. Мы задали ей много разных вопросов, например, суждено ли нам встретить настоящую любовь. Но она прервала наши фантазии и сомнения очень простым и важным поучением: «Ответ на большинство наших вопросов находится

внутри нас, и только мы обладаем силой изменить то, как видим мир».

В завершение хочу рассказать о благоприятном событии, произошедшем, когда мы добрались до монастыря Тахток: посетили монастырь в 10-ый день лунного календаря, день Падмасамбхавы. Как только мы зашли в пещеру, местные монахи взволнованно сообщили нам, что после засухи, длившейся

>> продолжение на следующей странице

Бутан – визит в Страну Грозового Дракона

Джамьянг Олифант

В начале сентября этого года Чогьял Намкай Норбу во второй раз дал учение в Паро, Бутан, для более тысячи учеников. Кроме инаугурации Палгьелинга в Тимпу, он также посетил несколько священных мест в сопровождении некоторых западных учеников. Джамьянг Олифант рассказывает об этом уникальном опыте.

1 сентября наш самолет авиакомпании «Друк Эйр» поднялся в воздух из аэропорта Дели в направлении Паро.

На борту встретились ваджрные братья и сестры. Слышны были оживленные разговоры на русском, английском, итальянском и испанском. Пока самолет летел над Гималаями, старые друзья рассказывали друг другу последние новости, а кто был не знаком – знакомились. Перед прибытием в Землю



Бутанские танцы.

Все фото: А. Сидлецки.

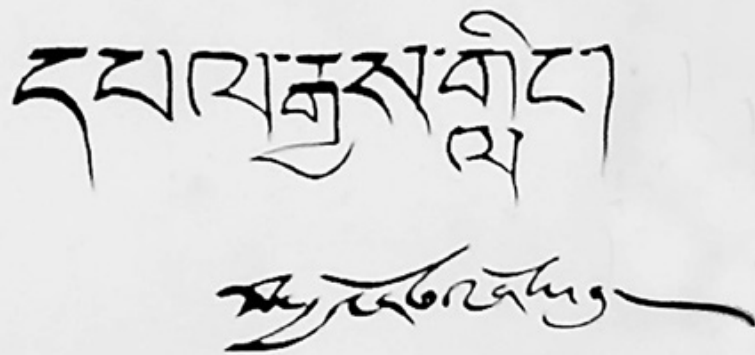
Грозового Дракона, маленькую страну, зажатую между Индией и Китаем, мы увидели самую высокую вершину мира, Эверест, высоко возвышавшуюся над муссонными облаками.

Во время трансфера на автобусе в гостиницу мы сразу увидели, насколько всё ещё первозданна земля Бутана. Посреди зеленых долин, покрытых со-

снами, виднелись старинные храмы и крепости, а местные люди, одетые в традиционные одежды, улыбаясь, махали руками нашему автобусу. Бутан – мистическое царство, которое кажется до сих пор погруженным в древность, и здесь легко представить те времена, когда по этой земле ходили такие великие святые, как Миларепа, Гуру Пад-



Палгьелинг, первый линг Дзогчен-общины в Тимпу.



Каллиграфия названия первого бутанского линга в Тимпу, сделанная Чогьялом Намкаем Норбу.

ся больше года, в это утро из каменных стен пещеры пошла вода, и нам предложили выпить немного этого «водного нектара», который, по словам местного ламы, был наполнен благословениями.

Ладакх отвечает любым запросам, предлагая как выброс чистого адреналина на опасных переездах по обледенелым дорогам на краю смертельно опасных пропастей, так и глубокое расслабление в умиротворяющих садах тысячелетних монастырей. Мы сделали покупки на местном рынке тибетских беженцев и сходили на консульта-

цию в тибетскую больницу. Несколько человек из нашей группы сходили на утреннее занятие йогой с известным индийским учителем и увидели принцессу Бутана, занимающуюся йогой!

Это путешествие в уникальнейшую часть мира оставило след в каждом из нас, обогатив культурно и духовно.

Цель Insight Tours – предлагать туры по интересным направлениям Азии. Мы уделяем внимание искусству, истории, литературе, религиозной и популярной культуре. Мы предлагаем путешествия с опытными гидами, услугами

и комфортабельными условиями проживания по доступной цене. Все полученные доходы идут в Институт Шанг Шунг Великобритании, основной целью которого остается сохранение и распространение тибетской культуры.

Наше следующее путешествие в Юго-Восточную Азию запланировано на декабрь 2015-го или январь 2016 года.

Более подробная информация вскоре появится на сайте: <http://www.shangshunguk.org/v1/>



Монастырь Чери: украшенные врата.

масамбхава, легендарный тертон Пема Лингпа и «божественный сумасброд» Друкпа Кюнле.

Первым мы посетили Кичу Ахаканг, один из ста восьми храмов, построенных тибетским царём Сонгценом Гампо. Он построил эти храмы по всем Гималаям в особых геомантических точках, чтобы подчинить демоницу,

на минутку перед статуей, чтобы сделать подношения и помолиться ей.

Переночевав в Паро, на следующее утро мы отправились в Тимпу, где прошла инаугурация Палгьелинга, нового линга Дзогчен-общины («места возрастающего процветания»). Чогьял Намкай Норбу написал название линга на большом листе бумаги красивой

Оттуда открывался потрясающий вид, а под высокими секвойями вокруг монастыря ходили монахи. Нас всех пригласили на чай, а Ринпоче развлёк нас смешными и интересными рассказами о Сиккиме, Ладакхе и истории Бутана. Ещё мы спели вместе с ним Песню Ваджры в этом священном месте.

Чери был основан первым Шабдрунгом, который, как говорят, медитировал в этом месте три года. Линия передачи Шабдрунга имеет в истории Бутана центральное значение. Нгаванг Намгьял (1594-1651) пришёл в Бутан из Ралунга, родины ордена Друкпа Кагью, в XVI веке. Когда ему было двенадцать, в нём распознали потомка Пема Карпо, настоятеля Ралунга, а в двадцать три года ему явился Махакала в облике ворона и направил его в Бутан. В Бутане он вскоре стал великим правителем, известным как первый Шабдрунг. Одной из его важных реформ стало объединение двух систем — религиозной и политической. Даже сегодня эта система представлена на бутанском флаге:



Монастырь Дунгье.



Бутанская группа в 2015 году.

распластавшуюся вдоль горного хребта. Кичу Ахаканг пригвождает левую ступню демоницы. Здесь также медитировал Гуру Ринпоче, что делает это место еще более святым. Мы походили вокруг храма, вращая молитвенные барабаны, а внутри храма поклонились ступе, в которой хранится прах Дилго Кьенце Ринпоче. Рядом стоит очень большая статуя Курукуллы, очень чувственной и яростной богини, которая, как говорят, обладает чарующими силами. Говорят, что начитывание её мантры помогает подчинить других и приносит много любовников, поэтому те из нас, у кого нет партнера, остановились

каллиграфией, а затем мы насладились едой и напитками, празднуя это событие, и в конце сделали коллективную практику.

Палгьелинг уже работает. Там проходят коллективные практики, занятия по Янтра-йоге, ведутся интернет-транслации. Есть уже скромная библиотека с книгами по учению Дзогчен, куда могут приходиться новички и читать книги.

На следующий день нам посчастливилось посетить монастырь Чери с Чогьялом Намкаем Норбу. Мы поднялись на крутую гору, густо поросшую деревьями и кустарниками, на самой вершине которой расположен монастырь.

верхняя часть флага жёлтая, что символизирует светскую власть короля, а нижняя — оранжевая, что символизирует религиозную практику. Шабдрунг создал систему крепостей, которые, будучи неприступными военными укреплениями, выполняли не только гражданские и административные функции, но и были монастырями. Некоторые из построенных им крепостей, которые сохранились до наших дней, — это Симтока, Паро, Пунакха и Тронгса.

По возвращению в Паро мы посетили внушительную Ринпунг-дзонг («крепость россыпи драгоценностей»). Эта

>> продолжение на следующей странице

>> продолжение с предыдущей страницы

возвышающаяся над городом сказочная крепость на холме настолько огромна и высока, что вспоминается выражение «небесный замок». К Ринпунг-дзонгу ведёт маленький крытый мост, что делает крепость ещё более неприступной. Эта крепость была построена Нгавангом Намгьялом Шабдрунгом в качестве военного укрепления и монастыря одновременно. При помощи таких крепостей Шабдрунгу удалось объединить страну под своей властью. Эта крепость была освящена им в середине XVII века, и это положило начало традиции танцев чам, которые до сих пор там проводятся. Проходя по коридорам и храмам Ринпунг-дзонга, наслаждаясь стенными росписями и ароматом благовоний, прикасаешься к векам искусства и практики Дхармы. Но, пробираясь по крутым лестницам и узким коридорам, понимаешь, что это было также военное укрепление. Можно ощутить его более тёмную сторону, представляя все те придворные интриги и драмы, разворачивавшиеся рядом со священной Дхармой.

Этот исторический памятник всё ещё очень живо почитается в народной культуре. Раз в год в огромном дворе крепости проводятся танцы чам. Тысячи людей приходят посмотреть эти священные танцы, в которых славятся Гуру Ринпоче и его волшебные деяния. Это духовные посвящения, открытые великими мастерами в учениях-терма, но они также превращаются в весёлую народную ярмарку, с угощениями и развлечениями.

Еще одно замечательное место, которое мы посетили, — храм Дунгце-ахаканг махасиддхи Тантонга Гьялпо, построенный в 1421 году. Храм построен на месте, где ранее содержались больные проказой. Дело в том, что махасиддха Тантонг Гьялпо подчинил духов нага, которые вызывали эту болезнь. Это действительно удивительный храм, в котором находятся одни из лучших настенных росписей в Бутане, изображающие ад, землю и небо на трёх этажах здания. К счастью, нам удалось посмотреть и внутреннее святилище, хотя вначале охранник не хотел нас пускать. В глубине храма царит полная темнота, и мы освещали росписи светом наших телефонов. Благодаря темноте атмосфера была действительно особая. Перешептываясь в полной



Вид на долину Паро. Поля красного риса.

тьме, мы ощущали себя исследователями, проникающими в запретную комнату под гневным взглядом дхармапал, изображённых на стенах.

Из-за того что росписи всё время находятся в темноте, краски очень хорошо сохранились. В основном, это были изображения божеств школы Друкпа Кагью. Мне запомнились Махакала, Гуру Драгпур и Пьяг Друкпа Гомпо («шестирукий защитник»).

На верхнем этаже вокруг внутренней колонны расположены великолепные настенные изображения восьмидесяти четырёх махасиддх, в том числе, прекрасные изображения Куккурисы, йогина, жившего с собаками, и Миларепа.

Кроме посещения всех этих священных мест, связанных с великими мастерами, мы приняли участие в невероятно интенсивном трёхдневном ретрите. На учение пришло более тысячи молодых бутанцев, наполнив атмосферу энергией свежести и юности. Было ещё больше желающих прийти на учение, но не было возможности, чтобы всех вместить. Ретрит проходил во дворе учебного колледжа Паро. Ринпоче сидел под большой статуей Манджушри, бодхисаттвы мудрости. В эти три дня Ринпоче дал обзор буддизма, подробно объясняя разные формы и методы, существующие в буддийских учениях. Он говорил о том, как обратиться к самой сущности Дхармы и как практиковать в повседневной жизни, не придавая большого значения ритуалам и форме.

Вечером второго дня ретрита студенты колледжа организовали праздничный концерт. Были представлены традиционные бутанские танцы хип-хоп, театральные представления и комедия. До поздней ночи мы развлекались вместе с юными студентами. В последний день учения мы все танцевали во дворе колледжа тибетские и бутанские танцы.

В завершение нашего путешествия мы посетили незабываемый Такцанг, «Логово Тигра»: комплекс храмов и святилищ, нависший на краю утёса высотой в восемьсот метров. Он был построен Деси Тензином Рабгье, правителем Бутана, правившим с 1680 по 1694 годы. По преданию Гуру Ринпоче прилетел сюда на тигре, преобразившись в одно из восьми проявлений — Дордже Дроло. Гуру Ринпоче принимал разные формы для умирения и освобождения негативных сил, чтобы перенаправить их сильные энергии на службу Дхарме и тем, кто на пути. Для умирения Сенгье Самдруба, духа местности Такцанг, Гуру Ринпоче проявился в виде яростного тёмно-коричневого Дордже Дроло с короткими волосами.

Мы не торопясь поднимались по крутым ступеням на гору, где расположен Такцанг, рассказывая друг другу истории, останавливаясь попить чаю и сделать практику в пещерах Мачиг Лабдрон и Еше Цогьял. Добравшись, наконец, до Такцанга, мы посетили святилище Дордже Дроло и сделали там гадание Мо. При гадании Мо используются три кубика. Каждое выпавшее число соответствует определённому ответу на вопрос, мысленно заданный во время выбрасывания кубиков. Необычный ландшафт, покатые холмы, заросшие вековыми лесами, и прекрасные здания храма, опасно зависшие над пропастью, делают этот кажущийся невозможным архитектурный подвиг еще более выдающимся.

Путешествие в Бутан было для нас совершенно волшебным опытом, и особенно я хотел бы поблагодарить Церинг Чоден, которая взяла на себя огромную ответственность по организации большого ретрита, чтобы посеять семена учения Дзогчен на святой бутанской земле.



В фокусе – Северный Кунсангар



«Место Всеблагого», или «место Самантабхадры»

Русскоязычная Дзогчен-община

Северный Кунсангар и Южный Кунсангар – это гары постсоветского многонационального пространства, объединяющие общины практикующих из Украины, России, Белоруссии, Латвии и Литвы, которые протянулись от южного побережья Чёрного моря до Крайнего Севера, от Прибалтики до Дальнего Востока.

Первые линги появились на этой территории в 1992 году, когда Ринпоче впервые приехал в Литву, Латвию и Россию, посетив Вильнюс, Ригу, Санкт-Петербург, Москву и Бурятию, передал учение и сформировал первые ганчи. С тех пор Община развивалась и со временем стала одной из самых крупных. В 1998 году был основан Северный Кунсангар, а в 2010 году – Южный Кунсангар. В переводе с тибетского «Кунсангар» означает «место Всеблагого» или «место Самантабхадры».

Анастасия Ерёменко



Ринченлинг «Драгоценное место»

Москва – динамичный шумный город, переполненный людьми. Они все время куда-то спешат, усердно работают, активно развиваются и многим интересуются.

Чуть вдали от суеты на тихой улочке на северо-востоке города расположилась московский линг Дзогчен-общины – Ринченлинг. Он находится в пристройке на крыше четырехэтажного здания, из окон которого можно увидеть кроны деревьев и Москву с её знаменитой

телевизионной башней Останкино. Помещение линга – это светлая комната-гомпа и маленькая прихожая, где практикующие могут отдохнуть за чашкой чая.

При входе в гомпу нас всегда встречает облик Драгоценного Учителя (он запечатлён на портрете, написанном нашим ваджрным братом) и знак Учения Лонгсал. В комнате немного мебели: шкафы с книгами Учений, небольшой алтарь и монитор, на котором мы смотрим трансляции. На полу – мягкий ковер и подушки. На стенах – несколько изображений.

>> продолжение на следующей странице

Сангьелинг «Земля Будды»

Дзогчен-община Санкт-Петербурга родилась в далеком 1992 году, когда Ринпоче впервые посетил северную столицу. Первый ретрит Учитель провёл в храме Дацан Гунзэчойнэй, старейшей в северной Европе буддийской святыне, построенной в Петербурге в начале XX века. С 1917 года храм, как и сама Россия, переживал лихие времена. Конец 80-х стал временем возрождения для учения Будды в Петербурге и для самого дацана: в 1987 году его посетил Его Святейшество Далай-лама XIV, а в 1992-ом – Чогьял Намкай Норбу, который дал в храме учение Дзогчен и подарил новорожденной Дзогчен-общине имя «Сангьелинг», что означает «Земля Будды».

По иронии судьбы петербургская «Земля Будды» долгое время располагалась в странных местах: то в подвалах, то в школьном кабинете, то в цокольных этажах. Некоторое время ганапуджи и



трансляции проходили на квартирах практикующих в разных концах города. Впрочем, к открытости особенно и не стремились: привычка не афишировать свою деятельность во избежание проблем (результат семидесяти лет идеологической диктатуры) словно сама порождала многочисленные вариации подполья.

Несмотря на отсутствие пространства, достойного быть местом Будды, Сангьелинг в 2010 году во второй раз принимал Ринпоче в Петербурге, а так-



Вид на гомпу Сангьелинга.

>> продолжение с предыдущей страницы

На данный момент Ринченлингу 23 года, а история его возникновения началась в 1990 году. Тогда Владимир Майков, Алёна Антонова и двое других практикующих посетили ретрит Чогьяла Намкай Норбу в Конвее, США, и пригласили Ринпоче в Россию, сообщив, что здесь Его ждет много заинтересованных в Учении людей. В 1991 году по просьбе Ринпоче в Москву приехал Фабио Андрико и стал учить Янтра-йоге.

Спустя год Ринпоче приехал сам и провёл ретриты в Вильнюсе (Литва), Риге (Латвия), Санкт-Петербурге, Москве и Улан-Удэ (Бурятия). Сессии были два раза в день, и тогда же Ринпоче передал Танец Ваджры.

По окончании ретритов Он учредил 4 линга, написал их названия и каждой общине подарил свой флаг. Название московского линга – Ринченлинг – означает «место драгоценности». В 1993 году Ринченлинг был официально зарегистрирован как религиозная организация.

После первого ретрита Ринпоче практикующие часто собирались на коллективные практики в мастерской у ваджрной сестры-художницы, потом

в небольшом помещении в центре Москвы, а осенью 2007 года после долгих поисков нашли то помещение, которое сейчас является местом расположения Ринченлинга.

В настоящее время Ринченлинг насчитывает около 450 членов, среди которых много молодых людей, и является одной из крупнейших общин на русскоязычном пространстве.

Деятельность Ринченлинга активна, как и сама Москва. Расписание всегда насыщенное: коллективные практики, регулярные занятия по базовому и 1-му уровню Санги Маха Сангхи, практика Танца Ваджры, Янтра-йога и Радостные танцы Кайта. Во время занятий по СМС, ретритов и занятий с инструкторами Ринченлинг периодически организует интернет-трансляции. К ним подключалось более 40 городов: в России, на Украине, в Белоруссии, Латвии, Испании, Великобритании и на Тенерифе. С недавнего времени по желанию практикующих мы также организуем занятия по тибетскому языку.

Московская Община часто проводит открытые мероприятия и принимает участие в фестивалях и других событиях, организуемых дружественными организациями. Мы тесно сотрудни-

чаем с известным в Москве центром «Открытый Мир», где инструктора Санги Маха Сангхи, Янтра-йоги, Танца Ваджры и координаторы танцев Кайта проводят публичные открытые занятия и презентации. Мы выступаем с Радостными танцами Кайта в московских парках, на фестивалях и праздниках, а также проводим регулярные обучающие занятия для всех желающих. Проводим презентации Танца Ваджры и Янтра-йоги на различных летних фестивалях. С недавнего времени мы принимаем участие в масштабном городском проекте «Йога в парках».

Мы очень рады быть частью Международной Дзогчен-общины, поддерживать практику в Москве и бесконечно благодарны нашему Драгоценному Учителю за Его Учение и счастливые возможности для сотрудничества, которые Он нам дарит!

Ринченлинг

Кулаков пер., 17
Москва 129626, Россия
+7 915 251 29 26
moscow.ling@gmail.com
www.rinchenling.ru

же неоднократно организовывал ретриты с международными инструкторами. Растущая открытость всемирной Дзогчен-общины, появление собственных инструкторов Санти Маха Сангхи, Янтра-йоги, Танца Ваджры и желание петербургских практикующих сделать учение Ринпоче доступным для всех людей, заинтересованных в развитии, породили проект «Эволюция-Питер». Открытые ретриты стали проводить регулярно, начали размещать информацию о трансляциях Учения в социальных сетях и на территориях дружественных йога-центров. А ещё мы словно заново увидели друг друга. Дзогчен-община оказалась кладезем профессионалов: специалистов по тибетской медицине, массажу Ку-Нье, чайным церемониям и т. д. Это и подсказало нам возможность организовывать лекции, просмотры кинофильмов, презентации, сеансы массажа, делиться знаниями и вместе наслаждаться развитием и общением. В наше небольшое тогда помещение стали приходить всё больше замечательных новых гостей. Тогда-то и появилась мечта о просторном, уютном, стильном пространстве, которое бы достойно представляло Общину в Санкт-Петербурге и, главное, учение Дзогчен.

Мы вновь убедились в мудрости слов Ринпоче: именно энергия открытости и сотрудничества создала наши новые обстоятельства. Мечта сбылась: Дзогчен-община переехала в прекрасное место, расположенное в историческом центре Петербурга. Здесь прогуливались герои Пушкина, Гоголя, Достоевского, а императорские особы совершали паровозные путешествия в Москву с Николаевского вокзала (ныне Московский). В трех шагах от гомпы – Невский проспект, центр культурной жизни города. Просторное стометровое помещение располагается в креативном пространстве многочисленных двухэтажных пакгаузов. Это бывшие склады Северного страхового общества, основанного одним из самых ярких предпринимателей XIX века – купцом Василием Кокоревым, бизнесменом-самородком. В многочисленных корпусах складов Кокоревых сейчас располагаются офисы, стройбазы, мастерские, магазинчики и творческие сообщества, кафе и клубы. Мы проводим ежедневные практики, ретриты выходного дня с местными и приглашенными инструкторами, практики Танца Ваджры, Янтра-йо-



Северный Кунсангар Московская область

Роман Грачёв

В 1998 году с помощью силы благословения Ринпоче и благодаря усилиям преданных учеников обычный пионерский лагерь превратился в самосовершенное

ги и танцев Кайта, открытые события в формате «Эволюция». У нас есть библиотека и магазин. Здесь уютно и много экоэлементов – цветов и растений. У линга есть небольшой доход, позволяющий компенсировать часть затрат на аренду помещения. Недавно у нас появилась возможность наклеить на пол мандалу для Танца Ваджры. Когда радужные цвета мандалы сияют в солнечном свете, невозможно оторвать взгляд от этой красоты, и у любого человека, даже случайно зашедшего в зал, появляется причина вернуться сюда снова и снова.

Пространство, в котором живет Сангъелинг сейчас, располагает к открытости, сотрудничеству и радостной практике, свободной от ограничений. Теперь «Земля Будды» ждет следующего визита нашего Драгоценного Учителя в Петербург!

Сангъелинг

Санкт-Петербург, Россия
+7 (921) 330-82-54
spb.dzogchen@gmail.com

пространство, где хранится и развивается энергия мудрости, качества и активность учения Дзогчен.

За 17 лет в Северном Кунсангаре произошло много событий, ретритов, тренингов и семинаров. Огромное количество людей получило здесь всевозможные передачи духовного знания, наставления для продвижения на пути и обретения реализации. Учителя всех традиционных школ тибетского буддизма провели здесь множество посвящений, длубчений и затворов.

Все эти условия создают наилучшие обстоятельства для индивидуальных практик, коллективных ретритов и способствуют получению различных переживаний, связанных с узнаванием состояния знания. Энергия Дзогчен-общины русскоязычного пространства сконцентрирована именно здесь, и тут переплетаются судьбы многих людей, которые благодаря интеллектуальным представлениям о практике и ваджрным связям получают прямой опыт альтруистического сотрудничества, радостного взаимодействия и узнавания своей принадлежности к сыновьям и дочерям всех Победоносных. Северный Кунсангар живёт своей жизнью и по мере накопления благоприятных обстоятельств приобретает более современный вид и удобное пространство для практики. В прошлом году появился новый дом для нашего драгоценного Учителя, а также большой шатёр-сфера для летних ретритов. Были отремонтированы жилые корпуса, наша столовая обрела новое дыхание чистоты и свежести, а еда стала ещё вкусней. Мы обеспечили

>> продолжение на следующей странице

>> продолжение с предыдущей страницы

бесплатным интернетом всех гостей и успешно запустили проект трансляций коллективных практик из Северного Кунсангара для объединения энергии и потенциала практикующих. Строительство Ступы Совершенной Победы подходит к завершающей стадии. Проясняются и гармонизируются взаимоотношения как внутри нашей семьи, так и с соседями. Радостные танцы Кайта, Янтра-йога, Ваджрные танцы, совместный труд и культурный отдых, общение и практика ганапуджи оставляют ряд ярких впечатлений у всех гостей, которые бывают в Северном Кунсангаре. За всю историю существования Кунсангара множество людей вложило в это место свою энергию, а сила благословения и устремление нашего Учителя всегда присутствуют в Северном Кунсангаре. Наша общая ответственность – сохранить учение Дзогчен в изначальной чистоте и распространять на благо всех живых существ мудрость знания состояния изначального совершенства.

Дорогие все! Будьте счастливы и довольны, красивы и здоровы, мудры и сострадательны, активны и внимательны и приезжайте в Северный Кунсангар для развития практики Полного Совершенства! Сарва мангалам и много-много Таши Делек!

Ступа Совершенной Победы

Северный Кунсангар

Николай Гаврилюк

В 2012 году с позволения Чогьяла Намкая Норбу по инициативе ганчи мы начали строительство ступы на территории Северного Кунсангара. На наш вопрос, какую ступу строить, Ринпоче ответил, что он думает, что это должна быть Ступа Совершенной Победы (Namgyal Chorten).

Ступа Совершенной Победы символизирует победу Будды над смертью и временем. Это ступа долгой жизни и она напрямую связана с божествами долгой жизни. В мае 2012 года перед началом строительства по нашей просьбе лама Карма Пунцог Ринпоче провел трёхнедельный ритуал Ненпа (подавление Дамси



– демонов нарушителей самай) и ритуал «выкупа земли». После этого мы начали активную подготовку к строительству ступы.

6 июля, в день рождения Его Святейшества Далай-ламы, были произведены первые бетонные работы: было залито основание фундамента. Так началось строительство ступы в Северном Кунсангаре. В июле, в благоприятный день, мы вместе с нашим Драгоценным Учителем Намкаем Норбу Ринпоче выполнили практики Санг и Серчем Восьми классам, и затем Маэстро заложил в основание фундамента ступы первую закладку – бумпу, контролирующую негативность и приносящую процветание данной местности и стране в целом. Эту бумпу Ринпоче сделал сам и на совместной встрече с ганчи и оргкомитетом по строительству ступы сказал несколько важных слов:

«Самое важное в ступе это то, что мы кладем в её основание. Это нужно, чтобы контролировать негативность. Если мы сделали всё конкретным образом, тогда наступает процветание в стране, и это одна из функций ступы. Мы кладем в ступу различные реликвии, цаца, статуи, и от этого ступа становится мощной. Почему она должна быть мощной? Потому что, благодаря тому, что заложено под ступу, обретается контроль над всеми видами негативности, и вы должны знать, что функция ступы в этом. Нет никаких других».

Эти наставления очень вдохновили нас на то, чтобы сделать всё должным образом: собрать мощные подлинные реликвии, статуи, сделать правильные цаца, привлечь средства, необходимые для строительства, и произвести все строительные работы. И в этом сильной опорой нам стали наши ваджрные братья и сестры, которые продолжают

оказывать нам неоценимую и самую разнообразную помощь в реализации этого проекта. Щедрую поддержку оказали и дружественные сангхи. Учителя разных школ, по просьбе их учеников, передавали для ступы в Кунсангаре различные драгоценные реликвии, заполненные статуи, священные тексты. В частности, Кьябдже Гарчен Ринпоче, проявив безграничное сострадание и щедрость, поднес подлинную реликвию Будды Шакьямуни и древний текст. Из офиса Его Святейшества Далай-ламы передали статую Будды. Его Святейшество XVII Гьяла Кармапа Оргьен Тринлей Дордже передал статую Ваджрасаттвы. Его Святейшество Сакья Трензин Ринпоче поднес заполненное и освященное им изваяние ступы и рильбу. Кьябдже Чатрал Ринпоче передал глиняные цаца с его родины и тексты освобождающих тантр. Также другими Учителями были переданы реликвии Лонгченпы, Еше Цогьял и многое другое. С огромной благодарностью мы приняли все эти сокровища и поместили в Ступу Совершенной Победы.

Под руководством опытных ступостроителей ламы Дола из Бутана и ламы Дамчика Дордже из монастыря Чатрала Ринпоче силами наших карма-йогов были изготовлены и заложены все необходимые глиняные цаца, рильбу, зунги. Также согшин, древо жизни и центральный канал ступы, различные мандалы и вазы и другие необходимые предметы и субстанции.

На данный момент вся основная и самая тяжелая работа уже выполнена. Сейчас перед нами стоят задачи по изготовлению и установке наверху для ступы, которое состоит из тринадцати колец, зонта, солнца и луны. Необходимо провести отделочные работы и обустроить территорию вокруг ступы, и мы приложим все усилия согласно обстоятельствам, чтобы успешно завершить этот проект на благо Северного Кунсангара, Дзогчен-общины и всех живых существ!

Северный Кунсангар

Россия, Павловский Посад,
Большие Дворы
GPS : 55.804178 38.636777
+7 (985) 91-108-29
kunsangar.office@gmail.com
<http://kunsangar.ru>

Кундроллинг

Бурятия

В Бурятию Чогьял Намкай Норбу приехал в 1992 году. Ретрит был организован на озере Байкал, тогда же и сформировалась основная группа людей, заинтересованных в учении Дзогчен. В следующий приезд в 1994 году Ринпоче благословил на создание Общины и дал ей название «Кундроллинг» – «Место всеобщего освобождения». Община начала активно развиваться и расти. У истоков Общины были такие люди как Баир Очиров, Николай Дудко, Мария Федотова, братья Духовниковы, Надежда Попова, Игорь Соколовский и другие.

Первоначально члены общины собирались по квартирам, делали коллективные практики, выездные ретриты, вместе изучали и обсуждали Учение, а также весело проводили время, став большой дружной семьей. Благодаря их усилиям и энергии в 1999 году Община приобрела в собственность квартиру в деревянном доме в центре города. Благодаря им Община всегда имела и имеет место, где члены Общины могли встречаться в гомпе для проведения практик, занятий по СМС. В августе 2009-го гомпу посетил Кьенце Еше, когда давал открытое учение в Улан-Удэ. Так что это место имеет силу и благословение Кьенце Еше. Здесь же раньше проводились трансляции всемирной передачи под видеокассету. А перед суровыми сибирскими морозами на заднем дворе дома весело готовили дрова на зиму.

С начала 2000-х Община активно организует различные ретриты с приглашенными инструкторами: Ниной Робинсон, Игорем Берхиным, Александром Гомоновым, Виктором Крачковским, Евгением Рудём, Людмилой Кисличенко, Яной Соколовой, Русланом Кимом. Проводятся ретриты не только для членов Общины, но и открытые курсы и лекции в ВУЗах, библиотеках. Появляется много новых заинтересованных в учении людей.

В январе 2001 года Дзогчен-община Улан-Удэ приобретает официальный юридический статус как «Местная религиозная буддийская организация Дзогчен-община Кундроллинг». Благодаря многолетнему юридическому статусу в 2015 году администрацией



Улан-Удэ был бесплатно выделен земельный участок в черте города.

Также региональная Община Кундроллинга объединила под своим крылом практикующих не только из Бурятии, но и из ближайших регионов и городов – Иркутска, Ангарска, Красноярска, Алтая, Читы, Якутска.

Хотя мы относительно маленькая Община (около 70-ти человек), у нас достаточно плотное расписание. В настоящее время проводятся коллективные практики и занятия. По воскресеньям мы арендуем зал для занятий по Янтра-йоге и Танцу Ваджры. Также организуются выездные ретриты как в пригороде Улан-Удэ, так и на Байкале, где у Общины имеется земельный участок с гомпой для Танца Ваджры и строениями для жилья, которому учитель Намкай Норбу дал название Намселлинг. В Общине появились местные инструктора первого уровня: по Янтра-йоге – Сергей Саблин и по Танцу Ваджры – Манидари Дабдонова, подрастает и новое молодое поколение будущих инструкторов. В Общине у нас имеются и талантливые художники по тханкописи – Николай Дудко и Сэсэг Дугарова. Николай Дудко обучался живописи в Бурятии и продолжил обучение в Индии у личного художника Далай-ламы XIV Ген Сангей Еше. Выставки с его работами проходят во многих городах России и за рубежом, Монголии, Аргентине, Китае, Италии, Испании, Украине и других странах. Его тханки также очень популярны, как среди буддистов, так и среди практикующих Дзогчен.

Община также сотрудничает с ASIA, оказывает финансовую помощь в обучении тибетской монахини и поддерживает проекты Международной Дзогчен-общины, такие как Ка-Тер и строительство Дзамлинг Гара.

Кундроллинг старается непрерывно развиваться в русле драгоценного Учения, которое даёт Чогьял Намкай Норбу, пять тибетские песни и танцевать Кайта. Приглашаем всех практиковать вместе на берега чистого озера Байкал!

Кундроллинг

Бурятия, г. Улан-Удэ
ул. Каландаришвили, 31-2
gakyil.ulanude@gmail.com



Джигдреллинг Минск, Беларусь

В январе 1991 года группа энтузиастов из Минска, интересовавшихся учением Будды, получила прибежище в буддийском дацане города Ленинграда. В июле мы отправились в Бурятию, где Его Святейшество Далай-лама давал посвящение одиннадцатилетнего Авалокитешвары. После, вернувшись домой, мы регулярно собирались на практику прибежища и начитывания мантры «мани».

В сентябре того же года мы узнали, что в следующем мае в Литву, Латвию и Россию приедет учитель Дзогчена Намкай Норбу Ринпоче. У нас появилась книга «Четыре гуру-йоги в Дзогчен Упадеше». Мы с большим энтузиазмом стали изучать и практиковать то, что там было написано, несмотря на то, что у нас не было передачи.

В конце мая 1992 года группа из восьми человек отправилась в Вильнюс, где состоялся первый на территории бывшего СССР ретрит по Дзогчену. Через месяц ещё 5 человек поехали на ретрит в Москву.

Так в Беларуси появились первые ученики Чогьяла Намкая Норбу.

Мы регулярно собирались на коллективные практики в течение двух лет. На ретрит в подмосковном пансионате «Металлург» в 1994 году мы приехали в расширенном составе. К нам присоединились несколько человек, интересовавшихся тибетским буддизмом и, в особенности, учением Дзогчен. На аудиенции у Ринпоче мы попросили дать нашему лингу название. Учитель великодушно выполнил нашу просьбу. Он дал нашей Общине имя Джигдреллинг,

что в переводе означает «за пределами страха».

С 1992 года до сегодняшнего момента практика в Минске не прерывалась. Коллективные практики проводятся вне зависимости от обстоятельств, в четком соответствии с календарём.

В настоящее время наша группа единомышленников насчитывает более 30 человек. Каждый может выбрать для себя занятие по душе. Созданы условия для проведения личных ретритов и коллективных практик. После двух прошедших в Минске семинаров значительно возрос интерес к занятиям Янтра-йогой. Появилось удобное помещение для таких занятий. С недавнего времени занялись изучением Кайта. Уже достаточно хорошо получается.

Мы счастливы жить сейчас, мы рады множеству перспектив и возможностей получать бесценные знания, за что огромное спасибо нашему дорогому Учителю!

Джигдреллинг

Минск, Беларусь
jigdralling@gmail.com
jigdralling.org

Лейванглинг

Архангельск

Город Архангельск расположен на берегу одной из самых красивых и полноводных северных рек – Северной Двины, которая впадает в Белое море. Мы смело можем утверждать, что Крайний Север – это про нас. Огромные пространства, низкое небо, суровая зима, когда вечера наполнены ледяным безмолвием, короткое лето и настоящие белые ночи – климат, во многом невыносимый, определил характер живущих здесь людей. Сдержанные и терпеливые, часто немногословные и неторопливые, но открытые миру, такие мы, жители этого края. Архангельская Дзогчен-община – одна из самых северных в России. И у неё есть своя уникальная история.

В 1998 году группа друзей, прочитав книгу «Кристалл и путь света», узнали об учении Ринпоче и отправились на ретрит в Москву, где и получили передачу учения Дзогчен. Спустя три года была организована первая трансляция всемирной передачи по кассете в двух городах – Архангельске в драмтеатре и Северодвинске на квартире, в которой приняли участие более 100 человек. С этого момента группа тех, кто серьезно заинтересовался учением, стали собираться на квартирах и изучать практики, ездить на ретриты, а также оформили членство в Общине. С той поры учениками неоднократно была организована возможность получить всемирную передачу. Количество практикующих увеличивалось, и в 2005 году архангельская Дзогчен-община была официально зарегистрирована. 28 ноября 2015 года Ринпоче дал нашему лингу имя Лейванглинг, что означает «линг, обладающий потенциальностью кармы».

Нашей Общине 10 лет. Теперь у нас постоянная уютная гомпа: мы снимаем квартиру в центре города, в которой регулярно проводятся коллективные практики, слушаются трансляции, обсуждаются прочитанные книги, связанные с буддизмом. В 2007 году состоялся наш первый ретрит по СМС с Игорем Берхиным, а затем по Янтра-йоге с Виктором Крачковским. Сейчас примерно 2 раза в год мы организуем открытые лекции и ретриты. В Архангельске уже побывали Александр



Дзогчен-община Волгограда и Волжского

Пубанц, Александр Гомонов, Евгений Рудь, Анна Нейман, Ульяна Соколова, Мария Степаник.

В настоящее время нас 24 человека. У нас есть свой инструктор по Янтра-йоге Сергей Истомин. Регулярно проходят занятия по Янтра-йоге и Ваджрному танцу. Мы ездим на ретриты Ринпоче по всему миру. В нашей Общине есть несколько человек, которые сдали экзамен по основе СМС.

Участие всех нас в деятельности Лейванглинга даёт уверенность в том, что наша группа – группа архангельских учеников – состоит из единомышленников, родных людей, идущих одним путём. Есть ощущение тепла и поддержки рядом со своими братьями и сестрами.

Мы стали самой настоящей ваджр-ной семьей. И остаемся ею на пути...

Лейванглинг

Архангельск, Россия
dzogchen29@gmail.com

Наша Община расположена в двух близлежащих городах: в административном центре Волгоградской области городе Волгограде и его городе-спутнике Волжском. Волгоград – один из самых протяженных городов России: его протяженность составляет более 70 км. Основная часть города расположена на правом берегу Волги, а к северной окраине города примыкает переход, проходящий по плотине Волжской ГЭС, который соединяет Волгоград с городом-спутником Волжским.

Первые практики Дзогчена в обоих городах появились в 90-е годы, но из первоначального состава в Общине не осталось никого: кто-то уехал из города, кто-то занимается практикой различных буддийских традиций, кто-то никак себя не проявляет. На данный момент нас немного – всего 13 практикующих, примерно поровну распределённых на два города. Из-за большой территориальной протяженности города мы живём довольно далеко друг от друга и поэтому для удобства практикующих на календарные коллективные практики чаще собираемся в 2-х местах: отдельно в Волгограде и отдельно в Волжском. Но это не мешает нам сотрудничать и взаимодействовать друг с другом, совместно практиковать Танец Ваджры в Волжском и собираться на ретриты по коллективным практикам в Волгограде.

Нам очень повезло: у нас живут сразу два инструктора. Во-первых, это инструктор по Танцу Ваджры Вера Андреева, с которой мы практикуем танец почти каждую субботу в Волжском. Она же наш текущий синий ганчи. Благодаря её усилиям у нас появилось очень удобное место для практики (большой зал с паркетным полом в здании филармонии) и проводятся регулярные обучающие ретриты по танцу. Вместе мы изучили и практикуем Танец Трёх Ваджр, Танец на Благо Живых Существ и 12 А. Этой осенью мы планируем пригласить инструктора для проведения обучающего ретрита по Танцу Песни Ваджры.

Во-вторых, это инструктор Санти Маха Сангхи Григорий Мохин. С его участием периодически проходят занятия по СМС для членов Общины, где каждый практикующий может задать интересующий его вопрос и получить компетентный ответ по практике.

Обычное взаимодействие между практиками начинается с телефонных звонков, например, что бы договориться о времени и месте коллективных практик или совместно заказать книги в интернет-магазине, а затем ганчи рассылает смс и электронные письма всем заинтересованным. У нас в Общине есть хорошая библиотека: там собраны почти все книги, изданные Издательством «Шанг Шунг» в разные годы, есть литература буддийских учителей, диски и видео с практиками. Библиотека постоянно пополняется.

Когда возникает потребность и складываются обстоятельства, мы ор-

>> продолжение на следующей странице



Дзогчен-община Уфы Южный Урал

Дзогчен-община Уфы существует с 2006 года. В том году был впервые избран координатор деятельности Общины, которая тогда насчитывала всего 5-6 практикующих.

Впервые практикующие из Уфы получили передачу еще в начале 90-х. Время от времени мы собирались и делали коллективные практики, обменивались впечатлениями и общались на тему Учения. Большая активность и организованность стала проявляться в 2005-2006 годах, когда начались первые вебкасты, а учение и информация стали более доступными.

Сейчас Дзогчен-община Уфы насчитывает 18 человек: многие переехали в другие города и страны.

В общей сложности за время существования Дзогчен-общины в Уфе заинтересовались учением и получили передачу более 100 человек. Однако количество членов Общины в разные годы всегда было около 30 человек.

С 2006 года мы приглашаем в Уфу инструкторов по Санти Маха Сангхе и Янтра-йоге. У нас регулярно проводятся ганапуджи, коллективные практики и регулярные занятия по СМС. Большую роль в становлении нашей Общины сыграли часто приезжающие к нам инструктор Санти Маха Сангхи Саша Пубанц и инструктор Янтра-йоги Женя Рудь, за что мы бесконечно им благодарны.

Практикующие из Уфы стараются каждый год приезжать на ретриты с нашим дорогим Учителем. Мы много раз бывали в Северном и Южном Кунсангарах, в Восточном Меригаре,

а кто-то добирался даже до Северного Ташигара. Также один раз практикующие из Уфы дружно приезжали в Дзамлинг Гар. В уфимской Дзогчен-общине 3 члена сдали экзамен по Основе СМС и изучают 1-й уровень СМС.

У нас пока нет своего помещения: мы поочередно собираемся на квартирах, арендуем залы для занятий Янтра-йогой. В нашей Общине сложилась дружеская атмосфера. Новички и те, кто приезжает к нам из других общин, отмечают, что у нас мир и гармония. У нас постепенно складываются хорошие контакты с общинами Санкт-Петербурга, Москвы, Архангельска, Екатеринбург, Перми, Харькова и других. Мы надеемся, что в ближайшие годы мы сможем обрести свое постоянное помещение для регулярных встреч и занятий и стать еще более сплоченными и ответственными. В ближайших планах уфимской общины начать занятия по Танцу Ваджры на собственной мандале, научиться правильно танцевать радостные тибетские танцы Кайта, а также провести новые интересные ретриты с международными инструкторами.

Уфа – столица Республики Башкортостан: крупный промышленный город с населением более 1 миллиона человек. Географически город находится на границе Европы и Азии, на Южном Урале, в 1500 км от Москвы.

Дзогчен-община Уфы

Уфа, Россия
синий ганчи: anstol@mail.ru

>> продолжение с предыдущей страницы

ганизуем ретриты с инструкторами по СМС, Танцу Ваджры и Янтра-йоге. Мы всегда рады, когда на ретриты приезжают из других общин. Это позволяет принести пользу большому количеству практиков, а также является более эффективным с точки зрения организации. Если наши планы по проведению ретрита совпадают с потребностями других лингов, то мы стараемся скооперироваться, приглашая ведущего, что позволяет оптимизировать расходы на проезд инструктора и организацию занятий.

Мы также сотрудничаем с ньингмапинской общиной традиции Вуджом Терсар города Волгограда. Вместе мы

организовали занятия по изучению тибетского языка. Обучение вел Дава Церинг из Московского буддийского центра Ламы Цонкапы. Большинство практиков ньингмапинской традиции имеют передачу Дзогчена от Намкая Норбу Ринпоче и иногда посещают наши коллективные ганапуджи. В Волгограде гомпы наших общин долгое время находились по соседству. Сейчас из-за начавшегося ремонта мы не арендуем комнаты под гомпу и собираемся на территории наших практиков, но в дальнейшем планируем использовать с ньингмапинцами одно помещение по очереди.

Наша Община совсем небольшая, но мы живём дружно и стараемся делать

всё, что в наших силах, для осознанной практики учения Дзогчен на благо всех живых существ и долгой жизни нашего драгоценного Учителя Чогьяла Намкая Норбу.

Дзогчен-община Волгограда и Волжского

Синий ганчи Вера Андреева:
awk@inbox.ru



Рабтенлинг

Челябинск

Челябинская Дзогчен-община начала формироваться в 2008 году в городе Челябинске в регионе Южного Урала России. Появились первые несколько заинтересованных в Учении человек, которые объединились с такими же заинтересованными практиками из традиции Кагью.

Мы собирались для коллективных практик или прослушивания трансляций либо в домашних условиях, либо в офисе у одного из практикующих.

В 2010 году из Челябинска в Крым на ретрит с Учителем Чогьялом Намкаем Норбу поехали 6 человек, после чего в городе Челябинске официально появилась Дзогчен-община.

К проведению своего первого ретрита с приглашением инструктора Община созрела к февралю 2011 года. Мы смогли организовать открытый ретрит с опытным инструктором Виктором Крачковским. Успешно прошла публичная лекция, и в открытом ретрите по Янтра-йоге приняли участие 37 человек! И что самое главное, после ретрита сформировалась группа из 8-9 человек, желающих заниматься Янтра-йогой.

Далее в 2012 году были проведены ретриты по Янтра-йоге с Виктором Крачковским и СМС с Олегом Трояновским. Также в конце 2012 года в нашем городе состоялся первый долгожданный ретрит по Танцу Ваджры Шести Пространств Самантабхадры с инструктором Анютой Нейман. Все участники были просто счастливы. Кстати, на этот ретрит к нам пришли

новые люди, которые впоследствии все-рьёз заинтересовались Учением и стали членами Общины. Почти сразу после ретрита мы заказали в Ижевске мандалу. Примерно с апреля 2013 года у нас стали проходить регулярные занятия по Танцу Ваджры.

В 2013 году по приглашению к нам приезжал поделиться опытом и знаниями наш ваджрный брат, опытный практик и просто замечательный человек Андрей Кочуров. Также в апреле 2013 года у нас в городе прошли два ретрита – открытый и закрытый – с Виктором Крачковским. Осенью 2013 года к нам снова приехала Аня Нейман, и мы изучили еще два танца: Танец Трёх Ваджр и 12 А.

Осенью 2014 года у нас впервые состоялся закрытый выездной ретрит по Янтра-йоге с опытным инструктором Евгением Рудём, на котором мы получили абсолютно иной интересный опыт и новые знания.

Примерно с 2013 года, в нашей Общине регулярно проходят занятия по Танцу Ваджры, Янтра-йоге, а также коллективные практики.

2015-й год был также ознаменован важными событиями. Благодаря нашему ваджрному брату в феврале у нас появилось место для гомпы: хорошее, уютное помещение в центре города. Вторым важным событием в нашей Общине стало получение от Ринпоче статуса линга с названием «Рабтенлинг», что означает «место наивысшей устойчивости». В настоящее время наша Община, хоть и небольшая, состоит всего из 16 человек и нескольких приходящих практикующих, но все из них активно практикуют, чему мы очень рады. Мы счастливы, что нам довелось

Шераблинг

Пермь

В 2009 году у членов пермской Дзогчен-общины возникла идея межрегионального ретритного центра. Дело в том, что в соседних регионах расположено немало крупных городов, в которых действуют Дзогчен-общины, например, Екатеринбург, Ижевск, Челябинск, Омск, Миасс и др. Но не было удобного для всех по расположению места, где бы практикующие могли собираться для совместных практик и проводить ретриты.

В 2009 году для проведения ретрита в Пермь приезжал Игорь Берхин. После Перми по плану у него было посетить Екатеринбург, и он вместе с несколькими практиками из Пермской общины отправился туда. По дороге, примерно на пересечении Пермского края и Свердловской области, Игорь и другие отметили одно живописное место, расположенное в пригороде поселка Суксун. Это место они отметили на карте и сделали несколько фотографий.

Позднее на одном из ретритов члены Общины обратились к Ринпоче с предложением организовать линг на пересечении крупных областей в Уральском регионе. Ринпоче попросил дать ему карту с отметкой места, а так же фотографии места на один день.

На следующий день Ринпоче сказал, что это хорошая идея организовать линг в этом месте. Он подарил несколько

>> продолжение на следующей странице

встретиться с нашим драгоценным Учителем Чогьялом Намкаем Норбу и учением Дзогчен.

Рабтенлинг

Челябинск, Россия
rangrigcommunity@gmail.com

Намселлинг

Бурятия

В 1994 году группа людей, получив прямую передачу во время приезда Намкая Норбу Ринпоче в Бурятию, начала заниматься Янтра-йогой, делать вместе ганапуджу, изучать «Драгоценный сосуд» под началом Александра Вязниковцева.

У нас появилась мечта создать ретритный центр на Байкале, месте силы, где Ринпоче в 1992 году провёл свой первый ретрит в Бурятии. Для осуществления этого проекта был организован небольшой магазин и приобретена земля в бухте Безымянная.

В 2001 году Ринпоче дал нашему центру имя Намселлинг, что означает «Полная ясность». Ни у кого не было навыков в строительстве, но было огромное желание осуществить мечту. Были трудности с доставкой стройматериалов, нехваткой денег, нанимали строителей, у некоторых из них страдало качество выполнения работ, что-то делали своими силами, но, самое



главное, мы учились сотрудничать.

На 12 сотках земли разместилась гомпа — 8-стенная юрта, где помещается мандала для Танца, а также летняя жилая постройка из 3-х комнат с двухъярусными кроватями (на 20 человек). В настоящий момент завершение дома немного затянулось в связи с финансовым кризисом, но мы ищем возможности и делаем всё, что в наших силах. На территории ещё строится летняя кухня (пока под навесом). Еда готовится на газовой плите (используем газовый баллон). Построена баня. Удобства во дворе. Электричества пока

нет. В планах есть установка солнечных батарей. На участке растут сосны, берёзы и маленькие кедры.

Линг находится на территории дачного кооператива, в 200-х метрах от берега бухты Безымянной, которая хорошо прогревается летом и закрыта от ветров, с песчаными дюнами и соснами. В 13 километрах расположен курорт Горячинск, известный своими целебными термальными источниками. Добраться до линга можно за 2-3 часа на автомобиле или на маршрутном автобусе до курорта Горячинск, а дальше на такси.

В течение последних 5-6 лет здесь прошли ретриты по Янтра-йоге и Танцу Ваджры с инструкторами Женей Рудём, Яной Соколовой и Русланом Кимом. В тёплое время года организуются ретриты выходного дня по Янтра-йоге, Танцу Ваджры с нашими инструкторами Сергеем Саблиным и Манидари Добдоновой, а также коллективные и индивидуальные ретриты. Тишина, свежий воздух с запахами тайги и байкальской воды, солнце и особая энергетика этого места располагают к медитации и расслаблению. Здесь отдыхаешь от городской суеты, практикуя Танец Ваджры, занимаясь Янтра-йогой и просто наслаждаясь Байкалом, природой и обществом ваджрных братьев и сестер! Приезжайте к нам для участия в ретритах, которые организывает наша община, а также для личных практик. Контакты и новости — на нашем сайте Дзогчен-общины Улан-Удэ «Кундроллинг».

Кундроллинг

Озеро Байкал, Бурятия
nelbadm@gmail.com
rolpa2@yandex.ru

>> продолжение с предыдущей страницы

предметов для линга: занавеску на вход в линг, маленькую ступу и белый шарф.

Также Ринпоче даровал пермской Дзогчен-общине статус линга и имя Шераблинг (тиб. shes rab gling) — «линг высшего понимания». Это произошло 30 марта 2010 года, и это день основания линга.

Место, где расположен линг, находится в Суксунском районе. Это примерно 125 км от Перми и 230 км от Екатеринбурга. На земле Шераблинга подготовлено место под кемпинг. В кемпинге про-

ведено электричество, на время проведения ретритов организовываются все условия для проживания участников. Есть возможность проживать на базе отдыха, которая расположена в нескольких километрах от Шераблинга.

Шераблинг

Россия, поселок Суксун, деревня Кошелево, ул. Зарека
www.sherabling.ru



Южный Кунсангар

Крым

Эта история началась более 10 лет назад, когда Ринпоче на ретрите в Крыму дал указание найти землю для строительства гара. Было сделано много попыток найти подходящий участок. В итоге, в конце 2009 года была найдена земля в селе Гончарное неподалеку от Севастополя. В декабре 2009 года Дзогчен-община купила эту землю в Крыму для создания гара. Это стало возможным благодаря ценным указаниям Чогьяла Намкая Норбу и большой поддержке Кьенце Еше. Так появился и начал свое развитие Южный Кунсангар, еще один гар всемирной Дзогчен-общины — место, где сохраняется и развивается знание Дзогчен, где все могут практиковать и получать учение.

Ринпоче много раз подчёркивал, что для Дзогчен-общины очень важно иметь собственную землю или помещение, куда могут приезжать много людей. Крым — это место, где можно проводить много ретритов и наслаждаться солнцем как минимум с середины весны и до середины осени. Это место, куда охотно приезжают инструктора и куда удобно добираться со всей европейской части русскоязычной общины. Приобретение земли в собственность могло дать нам возможность создать там прочную основу, где в течение многих лет мы могли бы практиковать и благодаря чему сможет сохраняться учение Дзогчен.

Строительство гомпы — восьмиугольного здания площадью около 200 квадратных метров — началось ранней весной 2010 года. За основу был взят проект гомпы Восточного Меригара. Мы очень старались, чтобы в июне, когда Чогьял Намкай Норбу приедет в Крым, у нас уже были условия для проведения ретрита с Учителем.

Была организована группа ответственных людей, и в начале апреля 2010-го было начато стремительное строительство и реализация проекта в жизнь. Работы начались в чистом поле, где буквально не было никаких условий. У группы, которая приехала в село Гончарное, не было ни связей, ни строителей — обо всем пришлось заботиться сразу. Но было сильное желание, хорошая команда, поддержка



Учителей и Общины. И всё получилось!

За два месяца мы сделали основную часть работ, и в конце мая 2010-го в гар приехал Кьенце Еше. Это было важное событие: мы сделали коллективную практику и заложили бумпу (драгоценный сосуд с реликвиями), переданный Ринпоче, в основание гомпы. Этот день — 27 мая 2010 года — мы считаем днем рождения гара.

Затем Кьенце Еше дал учение и наставления по практике Чод. Это был первый ретрит в гара. Приехало примерно 150 человек из разных стран, много людей жили в палатках прямо в гара. Это был замечательный ретрит, и мы хорошо провели время вместе.

К приезду Ринпоче в июне мы хорошо подготовились. К тому же, когда на ретрит начали приезжать люди из разных стран, они сразу же включались в работу — ведь на новом месте всем было чем заняться. Мы организовали два кемпинга, один в гара и один возле гара прямо в лесу. Около 400 человек решили жить в палатках. Это был настоящий улей.

Ринпоче был очень доволен, и ретрит прошел хорошо. В конце ретрита состоялся большой пикник вместе с Ринпоче. Мы все вместе наслаждались едой, песнями и общением.

Люди были счастливы и довольны: отличная погода, море, свежий крымский воздух очень гармонично сочетались с практикой и учением. Мы все вместе хорошо потрудились, и так начал свою жизнь и активность молодой

Южный Кунсангар.

Каждый год на протяжении 2010-2013 гг. в гара проходили ретриты с Ринпоче, на каждом из которых было около 1000 участников. В эти прекрасные летние периоды крымский гар наполнялся людьми и жил очень яркой и бурной жизнью. Мы принимали гостей со всего мира — Америки, Европы, Аргентины, Австралии.

В 2011 году прошел удивительный двухнедельный ретрит «Ваджрный мост Лонгде» с Кьенце Еше. Во время ретрита после учений мы часто вместе с Учителем ездили на море, гуляли, посещали известные крымские достопримечательности — словом, всю наслаждались красотой и разнообразием Крыма и местной природы.

Поскольку Южный Кунсангар также является важным местом развития



Санги Маха Сангхи, в 2011 и 2013 году в гара были организованы экзамены по базовому уровню, а также тренинги с Ринпоче по базовому и первому уровню Санги Маха Сангхи. В ходе экзаменов более 250 учеников, заинтересованных в изучении этого уникального

>> продолжение на следующей странице

Кармалинг

Харьков, Украина

Харьковская Дзогчен-община начинается с Учителя – Чогьяла Намкая Норбу Ринпоче, с Его приезда в Ленинград в далёком 1992 году. Единение умов Учителя и учеников стало возможным благодаря жажде знания наших ваджрных братьев и сестёр, которые в силу своих кармических заслуг встретили Учение через книги и приблизили своими деяниями встречу с Учителем.

В конце 80-х тогда ещё в СССР попали труды Намкая Норбу Ринпоче и, найдя отклик в сердцах людей, начали прорастать в «практике». К 1990 году в нескольких городах Союза были общины людей, которые обратились к Чогьялу Намкаю Норбу за советом о том, как называть уже существующие места распространения Учения Дзогчен в странах Балтии, Украине, России. На ретрите в Конвее в июле того же года, где присутствовали русские ученики, Ринпоче принял решение посетить нашу страну. А в сентябре 1990 года пришёл ответ с названиями пяти лингов. Пятое название «Кармалинг» было дано самой молодой общине в городе Харьков.

Летом 1991 года по благословению Ринпоче и приглашению Дзогчен-центров в Харьков приехал Фабио Андрико, провёл ретриты по Янтра-йоге, познакомился с людьми. Радостный 1992-й год – состоялся первый приезд Учителя.

>> продолжение с предыдущей страницы

курса, успешно сдали экзамены и углубили свои знания теории и практики Дзогчена.

Кроме того, в 2013 году в гаре были организованы учительские тренинги и супервижены по Танцу Ваджры и Янтра-йоге с участием международных инструкторов Фабио Андрико, Лауры Эванджелисти и Адрианы Даль Борго. Шесть человек успешно сдали экзамен и стали уполномоченными инструкторами по Янтра-йоге. Еще четыре человека стали в том году инструкторами по Танцу Ваджры.

В 2013 году произошло еще одно примечательное событие – вместе с Ринпоче были сделаны закладка и освящение будущей ступы Лонгсал, стро-



1) སངས་རྒྱལ་ལིང་	SANG GYAE LING
2) དོར་ཇེ་ལིང་	DORJE LING
3) རིན་ཆེན་ལིང་	RINCHEN LING
4) བདེ་ལིང་	PADMA LING
5) ཀར་ལིང་	KARMA LING

ля на русскоязычное пространство.

С тех пор Дзогчен-община росла и развивалась. Проходили ганапуджи по календарным (и не только) дням, делались коллективные практики. Практикующие совместно изучали Санти Маха Сангху, а в 1996 году появились первые харьковчане, сдавшие экзамен базового уровня.

Дальше больше: в 1997 году с ретритом по Танцу Ваджры нас посетила Андриана Даль Борго, обучила Танцу Трёх Ваджр и Танцу Шести Пространств

ительство которой почти завершено.

На данный момент гар представляет собой замечательный ретритный комплекс, в который входят: гомпа, дом гекё, дом Ринпоче, дом для темного ретрита, гостевой дом, склад, детская площадка, летняя кухня-веранда

В гаре созданы все условия для комфортной практики и пребывания практикующих. Приезжайте: мы всегда ждем вас!

Южный Кунсангар

с. Гончарное, Балаклавский район, Крым

kunsangar.assistant@gmail.com
<http://kunsangar.org/ru/kunsangar>

Самантабхадры. Этот ретрит переводила с английского Людмила Кисличенко, которая впоследствии сама стала инструктором по Танцу Ваджры 2 уровня и неоднократно посещала Харьков с ретритами.

В 2006 году в Харьков съехали

представители практически всех Общин русскоговорящей Сангхи: у нас прошла конференция под руководством Еши Сильвано Намкая, на которой обсуждались вопросы о дальнейшем развитии Дзогчен-общины и необходимости сотрудничества.

В настоящее время харьковская Дзогчен-община насчитывает 50 членов и арендует помещение в центральной части Харькова. Регулярно проводятся коллективные практики, занятия по Янтра-йоге, Танцу Ваджры, Основе и 1-му уровню Санти Маха Сангхи. Проходят различные ретриты с инструкторами по Основе и 1-му уровню СМС, Янтра-йоге, Танцу Ваджры.

Во время приезда инструктора по СМС Саши Гомонова мы устраивали публичные лекции для студентов харьковских ВУЗов. А в 2012 году в окрестностях Харькова в рамках фестиваля «Тавале» – крупнейшего в Украине мероприятия по практической психологии и духовным практикам – состоялась презентация Танца Ваджры под руководством Руслана Кима и Марии Степаник.

Мы сотрудничаем с проектом ASIA и поддерживаем обучение одной тибетской девочки.

Мы стараемся, чтобы Кармалинг был достойным местом Учения в мировой Дзогчен-общине и способствовал распространению того бесценного знания, которое передает наш Драгоценный Учитель Чогьял Намкай Норбу Ринпоче.

Кармалинг

Харьков, Украина
karmasite@ukr.net
www.karmaling.com.ua



Палпеллинг «Возрастающая благоприятность»

Дзогчен-община в Днепропетровске начиналась в конце 90-х с небольшой группы людей, заинтересованных в альтернативном нетрадиционном лечении и тибетской медицине, среди которых было много медиков. Долгое время местом для встреч практикующих в Днепропетровске были чей-то офис или квартира.

В 2008 году желание практиковать Ваджрный танец сплотило всю Общину, и мы собственноручно создали нашу мандалу, которая и сегодня каждые выходные объединяет нас в практике Танца Ваджры.

Осенью 2009 года у нас появилось постоянное место для занятий — гомпа. Это был арендованный офис в самом центре города, где мы могли теперь собираться для коллективных практик и занятий. В феврале 2010 года Ринпоче дал нашему лингу имя Палпеллинг, что означает «возрастающая благоприятность». На пять лет это помещение в старинном здании в самом центре города стало местом для встречи с Учением.

Весной 2014 года сложились благоприятные обстоятельства, и мы переехали в более просторную гомпу, которая также находится в самом центре города на шестом этаже с прекрасным видом на городскую набережную и центральный мост. Часто наши занятия проводятся после работы, поэтому приоритетом при выборе места каждый раз для нас является удобство транспортной развязки.

Покупка земли и появление Южного Кунсангара стало огромной радостью для нас, и члены нашей Общины принимали активное участие в его строительстве, жизни и организации ретритов в гаре.

С 2013 года в Днепропетровске проходят регулярные открытые занятия по Янтра-йоге. С 2014 года у нас появился сертифицированный инструктор Марина Байдак. Занятия по Янтра-йоге регулярно проводятся в местном йога-клубе, куда могут прийти все желающие.

В нашей Общине сложились тесные связи с Дзогчен-общиной Запорожья. Из-за небольшого расстояния между нашими городами мы часто посещаем ретриты и мероприятия друг друга.

Последнее время наш город оказался практически на прифронтовой территории происходящих в Украине событий. За время этих событий мы старались вместе проводить коллективные практики, приглашали инструктора по СМС Александра Гомонова, продолжали нашу практику и учились работать с обстоятельствами в соответствии с советами нашего драгоценного Учителя. Мы небольшая, около 30 человек, Община, но мы искренне можем назвать себя семьей и стараемся помогать друг другу и участвовать как в изучении практик, так и в жизненных обстоятельствах.

Палпеллинг

Днепропетровск, Украина
palphelling@gmail.com
<http://www.dzogchen.dp.ua>

Тобгьяллинг

Киев

Тобгьяллинг, или «место царственного потенциала» — новое имя, которое дал нам Ринпоче в 2013 году, когда стало ясно, что есть несколько Ташилингов.

Даже в это очень непростое для всей Украины время в киевской Дзогчен-общине обстоятельства складываются благоприятным образом, и мы продолжаем активно проводить открытые мероприятия, курсы по Санти Маха Сангхе, Янтра-йоге, Ваджрному танцу и более крупные ретриты с международными инструкторами, на которые приезжают практикующие из других городов.

История киевской Дзогчен-общины началась в 2002 году после крымского ретрита Чогьяла Намкая Норбу, когда несколько заинтересованных новичков, знавших лишь краткий тун, впервые стали собираться для практики. Спустя год состоялись первые местные ретриты: по Санти Маха Сангхе с Игорем Берхиным и по Янтра-йоге с Витием Крачковским, после чего был сформирован состав ганчи из трёх человек. Каждый ретрит, который Чогьял Намкай Норбу давал на ближайших территориях, увеличивал количество практикующих в Киеве и давал больше энергии для развития. Так в 2005 году Ринпоче снова прилетал в Крым для ретрита и, к нашей большой радости, принял приглашение остановиться на несколько дней в Киеве, чтобы провести открытую лекцию для всех заинтересованных. Зал был переполнен: более 600 человек пришли услышать Чогьяла Намкая Норбу. После этого события киевская Дзогчен-община была официально зарегистрирована как организация. Расширившись, в 2009 году КДО начала поиски зала для постоянной аренды, который вскоре стал первой гомпой, получив от Учителя имя Ташилинг («место удачи»).

Со временем поменялись и гомпа, и название. Сегодня Тобгьяллинг состоит из 80 зарегистрированных членов, из которых приблизительно 40 активно участвуют в жизни Дзогчен-общины. Гомпа находится в частном секторе, в тихом уголке большого города, но, впрочем, недалеко от центра. Это простор-

>> продолжение на следующей странице

Пунцоклинг «Место совершенных условий»

История появления учения Дзогчен в Донецке начинается со своего отсчёта в 1996 году, когда группа практикующих буддистов, узнав о предстоящем ретрите Учителя Дзогчена Намкая Норбу Ринпоче, поехала в Москву. По возвращении они, воодушевлённые, организуют регулярные совместные практики. В 2005 году Ринпоче дал нам имя Пунцоклинг, что означает «место совершенных условий». Здесь регулярно проводились ретриты и занятия по Санги Маха Сангхе, Янтра-йоге, Танцу Ваджры, приглашались инструктора, организовывались публичные лекции и мероприятия. Конечно же, одними из наиболее значимых событий в истории линга явились



приезды в Донецк Учителя Кьенце Еше в 2010 и 2011 годах, который не только давал публичные учения, но и посещал гомпу Пунцоклинга и передавал учения там.

Годы шли, менялись ганчи, но интересно упомянуть самый первый состав ганчи, образовавшийся в 1998 году: синий сектор – Игорь Берхин, красный сектор – Виктор Крачковский, жёлтый сектор – Татьяна Проничева. Теперь

все трое известны как инструктора по СМС, Янтра-йоге и Танцу Ваджры, заботливо помогающие понять практикам на постсоветском и не только пространстве те сущностные наставления, которые щедро даёт нам Ринпоче.

Условия места и времени постоянно меняются, и в 2014 году в Донецк пришла война. Гомпа находилась в одной из относительно безопасных частей города и, к счастью, не пострадала от артиллерийских ударов. Тем не менее, большая часть практикующих была вынуждена покинуть город. Наши ваджрные братья и сёстры уехали в Киев, Москву и другие города, во многих из которых тоже есть Дзогчен-общины. Но даже в самые сложные военные периоды гомпа не была оставлена без присмотра, а когда осенью 2014 года несколько практикующих вернулись в Донецк, возобновились проведения практик ганапуджи, всемирной передачи (появились и новички, получившие передачу в этот период). На ганапудже донецкие практики неоднократно получали опыт объединения со звуками артиллерийских залпов в своём состоянии.

Несмотря на то, что ситуация в Донецке в настоящий момент всё ещё остаётся напряжённой, весной была собрана площадка для Танца Ваджры. Регулярно проводятся занятия по Янтра-йоге и СМС. В гомпе проводятся онлайн-трансляции ретритов и занятий по Санги Маха Сангхе, в которых участвует до 10 человек донецких практикующих. Мы надеемся, что как можно скорее ситуация урегулируется и донецкая Дзогчен-община Пунцоклинг вновь сможет свободно приглашать инструкторов и практикующих к себе в гости. А до тех пор мы берём обязательство «работать с обстоятельствами» и поддерживать деятельность общины и учение Дзогчен в Донецке!



>> продолжение с предыдущей страницы

ное и светлое помещение с окнами по периметру и тёплым полом, где члены КДО почти ежедневно собираются для коллективных практик, изучения 1-го и базового уровней Санги Маха Сангхи и где также регулярно проходят открытые занятия по Янтра-йоге с тремя местными инструкторами 1-го уровня.

За эти годы было организовано большое количество обучающих курсов и ретритов с инструкторами Международной Дзогчен-общины. Из более дальних стран к нам приезжали Лаура Эванджелисти, Нина Робинсон, Фабио Андрико, Джим Вэлби, Фабиан Сандерс.

В этом году в Тобгьяллинге разработана, изготовлена и установлена специ-

альная мандала для Ваджрного танца, которая может поместиться в гомпе вокруг центральной колонны.

Расписание всех открытых событий можно посмотреть на нашем сайте или на странице в Facebook. Все новости и еженедельное расписание практик КДО можно получать на e-mail, сообщив ганчи о своем желании подписаться на рассылку.

Тобгьялинг

Киев, Украина
kiev.dzogchen@gmail.com
<http://dzogchen.kiev.ua/news>
<https://www.facebook.com/Tashiling.Kiev>

Пунцоклинг

Донецк, Украина
donetsk.dzogchen@gmail.com
www.dzogchen.dn.ua

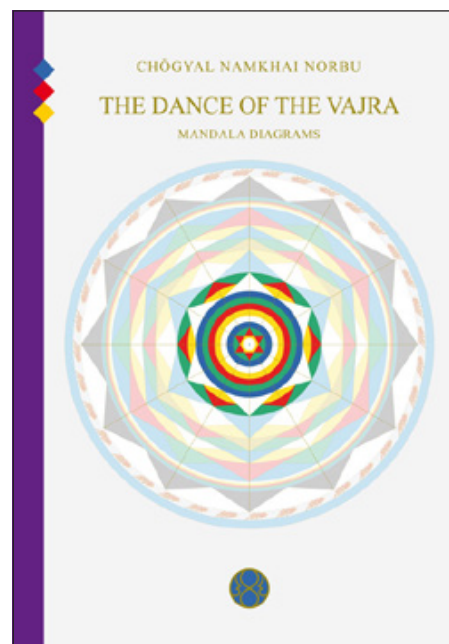
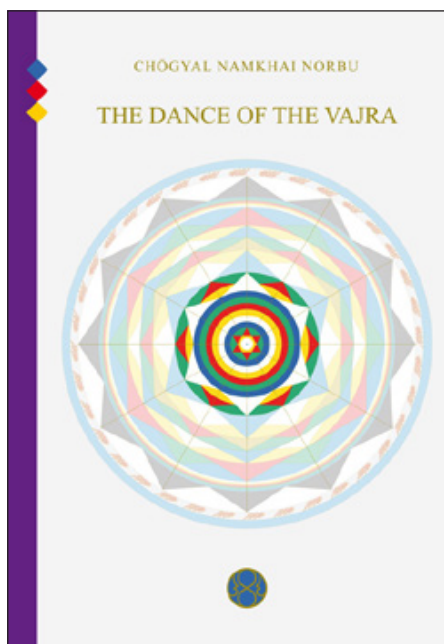
Танец Ваджры и схемы мандалы Танца Ваджры

автор: Чогьял Намкай Норбу
перевод: Адриано Клементе
Издательство Шанг Шунг, 2015 год

Этот труд, включающий два тома, представляет собой официальный перевод коренной тантры Танца Ваджры и комментарии Чогьяла Намкая Норбу к этому тексту под названием «Свет драгоценного светильника».

В комментарии с удивительной точностью описаны и детально объяснены все шаги, мудры и движения трёх главных Ваджрных танцев: Танца Песни Ваджры, Танца на Благо Живых Существ и Танца Трёх Ваджр.

Работа была написана Автором на основе многочисленных снов ясности (все включены в книгу) в период с 1990 по 1997 годы и отредактирована Им для окончательной версии в 2002 году. Первоначальный тибет-



ский текст этого исключительного труда перевёл Адриано Клементе в 2009-2010 годы. Впоследствии все основные преподаватели Танца Ваджры тщательно изучили шаги и движения в соответствии с описаниями перевода и выразили некоторые сомнения Учителю, который с безграничным терпением и состраданием дал разъяснения.

Схемы мандалы были первоначально включены в текст, однако, из практических соображений они представлены здесь как отдельный том, иллюстрированный в полном цвете.

Первоначальные эскизы, нарисованные рукой Чогьяла Намкая Норбу, были переведены в цифровое изображение с усердной тщательностью При->> продолжение на следующей странице

Беларусь

Джигдреллинг, Минск
jigdralling@gmail.com
jigdralling.org

Украина

Тобгьяллинг, Киев
kiev.dzogchen@gmail.com
<http://dzogchen.kiev.ua>

Кармаллинг, Харьков
karmasite@ukr.net
www.karmaling.com.ua

Палпеллинг, Днепрпетровск
palphelling@gmail.com
www.dzogchen.dp.ua

Пунцоклинг, Донецк
donetsk.dzogchen@gmail.com
www.dzogchen.dn.ua

Россия

Ринченлинг, Москва
moscow.ling@gmail.com
www.rinchenling.ru

Сангелинг, Санкт-Петербург
spb.dzogchen@gmail.com

Кунсанлинг, Владивосток
kunsanling@gmail.com

Кунгалинг, Ижевск
dzogchencom.izhevsk@gmail.com

Мипамлинг, Омск
<http://dzogchen-omsk.ru>

Деченлинг, Саратов
saratov.gakil@gmail.com
www.dechenling.com

Рабтенлинг, Челябинск
красный ганчи Лев Дьяков:
dyakov.lev@yandex.ru

Пермь, Шераблинг
www.sherabling.ru

Гегелинг, Якутск
координатор Толстоухова
Мираида:
miraida@inbox.ru

Намгьяллинг, Элиста
NamgyallingElista@gmail.com

Дечжелинг, Сочи
dzogchen.sochi@gmail.com

Дзогчен-община Волгограда
и Волжского
синий ганчи Вера Андреева:
awk@inbox.ru

Дзогчен-община Уфы
синий ганчи: anstol@mail.ru

Лейванглинг, Архангельск
dzogchen29@gmail.com

Кундроллинг, Улан-Удэ, Бурятия
gakyil.ulanude@gmail.com

Намселлинг, озеро Байкал,
Бурятия
nelbadm@gmail.com
rolpa2@yandex.ru

Тайная карта тела

Представление об
энергетической структуре
человека

Автор: Гьялва Янгонпа
Перевод с тибетского и
комментарии: Элио Гуариско
Редакция: Джудит Часнофф
Издательство Шанг Шунг, 2015 г.

Обзор: Альфредо Колитто
и Джорджо Даллорто

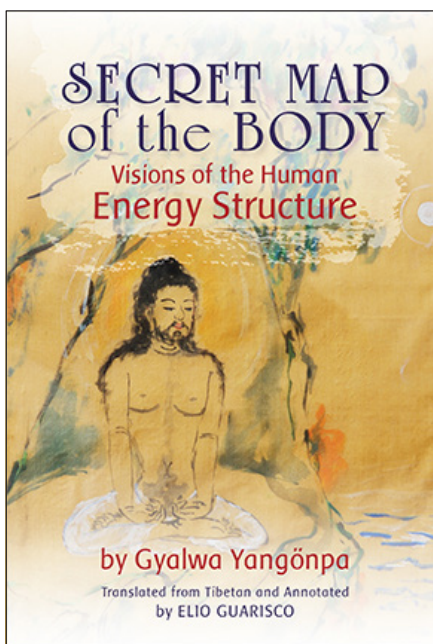
Данную книгу обязан иметь каждый практикующий, учёный и/или читатель тибетской эзотерической литературы. Это первый перевод на английский язык книги «Скрытое описание ваджрного тела», трактата об энергетической структуре человека, написанного йогином Гьялвой Янгонпой (1213-1258), а также «Великого зеркала», хвалебной биографии Гьялвы Янгонпы, написанной одним из его ближайших учеников. Большое количество объяснений и замечаний от Элио Гуариско позволяют понять текст даже неподготовленному читателю.

Гьялва Янгонпа реализовал природу ума в возрасте восьми лет, когда слушал наставления из раздела ума учения Дзогчен. Он был прямым учеником самых известных мастеров своего времени, среди которых были Гоцанпа и Сакья Пандита. Гоцанпа, знаменитый сиддха и поэт из Ралунга, стал главным учеником Цангпа Гьяре Еше Дордже (1161-1211), основателя линии Друкпа.

>> продолжение с предыдущей страницы

мой Май под руководством Автора. Некоторые репродукции оригинальных рисунков были включены в книгу.

В процессе перевода и редакции этого драгоценного текста неизбежно было сделано много открытий в части чертежей мандалы. Были найдены некоторые неточности в современном варианте полной мандалы. Неточности касались центра мандалы (в действительности, об этом было объявлено и сделаны исправления несколько лет назад), а также внешнего круга Мандалы Вселенной и оттенка её первого



Одиннадцать месяцев он непрерывно просидел в позе лотоса в обители Намдинг, сложенной из камней на горе Шри, достигнув определённого понимания и контроля над энергетической структурой тела и ума. Опыт и реализация, которые он получил в этом ретрите, позволили Янгонпе написать «Скрытое описание ваджрного тела». Его прямое видение структуры энергетических каналов, цветов и потоков энергетических ветров, а также работы телесных жизненных эссенций позволили ему составить собственное описание ваджрного тела.

Очень подробная карта энергетической структуры человека, составленная Янгонпой, также представлена в доходчивой манере Элио Гуариско, который посвятил несколько лет раскрытию проблем, представленных таким древним и эзотерическим текстом.

круга.

Следовательно, можно сказать, что правильные рисунки всех трёх мандал представлены в книге впервые.

Сложно переоценить важность данной работы не только для практикующих Танца Ваджры, но и для всех учеников Чогьяла Намкая Норбу. Уникальное повествование снов будет знакомо читателям цикла Лонгсал: оно содержит бесценные указания и откровения, драгоценные для всех практиков Дзогчена.

Эта книга является долгожданным и незаменимым текстом для практи-

Гуариско начинает с описания места и времени, в которых жил Янгонпа, учителей, с которыми он встречался, и свершений, которых достиг. Вторая часть книги – это перевод и комментарии к полному тексту «Великого зеркала», биографии (намтара) Янгонпы, а также два восхваления, написанные его главным учеником Нгава Ринченем Деном. Третья часть посвящена переводу книги «Скрытое описание ваджрного тела». Текст описывает полную географию тонкого тела, включая каналы, чакры и соответствующие слоги. Это все сопровождается цитатами из различных тантр, таких как Хеваджра, Чакрасамвара, Калачакра, Сампута и других.

Очень полезной особенностью данной книги являются приложения. В первых двух содержится полная биография Янгонпы. В приложениях с третьего по девятое содержатся карты, комплексно и чётко описывающие полную структуры ваджрного тела. Практически эти приложения являются техническими таблицами, резюмирующими все предыдущие описания ваджрного тела из третьей главы.

Как обычно в работах Гуариско, книга завершается разделом обильных ссылок, крайне важных для исследования источников и прояснения разных аспектов коренного текста, который следует за библиографией работ, цитируемых автором.

Эта книга обогащена предисловием, написанным Дугу Чогьялом Ринпоче, который также дал разрешение на публикацию репродукции его прекрасной картины «Тонпа Гараб Дордже, восседающий в позиции йогина на покрывале».

кующих Танец Ваджры. Как сказал сам Учитель: «Если вы действительно изучили эту книгу, то вы очень хорошо изучили Танец Ваджры».

Чогьял Намкай Норбу, Цегьялгар, 1992 год

Первое издание книги было напечатано на бумаге высочайшего качества ограниченным тиражом. Мы рекомендуем тем, кто хочет получить это издание, оформить заказ уже сейчас.

С почтением к Учителю!

©

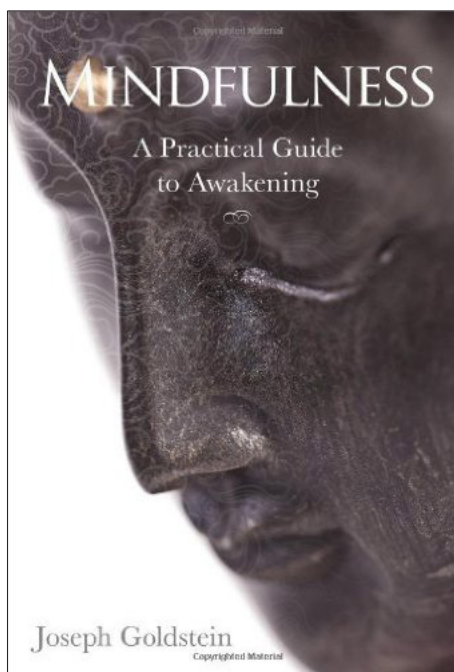
Обзор книги от Жаклин Дженс

«Осознанность: Практическое руководство к пробуждению»

Автор: Джозеф Голдштайн,
издательство «Саундс Тру»,
Боулдер, штат Колорадо,
457 страниц, 2013 год

В отличие от остальных духовных традиций, ради освобождения на пути Будды полагаются не на божеств и спасителей, ритуалы, слово Божие или внешние ограничения в одежде и еде, а на участие каждого в неумолимой тренировке ума, направленной на активное, всестороннее и, прежде всего, осознанное исследование природы себя и явлений. В корне метода учения лежат четыре опоры, в соответствии с которыми Будда побуждает нас опираться на опыт, а не на догму. Более того, опору следует искать в прямом опыте (нитхарта), а не в опосредованном (нетхарта). Хотя это не то же самое, что прямая передача живого Учителя, какой мы её знаем, буддистский путь устанавливает прецедент для личной индивидуализации, основанной с самого начала на прямом опыте учения. Эта нить проходит сквозь большинство основных учений до высочайшей кульминации — через всю Сутру, Тантру и Дзогчен. Это важно осознать, так как мы не одни, а являемся частью непрерывной линии йогинов, которые совершали своё путешествие к реализации на протяжении тысячелетий. Если они смогли сделать это, то и мы можем. Но нам необходимо с чего-то начать. Для некоторых из нас это самое что ни на есть начало.

Для тех, кто заинтересован в понимании медитативной стабильности в Сутре, необходимой в качестве основы, золотым стандартом среди многочисленных учений Будды остаются «Четыре основания осознанности» (Сати Паттхана Сутта). Голдштайн, один из первых западных учителей медитации прозрения, основанной на традиции Тхеравады, привёл здесь комментарий, который истолковывает чистую каноническую традицию Будды, описанную в Сати Паттхана Сутте, с блестящей



ясностью, юмором и, самое главное, доступностью как для начинающих, так и для продвинутых практикующих. Это настоящий практический справочник, к которому можно обращаться снова и снова.

В «Драгоценном Сосуде» четыре практики присутствия тела, чувств, ума и явлений [ДС, стр. 146] являются частью базовой тренировки, основанной непосредственно на «Четырёх основаниях осознанности». Для тех, кто заинтересован в более глубоком подходе, комментарий Голдштайна станет полезным разъяснением к этому важному Учению. Как многие из методов, описанных в «Драгоценном Сосуде», они представлены в виде очень сокращённых наставлений.

Путь отречения не должен быть похож на ужасные жернова, перемалывающие все наши радости: он касается отречения от наших привязанностей, отвращения и одеяла заблуждений, которое делает плотными собственное «я» и явления, делая их отдельными от нас. Мы отрекаемся от того, что приносит нам столько путаницы и напряжения, чтобы мы в действительности смогли насладиться счастьем, которое не зависит от внешних факторов или двойственного мышления. Это не значит, конечно, что мы не можем наслаждаться любым моментом с осознанностью: получать удовольствие от заката, запаха цветка, синевы неба или вкуса изысканного блюда. В некоторой степени, до тех пор, пока мы живы, от-

речение является частью нашего инструментария мудрости, которым мы можем воспользоваться в случае необходимости, будучи практикующими. От отречения от нашего глубоко укоренившегося чувства «я, я, я» вплоть до отречения от этого коварного вора отвлечения, отречение является краеугольным камнем мудрого различения или, по выражению Голдштайна, «мудростью «нет»».

Комментарий Голдштайна является сокровищницей информации от того, кто провёл большую часть жизни в формальной медитации в жесточайших условиях в буддистских монастырях Бирмы и Таиланда. Его многочисленные личные противоядия вдыхают жизнь и чистую радость в эту живую традицию. Будучи автором многочисленных книг по медитации прозрения, он является одним из ведущих учителей Випассаны, познакомивших с ней западную культуру.

Сейчас большое количество давно практикующих Випассану обращается к Дзогчену, что является естественным продвижением вперёд. Точно так же и мы, идущие путём Дзогчена, в свою очередь, могли бы обратиться к Сутре, к нашим Благородным корням, чтобы проверить наш прогресс и испить из родника мудрости Будды.

На будущее важно знать, что есть что, и не мешать все учения в одну большую кучу, равно как и не попадать на удочку мелочного сектантства и педантизма. Поскольку мы являемся первым поколением западных людей, вовлечённых в этот великий переход с Востока на Запад, давайте все будем уважать величайшую мудрость этих вековых учений на их условиях и в той форме, в которой они проявляются. Такой комментарий, как «Осознанность» Джозефа Голдштайна, даёт возможность осознать глубину учений Будды за пределами первых ощущений. Давайте не будем забывать, кем и чем мы являемся на пути. В противном случае, мы можем закончить как некое подобие церкви, став невежественными ортодоксами, которые полностью утратили глубокое наследие прямого опыта, превратив его в безжизненную систему, потерявшую свою цель — постижение нашей истинной природы.

Жаклин Дженс,
август 2015 года

Долгий и надёжный путь домой

Пересматривая «Драгоценный сосуд», наставления по основе Санти Маха Сангхи Чогьяла Намкая Норбу

Жаклин Дженс

Основа учения — изучение, практика и опыт совершенные

Содержащегося в сутрах и тантрах учения Будды, которое совершенно,

И учения ума Самантабхадры — метода и их сущности, согласующихся в совершенстве

С помощью тантр, лунгов и упадеш Полного Совершенства, а также янтра-йоги.

[Санти Маха Сангха 7, АС, стр. 21]

В Сати Паттханна Сутте (Пали), которую чаще всего называют «Четырьмя основаниями осознанности» тела, чувства, ума и явлений, Будда смело утверждает, что этот путь, основанный на его собственном духовном путешествии, является прямым путём к просветлению.

Бхикишу, это прямой путь очищения существ, преодоления печали и сожаления, устранения боли и страдания, достижения правильного подхода, обретения нирваны, под названием четыре практики осознанности.*

* [здесь означает как монахов, так и мирян, мужчин и женщин]

Здесь Будда ясно и по существу говорит нам о нашем истинном состоянии и что нужно с ним делать, ничего более. Остальное зависит от того, возьмёт ли каждый индивид ответственность за собственное счастье и преодоление «печали и сожаления» в процессе пробуждения к собственному подлинному состоянию.

Для выражения разнообразия различных колесниц, или школ буддизма, обычно используются метафоры, применяемые к каждому конкретному пути. Так, колесницы варьируются от простой ходьбы в течение всего пути до космического корабля.

С точки зрения космического корабля, который иногда ассоциируется с Дзогченем, некоторые могут задаться вопросом: разве кто-то захочет вернуться к «ходьбе пешком» — пути Сутры в буддистской традиции, — обнаружив, как преодолевать огромные расстояния сразу же и без усилий посредством непостепенного пути?

Вернувшись прошлой зимой из преимущественно молчаливого и уединённого трёхмесячного личного ретрита в местном центре випассаны, я получила свой собственный ответ касательно пользы и ограничений «ходьбы» с точки зрения практика Дзогчена.

Иногда полезней прогуляться, чтобы замедлиться и создать время и пространство, необходимые для обучения, практики и размышления о собственной жизни в обстановке, свободной от мирских отвлечений и наших привычных склонностей. Это особенно важно, когда вы стараетесь стабилизировать шаматху/шинэ, как это в который раз делала я обнаружила, что временное молчание культивирует опыт пространственности, которая освобождает ум от его обычного укрепительного сооружения из двойственных концепций и, в особенности, помогает устранить старые обиды и старые сценарии.

Такой спуск к медленной «ходьбе» дал мне редкую возможность посмотреть на воззрение, медитацию и поведение моей «личности» как практика Дзогчена в соответствии с настоящим уровнем моей осознанности и присутствия, исследуя с микроскопической точностью ежесекундную осознанность, которой благоприятствует випассана. Само слово «випассана» на языке пали означает «ясное видение», которое определяет данный процесс. В этом смысле «микроскопический» означает не менее существенный, а более мелкий по размеру, то есть более сфокусированный. В традиционной випассане, как в Дзогчене, проблемой являются не мысли, а то, что мысли беспокоят нас и постоянно крадут нашу драгоценность осознанности настоящего момента словно хитрые воришки. Если вы замечаете это даже на тончайшем уровне, это поможет вам оценить ваше развитие.

Я не специалист в этом и десятилетиями боролась, пытаясь стабилизировать свою практику шаматхи/шинэ согласно общепринятым наставлениям

Сутры, являющуюся основой для дальнейшего развития. Этот процесс может быть как восторженным, так и привести к глубочайшему унынию, вот почему равностность, один из ключевых факторов просветления согласно Будде, так важна для поддержания баланса по мере развития. Если намерение в Дзогчене — это полное расслабление в не-созданном естественном присутствии, без усилий, за пределами причины и следствия, то актуализация этого состояния наступает только с развитием нашей способности посредством усиления.

Правда в том, что без непрерывного присутствия осознанности нет места эволюции на любом из путей. Это не что-то, что можно узнать только из книги. Это нужно испытать много раз. Как говорится, там, где дым, там есть огонь. Только прямой опыт ведёт к просветлению. Здесь нет притворства. Прямой опыт, как мы все знаем, ведёт к истинному смыслу слов. Но лишь опыта недостаточно. Мы должны скоординировать свою практику сначала посредством изучения, а затем размышления, чтобы возникло глубокое понимание. В «Драгоценном сосуде» Чогьяла Намкай Норбу убедительно описывает эту последовательность, чтобы заложить нашу основу.

«Поэтому, чтобы практиковать учение, принадлежит ли оно к Сутре, Тантре или Дзогчену, прежде всего, необходимо устранить темноту ума, изучая то, что будешь практиковать. Затем, прибегнув к размышлению, надлежит освободиться от сетей сомнения относительно учения, которому следуешь. Это необходимо, чтобы приблизиться к пути просветления и практиковать его предварительные учения. В частности, чтобы войти в высшее учение Дзогчен, необходимо, сначала изучив и обдумав всё, что кажется полезным, понять особенности, связанные с сущностью, природой, отличительными качествами и т.д., которые отличают особый путь от обычного пути». [АС, стр. 39]

Спустя много недель личного ретрита я испытала глубокую благодарность за то, что методы пути Сутры, переданные Буддой, так важны в закладывании основы Санти Маха Сангхи. Я также стала видеть, почему закладывание основы так существенно, чтобы полно-

Работа с травмами и физическими недугами в янтра-йоге

Эммануэль Жоан

Проработав несколько лет в Лондоне в сфере информационных технологий и финансов, в 2000 году в Кейптауне (ЮАР) Эммануэль встретил Ринпоче, и это событие изменило его жизнь. После он несколько лет путешествовал за Ринпоче по Северной и Южной Америке, затем вернулся в Европу и обосновался неподалеку от Западного Меригара в Италии. Он участвует в занятиях по янтра-йоге в Меригаре, а также сотрудничает с МДО.

Многие люди с травмами и физическими недугами используют их в качестве оправдания, чтобы не заниматься янтра-йогой. Я бы хотел обратиться к этой теме в «Зеркале», потому что у меня самого было много проблем со здоровьем в связи с травмами. В 1992 году, когда мне было 20 лет, со мной произошёл несчастный случай во время катания на лыжах, и я порвал



связки. В те годы лечение не было таким лёгким, как сейчас, и сама операция и восстановление после неё прошли безуспешно. Семь лет после операции я испытывал постоянные боли. До травмы я, в основном, занимался виндсёрфингом, но пришлось всё оставить, и я разом прекратил всякую физическую активность.

В 1998 году мне сделали вторую операцию, в ходе которой извлекли всё, что вставили во время первой, и заменили ранее поставленные искусственные связки на органические. Эта операция

оказалась очень удачной, и спустя три дня я совсем не чувствовал боли и мне было лучше, чем все семь лет после первой операции.

Я снова стал заниматься сёрфингом, переехал в Южную Африку, где встретил Ринпоче, и там начал заниматься сёрфингом сразу после второй операции. Тогда я стал вести активный образ жизни, много плавал, но йогой не занимался. Потом в 2000 году в Кейптауне я встретил Ринпоче, и, увидев, как Фабио Андрико показывает восемь движений, сразу заинтересовался и начал их выполнять, очень осторожно, потому что немного опасался за своё колено и вывихи. К тому же на тот момент у меня совсем не было опыта в занятиях йогой.

Месяц спустя я поехал в Аргентину на курс с Фабио. С тех пор я стал много заниматься янтрой, и, что самое удивительное, моё колено не причиняло никаких неудобств. Я делал всё, что мог, посещал все курсы, чтобы углубить свою практику и понимание янтра-йоги, и почувствовал очень сильную синергию с янтрой. Что касается физического состояния, я не чувствовал никаких проблем до тех пор, пока со мной снова не случились несколько несчастных случаев.

>> продолжение на следующей странице

>> продолжение о Санти Маха Сангхе

стью войти в Дзогчен. С благодарностью возникло понимание, прояснившее, как упражнения Санти Маха Сангхи способствуют нашей реализации, если мы действительно применяем её уникальные и особые методы в точности как они изложены. Методы, представленные в основе, при применении позволяют нам испытать различные опыты, чтобы усилить наше понимание.словно кусочки пазла, складывающиеся сами собой, появляющаяся картинка становится всё яснее, чем больше вы входите в процесс. Самое важное, я испытала огромную благодарность, что в этой жизни нашла такого удивительного мастера, как Чогьял Намкай Норбу, который передаёт воззрение, медитацию и поведение Дзогчена в качестве руководства к этому необычному и редкому пути. «Драгоценный сосуд» даёт редкую и уникальную возможность войти во врата Дзогчена подлинной линии передачи под совершенным руководством великого учителя,

чья глубина знания и доброта глубоки как океан и обширны как небо.

Сейчас я уже стара в годах, но молота в своём понимании. Никогда не поздно вновь обнаружить присутствие в обширном потоке ума. Чем вы старше, тем таких возможностей больше. Возможности снова начать сначала, со свежим взглядом, с более зрелой точкой зрения Дзогчена вдохновляют продолжать путь. Призываю всех это попробовать. Дорога может быть длинной, с кучей начинаний и заторов, но когда мы по ней идем, она становится надёжной. Мы не должны терять сердца, так как нам на самом деле очень повезло встретить такие учения и такого мастера, как наш, чьи учёность и реализация непревзойдённы.

Ключом здесь является достичь уверенности, без сомнений, высокомерия, но с естественным доверием к учителю и учению, которые возникают из конкретного опыта и глубокого понимания. Сама по себе, основа Санти Маха Сангхи, представленная в «Драгоцен-

ном сосуде», — это удивительное введение в Ати сегодня и особенно в будущем.

Мы живём во всё более беспокойное время под названием кали-юга. Никто из нас не знает, какие условия будут господствовать, чтобы такое учение выжило в будущем, и какая моральная деградация постигнет общество. Но в одном я уверена: тренинг по Санти Маха Сангхе защищён от искажений в передаче Дзогчена, данной из любящей доброты её автора, подлинного олицетворения этих учений и всех предыдущих видьядхар. Чтобы сохранить это наследие, я бы сказала старым практикующим: «...Возвращайтесь, ещё есть время!» Для тех, что помоложе: «... Не ждите, дорога длинная!» Решать нам, никому больше. ©

Жаклин Дженс
Восточный Цегьялгар
август 2015 года

>> продолжение с предыдущей страницы

Катаюсь на скейте в Париже после второй операции на колене, но до изучения янтра-йоги, я получил другие травмы, в частности, ушиб плеча. Были еще и другие несчастные случаи. На Маргарите, например, собирая манго для Ринпоче, я спрыгнул, вывихнул лодыжку и не мог ходить целый месяц. Я не мог заниматься янтра-йогой целый месяц и думал, что уже не смогу заниматься никогда. Однако я все-таки хотел продолжать, поэтому, начав очень аккуратно, я обнаружил, что если я прислушиваюсь к своему телу, понимая какие движения причиняют боль, а какие нет, и не очень ограничиваясь в движении, я всё же мог кое-что делать и чувствовал себя лучше.

Хотя у меня было много травм, я всегда считал, что надо пробовать, не надо жалеть себя и из-за боязни причинить себе боль не заниматься янтра-йогой. Можно делать меньше и более осторожно, а иногда не делать, но тело всегда должно быть активным. Мне такое отношение всегда помогало. Положительный эффект после второй операции длился 13 лет. Два года назад мне пришлось сделать третью, потому что при второй операции мне удалили мениск, у костей не было буфера, и боль была очень сильной. Сейчас вот уже два года я почти не ощущаю боли. Я занимаюсь янтра-йогой уже 15 лет, но только несколько месяцев назад я смог войти в прежний ритм.

Люди думают так: «У меня здесь болит, там болит, я не хочу этого делать. К тому же янтра слишком сильная, можно получить травму». Но, как и с любым другим видом активности, когда люди недостаточно аккуратны и слишком усердствуют, то можно получить травму. Фабио и Лаура всегда говорят: «Не форсируйте!» Я прислушался к этому совету. Я был вынужден адаптировать некоторые движения и выстроить свою практику с учётом травмированного колена, чтобы делать определённое движение, понимая его причину. Таким образом, я знаю о своих ограничениях и делаю движения соответственно. Я адаптировал движения без потери смысла и всё же могу кое-что делать.

Мне повезло: у меня было общее понимание янтры задолго до того, как травмы стали серьёзной помехой для моей практики, и я всегда полагаюсь и использую этот опыт для практики.

Если я не могу сделать что-то, я помню о желаемом эффекте того или иного движения и адаптирую его к своему состоянию.

Однако если у человека нет опыта янтра-йоги и он начинает знакомство с ней, имея физические проблемы, то практика янтра-йоги в этом случае может быть проблематичной. Но если есть квалифицированный инструктор, всё же возможно создать основу для понимания принципов янтра-йоги, того, как это может способствовать нашей практике и как янтра может быть полезна для других аспектов, например, в практиках цалунг и др.

То, чего мы стараемся достичь в янтра-йоге, можно достичь многими способами. Все виды задержек, которые мы изучаем в янтре (открытая, закрытая, направленная) можно тренировать



по-разному. То, чему нас учат Фабио и Лаура и чему учим мы, это то, что, практикуя янтра-йогу, мы должны понять, что работает именно для нас. Если вы не можете выполнить некоторые движения, есть другие, которые могут быть легче, но тоже помогают достичь той же цели. Именно в таком случае полезны квалифицированные наставления. Для себя, например, я выстраиваю практику, комбинируя группы. Чтобы сделать пять янтр, я выбираю янтры из разных групп, выдерживая последовательность задержек, и иногда некоторые из вариаций для меня легче, чем основные движения.

Конечно, как и с травмами, могут быть определенные ограничения из-за возраста, некоторые движения могут быть более сложными, но как человек адаптируется к другим физическим

ограничениям, связанным с травмой и т.п., так и практикующий может приспособить движения янтра-йоги, чтобы занятия были радостными и функциональными для пожилых. Когда есть общее понимание принципа янтры, можно уделить больше внимания пранаямам. Они не требуют очень сложных поз, и некоторые можно выполнять даже сидя на стуле. Также можно сосредоточиться на кумбхаке, которая является неотъемлемой частью янтра-йоги, а, возможно, и её основой.

Есть движения, которые могут быть особенно сложными для людей в возрасте, например, сидеть со скрещёнными ногами на полу, а также переход из стоячего положения в положение сидя со скрещёнными ногами на полу и координирование движения с ритмом. Например, если у вас не получается сесть на пол в два счёта, вы можете делать это немного дольше, адаптируя своё дыхание и не торопясь принять положение, использовать подушку и т.д. Это нормально, это не богохульство. Я считаю, что заниматься янтра-йогой важнее, чем не заниматься ей совсем, но очень важно делать это аккуратно и осторожно.

Для меня янтра стала практикой, с помощью которой я соединяюсь с передачей Ринпоче. Для меня это самая интимная связь, и я думаю, что у каждого из нас может быть своя особая связь с каким-то аспектом Учения, и для меня с самого начала это была янтра-йога. Возможно, поэтому у меня такая мотивация. Это пространство, которое я могу найти в середине дня, занимаясь любыми делами, среди суеты и хлопот повседневности, и где я могу снова соединиться с передачей.

Занятия янтра-йогой оказывают огромное умиротворяющее влияние на все беспокойные аспекты жизни, что лично для меня важнее всего. Я работаю за компьютером, находясь в статичном положении по многу часов в день, и янтра-йога как глоток свежего воздуха для тела: движение вместе с дыханием. В ней присутствуют все три аспекта тела, речи и ума, и это не просто слова. Янтра-йога — это очень мощная группа упражнений, и тело очень быстро становится гораздо более расслабленным и более гибким.

Из-за моего физического состояния быть инструктором — не простая задача, но я хочу снова попытаться. С од-

Как я встретил Чогьяла Намкая Норбу

Николай Дудко, художник
Дзогчен-общины

История, наверно, началась в моём детстве. У меня всегда была тяга к тому, чтобы рисовать, лепить, ваять, и никем, кроме художника, я себя не представлял. Поэтому, естественно, я им и стал. Сначала я обучался в художественном училище в Улан-Удэ, где занимался у прекрасных учителей современной живописи.

Затем я два года служил в армии. Даже там я всегда оставался художником: когда все ходили на военные сборы и проверки, мы с товарищем рисовали толстого солдата в образе Вакха. Меня тогда интересовала история и мифология Древней Греции.

К тому моменту, как я вернулся из армии, родители уже жили в Киеве. К 20 годам я уже делал персональные выставки живописи, развиваясь как нормальный художник. Потом я обучался в Киевском художественном институте.

В 1986 году мне захотелось снова вернуться в Бурятию. Вернувшись в Улан-Удэ, я поехал в Иволгинский дацан, на ту пору единственный буддийский храм, который был восстановлен после репрессий советской власти. Я встретился там с учителем Дарма Доди ламой, величайшим гелугпинским ламой, учёным, геше, получившим обра-



зование ещё до Октябрьской революции.

С него-то и началась моя живопись танка. Это был конец 80-х годов. Тогда не было именно танка-живописи: не было ни литературы, ни книг, ни учителей. Он, конечно же, в силу своего образования что-то знал про танка, но этого было очень мало. Потом произошла другая встреча, с учителем Жимба-Жамсо Цибеновым. Он давал мне наставления, а затем начал давать заказы на изображение божеств. Я был буддийским художником-аматором, но

всегда стремился к обучению.

В конце 80-х вдруг объявили набор в Монголию, в буддистский университет. Предполагалось, что нужно будет учиться на священнослужителя, ламу. Я очень хотел всему этому научиться. В ту пору все документы проходили через КГБ. В конце концов, мою анкету «завернули» и в Монголию меня не пустили.

Тем не менее, жизнь продолжалась. Один из здешних буддистов дал мне почитать ксерокопию книги Намкая Норбу Ринпоче «Беседы в Конвее». Это был, наверно, 88-й год, и эта книга произвела колоссальный поворот в моём сознании. До встречи с этой книгой я выпытывал у лам, у знающих людей какую-то информацию по буддизму, медитации, визуализации, живописи танка и, в основном, конечно, по духовному пути. Но когда я прочитал эту ксерокопию отвратительного качества, которую невозможно было читать, потому что она была пятнадцать раз перекопирована, я понял: так вот же этот Учитель!

Так я стал стремиться к тому, чтобы встретиться с Ринпоче, а также получить еще какие-нибудь книги, знания, информацию и так далее. Всё закончилось тем, что в 1989 году мы с одним из моих товарищей, Володи Бардаковым, сделали первый ретрит. Мы пошли в тайгу, жили в зимовье и неделю или десять дней делали практику без передачи, без посвящения от Ринпоче, не встречавшись с Ринпоче ни разу. Такая была внутренняя потребность это сделать.

>> продолжение на следующей странице

>> продолжение о Янтра-йоге

ной стороны, у меня есть диплом и мне нравится учить, но есть много вещей, которые, как мне кажется, я делаю не идеально. Теперь я хочу начать ещё раз и заниматься больше, но в определенном направлении, и подсказывать людям, в чём им следует быть осторожнее. Я хочу уделить много внимания тем, у кого не слишком гибкое тело и у кого есть проблемы. Я бы хотел на самом деле позаботиться о них, относиться к ним так, чтобы они действительно чувствовали себя в безопасности, уверенно и комфортно, занимаясь янтра-йогой.

Очевидно, что заниматься янтрой нелегко, но это не значит, что невозможно. К тому же у янтры есть преи-

мущество: это очень полная, обширная система, в ней 108 движений, а это много. Несомненно, если человек с физическими ограничениями посещает курс, где представлены все движения, он будет ошеломлён. Первая реакция будет такая: моё тело — это моё ограничение, и я ничего не смогу сделать. Я бы хотел работать с такими людьми и хотел бы показать им, что в янтра-йоге есть что-то и для них и можно получить пользу, даже имея ограничения из-за физических недугов.

Возможно, это ответственность инструкторов по отношению к членам Общины и новичкам. Когда я начинал, у меня не было никакого опыта в янтра-йоге и в йоге вообще, моё тело было

негибким, но у меня была мотивация, что я могу. Поэтому, если есть мотивация, заниматься янтрой можно даже имея физические недостатки. Уделить внимание людям, которые потеряли уверенность, что могут заниматься физическими упражнениями, в частности, янтра-йогой, — это, на мой взгляд, вызов для инструкторов янтра-йоги.

Я надеюсь, что эта история найдёт отклик у других практикующих и принесёт им пользу, если они включают янтра-йогу в свою ежедневную практику. Если кому-нибудь нужен совет, я всегда рад помочь.

e_jouan@yahoo.co.uk



В Дхарамсале.



Разрисовываю гомпу Меригара.



Будда Медицины.

>> продолжение с предыдущей страницы

Потом мы стали думать о том, как пригласить Ринпоче сюда, в Бурятию. В итоге в 1992 году Ринпоче приехал, и ретрит прошёл рядом с Байкалом, на маленьком озере Катакель. На том ретрите было 120 человек: 20-25 иностранцев, а остальные – россияне. Это была моя первая встреча с Ринпоче, первая передача. Интересно, что во время того пяти-шестидневного ретрита я понимал каждое слово Ринпоче. Тогда же я подошёл к Ринпоче и сказал, что я художник, занимаюсь танка, и он пригласил меня расписывать гомпу в Меригаре. Я с радостью согласился.

Уже следующим летом (1993 года) я поехал в Италию, где полгода жил и работал. Мы делали внешние росписи по проекту Ринпоче. Две стены гомпы расписывал Дугу Чогьял Ринпоче, удивительный лама, Ринпоче и художник. Я помогал ему расписывать одного из двенадцати изначальных учителей. Я не отходил от него ни на шаг и просил объяснить, как натягивать холст на подрамник, как грунтовать, как полировать, как готовить краски... Несмотря на то, что он был большим ламой, он соглашался показать, как грунтовать, как смешать мел с клеем и т. д. Это было потрясающее время.

В 1994 году прошёл второй ретрит Ринпоче в Улан-Удэ, на котором было от 500 до 1000 человек. Люди уже начинали понимать значимость и ценность учения, учителя и передачи. Я продолжал развиваться как художник, рисовал, но учителей уже не было. Дарма

Доди лама к тому моменту уже умер, и в 1995 году я решил, что пришло время поехать в Дхарамсалу.

С 1995 по 1997 годы я провёл там. К тому моменту, когда я приехал к учителю Ген Сангье Еше в Дхарамсалу, я уже сделал много танка и считал, что уже достиг каких-то знаний. Я провёл выставки танка в Аргентине, Италии, не говоря уже о России. Тем не менее, я поехал учиться в Дхарамсалу, чтобы оформиться как художник и принадлежать к определенной школе. Я привез огромную пачку фотографий своих танка, сделанных с 1986 по 1995 год. Учитель два часа внимательно рассматривал фотографии моих непрофессиональных работ, сделанных то гуашью, то акварелью. После этого он сказал: «Тебе не надо учиться, ты и так все хорошо знаешь». У меня сердце опустилось, я подумал: «Как? Я с такими жертвами приехал в Индию: организовал быт для детей и супруги, с невероятным трудом получил визу в Индию, нашёл деньги, чтобы встретиться с этим учителем, а он говорит, что мне не надо учиться, что я и так уже всё знаю». Я ответил: «Нет, я приехал учиться, и я хочу учиться у вас с самого начала». Он сказал, улыбаясь: «Хорошо, раз хочешь учиться, иди в класс и начинай рисовать». Я был абсолютно счастлив.

Надо сказать, что система обучения в школе рассчитана на пять лет. Три года нужно было только рисовать карандашом на бумаге и сделать определённый набор рисунков различных форм Будды. Когда учитель одобрял ри-

сунок, можно было приступать к следующему. А в оставшиеся два года ученик должен был нарисовать три танка: Будду, женскую форму, например, Зелёную или Белую Тару, и гневную форму, например, Ваджрапани или Махакалу. Но у меня не было пяти лет, а только туристическая полугодовая виза, и я рассчитывал хоть как-то начать двигаться в этом направлении. Я рисовал днями и ночами, ожидая, когда можно будет дойти до красок. Во второй половине дня я заходил в кабинет к учителю, и он делал несколько исправлений мягким карандашом. В таком случае считалось, что рисунок не прошёл проверку и что нужно было начинать новый. Каждый день одно и то же. А когда учитель говорил: «Хорошо, теперь можешь начать рисовать Будду без одежды», – это было счастьем. Когда виза закончилась, я вернулся, сделал новую и снова поехал в Дхарамсалу.

Новая виза, новая жизнь. В один прекрасный день учитель сказал мне, что теперь я могу начать писать танка. Я был неописуемо счастлив. В конце концов, за год с небольшим, мне удалось сделать пять танка, вместо трёх по программе. За это я получил диплом, который дают после пяти лет обучения с правом не только рисовать в древнетибетском стиле Менри, но ещё и преподавать. Для меня высокая честь – иметь такую возможность. Мне повезло в своей жизни встретиться с учителями, которые открывают дорогу и помогают на пути, а потом, когда их уже нет, они являются маяком, ко-



Белая Тара.

торый направляет в жизни. Когда нам вручали дипломы, растрогавшись, я спросил, чем я могу помочь институту, на что учитель ответил: «Возвращайся откуда приехал и будь там полезен». С тех пор для меня эта фраза служит девизом в жизни.

Чем я могу помочь людям здесь, в Бурятии? Тем, чему меня научили мои учителя. Например, такие внешние проявления, как танка: это должно быть красиво, изящно, правильно. На простом уровне танка должна показывать состояние рая, блаженства и божества, которое выше человека. Человек

находится в сансаре, а божество — за пределами сансары. Поэтому это должно быть правильно и красиво, чисто и лучезарно. Божество должно манить к себе человека, а человек должен стремиться к состоянию этой божественности.

С 1997 года я преподавал во Всебурятской ассоциации развития и культуры, а с 2000 года в Восточно-сибирской академии культуры и искусства. Но как бы я ни был занят, большая часть моего времени проходит в мастерской. Каждый день я стараюсь рисовать как минимум по 8-9 и более часов.

Помимо прочего, я стараюсь делать выставки везде, куда меня приглашают. Мы, жители Бурятии, — счастливые люди, потому что у нас есть буддийские храмы. Люди, которые хотят практиковать на любом уровне своего понимания, могут пойти в храм, как в церковь, помолиться или встретиться с каким-нибудь учителем, получить наставления и читать мантру, и т. д. Ближайшие города, Чита и Иркутск, находятся в 500 км от нас, но такой возможности там уже нет. Как людям встретиться с учением, если я не постараюсь им помочь? Поэтому я поехал к людям и начал делать выставки в Иркутске, Красноярске, Чите...

Мы же знаем о шести освобождениях, о которых говорит Ринпоче. Освобождение через видение называется тонгдрол. Человек приходит и вступает в кармическую связь посредством своего зрения. Благодаря тому, что танка сделана правильно, чисто, честно и освящена учителями, её энергия привлекает человека, очищает его сознание. И когда созреют вторичные причины, человек вступит на путь и для него откроется дорога благодаря тому, что когда-то он увидел изображение какого-то божества.

Для людей это возможность, мост, связывающий современного человека с его внутренним состоянием. Когда, например, в сознание современного человека входит информация о буддизме, то как понять, что такое дхармакайя или самбхогакайя? Когда есть картинка, которая всё это описывает и объясняет, то человеку гораздо проще это воспринять. Помимо этого, вступает в силу действие тонгдролы, освобождения через видение. Ведь танка — это не просто картина, это тонгдрол. Это налагает огромную ответственность на самого художника: делать чисто, честно и с полной отдачей. Ты не просто рисуешь какую-то картину, а то, что люди потом используют как опору в духовной практике.

Поэтому я считаю, что, наверно, правильно следовать наставлению моих учителей («возвращайся откуда приехал и будь там полезен») и стараюсь распространять то, чему они меня научили.

<https://www.facebook.com/pages/Nick-Dudka/57222058743>
www.thangka.ru

©



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:
ru.melong.com

