

ЗЕРКАЛО

№132
Июнь 2016



INTERNATIONAL
DZOGCHEN
COMMUNITY



Расписание Чогьяла Намкая Норбу

Фото: P. Fassoli

2016

Всемирная передача гуру-йоги Ати
12–13 августа 2016 года
Годовщина Гуру Падмасамбхавы

Прага, Чехия
12–14 августа 2016 года
Учение Ати-йоги

Братислава, Словакия
19–21 августа 2016 года
«Обнаружение природы ума»

Италия, Западный Меригар
26 августа – 1 сентября 2016 года
Ретрит в Западном Меригаре

Испания, Тенерифе
Дзамлинг Гар
11–15 ноября 2016 года
Учительский тренинг по СМС,
Ваджрному танцу и Янтра-йоге

16 ноября 2016 года
Вручение дипломов,
включая дипломы МТС

Всемирная передача гуру-йоги Ати
23–24 ноября 2016 года
Годовщина Адзома Другпа

29–30 ноября 2016 года
Экзамен по 3-му уровню СМС
1–7 декабря 2016 года
Тренинг по 4-му уровню СМС

Италия Новое событие!
Западный Меригар
9 декабря 2016 года
Интенсивная практика наггона

10–11 декабря Новое событие!
2016 года
Инаугурация Музея азиатского
искусства в Арчидоссо и празднование
35-летия Западного Меригара

Испания, Тенерифе
Дзамлинг Гар
28 декабря 2016 года –
3 января 2017 года
Ретрит по Янгти

Содержание

Расписание	2
От редактора	3
Знание нашего истинного состоя- ния, ч.2	4
Фонд Шанг Шунг	8
ASIA	11
Новости о гомпе Дзамлинг Гара .	12
Обзор проекта Дзамлинг Гара .	13
Церемония закладки сосуда . . .	14
Соединяющая нас гирлянда драгоценностей	15
Культура и танцы Кайта	17
Платформа для медитации джо-гур в Дзамлинг Гар	18
Путешествие среди тибетских кочевников	19
Радужное тело и воскрешение . .	24
Расаяна (чулен) в истории и литературе	25
В фокусе – Самтенгар и линги Азии	27
Тренинг о хосписе с Менпа Пунцог Вангмо	38
Лицемерие техники позитивного мышления	40
Интервью с Анс Варт	42
Как я встретила Чогьяла Намкая Норбу	46

Обложка:

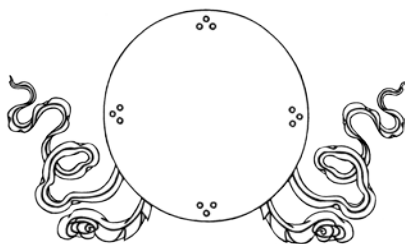
Площадка для медитации джо-гур в Дзамлинг Гар
(вид изнутри). Фото: Рената Нани

От редактора

Прошло уже 40 лет с тех пор, как Чогьял Намкай Норбу впервые передал Дзогчен группе учеников в Субьяко в 1976 году. Во время недавнего ретрита по цалунгу в Дзамлинг Гаре Ринпоче сказал нам, что ретрит по Мандараве, проходивший ранее в этом году, был шестисотым по счёту, а ретрит по цалунгу – шестисот первым. Ринпоче сказал, что ведёт учёт всех ретритов и учений, которые когда-либо передавал.

Помимо Дзогчена, Ринпоче передал много термина Лонгсал, которые получал во сне, как и много важных текстов, которые получил от своих учителей, особенно от своего коренного учителя Чангчуба Дордже, таким образом обеспечивая передачу этих драгоценностей будущим поколениям, а также позволяя нам использовать их для практики здесь и сейчас.

За это время он учредил одиннадцать гаров, множество лингов и региональных групп, образовавшихся по всему миру. Формализация международной Дзогчен-общины всё ещё продолжается. Институт Шанг Шунг в Италии, нацеленный на сохранение и развитие тибетской культуры, недавно был возрождён как европейский Фонд. Существуют отделения Института Шанг Шунг в Италии, США, России, Австрии и Австралии. Школы тибетской медицины действуют в США и России, а в Австрии школа проходит этап создания. Планируется к открытию школа в Дзамлинг Гаре. Кроме этого, Ринпоче



учредил ASIA, успешную организацию по оказанию помощи и развитию преимущественно гималайского региона.

На данный момент насчитывается 40 инструкторов по Санти Маха Сангхе, семь из которых уполномочены передавать 1-й уровень, а трое – 2-й. Позднее в этом году будут проводиться экзамены по 3-му уровню и подготовка по 4-му. Ринпоче всё подготовил, чтобы идти дальше, углубляя прогресс учеников.

На период выпуска статьи первый инструктор по Янтра-йоге 3-го уровня проводил супервижен пяти инструкторов. Помимо 2-х основных учителей, у нас подготовлены 73 инструктора по 1-му уровню и 24 инструктора по 2-му.

Кроме двух основных учителей по Танцу Ваджры, у нас есть два международных инструктора, 35 инструкторов 1-го уровня и 28 инструкторов 2-го уровня.

Ранее в этом году прошёл первый обучающий семинар для инструкторов по танцам Кайта, и было вручено 60 дипломов, а потом начались тренировки.

И всё-таки это только начало, основа, на которой все эти глубочайшие учения Дзогчена, передаваемые Намка-

ем Норбу Ринпоче, могли бы расти и расцветать на земном шаре, даря благо бессчётному количеству существ здесь и во многих других измерениях.

Ринпоче, нет таких слов, чтобы выразить всю глубину и сердечность нашей благодарности Вам! Осознавая нашу собственную несостоятельность перед всем предстоящим, что требуется исполнить, очень просим остаться с нами на многие годы вперёд, продолжая вести Вашу работу на благо бесчисленных живых существ! Да пребудет с Вами крепкое здоровье, счастье и долгая жизнь с нами!

Международный ганчи
blue@dzogchen.net



The Mirror

Газета Международной
Дзогчен-общины Чогья-
ла Намкая Норбу

Отделение в США: mirror@tsegyalgar.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-мастеры: 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:

редактор Анастасия Еременко • переводчики Андрей Коновалов, Лариса Сорокина, Алёна Гамоля, Екатерина Ковальчук, Елена Глинская, Анна Олефир, Елена Врублевская, Анастасия Еременко • корректор Татьяна Чиаева • верстка Ольга Бондарева



Знание нашего ИСТИННОГО СОСТОЯНИЯ

Часть 2

Вторая часть открытой лекции, данной Чогьялом Намкаем Норбу в Пекине (Китай) 9 октября 2015 года. Первая часть лекции была опубликована в 130-м выпуске «Зеркала».

Воззрение

Когда мы узнаём об Ати-йоге, то самое первое и важное в учении – это воззрение, наше представление о том, какими в нашем понимании должны быть вещи. Традиционное воззрение означает, что если есть четыре или пять школ, то у каждой школы есть свой собственный способ видения. Источником считается учение Будды, но учению Будды следуют разные типы людей. Когда люди следуют учению Будды, то не сразу обретают то же состояние, что и Будда.

У каждого существа есть индивидуальный способ видения и суждения, и, в особенности, у людей очень сильно эго. Мы всегда считаем, что знаем всё лучше других и что наш способ видения более совершенен, даже если не говорим этого вслух из вежливости. Нам нужно обратить других людей в наш способ видения и мышления, хотя это не так-то просто, потому что у них тоже есть эго. У меня, так же как и у другого человека, есть своё собственное состояние.

Здесь очень важно то, что объяснял Будда. Он говорил, что всё взаимозависимо, что нет ни единой вещи, которая бы не была взаимозависимой. Поэтому когда я говорю с другим человеком и мы что-то делаем вместе, очень важно понимать, что мы взаимозависимы и что у этого человека, так же как и у меня, есть своё собственное состояние.

В учении Сутры есть очень важные слова Будды:

རང་གི་ལུས་ལ་དཔེ་ལོང་ལ། །གཞན་ལ་གནོད་བར་མ་བྱེད་ཅིག།
rang gi lus la dpe long la / gzhan la gnod par ma byed cig

Будда говорил, что нам следует взять в качестве примера самих себя, проявлять уважение и не создавать проблем другим людям.

Если у нас есть такое знание налма [истинного состояния], то мы знаем, что все живые существа, а не только люди, обладают этим состоянием. В учении буддийской Сутры объясняется, что нам следует взращивать сострадание ко всем живым существам, потому что если мы поступаем с ними плохо, то причиняем им неприятности и страдание. Вот почему мы проявляем уважение к другим живым существам. Обладая таким знанием налма, – того, что у каждого есть свое собственное истинное состояние, – мы можем понять,



Фото: Чон Тун Лин

как проявлять уважение к другим существам и сотрудничать с ними.

Распознавание нашей истинной природы

Я участвовал во множестве важных международных конференций по проблемам мира. Присутствовать на них было очень приятно, потому что они были хорошо организованы и в них участвовало много важных людей. Мы проводили время вместе, знакомились, особенно если конференция длилась несколько дней. Все говорили, что мир очень важен и, конечно, это очень хорошая тема, но когда спустя несколько дней конференция заканчивалась и мы уезжали, не оставалось ничего конкретного. И каждый раз я думал, что на самом деле это очень печально, потому что была организована дорогая конференция и люди участвовали с хорошим намерением, но в итоге ничего не проявилось.

В этом отношении я думаю, что Ати-йога действительно очень важна для всех живых существ. Чему нам следует научиться в том, что касается аспекта воззрения Ати-йоги, так это тому, что мы не должны думать, что наш способ мышления совершенен, что наш способ видения совершенен. У нас всегда есть подобные ограничения. Мы должны наблюдать своё состояние. Так объясняется в тантре Драталгьюр. Обычно, когда мы задаёмся вопросом, каково лучшее воззрение в учении Будды, то все традиции утверждают, что их путь знания и воззрение совершенны, и есть множество дискуссий между различными школами. Когда Будда передавал своё учение, он объяснял его так: сущность учения – распознавание того, какова наша истинная природа налма. Будда говорил:

ཟབ་ཞི་སྤྱོད་བྱལ་འདྲ་གསལ་འདུ་མ་བྱས། བདུད་སྡེ་ལྷ་བུའི་ཆས་ཤིག་ཁོ་ལོ་སྤྲོད།
སུ་ལ་བསྟན་ཀྱང་གོ་བར་མི་རྩལ་པས། མི་སྤྱོད་ནགས་འདབས་འདི་རྩ་གནས་བར་བྱ།
(zab zhi spros bral, od gsal, du ma byas/ bdud rtsi lta bu'i chos shig kho)



Публичная лекция в Пекинском университете.

bos rnyed/ su la bstan kyang go bar mi nus pas/ mi smra nags ,dabs ,di ru gnas par bya//

ཟབ་ཞི་སྤྱོད་བྲལ་ (zab zhi spros bral) означает: я обнаружил очень глубокое знание. Мирный.

སྤྱོད་བྲལ་ (spros bral) означает за пределами любых понятий.

འོད་གསལ་ ('od gsal) означает светоносность, её истинную природу.

འདུ་མ་བྱས་ (du ma byas) означает нечто, что не является составным, так как всё составное связано со временем и пространством.

Я обнаружил драгоценное учение и знание, но когда я передаю его людям, то его понимание никому не даётся легко. Что мне следует делать сейчас, так это пребывать в этом знании самому.

Такому знанию учил Будда. Он не учил никакой традиции. До того как Будда проявил паринирвану, проявление смерти, все его ученики следовали Будде – не было никаких школ или традиций. Но стоило ему проявить паринирвану, как появилось 18 различных школ Хинаяны, так как его ученики образовали разные группы. Одна группа говорила о том, как она понимает учение Будды, другая группа подавала учение несколько иначе. Это подобно тому, как в нашем обществе есть разные политические партии. Это называется ограничением.

Чему нам нужно научиться в Ати-йоге, так это не судить или не смотреть вовне, не пытаться обратить кого-то в свою веру. Иначе, если мы будем двигаться в этом направлении, то рано или поздно потерпим неудачу. Вместо этого нам нужно наблюдать себя изнутри. Когда я встретил моего драгоценного учителя, который познакомил меня с подлинным знанием Дзогчена, то он объяснил мне правильное воззрение, сказав, что я должен понять разницу между функцией очков и зер-

кала. Когда мы пользуемся очками, то даже если они очень сильные, мы смотрим вовне, и если есть какие-то очень мелкие детали, то мы видим их очень хорошо. Такова функция очков. Это означает, что даже если у нас есть очень хорошее и обширное интеллектуальное знание, то это двойственное видение: я здесь и вижу что-то там. Но мы не знаем и не обнаруживаем, каково наше истинное наалма.

Пример зеркала

Самое важное для понимания воззрения Ати-йоги – это наблюдать себя. Примером служит зеркало. Зеркало не смотрит вовне. Когда мы смотрим в зеркало, там появляется наше лицо. Это пример того, как наблюдать себя изнутри. Наблюдая себя изнутри, мы можем понять и обнаружить бесконечные ограничения, которые есть в нашем состоянии. Когда мы обнаруживаем их и перестаём находиться внутри этих ограничений, перестаём быть ими обусловленными, то находимся в нашей истинной природе. Таков принцип Ати-йоги. И хотя мы живём в ограниченном состоянии общества, мы осознаём и понимаем, какова ситуация нашего относительного состояния. Мы живём во времени и пространстве, и у нас есть физическое тело: нам нужно спать ночью и есть и пить, чтобы поддерживать физическое тело. Мы не можем сказать, что раз мы практики Ати-йоги, то всё это нам не нужно. Нам следует уважать это и быть ответственными. Тогда у нас есть больше возможностей работать с нашим истинным состоянием. И мы также можем понять, как следует уважать других.

Это очень важно, особенно когда мы говорим о мире во всём мире. Мир во всём мире абсолютно возможен, если уважать измерение других людей. Нужно обнаружить это в своем индивидуальном состоянии. На западных языках это называется «эволюция», и это означает, что мы знаем, каково истинное состояние, и работаем с ним и так же поступаем по отношению к другим существам. Тогда всё, что мы делаем, соответствует тому, какова наша истинная природа. По этой причине знание Ати-йоги также очень важно для жизни в обществе.

Нам следует серьёзнее задуматься об эволюции в каждом из нас и развивать это знание, сохраняя присутствие и понимание того, как следует работать в относительном состоянии, во времени и пространстве, а также прекрасно понимая, что относительное состояние неизбежно. Если же мы будем игнорировать нашу истинную природу, то у нас не будет основы для эволюции. Тогда у нас всегда будут революции, и мы будем испытывать потребность в изменении и переделывании других людей. Если вы переделываете людей, то они никогда не будут счастливы. Даже кошки и собаки несчастны, когда вы пытаетесь их переделать. Поэтому, как говорил Будда, нам следует взять в качестве примера самих себя. Это очень важно.

Под властью ума

У всех живущих есть физическое тело, уровень энергии и ум. Когда мы живём обычным образом, то следуем уму, судим и

>> продолжение на следующей странице



>> продолжение с предыдущей страницы

думаем, и наши энергия и физическое тело служат уму. Умом мы должны это осознать. Зная, что с самого начала у всех нас есть налма, наша истинная природа, мы стараемся делать всё, что в наших силах, используя ум в относительном состоянии. Нам нужно понять, какова наша истинная природа. Когда мы обладаем таким присутствием и знанием, ум более не властен над нашим физическим телом и энергией. Если же нам это неведомо, то мы всегда следуем нашему уму.

Некоторые люди говорят, что испытывают большое смятение, беспокойство и множество проблем. Откуда у нас все эти проблемы? Мы слишком следуем уму, не зная или совершенно забывая о том, какова наша истинная природа, из-за чего ум день за днём становится всё могущественнее и захватывает над нами власть. Если мы продолжаем действовать таким образом, то полностью находимся под властью ума и зависим от него. Если такое происходит, то ум становится ещё более могущественным и также может подчинить уровень энергии, что может вызвать множество проблем.

Некоторые люди могут считать, что в их тело вселился злой дух. Даже если сказать им, что никакого злого духа нет, что это всего-навсего их ум, они не поверят. Почему? Потому что ум преуспел в работе на уровне энергии и такой человек чувствует что-то конкретное. Некоторые даже могут говорить, что слышат, как кто-то говорит им на ухо, приказывая сделать то или это. Если сказать им, что никто ничего не говорит, что это всего-навсего их ум, то они не поверят. Иногда уму удаётся подчинить уровень энергии, и тогда жизненная энергия праны перестаёт циркулировать в некоторых каналах и такие люди могут видеть и слышать нечто очень конкретное. Некоторые даже убивают себя, прыгая с крыши дома или со скалы. Это пример обусловленности умом.

Поэтому очень важно знать, каково состояние нашей истинной природы. Ум и его функция взаимосвязаны. Ум необходим и очень полезен для всех. Не будь у нас ума, мы бы не могли думать и совершать действия. Но нам нужно использовать ум, вместо того, чтобы ум использовал нас. Те, кто следуют Ати-йоге, должны это понимать.

Преодоление проблем

Например, в Ати-йоге есть такие практики, относящиеся к физическому уровню, как Янтра-йога, в которой есть сотни движений и поз, связанных с энергией праны. Если у кого-то есть такая проблема и он находится под властью ума, то существуют движения и практики, связанные с физическим уровнем и дыханием и предназначенные для возвращения к нормальному состоянию. Многие практики также связаны с уровнем энергии. Если у нас есть какие-то проблемы в относительном состоянии, то можно гораздо легче их преодолеть. Например, если есть проблема на физическом уровне, что-то, что можно увидеть и потрогать, то можно что-то сделать физически. Если же у нас проблемы, связанные лишь с уровнем энергии, то это гораздо сложнее, так как мы можем видеть физический уровень, но не уровень энергии, даже если можем чувствовать что-то посредством переживаний. Что каса-



ется идеей ума, то здесь ещё сложнее. Поэтому когда мы следуем Ати-йоге, есть практики, связанные с физическим телом, уровнем энергии и умом.

Многим нравится делать дыхательные практики или какие-то движения, но когда речь заходит о медитации, многие люди не понимают, что нужно делать. Я приведу очень простой пример. Люди испытывают большую запутанность и множество проблем, и мы говорим им расслабиться. Тогда они отвечают, что прекрасно знают, что им нужно расслабиться, но им это не удаётся, почему они и пришли к учителю за советом. Что может сделать учитель, когда приходят такие люди? Учитель может посоветовать такому человеку, чтобы, почувствовав нервозность, он занялся дыханием, например, сделал 20 вдохов-выдохов, поднимая и опуская руки. После этого следует лечь и расслабиться. Человек так делает и понимает, что это помогает.

Сегодня, если человек нервничает, он делает то же самое. Но это не означает, что если он делает это сегодня, то завтра он расслаблен. Завтра будет другой день и другие обстоятельства. В наших обстоятельствах есть много вторичных причин, чтобы нервничать. Каждый раз, когда человек напрягается, он делает эту практику, и это может немного помочь, но для нас недостаточно лишь преодолеть проблему в данный момент. Если мы хотим научиться тому, как достичь состояния покоя и сделать его стабильным, то нам нужно переходить на уровень энергии, на котором есть практики и упражнения для расслабления. И, наконец, также есть уровень ума.



Публичная лекция в Пекинском университете.

Обычно мы не умеем расслабляться. Мы лишь знаем это слово и думаем, что расслабиться значит не делать ничего, что вызывает напряжение. Например, когда мы приходим к врачу на осмотр, он просит нас лечь на смотровую кушетку и расслабиться. И что мы делаем? Мы пытаемся немного расслабить физическое тело. Но наше существование — это не только физическое тело, но также уровень энергии и, прежде всего, ум. Хотя может казаться, что физически мы расслаблены, мы очень напряжены и обеспокоены тем, что собирается делать врач. Наша энергия напряжена, и то же касается нашего ума, поэтому никакого расслабления нет и в помине. На самом деле мы не умеем расслабляться.

Трегчо

В Ати-йоге есть метод учения под названием *трегчо*. Вот эти наставления. Трегчо означает полное расслабление, и это название происходит от следующего примера. По-тибетски *трег* означает нечто связанное верёвкой, например, вязанку дров. По-тибетски *дрова* называются *шинг*. Когда мы связываем дрова верёвкой, то говорим шинг трег. Если мы связываем травы, то это называется ца трег. Вы могли видеть на видео тибетских сельских жителей, которые несут много вязанок травы. Итак, в слове трегчо трег означает «связанный».

В нашем обычном состоянии у нас есть тело, речь и ум. Все три напряжены, и мы всегда связаны [ими]. В нашем состоянии мы никогда не расслабляемся. Когда нам нужно что-то сделать, мы придаём этому чрезмерную важность, считая, что это должно быть сделано так или иначе. Если мы придаём вещам такую важность, то это означает, что мы напряжены, а когда мы напряжены, то одновременно связаны телом, речью и умом. Таков смысл трег.

Что означает, что эти три рушатся. В тибетском языке есть два слова с отчасти похожим смыслом, но разным звучанием. Одно произносится как *chod* [gcod], другое — как *chod* [chod]. Когда мы произносим *chod* [chod], то делаем выдох. В случае *chod* [gcod] выдоха нет. *Chod* [gcod] означает «рубить», напри-

мер, колоть дрова топором. Также в Тибете есть много практикующих, которых называют чодпа и которые занимаются практикой чод, отсечением эго, потому что они обнаружили, что эго — корень всех проблем. Они используют множество методов и, так или иначе, выполняют отсечение.

Когда же мы говорим *chod* [chod], то никто ничего не отсекает, но то, что было связано, распадается само по себе. Оно распадается, потому что мы входим в знание. Все наши напряжения находятся в относительном состоянии, поэтому, когда мы действительно пребываем в нашем состоянии налма, то в нём нет никаких напряжений. Оно за пределами любых напряжений. Когда мы пребываем в этом состоянии, то это подобно тому, как если бы нить, которая всё связывала, распалась сама по себе. Когда нить распадается сама по себе, то связанное, наконец, высвобождается. Это означает, что мы используем этот метод Ати-йоги, этот аспект практики на физическом уровне, уровне энергии и уровне ума. Соединяя их вместе и применяя их, мы обнаруживаем, как можно по-настоящему расслабиться. В жизни человека это очень важно.

Объединение

Наша жизнь состоит не только из плохого. В ней есть и много хорошего. Когда мы понимаем, что такое наша жизнь, мы также можем ею наслаждаться. Некоторые практикующие действительно посвящают себя практике и идут на жертвы, как это делается в учении Сутры. Но когда мы становимся практикующими Ати-йоги, всё, что нам нужно делать — это объединяться с нашим относительным состоянием.

В знании Ати-йоги нечего менять. Например, если человек работает в больнице, то он может находиться в знании налма, делать всё, что от него зависит и продолжать работать. Таким должно быть его отношение и поведение в Ати-йоге. Если человек работает в магазине и ему нужно ходить туда каждый день или он студент университета или старшеклассник, который посещает школу каждый день, то он знает, что это относительное состояние. Мы принимаем ответственность за самих себя, знаем свои обязанности и делаем всё, что в наших силах, имея дело с идеями ума и не будучи чрезмерно ими обусловленными. Тогда мы также можем наслаждаться своей жизнью. Это важно. Даже проживая короткую жизнь, мы можем ею наслаждаться.

Многие думают, что раз они молоды, то у них нет таких проблем и они проживут очень долгую жизнь. Но в жизни нет гарантий. Мы даже не знаем, наступит ли завтрашний день. Такова истинная ситуация. Поэтому мы сохраняем присутствие и делаем всё, что в наших силах. Мы принимаем ответственность за самих себя. Учиться Ати-йоге означает помогать самим себе. Помогать себе значит осознавать, как работать с обстоятельствами. Когда мы хотим приносить пользу другим, то делаем это совершенным образом, так как знаем, что действительно несёт пользу другим людям и живым существам. И мы это осознаём. Таков принцип учения Ати-йоги. Я не думаю, что каждому нужно практиковать духовный путь, но обладать таким знанием очень важно.

Программа курсов Ка-Тер по тибетскому языку на 2016 год

Летние курсы

14-й семинар по переводу с тибетского в Западном Меригаре, Арчидоссо, Тоскана, Италия, 18–31 июля 2016 г.

Присоединяйтесь к нам и учитесь переводить древние тексты. Если вы уже опытный переводчик, то можете углубить ваши знания, обсудить техники, сравнить свои знания с другими и развить способности работы в коллективе.

Обучение будет разделено на два уровня. Студенты будут распределены в соответствии со своими способностями и опытом. Обучение всех уровней будет проходить одновременно.

1. Средний уровень

Студенты среднего уровня получают для самостоятельной работы или работы в небольших группах сравнительно лёгкие тексты. Будут проводиться групповые сессии для обсуждения и исправления переводов. Цель занятия – ознакомление студентов с лексикой, грамматическими структурами и синтаксисом в контексте.

2. Продвинутого уровня

Студенты продвинутого уровня будут заниматься групповым переводом с инструктором, уделяя внимания всем аспектам языка, а также теории и техникам перевода. Они будут заниматься чтением и переводом без предварительной подготовки. Тексты будут более сложными как с точки зрения грамматики, так и в части содержания. Цель занятия – подготовить переводы, готовые к публикации. В скайп-конференции с общим экраном и документами могут участвовать до 5 человек. Стоимость та же, что и для участников в Меригаре.



Стоимость за 2 недели летнего семинара: 160 евро, 144 – в случае оплаты до 15 мая. Специальная цена для участников последующего трёхнедельного курса, студентов продвинутого и среднего уровня: 120 евро, 108 – в случае оплаты до 15 мая.

Специальная 10%-процентная скидка «ранней пташки» до 15 мая 2015 года на момент оплаты.

Обязательным условием участия в семинаре является членство в Институте Шанг Шунг Австрия за 2016 год. Стоимость членства на 2016 год составляет 75 евро.

3-й курс по классическому тибетскому языку для начинающих
Западный Меригар, Арчидоссо, Тоскана, Италия, 16–23 августа 2015 года с профессором Фабианом Сандерсом
Неделя обучения с целью освоить базу для последующего изучения классического тибетского языка. Мы пройдем общий вводный курс по священности, важности и структуре языка, системе буквенных обозначений и т.д. Потом мы исследуем морфологию слогов, формирование слов и все основы грамматики.

Четырёхчасовая лекция ежедневно с 10:00 до 12:00 и с 14:00 до 16:00

Стоимость: 85 евро с 10% скидкой «ранней пташки» (76.50 евро) при оплате до 15 июля 2015 года.

Обязательным условием участия в курсе является членство в Институте Шанг Шунг Австрия за 2016 год. Стоимость членства за 2016 год составляет 75 евро.

fsanders@unive.it
ghita.pansa@gmail.com
office@ssi-austria.at

«Исцеление при помощи янтра-йоги:

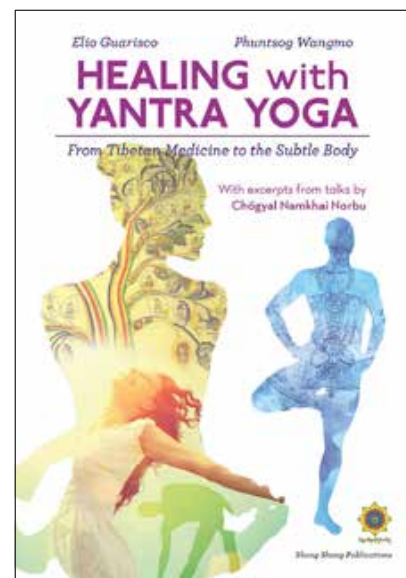
От тибетской медицины
к тонкому телу»

С цитатами из выступлений
Чогьяла Намкая Норбу

Авторы: Элио Гуариско и
Пунцог Вангмо

(пока только на английском языке –
прим. ред)

Серхио Куаранта



Янтра-йога, изначально переданная в Тибете Гурю Падмасамбхавой в VIII веке, впервые была представлена западному миру в 70-х мастером Дзогчена Чогьялом Намкаем Норбу.

Практика глубоко воздействует на функции тела, речи и ума, задействуя, в основном, физический и энергетический уровни тела. Методы янтра-йоги позволяют достичь глубокого расслабления и, в целом, поправить здоровье, а также обладают потенциалом для достижения полной реализации.

Основным замыслом книги является объяснение конкретной пользы для здоровья в результате практики. В



Новые проекты ИШШ Великобритании в 2016–2017 гг.

В конце мая 2016-го мы провели серию успешных лекций по тибетскому гаданию с профессором Донателлой Росси. До этого в мае прошёл воркшоп по экспериментальной психотерапии с Никки Симмонс, а за пару недель до этого Джамьянг Олифант прочитал прекрасную лекцию об истории и ценности практики чулена.

Весной мы провели презентацию книги «Гора Кайлаш и потерянное королевство Шанг Шунг» вместе с показом фильма о поездке в Тибет в 1988 году, которые были встречены с радостью. Параллельно прошла выставка копий фотографий Брайана Бересфорда из этой поездки, которые будут выставлены на аукцион 25 июня. Все средства пойдут на строительство гомпы Дзамлинг Гара.

Основной упор был сделан на занятиях по тибетскому языку для начинающих с Фабианом Сандерсом из Неаполитанского университета. Мы думаем продолжить их в следующем учебном году серией курсов выходного дня для продвинутых новичков. См. даты ниже. Одновременно мы развиваем нашу веб-платформу по изучению классического тибетского для индивидуального пользования.

Узнайте о нашем новом туре «Инсайт тур» в Непал в этом году и следите за информацией на shangshunguk.org.

.....

предисловии авторы Пунцог Вангмо, доктор тибетской медицины, и Элио Гуариско, опытный переводчик с тибетского языка, объясняют фундаментальные принципы традиционной тибетской медицины, после чего излагаются благоприятные эффекты для здоровья, связанные с каждым из 108 движений янтра-йоги. Завершающая часть посвящена чакрам и каналам тонкого тела, как это разъясняется в Тантре.

События в 2016–2017 гг.

Конференция по тибетскому искусству

«Исследование священного пространства»
1–2 октября 2016 года

Серия лекций ИШШ Великобритании

«Йога сновидений»
с Майклом Кацем
9 декабря 2016 года

Программа по тибетскому языку

для продвинутых новичков
с Фабианом Сандерсом
(возможно подключение по скайпу)
4–6 ноября 2016 года
16–18 декабря 2016 года
13–15 января 2017 года

Лосар

Празднование тибетского Нового Года
27 февраля 2017 года

Программа по тибетской медицине

Конференция по тибетской медицине
25–26 марта 2017 года

Курс по тибетскому массажу ку-нье

апрель 2017 года,
2 десятидневных курса

Новости Института Шанг Шунг США

Новый интерн

Этим летом Шанг Шунг счастлив приветствовать нового интерна Грейс Энглан! Грейс – первокурсница Университета Брауна, где она является контактным лицом у совета директоров. Она работает с нами над процессом получения аккредитации для Школы тибетской медицины и освещает наши культурные мероприятия.

Новости Школы тибетской медицины

Недавно четырёхлетнюю программу по тибетской медицине начал новый класс, и теперь у нас на каждом году обучения есть своя группа студентов. Дополнительно проводится подготовка для запуска трёхлетней продвинутой программы по тибетской медицине.

Менпа Пунцог Вангмо в этом году очень востребована. Помимо учений и записей уроков по тибетской медицине для ШТМ ИШШ, Менпа Вангмо провела несколько публичный лекций:

Публичная лекция в Честерфилдском совете по старению, Массачусетс, 10 апреля 2016 года.

Доклад и презентации на ежегодной конференции по интегральной медицине в Барселоне, Испания, «Сердечно-сосудистые заболевания: диалог между традиционной, гомеопатической, тибетской, китайской и аюрведической медициной», 15–17 апреля 2016 года.

Популярный недельный семинар о хосписе с точки зрения традиционной тибетской медицины в апреле 2016 года.

Популярный мастер-класс «Тибетская медицина: теория и практика» 10 мая 2016 года в культурно-научном центре перуанского Каетанского университета в Лиме, Перу.

>> продолжение на следующей странице



>> продолжение с предыдущей страницы

События весной 2016 года

14 мая 2016 года ИШШ Америки принял Стивена Ландсберга с публичной лекцией в Норсхэмптоне, Массачусетс, «За пределами надежды и страха: применение присутствия» при поддержке Международной Дзогчен-общины Америки.

Чтобы дать возможность людям продолжить знакомство с тибетской культурой, Еще Цомо провела двухдневный мастер-класс по тибетской кухне в объединённой церкви в Конвее, Массачусетс, в мае 2016 года. Мы приготовили момо, тибетские пельмени.

Танцоры Кайта из Кундроллинга и Цегьялгара приняли участие в 10-м международном танцевальном параде в Нью-Йорке 21 мая 2016 года. В нём участвовали 147 организаций, которые представили 81 вид танца из разных стран, всего 6000 участников. Это был замечательный шанс представить Кайта широкой аудитории, и видео с нашим выступлением собрало свыше 12000 просмотров!

Летние события в 2016 году

Предстоящие события:

Открытый дом, 2 июля
Опыт радости и присутствия
Конвей, Массачусетс

Танец Ваджры на Благо Существ
с Бодхи Краузе
16–17 июля

Введение в янтра-йогу
с Наоми Зейтц
23–24 июля

Радостные танцы Кайта: практика
присутствия в радости и движении
18–13 августа

Тибетский язык
с Тензином Норбу
25–30 августа

Надеемся, вы сможете поучаствовать в наших мероприятиях. Больше информации на <http://www.shangshung.org/home/events/calendar/>. Кому интересно, могут узнать о нас больше, присоединиться или обновить своё членство онлайн: http://shangshung.org/store/index.php?main_page=index&Path=82 или по телефону: 413-369-4928. Пишите нам на secretary@shangshung.org.

Много таши делек,
Институт Шанг Шунг Америка



Танцоры Кайта на параде в Нью-Йорке.



Кайта продвигается Фондом Шанг Шунг – Международным институтом тибетской культуры в сотрудничестве с Институтом Шанг Шунг Америки.



Интерн Грейс Энгелман и администратор ИШШ Каролина Хоталинг.

Фонд Шанг Шунг – Международный институт тибетской культуры

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

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

Институт Шанг Шунг Великобритания
The London
School of Tibetan Studies

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

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

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

Давайте не забывать о Непале

Деву 6 лет и он один из 35 тысяч непальских детей, жизнь которых в одно мгновение изменили землетрясение 25 апреля 2015 года и повторный подземный толчок 12 мая.

Он живёт вместе с семьей в районе Расува, горном труднодоступном районе на севере Катманду, 60% которого находится на средней высоте 3000 метров. Землетрясение разрушило здесь 95% всех зданий. Добраться до местности было очень сложно из-за обвалов и частичного или полного обрушения дорог, вызванного землетрясением.

ASIA работает в Непале с 1996 года, и ей первой удалось ступить на эту местность, которая несколько дней оставалась изолированной и лишенной помощи.

В районе Расува, как и в других местностях, пострадавших от землетрясения, ASIA раздала более 55 000 алюминиевых панелей для строительства временных убежищ и создания 58 временных учебных классов для 2 345 детей, а также на другие цели, о которых можно подробнее прочесть в Отчете по оказанию чрезвычайной помощи Непалу

(<http://www.namaskarfornepal.org/docs/report-nepal-1-en.pdf>). Всего ASIA оказала помощь более чем 26 тыс. человек.

Сегодня целью является восстановление школ, разрушенных в результате землетрясения. Первым шагом станет восстановление четырех школ для предоставления пристанища детям (примерно 591 ребенок) в КРД (Комитете по развитию деревень) Ярсы и Сарамтали, а также помощи общине (примерно 10 тыс. человек).

Этот проект не ограничивается реконструкцией. Он нацелен на превращение школ в семейные центры. Обучение, посвященное правам детей и опасности торговли детьми, передовые



методы преподавания, способы переработки отходов, органическое земледелие и перманентное сельское хозяйство – вот лишь некоторые из направлений деятельности.

За последние 20 лет работы в Непале ASIA организовала долгосрочные проекты по поддержке детей тибетских беженцев и монахов, базирующиеся главным образом в школе Манасаровар и монастыре Тритен Норбуце Бонпо в районе Боднатх в Катманду.

В 2009 году ASIA запустила проект по очищению воды, обучению здоровью и гигиене, а также образованию в районах Расува, Кавре и Долпо с целью улучшения здоровья населения и повышения уровня грамотности посредством оказания поддержки 21 школе.

В 2015 году ASIA начала новый проект по продовольственной безопасности посредством создания семейных огородов и обучения методам органического земледелия в дополнение ко всей прочей деятельности, связанной с оказанием чрезвычайной помощи пострадавшим от землетрясения.

Сейчас наши усилия направлены на

восстановление школ, разрушенных в результате землетрясения, – главное обязательство перед будущим Непала. Если вы тоже хотите принять участие в проекте #namaskar4nepal, то можете сделать это с помощью пожертвования на <http://www.namaskarfornepal.org/en/>

Независимо от того, будет ли ваше пожертвование большим или малым, оно станет кирпичиком, который послужит восстановлению будущего Непала.

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



Новости о гомпе Дзамлинг Гара

На основе презентации
Бенедетты Тальябуэ,
архитектора проекта, 19 мая
2016 года, Дзамлинг Гар

Недавно в проекте гомпы Дзамлинг Гара произошли важные изменения, о которых мы хотели бы сообщить всей Дзогчен-общине. Возможно, вы уже знаете, что гомпа будет располагаться на большой террасе в верхней части земельного участка и будет покрыта большой крышей, похожей на птицу в полете [см. выпуск «Зеркала» №131, сс. 13–15]. Добраться до неё можно будет со всех сторон: изнутри, слева, справа, спереди, а также с улицы позади строения.

Мы столкнулись со сложностями, связанными с разрешениями по проекту и квадратными метрами и, представляя этот проект Общине в феврале этого года, мы думали, что у гомпы, которая будет расположена на верхней террасе строения, будет только крыша и что, возможно, стены не будут особо устойчивыми. Также у нас не было на них разрешения. Но после презентации мы получили отклики от людей, которые предлагали сделать гомпу более устойчивой, а также получить законное разрешение. Мы внесли в проект некоторые изменения и отправились к городским властям, чтобы попытаться прийти к другому решению. Сейчас ситуация с гомпой более стабильная: со-

Прилагая усилие

Чогьял Намкай Норбу комментирует проект Дзамлинг Гара

Я счастлив. Всё очень хорошо. Этот [проект] больше связан с нашей эпохой, так как мы существуем во времени, а оно идёт вперёд. Мы не возвращаемся назад. Мы идём вперёд. Мы не знаем, как много всего проявится в будущем, но мы стараемся развивать, работать с этим, потому что одна из главных вещей в Дзогчене – это интеграция. Мы не остаёмся обособленными. Это очень важно. Нам нужно интегрироваться со временем, условиями, обстоятельствами, эпохой.

У некоторых есть идея, что это не похоже на храм, священное тибетское место. Но мы не идём назад. Мы идём вперёд. Мы работаем на благо будущих поколений, а не прошлых. Этого уже достаточно, поэтому нужно это понимать. Поэтому я по-настоящему счастлив.

Это великолепно, но нам не нужно усложнять или вдаваться в роскошь. Некоторые говорят, что нужно делать так или эдак, но нам нужно видеть, «насколько длинны наши ноги», и работать с обстоятельствами. Тогда мы сможем построить, и всё будет совершенно.

Я всегда говорю нашим инженерам и архитекторам, что мы должны работать с обстоятельствами и делать самое необходимое, не тратя деньги на бесполезные вещи. И мы должны прилагать усилия, так как Дзогчен-община уже не маленькая. В этом мире большая Дзогчен-община, и это основа для Дзогчен-общины в будущем. Поэтому мы делаем всё, что в наших силах.

.....

гласно новому проекту предусмотрена намного более просторная гомпа площадью примерно 2 тыс. кв. м., которая будет способна вместить тысячу человек. Она будет закрытой, но с возможностью открытия для остальной части террасы. Кроме того, новый проект утвержден городскими властями и является законным. Такова ситуация на сегодня.

Новый утвержденный проект предусматривает более вместительную гомпу, которая сможет закрываться и будет хорошо видна издали. Скорее всего, стены будут сделаны из стекла, так

что они будут прозрачными и из гомпы можно будет смотреть наружу.

Мы хотели сообщить всем об этих изменениях касательно гомпы. Изменение размеров – работа, которую мы проделали все вместе при помощи городских властей, и было очень полезно получить ваши отклики и узнать об опасениях, которые действительно помогли нам улучшить проект. Строительные работы начнутся летом 2016-го, и мы постараемся закончить работы первой стадии [гомпа] к концу 2017-го, а весь проект – к концу 2020-го.

>> продолжение на следующей странице

Обзор проекта Дзамлинг Гар

Новости за июнь 2016 года

[Это новости проекта, который был представлен ганчи международных гаров, но оформление которого ещё не завершено, поэтому некоторые детали, касающиеся организации жилья, могут претерпеть изменения.]

Розмари Френд (от имени Джованни Бони / Мерилинг и Марека Риежа / Дзамлинг Гар)

Дзамлинг Гар на Тенерифе (Канарские острова) – особое место, так как это международный гар, образованный при сотрудничестве всех гаров Международной Дзогчен-общины нашей планеты. У всех гаров, а также таких организаций, как Фонд Шанг Шунг, Фонд ASIA, Международный ганчи и/или других ассоциаций, в т.ч. не связанных напрямую с Общиной, здесь будут свои представительства.

Комплекс состоит из 13 домов, чягчип (подвального этажа под кафетерием, используемого для проведения важных событий, курсов, выставок, а также в качестве офиса), главного здания, находящегося в настоящее время в процессе строительства и предусмотренного под лечебный центр и конференц-центр (гомпа), большого бассейна и подземного гаража.

Дома

Четыре из тринадцати домов предназначены для обычного пользования. Это Дзамлинг Гар (дом №4), дом Учителя (дом №2), Мерилинг (юридическая/головная организация, №1) и гостевой дом (№9). Шесть домов закреплены за разными гарами – Ме-



ригаром, Цегьялгаром, Кунсангаром, Ташигаром, Самтенгаром и Намгьялгаром (№13). Дом №7 делят между собой Фонд Шанг Шунг, Фонд ASIA и Международный ганчи, представляющий нашу Международную Дзогчен-общину. Дом №3 предназначен под кейтеринг, кафетерий, обеденную зону, зону отдыха, гостевой дом и виварий. Дом №8 будет предоставлен врачам для их деятельности – курсов, посещений и т.д.

Два дома (№7 и №3), ранее попадавшие под риск сноса по причине выхода проекта за рамки максимально разрешённой площади, установленной местными органами власти, были сохранены благодаря перепроектированию главного центра, что также позволяет «накрыть» гомпу.

Главный центр

В главном центре будут располагаться помещения, отведённые под администрацию, приёмную, медицинский центр (мокса- и водотерапия), массажный центр, библиотеку, процедурную комнату, йога-комнату, танцевальную комнату и несколько комнат отдыха с двумя или тремя кроватями. Вдобавок ко всему в центре будут находиться склады и камеры хранения.

На террасе центра, расположенной над главным центром, будут находиться кафетерий и конференц-зал, или гомпа (900 кв.м. в закрытом состоянии и 1 000 кв.м. в открытом), прямой до-

ступ к которой будет возможен со стороны муниципальной дороги через задний вход здания или по лестнице и на лифте, если вы находитесь на нижних этажах центра.

Проще говоря, общие помещения для общинного пользования включают в себя чягчип, бассейн, главный центр, гостевой дом №9, кафетерий/виварий №3. Не считая бассейна и помещений специального назначения, помещения также обычно включают в себя все внутренние переходы и сады.

Поскольку центр будет сердцем гара, то его руководством будет заниматься Мерилинг СЛ. Помимо ответственности за поддержку строительства и несение расходов по содержанию, Мерилинг СЛ также будет заключать договоренности с различными органи-



зациями, которые будут использовать помещения центра.

В доме №9 будут размещаться люди из Общины, нуждающиеся в помощи, например, те, у кого нет возможности получать помощь от членов семьи или любую другую помощь. Управляющие домом будут прикреплены к комитету медицинской солидарности, который будет заниматься обслуживанием и

>> продолжение на следующей странице

>> продолжение с предыдущей страницы

Сейчас мы изучаем температурный режим внутри сооружения, а также в тени, чтобы можно было понять, делать ли фасад полностью стеклянным или использовать на фасаде под крышей ставни. Снаружи гомпа будет покрыта крышей, в которой поначалу, возможно, будут оставаться отверстия, чтобы создать подобие тени. Также во-

круг гомпы будет большая просторная терраса.

Сейчас мы вносим в общий проект и другие изменения, которые, на мой взгляд, очень хороши. Это идеи Учителя и других людей, которые предлагали сделать дома цветными и не оставлять их белыми. Я думаю, это замечательная идея: так это место можно будет узнать издали.

Итак, сейчас мы завершаем дома, и также есть планы, поясняющие, что у одних домов офисы будут располагаться на нижнем этаже, а спальни – на верхних этажах, тогда как у других домов расположение комнат и спален будет зависеть от потребностей.

Наш сегодняшний обзор очень краткий. Ваша помощь очень важна, так же как и участие всех в развитии проекта. ©

Церемония закладки сосуда

Джулиан Кинг-Салтер

19 мая в 11:00 по времени Тенерифе Чогьял Намкай Норбу выполнил церемонию закладки сосуда в основании новой гомпы Дзамлинг Гара, всемирного гара, а также провёл огненную пуджу, санг и серкьем.

Утро было облачным, но тёплым и безветренным. Накануне в центре будущей гомпы были принесены и расставлены стулья для 100 человек, но потребовалось принести ещё. Было подготовлено углубление для сосуда и цементная заливка. Ярko горел временный сангканг, и повсюду раздавался запах благовоний.

Чогьял Намкай Норбу выглядел счастливым и расслабленным перед практикой санга и серкьема, после ко-



Фото: Леся Черенкова

торых прошёл короткий ритуал по освящению сосуда. Когда мы все вместе пели Песню Ваджры, облака разошлись и засияло солнце.

Затем в гомпе архитектор проекта Бенедетта Тальябуэ и менеджер проек-

та Джованни Бони рассказали о новой гомпе и её объектах. Все чертежи готовы, разрешения получены и вскоре начнутся работы, которые планируется завершить в 2017 году. Ринпоче очень этому рад! ©

>> продолжение с предыдущей страницы

использованием дома согласно правилам, подлежащим согласованию между Фондом и представителями каждого гара, включая Дзамлинг Гар.

Дома, закреплённые за разными гарами, будут напрямую управляться соответствующим ганчи гара на основе соглашения со структурой местного управления, которая будет следить за размещением квартир каждого из домов в едином ключе.

Управление домами гара и сервис использования жилья

Панчо Компани (dzamlingghoa@gmail.com) предложила свои услуги в качестве координатора и менеджера в течение переходного периода, пока дома гара не будут завершены. Она будет нести ответственность за координацию и контроль обслуживания и уборку домов, а также проверку наличия жилья. Дайен Кемпбелл (Белиз, специалист по кондоминиумам) предложила свою помощь в разработке меморандума и учредительных документов, чтобы обеспечить прозрачные коммуникации и взаимоотношения между гарами и Мерилингом как головной юридической организацией. Бронирование дома любого из гаров должно осуществляться напрямую через гар до приезда в Дзам-

линг Гар. Управляющая структура будет нести ответственность за обеспечение использования помещений во время отсутствия мероприятий ДО.

Поступило предложение, чтобы члены каждого гара могли оставить за собой своё преимущественное право бронирования, например, до конца первых 3 месяцев года. После этого жильё гара будет доступно для других членов международной ДО и окажется первым в списке ожидания.

Предложения по мебелированию квартир

Хотя мы сошлись на том, что лучше всего будет купить похожую мебель для всех квартир, решение остаётся за каждым гаром. Моника Патино и Джорджо Минуццо из Западного Цегьялгара безвозмездно передали простую и элегантную мебельную обстановку от «ИКЕА» стоимостью 5 500 € для одной из квартир Цегьялгара. Мария Херрера (также из Мехико) недавно организовала оснащение второй квартиры. Фото квартиры Цегьялгара публиковались в «Зеркале» (выпуск 131, с. 16), и с тех пор установка кухни от «ИКЕА» (стоимость кухни – 2 166 €) уже завершена. Меригар завершил в своём доме сборку 5 кухонь (стоимость одной кухни – 3 000 €) от местной компании Adeje (SAGRERA):

четыре из них находятся внизу, а одна – наверху.

Моника и Джорджо также представили предложение по привлечению средств, согласно которому каждый гар обязуется предоставлять услуги проживания в двух из своих квартир (30 €/день = 10 000 €/год авансом) в течение 12 месяцев с целью покупки мебели для остальных 2-х или 3-х квартир (так, Самтенгар планирует оборудовать свою верхнюю квартиру под офисное помещение в тибетском стиле). Если взять для примера Цегьялгар, то каждая квартира, которая предназначена максимум для 4 человек и стоимость которой составляет 5 500 €, включает в себя кухню с холодильником, плитой, раковиной, буфетами, посудой, кухонным столом и стульями, гостиную, спальню и ванную комнату с обстановкой (кроватями, постельным бельём, рабочим столом, стулом, шкафами, освещением, настенными часами, столиком для хранения и т.д.). Что касается использования прачечной/стиральной машины, то Панчо исследовал вариант обращения к услугам прачечной, как это делается в гостиничном хозяйстве, однако это скорее относится к будущему. Сейчас же каждому гару рекомендуется установить в каждом доме общую стиральную машину, которой смогут пользоваться все квартиры. ©



Соединяющая нас гирлянда драгоценностей

19 февраля 2015 года во время ретрита по Мандараве в Дзамлинг Гаре Чогьял Намкай Норбу предпринял оригинальную и эффективную попытку собрать средства на будущую гомпу Дзамлинг Гара. С того дня он лично мастерит сотни украшений под названием «Творения Эволюции» в обмен на подношения, идущие на проект. Конечно, каждый может пожертвовать любую сумму самостоятельно. Все подношения идут напрямую на строительство новой гомпы. Первыми творениями эволюции стали ожерелья, но вскоре Ринпоче добавил другие защитные украшения, чтобы каждый мог выбрать что-то себе. К настоящему моменту он создал более 800 ожерелий, 700 браслетов, 600 защитных шнурков и 600 защитных брелков для ключей.

Украшения можно приобрести разными способами: во время учений до 21:00 по местному времени в обмен на подношения, сделанные на ретрите, а также онлайн. Раз в месяц между ретритами проводится аукцион украшений онлайн, который начинается в понедельник и заканчивается в 21:00 по времени Дзамлинг Гара и длится всю неделю. В нём могут принять участие люди со всего мира. Об аукционах сообщается в Норбунет. За дополнительной информацией обращайтесь по адресу: evolutioncreationsbychnn@gmail.com.

В этой статье, состоящей из слов Ринпоче, взятых из недавних ретритов, объясняется особая польза от этих необыкновенных и бесценных изделий.

Как вы знаете, нам нужно построить гомпу, чтобы не находиться много лет внутри такой временной конструкции, как эта палатка. Мы провели в ней уже два года. Поэтому мы стараемся построить гомпу. На самом деле это очень дорого. Нам нужно заработать деньги.

Любое подношение, большое или маленькое, хорошо для того, чтобы получить связь с гомпой, потому что, как вы знаете, когда у нас будет гомпа, люди смогут практиковать в ней каждый день и посвящать заслуги. Особенно во время ретритов мы будем петь Песню Ваджры, Шесть Освобождений. Даже когда мы исчезнем с лица земли, следующие поколения будут жить, и наши семьи и потомки получают пользу. Зная об этом, постарайтесь делать лучшее, на что способны.

Когда вы делаете подношение, важно, чтобы вы написали ваши имя и фамилию, потому что имена всех, кто сделал подношения, останутся в гомпе на века.



EVOLUTION
CREATIONS



Я тоже делаю всё возможное и прекрасно знаю, что это очень важно. Днём и ночью, когда есть время, я делаю ожерелья, защитные шнурки для машин и т.п. Я занимаюсь этой работой, потому что это мой вклад в эту гомпу.

Сейчас я бы хотел рассказать о том, что делаю, потому что, возможно, вы не совсем знаете. Я делаю не просто ожерелья. Они также служат в качестве защиты. Я наделяю их силой при помощи мантры, а также наивысшей защитой, которой является созерцание. Также я делаю визуализации мантр, связанных с Гуру Драгпуром, Зелёной Тарой и т.д.

Вот как я делаю ожерелья. Я не просто добавляю драгоценные камни, а драгоценные камни по количеству пяти цветов. Пять цветов связаны с нашими пятью элементами. Как видите, это важно. Например, когда мы делаем намка, то они предназначены для гармонизации элементов. Я также делаю защитные шнурки для детей или не практикующих. Практикующие могут выполнять практику, дети обычно не могут этого делать, поэтому я готовлю для них защитные шнурки. Это также гармонизирует элементы, потому что в нашем состоянии есть много вещей, не находящихся в равновесии. Эта проблема, с которой может столкнуться каждый, поэтому важно скоординировать нашу энергию как при помощи защитного шнурка, так и при помощи какого-нибудь украшения. Если они освящены и скоординированы с элементами, то могут принести пользу. Поэтому большинство украшений, что я сделал, содержат пять цветов, так как в этом случае присутствуют все пять элементов и вы можете увидеть их взаимосвязь и как они сгармонизированы. Если вы имеете какое-нибудь представление об астрологии элементов, вы понимаете, о чем я. Когда присутствуют не все



пять элементов, значит, я сделал, в основном, защиту с Озер Ченмой, если, например, присутствует жёлтый цвет, или с Зелёной Тарой, если присутствует зелёный. Если вначале идёт много зелёного, это тоже означает Зелёную Тару. Затем также идёт комбинация ОМ А ХУМ, трёх ваджр, сущности всего: белого, красного и синего.

Вот как я делаю защитные ожерелья. Также я делаю другие украшения. Здесь тот же принцип: даже если присутствуют не все пять элементов, вместо синей воды и красного огня, что не очень хорошо, я выбираю комбинацию элементов для увеличения и гармонизации, например, зелёный воздух и красный огонь.

Также я делаю защиту для автомобилей. Прежде всего, они содержат много защитных узелков, а также пять разных драгоценных камней в разных сочетаниях. Даже если присутствуют не все пять элементов, комбинация сгармонизирована. Защитные шнурки подойдут для автомобилей. Но это моя идея – они могут служить не только для автомобилей. Вы можете повесить их у себя дома. Например, они могут защищать от негативных воздействий.

Ещё я делаю шнурки поменьше. Сначала я думал, что их могут использовать мотоциклисты, потому что обычно у них только один ключ и они могут повесить на него маленький шнурок. Но его также можно использовать для автомобиля, а не только для мотоцикла, либо где-то ещё. Так что это ещё одна форма защиты.

Помимо этого, я делаю браслеты, которые можно носить на запястьях. Они тоже сочетают сгармонизированные элементы.

Важно, чтобы вы знали немного, как это работает и какую пользу приносит, потому что я никому об этом не говорил, а просто делал. Но я подумал, что иногда лучше рассказывать вам об этом.

Делая небольшие подношения на гомпу, мы соединяемся друг с другом, и это очень хорошо. Когда мы чувствуем себя частью Дзогчен-общины как частью семьи, тогда на нас всех лежит такая ответственность. Если вы не участвуете, значит вы не чувствуете себя частью этой семьи. Таким образом, ваше участие – также очень важный символ. По этой причине я хочу поблагодарить всех за участие. ☺



19 июня 2016 года 400 человек посетили 2-ю международную конференцию по йоге в Адехе, Тенерифе, которая была организована различными йога-школами острова, индуистским сообществом и общиной «Харе Кришна». Натали Ницше и Максим Лешенко представили Янтра-йогу, и Натали провела занятия по Кумар-Кумари для детей и Янтра-йоге для беременных.

Культура и танцы Кайта

31 марта 2016 года, перед тем как вручить дипломы и представить новых сертифицированных экспертов по танцам Кайта в Дзамлинг Гарэ, Чогьял Намкай Норбу и профессор Алкис Рафтис, президент Международного танцевального совета (МТС), говорили о важности танцев Кайта.

Ведущий: Мы очень рады приветствовать здесь профессора Алкиса Рафтиса, который вместе с нами принимает участие в этом очень особенном мероприятии. Профессор Рафтис – президент МТС, негосударственной организации, основанной в 1973 году, которая размещается в штаб-квартире ЮНЕСКО в Париже. МТС является официальным партнером ЮНЕСКО и объединяет наиболее важные международные, национальные и местные танцевальные организации, а также отдельных танцоров.

Профессор Намкай Норбу познакомился с профессором Рафтисом в Москве в 2011 году на Дзогчен-форуме, организованном Еше Сильвано Намкаем, после чего началось сотрудничество, когда Танец Ваджры был включён во Всемирный танцевальный реестр МТС. Танцы Кайта недавно также были включены в этот реестр. Для нас огромная радость представить наших инструкторов по Танцу Ваджры.

Чогьял Намкай Норбу: Я очень счастлив присутствовать на этой встрече, посвящённой международным танцам Кайта. Я считаю, что это очень важное событие, поэтому я очень рад, что здесь находится президент МТС профессор Алкис Рафтис. Их признание того, что мы делаем, очень важно, ведь многие люди не знают об этом.

Также здесь присутствует мастер Дени традиции Шангпа, который является очень сведущим человеком в данной области знаний.

Обычно, когда мы говорим о танце, он считается частью искусства. В искусстве есть направления, связанные с



Чогьял Намкай Норбу вручает дипломы.

Фото: Мила Марчуленте.

телом, речью и умом, ведь под искусством мы подразумеваем не только живопись. Танец очень важен на международном уровне, вот по этой причине мы его развиваем.

Другая причина, по которой мы развиваем это направление, состоит в том, что мы поём и танцуем тибетские песни и танцы. Почему именно их? Не потому что я по происхождению тибетец. Многие думают так. Это не главная причина. Главная причина – это сегодняшняя ситуация в Тибете. Тибет – это страна, которая была изолирована на протяжении многих веков. Но изолирована она была вместе со своей культурой и знанием, которые столетиями сохранялись в своём первоначальном виде.

Сегодня, например, если говорить о таком духовном пути, как учение буддийской традиции, Сутре и Тантре, то оно распространилось повсюду. Однако в истинном смысле его оригинальным источником являются 108 томов Кангьюра и комментарии к нему, в древности переведённые с санскрита на тибетский язык. Сейчас всё это [учение] есть не только в книгах, но также сохранилось его знание, передача – всё. У нас есть более 200 томов Тенгьюра. Он есть только в Тибете на тибетском языке.

В наши дни существует опасность исчезновения тибетского языка. Сейчас Тибет – это часть Китая и официальный язык там – китайский. Несмотря на то, что люди изучают тибетский язык, для обывателей он бесполезен, и если так пойдёт и дальше, то через одно или два поколения мы можем его утратить. Вот поэтому очень важно, чтобы мы поддерживали эту культуру, сохраняли её, чтобы она не исчезла. По этой причине мы занимаемся тем, что мы называем Кайта: поём, танцуем и на-

слаждаемся.

Но мы делаем это не только для поддержки тибетцев, но и для наших граждан. Современные люди очень возбуждены. Когда мы танцуем и поём, нам становится веселее, и мы можем снять напряжение. Это один из видов практики для всех людей в целом, и это очень полезно.

По этой причине здесь присутствуют представители властей. Большое спасибо за то, что вы здесь. Я очень счастлив, что вы сотрудничаете с нами. Это очень важно. Поэтому эта встреча очень важна, и я счастлив быть здесь со всеми вами. Здесь также присутствуют представители нашей Дзогчен-общины на международном уровне.

Сейчас мы представим 60 танцоров, прошедших квалификацию. Всем добро пожаловать и спасибо за то, что вы здесь.

Профессор Рафтис: Дорогие друзья, уважаемый профессор, спасибо, что пригласили меня. Я рад быть с вами. Я впервые на Канарских островах. Мне особенно приятно приветствовать первых сертифицированных преподавателей ваших танцев. Конечно, всякий раз, когда я выдаю сертификаты учителям, я счастлив, но сегодня я особенно рад, поскольку танцы, которые вы танцуете, в чём-то особенные. Вы можете подумать, что Алкис Рафтис приезжает в каждую страну и всем говорит одно и то же, но я на самом деле так считаю.

В первую очередь, эти танцы полностью соответствуют положениям ЮНЕСКО и ООН. Они объединяют людей более дюжины национальностей, и эти люди не только танцуют вместе, но и живут вместе, знают друг друга и ездят в свои общины по всему миру и распространяют идеи мира и взаимопонимания через танец.

>> продолжение на следующей странице

Площадка для медитации джо-гур в Дзамлинг Гар

Джулиан Кинг-Солтер

В прошлом году гекё Дзамлинг Гара Рабджи сделал в Дзамлинг Гар джо-гур – своего рода круглый шатёр из лунгта. А в этом году Ринпоче упомянул, что было бы хорошо построить площадку для медитации внутри этого пространства, окружённого лунгта, и что есть специальная практика, которую можно там делать. Максим Лещенко разработал дизайн, было выбрано место – под домом Ринпоче и за бассейном, и несмотря на плотное расписание занятий по Янтра-йоге, Максиму (с несколькими помощниками) удалось закончить постройку до отъезда Ринпоче. Другие помощники воздвигли центральную балку с символом Лонгсал и окружили всё пространство нитями флажков лунгта.

Затем, 20 июня, после ганапуджи на полнолуние Ринпоче дал объяснение и



Фото: Рената Нани.

лунг на практику джо-гур (полное название – джо-гур дриб-джонг), которые прошли в веб-трансляции, чтобы их могли получить как можно больше людей. Так, те, кому интересно, могут приехать в Дзамлинг Гар и делать эту практику с элементом ветер в месте, где ветер часто очень сильный! Ринпоче также отметил, что в будущем можно будет построить подобные джо-гур в других местах. А до этого приезжайте, расслабленно, и практикуйте здесь!



>> продолжение с предыдущей страницы

Как вам известно, ЮНЕСКО отдаёт приоритет маленьким и бедным странам. Но вы продвигаете идеи ЮНЕСКО, потому что вы считаете себя частью большой общины, а не только своей страны, и являетесь гражданами мира. В современном мире существует столько проблем, связанных с терроризмом, пренебрежительным отношением к правам человека, безграмотностью, дискриминацией, экономическим кризисом и многочисленными болезнями, и очень важно избавляться от этого всего и най-

ти решение. Вы сами и есть это решение. Эта одна очень важная причина.

Но существует и вторая причина, более личная для меня и близкая моему сердцу. Она не имеет отношения ни к ЮНЕСКО, ни к МТС. Она близка мне, потому что танцы, которыми вы занимаетесь, это не только практика, но и теория. Если вы пойдёте в любую школу танцев, не важно, каких: балета, танго, сальсы, хип-хопа, танца живота – или любую другую, вы там будете заниматься практикой. Но ваши танцы связаны с некой теорией. Профессор

Норбу уже сказал об этом: это часть более обширной культуры. Вы танцуете не только для удовольствия. Конечно, танцы приносят радость и много разных эмоций, но вы исполняете танцы как часть вашей культуры, и они неотделимы от этой культуры. Эти танцы отличаются от всех других танцев. Они больше чем танцы, поскольку являются частью культуры и частью истории. Как человек, как историк танца и как деятель культуры я выражаю свое глубокое уважение тому, чем вы занимаетесь. Благодарю вас. ©



1-й курс по танцу и песне Дзамлинг Гара с Адрианой Даль Борго в Дзамлинг Гар, 11–12 июня 2016 г.



1-й курс Кайта для учителей, 14-21 июня 2016 года.

Путешествие в окружении тибетских кочевников

Эммануэль Ассини и Базилио Маритано

Введение

Тибетские кочевники, традиционно известные как *дрокпа* (འདྲོག་པ།), – это наследники удивительного древнего образа жизни, претерпевшего за последние десятилетия много изменений. Сегодня их жизненный уклад сталкивается с проблемами модернизации. Но, несмотря на это, он по-прежнему достаточно прост, а их пожитки малочисленны.

Они спят в палатках на тонких подстилках вокруг центральной печи, на которой они готовят еду и делают масляный чай. Их пища обычно ограничивается *цямпой*, тестом, приготовленным из обжаренной ячменной муки, сушёным мясом яка и молочными продуктами – сыром, маслом и *йогуртом*. Поскольку в кочевых районах нет деревьев, основным топливом для печей служит сухой ячий навоз. Они живут в суровых условиях, определяемых большой высотой местности и её холодными и долгими зимами, и хотя сейчас у многих из них есть дома, в которых они могут проводить холодное время года, они всё ещё устанавливают стоянки на как минимум 6-8 месяцев в году.

В настоящее время, несмотря на урбанизацию, все районы Тибетского нагорья по-прежнему густо заселены кочевниками. Многие кочевые группы также можно найти в отдельных областях Сычуаня и Цинхая.

В последние два года мы, Эммануэль Ассини и Базилио Маритано, имели возможность прикоснуться к кочевым обычаям и традициям во время наших поездок в Ладакх и Западный Сычуань. Затем, осенью 2015 года, живя в Вене, мы оба прочли книгу Намкая Норбу «Путешествие в окружении тибетских кочевников», краткое изложение главных культурных аспектов культуры тибетских кочевников, проживающих в местностях Сертха и Дзачука. Книга основана на дневниках в то время семнадцатилетнего Намкая Норбу, который описывает свои впечатления о восемнадцати племенах, проживающих в этой местности. Адресованная широкой публике, интересующейся тибетской культурой, книга была опубликована Издательством «Шанг Шунг»



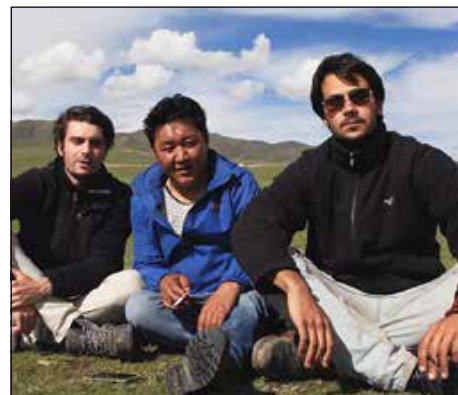
Апа Аoley объясняет мо.

в 1983 году. Это чтение, а также наши личные впечатления подвигли нас на организацию путешествия в кочевые районы. Нами двигало желание глубже понять, что же осталось от их древних традиций. Такова была главная причина, которая привела нас в Китай. Мы прибыли туда 20 апреля 2016 года и до конца июня путешествовали по Западному Сычуаню и Южному Цинхаю, особенно по местностям Дзачука и Сертха, чтобы понять на собственном опыте, что собой представляет традиционный образ жизни тибетских кочевников. За это время мы посетили школы и монастыри, а также провели некоторое время с тибетской кочевой семьей, знакомясь с их культурой и собирая истории и наглядный материал.

Сегодня девятое июня. Мы прибыли в тибетских провинциях Китая Кхам и Амдо почти семь недель. Все началось восемь месяцев назад, когда мы стали планировать эту поездку, которая сейчас подходит к концу.

Кажется, ещё вчера мы были в Вене и обсуждали возможность запуска проекта в этой местности. Всё казалось таким далёким и нереальным, что могло воплотиться лишь в нашем воображении. И вот мы здесь и пишем сегодня этот отчёт о нескольких насыщенных неделях, предшествующих окончанию нашего путешествия. Не испытывая ни малейшей печали, мы осознаём, как незаметно пролетело время, и скоро нам предстоит вернуться в Европу с кучей воспоминаний и материалов для работы.

Вдохновлённые книгой «Экскурс в культуру тибетских кочевников» на-



Базилио и Эммануэле.

шего Учителя Чогьяла Намкая Норбу и полные воспоминаний о наших прошлых впечатлениях о тибетском народе, мы взяли свои рюкзаки, загрузили их фотоаппаратурой и доброй волей, надели их на плечи и в конце апреля вылетели в Китай. Мы слышали много интереснейшей информации о тибетских кочевниках, которая вдохновила нас на начало этого проекта, зародив желание лучше понять сегодняшнюю реальность кочевников и поделиться результатами нашего труда с Дзогчен-общиной. Конечно, многое пошло не так, как мы ожидали, но это только увеличило наш интерес.

К концу апреля, после нескольких дней подготовки, мы покинули столицу Сычуаня Чэнду. После шестичасовой поездки на автобусе мы прибыли в Канглинг, пропускной пункт в провинции Кхам. Мы сами выбрали путешествовать автостопом, чтобы сэкономить на передвижении, а также непосредственно общаться с местными жителями. И это был лучший выбор. Обвешанные багажом и знающие всего несколько слов на китайском и тибетском, мы получали помощь на всех этапах нашего долгого путешествия. Сегодня мы можем точно сказать, что проехали автостопом не меньше 3 000 км по дороге, которая ведёт из Канглинга в Синин и возвращается в Чэнду, пересекая каньоны, высокогорные ущелья и просторные пастбища Тибетского нагорья. Двое молодых путешественников, открытых для культурного влияния, мы пересекли немалую часть Тибета, «открытого» для иностранцев, задавая вопросы, на-

блюдая, выслушивая каждое мнение и каждый день открывая для себя что-то новое. Мы испытали на себе гостеприимство культуры, которая будучи разделённой между пастбищами и поселениями, между горами и городами, а также смешанной с разными этническими группами, движется в неизвестном направлении, которое, смею предположить, будет полным сюрпризов.

На протяжении всего нашего путешествия, благодаря передвижению автостопом и некоторой удаче, мы встречались с множеством разных людей и слышали много разных мнений. Начиная с китайского полицейского, оказавшего нам гостеприимство и заканчивая пожилым монахом, разрешившим нам поставить палатку в своем саду, и кочевником, вернувшимся из Индии меньше года назад после 20 лет отсутствия, все люди, которых мы встречали, делились с нами своими взглядами, позволяя нам больше узнать об этой культуре, переживающей процесс изменения.



Прибытие в Кандинг

Наконец мы прибыли в Кандинг. Ночь была тяжелой, движение всю ночь было ограничено из-за селей, но мы сделали это! И мы готовы к автостопу до округа Денба!

Мы с удовольствием делимся этими впечатлениями с читателями «Зеркала», чтобы также запомнить эти необычайно важные моменты наших путешествий и запечатлеть их на бумаге. Поэтому, вместо того чтобы давать подробный отчет о важных моментах нашего путешествия, мы решили описать краткий эпизод, который случился в последние несколько дней и имел для нас большое значение.

Несколько дней назад, после долгой поездки со всего несколькими короткими остановками, мы прибыли в деревню Шиума, где с удовольствием провели несколько дней в компании

пожилого кочевника по имени Аoley, остановившись в его доме, расположенном в 30 минутах от деревни. Спустя несколько дней мы познакомились с его распорядком жизни и узнали много интересного.

В это время все кочевые семьи заняты поисками яrsaгумба – китайского гусеничного гриба. Этот маленький дорогостоящий гриб часто составляет 80% годового дохода этих семей. Поэтому во время сезона яrsaгумба его поиском заняты даже дети. Лишь пожилые люди остаются дома, чтобы взять на себя домашние обязанности, пока остальные члены семьи целыми днями



36 часов в гара Ларунг, Бай Мей

Никогда не знаешь, куда приведёт тебя дорога. Покинув Кандин, мы направились в Бай Мей, надеясь добраться до Данбы. Темнело, но вскоре нас подхватил хороший человек, китайский полицейский, который отвёз нас в Даофу, что в противоположном направлении от Данбы. Он пригласил нас переночевать у него, где мы поужинали в кругу его семьи. Утром мы прогулялись пару километров за город и поймали первую попутку. День был долгим, но наконец мы добрались

до гара Ларунг, огромного монастырского комплекса в области Сертха на высоте 4000 метров, одного из крупнейших в мире, где проживают около 10 тысяч монахов. Мы решили провести там ночь и, поймав немного, встретили монаха, который разрешил нам поставить палатку в саду прямо за монастырём.

Высекая мани на камнях

Вчера мы добрались до Гарце, проведя несколько дней в гаре Ларунг, где мы смогли узнать больше о монашеской жизни в такой большой организации. Многие монахи занимались разными делами: вели дебаты, рубили дрова, готовили еду, высекали мантры на камнях. Многие сидели в пыли, в масках, аккуратно высекая мантру мани на камнях. После ночи в Гарце нас ждал неприятный сюрприз. Утром мы пошли в город поискать банкомат, потому что у нас закончились деньги, но оказалось, что ни один банкомат не принимает иностранные карты. Полицейские посоветовали вернуться в Кандинг снять деньги там — целых три дня пути! Даже не позавтракав, мы провели всё утро, пытаюсь понять, что делать. Через пару часов пришло решение. Почти все в Китае используют мобильное приложение WeChat, что-то вроде Whatsapp, только удобнее. В нём можно не только отправлять сообщения, звуковые файлы или картинки, но и переводить деньги с од-



ного мобильника на другой. Было нелегко найти того, кому нужны были деньги на мобильник в обмен на наличные, но у нас получилось. Благодаря нашему другу Ромео нам не пришлось возвращаться в Кандин. Путешествие продолжается: завтра мы поедем в Арижу!



карабкаются по окрестным горам, вперив глаза в землю.

Итак, мы остались наедине с Апа Аолеем, жизнерадостным стариком, который был очень рад принять нас у себя в гостях. Самоучка, целый день посвящающий себя своей религиозной практике, Аoley много рассказал нам о своей юности и своей семье и высказал очень интересные мнения о культурных изменениях, происходящих в Тибете.

Войдя в его дом, мы были поражены количеством книг на типичных деревянных полках, где обычно хранятся фото учителей, Далай-ламы, религиозные писания и разные другие предметы. Мы посетили много других семей в этой местности, и нам редко приходилось видеть, чтобы в доме было больше пары книг. Поэтому мы заинтересовались у него об этом. Он ответил, что многие из этих книг — классические, исторические и религиозные тексты,

написанные учёными, очень известными в Тибете и Китае. Кроме того, один из двух его сыновей получил своё образование в Японии, что крайне редко для этой местности.

Поскольку сам Аoley не имел возможности ходить в школу, для него было очень важным, чтобы, по крайней мере, один из его сыновей получил хорошее образование, и он был этим очень доволен. Вся книжная полка была около пяти метров в длину и, помимо того что была заполнена книгами и предметами, была также уставлена значками и трофеями, собранными его сыном во время его учёных поисков. Более того, многие из этих значков занимали более высокое место, чем то, где обычно хранят буддийские тексты и фото учителей. Это было несомненным знаком того, насколько важным в его доме считалось образование.

И снова наше любопытство подсказало нам вопросы.

Апа Аoley пережил культурную революцию, когда ему было 8 лет. Он был сыном кочевой семьи, которая круглый год жила в палатке. Когда он был подростком, его жизнь после «революции» была очень бедной — они проводили суровые тибетские зимы в палатке со скудными запасами еды. Несмотря на это, у него сохранились хорошие воспоминания, которыми он делился с нами, рассказывая о кочевых костюмах и традиционных палатках, сделанных из ячьей шерсти, а также о том, как земля до сих пор делится на равные части между всеми жителями деревни. Сегодня все без исключения участки пастбища огорожены китайским правительством. Все без исключения члены семьи должны учиться всем видам работы, например, скручивать шерсть яка для изготовления одежды, ставить палатку или строить кухню из грязи — всему тому, что не умеет делать новое поколение.

Когда родились его дети, его семья смогла построить дом для зимовки при помощи государственной субсидии. Так сегодня живёт большая часть кочевых семей: зимой — в домах, летом — в палатках. Сегодняшние палатки — современные и более лёгкие в установке.

Что касается религиозной жизни, то Аoley посвятил ей всего себя. Несмотря на то, что у него не было возможности ходить в школу, он учился само-

>> продолжение на следующей странице

>> продолжение с предыдущей страницы

стоятельно, чтобы уметь читать религиозные писания. Он рассказал нам с большой честностью, что не мог обрести глубокое знание буддизма, но что спустя годы открыл в себе способность предсказывать будущее при помощи игральные кости. Эта практика называется мо и обычно выполняется монахами и ламами для принятия важных решений. Считается, что ответы, выпадающие на костях, приходят от самого Манджушри, бодхисаттвы мудрости. После культурной революции религиозная практика была проблематичной. Аолей рассказывал нам, что в 70-е годы семьи часто встречались тайно, чтобы практиковать вдали от глаз китайцев. Сегодня, по его словам, к счастью, можно практиковать открыто.

Аолей поведал нам очень много: слишком много, чтобы уместить это в одну статью. Для нас было удивительным опытом находиться рядом с ним и слушать его взгляды на перемены, произошедшие в последние пятьдесят лет.

В завершение мы хотели бы поделиться с вами метафорой, которой он ответил на наш вопрос: «Что бы вы хотели сказать миру и людям, которые будут читать это интервью?»

Она заставила нас улыбнуться и глубоко задуматься о культурных переменах на возвышенностях Тибета, новые поколения которого будут нести огромную ответственность за будущее. Упомянув об эволюции культуры Тибета и о различиях по сравнению с годами своей юности, Аолей захотел оставить сообщение для молодежи, касающееся продолжения традиций в ближайшем будущем.

Если немного перефразировать, то он сказал следующее: «В моей молодости, когда кочевые семьи убивали овцу для еды, то использовали все до единой части тела от головы до шкуры, чтобы не растрчивать впустую жизнь этого животного, пусть даже для этого требовалось много работы. Также и молодые тибетцы должны беречь свои традиции, не пренебрегая ни единым аспектом своего культурного наследия по той лишь причине, что это может доставлять дискомфорт. Например, традиционное тибетское платье может считаться старомодным или слишком тяжёлым. Им следует продолжать есть цампу, одеваться традиционным образом и хранить свои культурные ценности».



Приезд в Дзачуку

Вчера мы, наконец, въехали в Дзачуку, район кочевников. Мы добрались до Арижы в 40 км от дороги, где нам удалось постать в

доме Друкдрака Ринпоче. Сегодня мы приехали в провинцию Цинхай через горный перевал Анбала (4700 м).



Aolei walking alone.

Дни тишины в пустошах Голока



Ночной снегопад.



Грибы ярсагумба

Вокруге Тонгде все очень возбуждены. С мая по июнь на лугах Тибета все ищут только одно – ярсагумбу: так называемый гриб-паразит, обладающий, как принято считать, волшебными свойствами. Он лечит болезни лёгких, почек, нарушение потенции и используется как афродизиак и средство от усталости. Для кочевых семей это главный источник доходов, и большая часть годового заработка происходит за счёт продажи этого маленького жёлтого гриба.

Мы провели несколько дней в деревне Шиума, сопровождая одну кочевую семью в поисках ярсагумбы, и поняли, какая это тяжёлая работа. Мы выехали рано утром, взяв с собой на обед немного хлеба и чая, и стали взбираться в горы в поисках драгоценного гриба. Собирать грибы идёт вся семья, включая детей: дома на хозяйстве остаются только старики.

Сначала я думал, что это будет легко, но после часов поиска, шмыгая носом от холода и влажности, с больной спиной, ничего не найдя, я сдался.

Нужно иметь хорошее зрение и усердие, чтобы находить в траве эти едва различимые грибы. Мы провели время в поисках до вечера, даже не понимая, как далеко ушли. Вернулись мы уставшими, с ноющими костями, но мы были удивлены упорству этих людей.



«Радужное тело и воскрешение»

Духовное достижение, растворение материального тела и случай Кхенпо А Чо

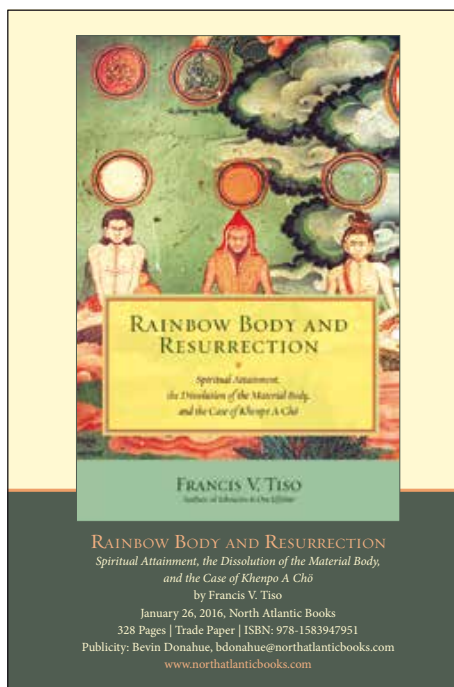
Автор: Франсис В. Тизо
Норс Атлантик Букс, Беркли,
Калифорния, 2016 год, 396
страниц

Обзор: Александр Штудхольм

В современной встрече христианства и тибетского буддизма есть и другие иконические образы, кроме фотографии, сделанной в 1968 году, на которой изображен сияющий Томас Мёртон, самый знаменитый христианский монах своего времени, рядом с молодым Чатралом Ринпоче, одетым в повседневную шерстяную шляпу и нейлоновый анорак. В своём дневнике Мёртон писал, что Чатрал – это «самый великий Ринпоче, которого он когда-либо встречал, и очень впечатляющая личность». Чатрал отплатил за комплимент сполна, назвав Мёртона Ранджунг Сангье, или «само-пробудившимся Буддой».

Новая книга «Радужное тело и воскрешение» непосредственно связана с благоприятной встречей Мёртона и Чатрала. Её автор – преподобный Франсис Тизо, священник итальяно-американской римско-католической церкви, который уже опубликовал научный перевод и исследование ранней биографии Миларепы, взявшись за этот проект по указанию своего духовного наставника монаха ордена Бенедикта Давида Стайндл-Раста, мистического учёного и социал-активиста, участника межрелигиозного диалога.

Используя фонд Института интеллектуальных наук Калифорнийского форума по исследованию сознания, летом 2000 года Стайндл-Раст отправил своего протеже в Восточный Тибет для исследования феномена радужной реализации монаха по имени Кхенпо А Чо, которая произошла за два года до этого в 1998 году. Тогда первая глава книги состояла из захватывающего рассказа о путешествии Тизо в Кхам для опроса



свидетелей этого знаменательного события, а также увлекательной биографии Кхенпо А Чо.

Как мы узнали, Кхенпо А Чо родился в 1918 году, получил образование в монастырях традиций Гелуг и Ньингма, получил посвящение Ваджракилаи, которое изменило его жизнь, и основные наставления по практикам Дзогчена трегчо и тогел от покойного Дуджоме Ринпоче. К концу жизни он стал настолько уважаемым человеком в Тибете, что ему были вручены в подарок буддистские статуи и письмо с пожеланиями от Его Святейшества Далай-ламы. На момент последнего вздоха его лицо вдруг стало гладким и молодым. После семи дней тело Кхенпо А Чо, оставленное под покрывалом, полностью исчезло, в то время как снаружи его хижины многие стали свидетелями впечатляющих радуг и других редких световых явлений.

В ходе своих исследований Тизо явно поражён своим непосредственным опытом в религиозном мире Тибета. После опроса ключевых свидетелей он чувствует себя «окружённым сферой покоя и светонормности». Аудитория с духовным братом Кхенпо по имени Лама А Кьюг, подвергает Тизо в «естественное состояние созерцания», которое длится шесть недель. Подобно Мёртону, он задумывает сделать ретрит под руководством тибетского учителя. Кажется, он убеждается в реальности

радужного тела, частично благодаря обнадёживающему разговору в Непале с бонским учителем Лопоном Тензином Намдаком.

Учитывая, что Тизо счастлив признать благоприятное воздействие тибетского окружения на его христианскую чуткость, он совсем не спешит применять вариации радужного тела к традиционному христианскому мировоззрению. Понятие, что кто-то, типа Кхенпо А Чо, мог достигнуть состояния, подобного воскресению Христа, по его словам, является «крайне проблематичным» с теологической точки зрения и «представляет огромным вызовом». Создаётся впечатление, что он старается предвосхитить Дзогчен или буддистско-окрашенный подход к христианской доктрине, уделяя немалую часть книги спору о том, что радужное тело в действительности и есть побочный продукт или последствие воскресения Христа, пытаясь поддержать ощущение неизбежности христианского превосходства.

Тизо верит в феномен Туринской плащаницы, но все его попытки продемонстрировать её общность с радужным телом терпят неудачу: никто из тибетских свидетелей никогда не видел подобные «отпечатки» на одеждах, которыми накрывалось тело йогин, реализовавших радужное тело. Напротив, он выдвигает теорию, что тибетцы постигли способ реализации радужного тела благодаря влиянию христианских миссионеров, путешествовавших на восток по Шёлковому пути, и их учению о воскрешении. Он представляет три цепочки доказательств: древний сирийский текст с описанием наставлений по медитации на свет; текст, найденный в пещерной библиотеке в Дуньхуане, являющийся синтезом христианства и китайского буддизма; и, наконец, выдержки из традиционной биографии Гараба Дордже (непорочное зачатие, божественный ребенок, удивляющий взрослых своей мудростью), намекая на сходство с эпизодами из жизни Христа.

Принося извинения отцу Тизо и тщательно прочитав текст несколько раз, я не могу считать эти доводы убедительными. Где Тизо видит сонм разящих совпадений между древним сирийским текстом и Дзогчен, я могу увидеть только случайные, очень отдалённые сходства, представляющие универсаль-

ный интерес к «свету», общий для всех религиозных традиций. То, что этот текст устанавливает беспрецедентную связь между христианскими миссионерами и йогинами Дзогчена, кажется чрезвычайно гипотетическим. Как уточняет сам Тизо, махаянская сутра Лалитавистара также включает эпизод из жизни Будды Шакьямуни, в котором он будучи мальчиком спорит со взрослыми. На самом деле мы имеем дело с паназийской традицией повествования, чьи тропы и мотивы могли вдохновлять буддийские тексты, но не начинают сближение на доктринальном уровне.

Если же христианство действительно повлияло на ускорение появления реализации радужного тела Дзогчена, как на протяжении долгого времени полемизирует Тизо, мы законно можем ожидать, что представители христианской традиции могут похвастаться своими примерами адептов, реализовавших радужное тело (кроме Христа). Тизо утверждает о наличии «редких случаев растворения тела», которые, однако, сложно подтвердить. Его ссылки относятся к свидетельствам о двух монахах, найденным в византийском тексте, относящемся к VI или VII веку, чьи тела «имели силу исчезнуть», и рассказу о христианском отшельнике, упомянутому в книге об исторических путешествиях Вильяма Далримпла «Со священной горы», чьё тело исчезло после смерти. Но, опять же, их нельзя назвать убедительными.

Тем не менее, Тизо, в целом, крайне эрудирован: в книге много восхитительного, ценного материала. Он представляет свою собственную научную обработку истории знания и пути Дзогчена, хотя некоторые могут подвергнуть сомнению, достаточно ли он квалифицирован, чтобы комментировать последнее. Книга также в некоторой степени беспорядочна: например, раннее учение Дзогчена «Шесть ваджрных строф, или Кукушка состояния присутствия» (Ригпей Куджуг), приведено целиком четыре раза и каждый раз в разном переводе.

Но превыше всего то, что его книга о радужном теле, несомненно, донесёт эту точку зрения до многих других, и христиан, и не христиан, что будет способствовать появлению основы для дальнейшего конструктивного диалога. ©

Расаяна (чулен) в истории и литературе

Джамьянг Олифант

февраль 2016 года,

Оксфордский университет

Изначально опубликовано на сайте Himalayan Art Resources в феврале 2016 г

Тибетская практика *bcud len* представляет собой особую часть духовного и медицинского наследия.

Bcud len, в буквальном смысле «извлечение сущности» [произносится чулен], содержит различные методы, целью которых является извлечение пищи или «сущности» посредством алхимических процессов, ритуалов и созерцания. Извлечение может производиться из растений, цветов, коры, корней, воды, камней, спермы, крови и человеческой плоти, а также других менее материальных веществ, таких как «сущность пространства» и звёзды.

Наставления по чулену описывают, как медитативный опыт практикующих и тонкие энергии могут быть активизированы посредством сексуальной практики, реальной и визуализируемой в уме йогина. Извлечение сущности может также происходить как из реальных, твёрдых материальных объектов, так и из воображаемых в уме медитирующего при работе с тонкими энергиями внутреннего тела. Рецитация мантр и визуализация специфических божеств (очень часто Ваджрайогини и Амитаюса) наделяет субстанции силой, чтобы сделать их «божественными». В отличие от многих других медитативных практик, фокусирующихся, в основном, на ментальных упражнениях и визуализациях, в практике *bcud len* физическому телу придаётся большое значение и отвары готовятся в соответствии с физическим типом практикующего. Тексты по чулену — более духовной направленности и имеют целью увеличение мудрости и умственных способностей, а также обретение прочих *dnogs grub*, «достижений». В тибетской литературе можно найти описание нескольких видов *bcud len*, который позволяет практикующим жить на незначительном количестве пищи, тем самым очищая тело и поток энергии и оттачивая способность



Из цикла терма Лонгчен Ньингтиг.

фокусировать ум на пути к состоянию Будды. Уменьшение потребности в пище также означает, что практикующие могут проводить длительные периоды времени в одиночных ретритах без необходимости беспокоиться о средствах к существованию.

Определить истоки практики *bcud len* непросто из-за относительно разрозненных письменных свидетельств и сложностей с установлением авторства текстов на протяжении нескольких веков. *Bcud len* никогда не был укоренившейся практикой и применялся не в группах, а, скорее, отдельными практикующими, и поэтому трудно определить чёткие и непрерывные линии передачи *bcud len*. Многие тексты *bcud len* пришли из откровений *gter ma* и были записаны позднее, что затрудняет определение момента создания текста и цепочки его передачи.

В некоторых текстах, судя по призываниям или визуализациям божеств и по ингредиентам, найденным в рецептах, можно обнаружить индийский след. Такие фигуры, как Калачакра, Ваджрайогини и Амитаюс, часто выступают как центральные божества. Многие ингредиенты, найденные в рецептах, такие как утпала и арура, также происходят из Индии. Возможно, индийская традиция расаяны оказала влияние на создание *bcud len*, в то время как многие из упражнений мастеров тонкого тела, возможно, имеют индийские аналоги: тибетский термин *bim pa* может быть переведён как санскритский *kumbhaka*. Некоторые

>> продолжение на следующей странице



Индийский адепт (сиддха) Сараха.



Лама Тантонг Гьяпо.



Индийский учитель.

>> продолжение с предыдущей страницы
 ритуалы, наделяющие силой нектары, описанные в практиках *bcud len*, применительно похожи на индийские практики Ваджрайогини.

Практики *bcud len* можно найти во всех четырёх школах тибетского буддизма и в традиции Бон. Говорят, что многие эти учения происходят от Падмасамбхавы и были обнаружены и записаны тибетскими открывателями сокровищ на тибетском языке. Некоторые наиболее известные *gter ston* [тертоны], которые обнаружили тексты *bcud len*, приписываемые Падмасамбхаве: Пема Лингпа (1450–1521), Ратна Лингпа (1403–1479), Дриме Одзер (1308–1364), Дуджом Лингпа (1835–1904).

Однако тексты *bcud len* не ограничиваются школой Ньингма. Есть экземпляры текстов авторства мастеров, связанных с другими школами, включая второго Далай-ламу, Гьялпо Гедуна Гьямцо (1475–1542), который является автором «Цветка *bcud len*», переведённого на английский язык Гленном Муллином (2005 г.). Также Сакья Пандита (1182–1251) написал текст *bcud len*, а также в школе Кагью третий Кармапа Рангджунг Дордже (1284–1339) и Шакья Шри (1853–1919) были авторами текстов *bcud len*. В традиции Бон есть авторы Шардза Таши Гьялцен (1859–1935) и Карру Друбванг Тендзин Ринчен (1801–1860).

Основными подкатегориями типологии *bcud len*, основанной на использовании веществ, являются: вода, цветы, пилюли, камни и прана.

Некоторые наиболее основные ингредиенты, найденные в текстах, это *cong zhi* (кальцит), *rtag tu ngu pa* (росянка), *dbang lag* (пальчатокоренник), *ra mnye* (купена лекарственная). Некоторые рецепты включают нетрадиционные ингредиенты, такие как человеческое мясо, мочу, экскременты и половые секреты, а также желчь и мозг некоторых животных. Специфические ингредиенты обладают качествами, способными излечить здоровье практика или помочь в медитации. В тибетской литературе мы можем найти упоминания о мастерах, которые во время ретритов полагались на кальцит. Например, в жизнеописании Конгтрула в работе над философией *Ris med* Рингту Тулку (2006:17) мы можем прочесть, что в позднем подростковом возрасте Конгтрул неделю питался экстрактом сущности, получая всё своё питание из сталагмитов. На изображениях Ма Ринчен Чог, один из двадцати пяти учеников Гуру Падмасамбхавы, часто изображается держащим кусок камня из кальцита. Кроме того, есть истории об отшельниках, живущих за счёт цветов и трав, в первую очередь среди них великий аскет Миларепа, чьё тело, как говорят, приобрело зелёный оттенок из-за диеты на основе крапивы. Другой лама, сказавший, что освоил *bcud len* и обрёл сиддхи долгой жизни, это Тангтонг Гьяпо, часто изображаемый с пилюлей долгой жизни в руке.

Основной особенностью многих текстов является практика кумбхаки (*bum pa can*), особый метод задержки

дыхания. Тибетский термин *bum pa can* дословно переводится, как задержка в «форме вазы». Основная идея заключается в направлении движения энергии праны в тонком теле, используя удержание воздуха ниже пупка, сокращение мышц, умственную концентрацию и визуализацию. Направляя своё осознание и прану в центральный канал, мы можем получить различные виды медитативных переживаний.

Наиболее ранние записи с упоминанием *bcud len* в тибетской литературе, которые я знаю, датируются XI веком. Они найдены в писаниях Бари Лоцавы Ринчен Драга (1103–1111) и состоят из единственной фразы, говорящей о том, как превратить еду в *bcud len* с помощью рецитации мантры Авалокитешвары. Самым последним учением о *bcud len*, данным публично, является практика *bcud len* Мандаравы (одной из главных супруг Падмасамбхавы), открытая в 1984 году Чогьялом Намкаем Норбу (р. 1938), которую он передаёт и которой учит.

Почти никогда не перечисляемая в отдельных сборниках, литература по *bcud len* разбросана в больших авторских сборниках, и поэтому её бывает непросто найти. В прошлом некоторые тексты *bcud len* были собраны Джамгоном Конгтрулом в Ринчен Тердзод, глава 48, и в Дамнгадзод, глава 17 (*tsa*). Возможно, сотни текстов *bcud len* ещё остаётся изучить и перевести, что позволит пролить больше света на традиции, требующие более внимательного исследования.



В фокусе – Самтенгар и линги Азии



Самтенгар, Китай – азиатский гар

Прежде чем Самтенгар получил своё имя от Чогьяла Намкая Норбу 21 октября 2014 года, с 11 ноября 2008 года он носил название Самтенлинг.

Поначалу Самтенлинг существовал как виртуальный линг, потому что до 2011 года у него не было никакого конкретного места. Вэс Гао пользовался интернет-мессенджером QQ, чтобы передавать информацию и перевод веб-трансляций и текстов и т.д. людям, интересовавшимся учениями Чогьяла Намкая Норбу по Дзогчену.

На первых порах в линге состояло всего около тридцати человек, но к 2016 году их стало уже тысяча триста, примерно половина – члены Дзогчен-общины. На китайский было переведено более пятидесяти книг, и некоторые из них изданы для широкого круга читателей.

В 2011 году, после двух лет поисков, Вэс Гао и Трэйси Ни нашли место, где теперь располагается Самтенгар. Поначалу всё было устроено совсем просто.

К 2014 году в Самтенгаре уже было



больше 2000 кв.м. построек, а в его общежитии могло разместиться 320 человек. Сейчас здесь есть основная гомпа, гомпа для Танца Ваджры и ещё одна для Янтра-йоги. Есть четыре комнаты для тёмного ретрита и много комнат

для обычных ретритов.

Гар расположен в городе Ичунь в Центральном Китае, где находится самый исторически значимый центр китайского дзен-буддизма. Город также

>> продолжение на следующей странице



>> продолжение с предыдущей страницы
 знаменит уникальными селеновыми горячими источниками, вода которых очень полезна для здоровья.

С 2012 года Самтенгар провёл много курсов по Санти Маха Сангхе, Танцу Ваджры, Янтра-йоге и т. д. с местными и международными инструкторами. С 2014 года успешно проведены три ретрита с Чогьялом Намкаем Норбу. Сюда приезжали сотни практикующих из материкового Китая, Тайваня, Гонконга, Сингапура, Малайзии и Японии, и Самтенгар поистине стал гарем Азии.

Мы стремимся лучше служить Дзогчен-общине и особенно её китайским членам по всему миру, проводя курсы, групповые практики и ретриты, а также переводя веб-трансляции и материалы, связанные с учениями Чогьяла Намкая Норбу.

Мы планируем открыть китайское отделение Института Шанг Шунг, чтобы иметь возможность практиковать и развивать тибетскую медицину, искусство и литературу и т. д. Возможно, вскоре Самтенгару удастся стать более открытым для Международной Дзогчен-общины, в том числе и для западных её членов.



Самтенгар

atiyogadccn@gmail.com
<http://samtengar.cn>



Гепеллинг –

«Все-возрастающее благо»

Тайвань

В 1997 году по приглашению местного китайского врача Чогьяла Намкай Норбу посетил Гаосюн, Тайвань. Темой ретрита стало учение Дзогчен, один из драгоценнейших даров, какой только можно пожелать. Позднее в 2000 году Ринпоче дал согласие на второй визит и передал учение Песни Ваджры. Затем в силу непредвиденных обстоятельств нам пришлось ждать до 2011 года, пока Ринпоче не оправился после перенесённой лейкемии и не смог нанести свой третий визит в Тайвань. В этот раз он передал учение по практике Мандаравы, которая, главным образом, и стала причиной его чудесного выздоровления. В 2012 году Ринпоче снова посетил Тайвань и дал учение Ваджрного моста Лонгге. В 2015 году он дал своим ученикам в Тайване драгоценное учение трегчо из Упадешы Дзогчена.

Глубоко тронутые кратким, но ясным учением Ринпоче, некоторые из нас около 5-ти лет собирались для практики по средам, хотя мы были незрелы и у нас не было инструкторов на протяжении долгих 11-ти лет отсутствия Ринпоче на Тайване. До ноября 2009 года под добрым руководством Ринпоче была основана Дзогчен-община Тайваня Гепеллинг. На тот момент в ней было 50 членов. Используя любую возможность, мы одалживали или снимали помещения для коллективных практик, когда выпадал такой шанс.

С 2014 года у нас появился наш собственный учитель Янтра-йоги (Дженни Чу), и сейчас у нас есть постоянное съёмное помещение в Таюань, где регулярно проходят коллективные практики Янтра-йоги, Танца Ваджры, Мандаравы, Очищения шести лок, Шитро и Ганапуджи. В других городах, таких как Гаосюн и Тайчжун, также проходят регулярные коллективные практики. Сейчас у нас всего около 80 зарегистрированных членов.

Благодаря доброте и благословию Ринпоче мы также необычайно рады, что смогли организовать в Тайване ретриты с Кхенпо Еши Вангпо, который не только уполномочен учить разным



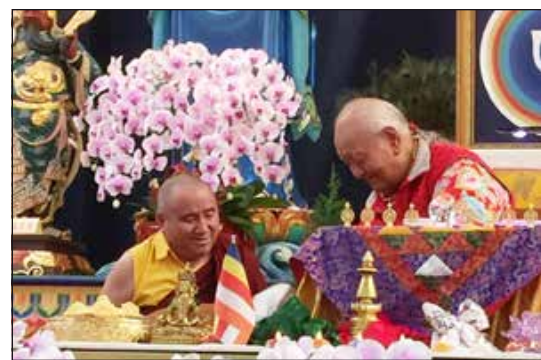
«Воззрение Дзогчен и учение Лонгге» с Кхенпо Еши Вангпо в 2015 году.



3-й визит Ринпоче в Тайвань и учение по практике Мандаравы.



«Ваджрный мост Лонгге» в 2012 году.



«Учение трегчо из Упадешы Дзогчена» в 2015 году.



«Рушены и семдзины» с Кхенпо Еши Вангпо в 2014 году.

практикам, но и говорит на нашем собственном китайском языке, избавляя большинство из нас от необходимости слушать переведённую версию учения Ринпоче. Кхенпо Еши Вангпо провёл здесь в Тайване следующие ретриты: «Рушены и семдзины» (2014 г.), «Воззрение Дзогчена и учение Лонгге» (2015 г.) и «Практическое руководство

по цалунгу Мандаравы» (2016 г.).

Все мы знаем – чтобы быть практиком Дзогчена, требуются невероятные заслуги. Пока мы продвигаемся по менее людному пути, в наших сердцах твердо звучит постоянное напоминание нашего дорогого Ринпоче: «Расслабляйтесь». Мы всегда и беспрестанно будем благодарны Чогьялу Намкаю Норбу за его любовь и сострадание.

Гепеллинг

台灣桃園市龜山區萬壽路一段161號2樓之1
2F-1, No.161, Sec. 1, Wanshou Rd.
Guishan Dist.
Taoyuan City 333
Taiwan
chnngephelling@gmail.com
<https://www.facebook.com/gephelling>

Джампаллинг

Шанхай, Китай

До приезда Чогьяла Намкая Норбу в Инчунь, Китай, в 2014 году, чтобы провести первый ретрит, более 20 ваджрных братьев и сестёр постоянно практиковали Танец Ваджры в Шанхае. Тогда у нас было только временное место, где мы могли танцевать раз в неделю: зал швейной фабрики. У нас не было своего места для практики, особенно для проведения календарных ганапудж. Так продолжалось больше года.

Затем с помощью наших ваджрных братьев и сестёр, в частности, Весли Гао, Трейси Ни и других, Ринпоче смог наконец приехать в Китай, чтобы провести ретрит в Инчуне, а также публичную лекцию в Шанхае, чему мы были очень рады. Во время ретрита мы спросили Ринпоче, можем ли мы сделать линги в Шанхае, а также в Пекине, поскольку там тоже много практикующих. Он сразу же ответил, что, да, и посоветовал нам сотрудничать между людьми и лингами, чтобы всё развивалось правильным образом.

Сразу после ретрита Ринпоче вернулся в Шанхай. Пришло много людей, чтобы встретиться с ним, выразить своё почтение, поднести деньги и подарки. Ринпоче отдал все деньги местной организации в Шанхае, сказав, что это предназначается на создание шанхайского линга. Пару месяцев спустя Ринпоче назвал его «Джампаллинг», и это имя связано с мудростью и благословием Манджушри.

Чтобы у нас было своё место для таких коллективных практик, как Танец Ваджры, Янтра-йога, ганапуджа и др., ганчи решили найти место, которое хотя бы можно было арендовать. В таком современном городе как Шанхай сложно найти легкодоступное место по приемлемой цене, где поместилась бы мандала. Пару месяцев мы искали подходящее место, но тщетно. Мы уже были решили, что это невозможно, но перед китайским новым годом в 2015 году мы его нашли.

Площадь места — 300 кв.м., туда легко добраться, стоимость аренды разумная. С помощью пожертвования одного ваджрного брата (он поднёс



100 000 юаней на это место и выкупил оставшиеся лотерейные билеты во время первого ретрита. Он не так богат, как мы думали, но очень щедр, благодаря своей вере в учение Ринпоче) мы довольно просто и чисто оборудовали помещение. Мы рады, что в одном зале помещаются две мандалы для Танца, а в другом можно заниматься Янтра-йогой, делать ганапуджи и другие коллективные практики.

В 2015 году до второго ретрита по 1-му уровню СМС и следующего ретрита по Дзогчену, пока Ринпоче был в Шанхае, он благословил линг и за час передал полное учение по гуру-йоге Ати и провёл ганапуджу с мясом и вином, которые ему поднесли люди. Это было прекрасное ознакомление с гу-

ру-йогой в обыкновенном стиле Ринпоче: её было легко понять и практиковать.

С этого момента, как нам кажется, линг стал выполнять свою функцию. С помощью ганчи мы постоянно проводим коллективные практики и, поскольку у нас есть своё место, мы часто проводим курсы по Танцу Ваджры и Янтра-йоге. К нам также приезжал Фабио Андрико с четырёхдневным курсом по дыханию и упражнениям лунгсанг.

Вот как развивался Джампаллинг во времени и пространстве. Пускай все чувствующие существа превзойдут все ограничения времени и пространства, пребывая в своей истинной природе Дзогпа Ченпо.

Джамьянглинг

Пекин, Китай

Уже с 2009 года по выходным практикующие в Пекине проводят занятия по Янтра-йоге и другие коллективные практики. На октябрь 2014 года в Пекине насчитывалось более 70 членов Общины, когда Ринпоче дал ей имя «Джамьянглинг», Линг Манджушри. Сегодня в Джамьянглинге есть уполномоченные преподаватели по Танцу Ваджры и Янтра-йоге, а также регулярно проводятся семинары и коллективные практики.

В июле 2015 года много практикующих не только из Пекина, но из многих частей Китая, активно делали подношения для аренды помещений для проведения каких-либо семинаров и коллективных практик, таких как ганапуджа и Янтра-йога. Чогьял Намкай Норбу приехал в Пекин в октябре 2015-го, когда Джамьянглинг организовал публичное выступление Ринпоче «Ати-йога – путь полного расслабления тела, речи и ума» (Вторая часть выступления Ринпоче в Пекине опубликована в этом выпуске «Зеркала» – прим. ред.) в Пекинском университете, а также выставку старинных тибетских фресок и современного духовного искусства под названием «Дзогчен – искусство пробуждения в жизни», во время которой демонстрировался Ваджрный Танец на Благо Всех Живых Существ. Все эти мероприятия имели широкий резонанс среди различных кругов населения и способствовали распространению учения.

Кроме этого, Чогьял Намкай Норбу провел ганапуджу для практикующих в центре Общины и сделал подарки для развития места.

Джампаллинг

Local address: Room 203, Lucy Creative Zone
No 298, Zhengda Road
Shanghai, China
felixfff@msn.com
<http://www.samtengar.cn/>



Так как число практикующих возросло, в этом году Джамьянглинг планирует поменять местоположение на помещение с залом, способным вместить мандалу для Танца Ваджры.

Да укореняться здесь учения нашего Учителя и принесут благо как можно большему количеству живых существ!

Джамьянглинг

niccoloserino@gmail.com



Мунселлинг

Япония

Ретрит в Киото

В октябре 2015 года у нас в Киото впервые прошёл прекрасный ретрит с Чогьялом Намкаем Норбу. В нём приняли участие более 200 участников со всей Японии и из-за рубежа. Это был 11-й по счёту ретрит с 1989 года.

В эти погожие солнечные осенние дни Ринпоче пролил свет учения о бардо для удачливых учеников, что придало ещё больше очарования нашей древней японской столице VIII века.

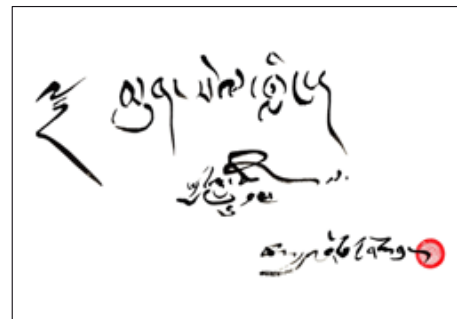
На этом ретрите было понятно, что учение, которое дал Ринпоче, распространилось далеко за пределы нашей дальневосточной страны, где буддизм с VI века считается основной религией.



Ганапуджа в Кобе (область Кансай).

японская Община (которая работает на основе карма-йоги) продолжает постепенно расти и развиваться благодаря усилиям преданных учеников.

В 2011 году по совету Ринпоче, данному азиатским общинам, Дзогчен-община Японии создала собственную



связан с Международной Дзогчен-общиной.



Ретрит в Киото в 2015 году (См. также: <http://ru.melong.com/?p=3627>)

Наша история

Японская Дзогчен-община была образована в 1989 году относительно небольшой, но чрезвычайно заинтересованной группой, когда Ринпоче дал учение для 60 участников первого ретрита в Японии в Точиги. С тех пор Ринпоче давал учения для своих японских учеников на ретритах по всей стране: в Токио, на горе Фудзи, в Изу, Окинаве, То-яме и Киото. Наряду с этими ретритами

группу отдельно от австралийского Намьялгара, к которому она принадлежала, начиная с 1996 года, сосредоточив внимание на создании линга в Японии. Ринпоче придумал имя для японской Общины и решил назвать её Мунселлинг. В переводе с тибетского это означает «место, устраняющее темноту».

На данный момент Мунселлинг, как и Дзогчен-община Бутана, напрямую

Мунселлинг сегодня

На данный момент Мунселлинг насчитывает около 60 членов, которые разбросаны по всей стране в радиусе 2000 км от Хоккайдо до Кюсю. Однако большинство членов Общины живут в Токио и Кансае (Киото и Кобе). Также у нас есть три члена ганчи: два в Киото и один в Токио (в 2016 году), и они ежедневно общаются.

Члены нашей Общины очень разные. Есть старые ученики, которые практикуют с 80-х, и совсем новички, которые присоединились только в этом году. Их возраст варьируется от 20 до 90 лет, и не важно, молодые или старые, все мы собираемся вместе, чтобы сле-



Японская Дзогчен-община в ранние годы (1989 г.)



1992 год



1993 год



Работа по раскраске мандалы, Токио, 2015 год.



довать драгоценному учению Ринпоче как члены ваджрной семьи и члены Международной Дзогчен-общины.

Мы организуем регулярные мероприятия, на которые собираемся вместе. Наши коллективные практики (ганупуджа и вторичные практики, Ваджрный танец, Янтра-йога, Кайта, и т.д.) проводятся главным образом в Токио и в районе Кансай в общественных залах или частных домах. Для членов, проживающих в отдалённых районах, мы стали подключаться по скайпу, чтобы делать «Практикуем вместе», когда есть такая возможность.

Наряду с этим практиками мы каждый год приглашаем уполномоченных инструкторов по Ваджрному танцу, Янтра-йоге и СМС. В прошлом году после ретрита в Киото мы организовали семидневный курс по Танцу Песни Ваджры с Кью Кьюно в Токио. Подобный курс проводился в Японии первый раз за 10 лет, и 25 участников учились и наслаждались этим красивым танцем с большим энтузиазмом.

В 2014 году мы пригласили Они МакКинстри из Новой Зеландии и провели интенсивный курс по Янтра-йоге в Киото и Токио, изучив все 5 групп. Это были очень успешные ретриты, в кото-

рых приняли участие около 40 человек. В начале этого года у нас прошли два курса по Янтра-йоге для начинающих в Киото и Токио с Йоко Морита, единственным японским инструктором по Янтра-йоге с 2010 года. Также на этот



год запланированы курсы с Кью и Они.

Нам повезло, что у нас есть квалифицированные инструктора по Танцу, Янтра-йоге и СМС, которые говорят по-японски, поскольку большинство членов Общины Японии не говорят по-английски. Мы также надеемся, что у нас будет больше японских инструкторов по Кайта.

Мы гордимся также Тетсу Нагасава, нашим официальным переводчиком (с тибетского и английского), который также является инструктором СМС.

Благодаря его самоотверженности с начала 90-х многие тексты были переведены на японский язык, что дало возможность японцам встретиться с драгоценными учениями Ринпоче. Закрытые тексты, предназначенные только для членов Общины, и ещё 5 открытых текстов были опубликованы и распространены через некоторые крупные японские издательства.

У нас до сих пор нет определённого места для Мунселлинга, но мы собираем средства и ищем землю с 2011 года и надеемся, что в будущем у нас получится организовать своё место и создать юридическое лицо.

Азиатский линг

Мы в Мунселлинге очень рады сотрудничать с китайским Самтенгаром, первым гаром в Азии, и другими азиатскими лингами. Совет Ринпоче о сотрудничестве имеет для нас большое значение, особенно его рекомендации о том, как мы должны работать вместе с международной Общиной. Поскольку мы соседствуем с Самтенгаром, мы сможем сотрудничать с ним по-разному в будущем, и мы с нетерпением ожидаем обмена нашими знаниями и собираемся обмениваться инструкторами.

Создание дружественных и прочных связей с Самтенгаром через постоянный обмен, будет очень полезно не только для лингов в Азии, но и для всей международной Общины. Мы будем стремиться создать гармоничные и взаимообогащающие связи, чтобы принести пользу для развития нашей Общины в глобальном масштабе.

Мунселлинг

munselling@dzogchencommunity.jp
<http://dzogchencommunity.jp>



Курс по Танцу Ваджры в Токио с Кью Кьюно в 2015 году.



Курс по Янтра-йоге с Они МакКинстри в Токио в 2014 году.



Курс по Янтра-йоге с Йоко Морита в Киото в 2016 году.

Намдроллинг

Сингапур

Чогьял Намкай Норбу посетил Сингапур по приглашению Че Го 2 января 1985 года после рождественского ретрита в Меригаре. Самолёт, несущий нашего драгоценного Учителя, приземлился в Сингапуре ближе к вечеру под аркой радуги, и его прибытие ознаменовало начало благоприятного шестидесятилетнего цикла для Львиного Города. В ночь приезда Ринпоче приснился сон, в котором он видел очень большое поле, а в другой части сна множество людей пели Песню Ваджры на площади Тяньаньмэнь – об этом Ринпоче неоднократно рассказывал на веб-трансляциях своих учений. Во время своего короткого пребывания Ринпоче познакомил с Дзогченем маленькую группу людей, меньше двадцати человек, состоящую, в основном, из членов общины Сакья Тенпел Линг и центра Карма-Кагью.

Второй ретрит прошёл в декабре 1987 года в боулинг-центре, где легко могла бы поместиться тысяча человек. Это место для ретрита было предоставлено бесплатно господином Юн Чу Шином, членом совета директоров боулинг-центра «Ким Сэн» и членом правления центра Карма-Кагью. Зал располагался прямо за боулинг-клубом, и чтобы туда попасть, нужно было пройти через многолюдный шумный клуб. Получив глубочайшее учение Дзогчен, слушатели снова проходили через клуб и возвращались к обычной жизни.

На этом ретрите Ринпоче давал учения десять дней, по три сессии в день. Участвовало более трёхсот человек. С тех пор мы начали регулярно встречаться и делать ганапуджу и другие коллективные практики в домах и офисах практикующих, а иногда в зале приёмов боулинг-центра «Ким Сэн», прежде чем его продали застройщику. В первые годы у нас не было ганчи. В 1990 или 1991 гг. ваджрный брат Кэн Лэк, вернувшись с ретрита в Гонконге, сообщил, что Ринпоче одобрил предложенный список людей, из которых будет состоять наш ганчи. С тех пор в сингапурской общине появился ганчи. В 2002 году Община официально зарегистрировалась в сингапурском реестре организаций и стала легальной



Ринпоче в Намдроллинге, май 2012-го.



Курс по Танцу Песни Ваджры с Ритой Ренци, январь 2013 года



Открытый курс по Янтра-йоге в линге с Эмили Коэлинг, февраль 2013 года.



Ретрит по практике Гомалеви с Элио Гуариско, декабрь 2013 года.

организацией.

Община росла, и нам требовалось более постоянное место для групповых практик, чтобы не приходилось собираться в домах и офисах практикующих, как в прежние годы. Кэн Лэк великодушно предложил свой семейный храм Эн Кэн Сы для коллективных

практик общины. Поскольку Эн Кэн Сы – махаянский храм, то для проведения ганапудж мы встречались в других местах. Поначалу в течение двух или трёх лет мы дважды в месяц собирались в нингмапинском центре, в 2002-2003 гг. – в офисе Че Го, а после этого несколько лет пользовались складским помещением, принадлежавшем нашему ваджрному брату Сэму Чаню, пока не закончился срок аренды. Нам снова пришлось делить помещение для гана-



Празднование дня рождения Ринпоче в линге в 2013 году.



Песни Кайта в Намдроллинге с Ринпоче, сентябрь 2014 года.

пудж с другими буддийскими группами, пока мы не стали лингом.

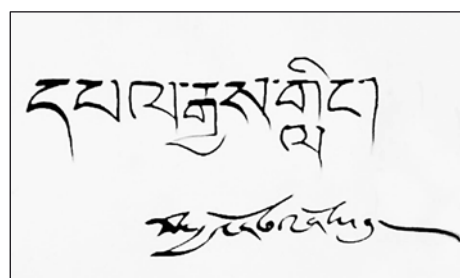
В марте 2011 года мы переехали из храма Эн Кэн Сы в наше нынешнее помещение, арендованный домик в Гейланге, на территории, занятой всевозможными организациями, храмами, церквями, мечетями, ресторанами, мас-

Палгъелинг

Тимпу, Бутан

Палгъелинг — это имя, данное Чогьялом Намкаем Норбу первому лингу Дзогчен-общины Бутана перед его вторым визитом в эту страну. Однако основная церемония инаугурации линга в Тимпу с Ринпоче прошла официально 2 сентября 2015 года во время его второго визита в Бутан в сопровождении 50 иностранных учеников и некоторых учеников из Бутана.

В Палгъелинге есть большое собрание книг Ринпоче, а также некоторых реликвий и статуй, которые он подарил лично. В августе 2015 года в течение двух недель Фабио Андрико проводил курс по Янтра-йоге в Палгъелинге. Ученики продолжают регулярно собираться в линге и выполнять практики. Мы даже вместе выполняли всемирную передачу, которую давал Ринпоче.



Палгъелинг

Motithang, above the Royal University of Bhutan office, Thimphu, Bhutan
samtenw2007@yahoo.com



Танцы Кайта во время ретрита в Паро.

Фото: Алекс Сидлецки.



В Тимпу основан Палгъелинг.

Фото: Алекс Сидлецки.

сажными салонами и проститутками. Мы попросили Ринпоче дать нашей общине имя, и он назвал её Намдроллинг.

Мы продолжаем регулярно встречаться для коллективных практик. В будни большинство наших практик проходят вечером. Воскресное утро начинается в восемь часов с практики Янтра-йоги, потом проводятся другие коллективные практики. Понедельник — день Танца Ваджры. Вторник — день изучения СМС с нашим местным инструктором по базовому уровню Че Го. В пятницу вечером мы делаем три

сессии практик: сначала Кэн Лэк ведёт практику пховы, потом Пол Гриффин — чод из термина нашего Учителя, а потом Сэм Чань ведёт практику Кхандро Каджанг.

За все эти годы мы приглашали различных различных международных учителей, включая Фабио Андрико, Лару Эванджелисти, Приму Май, Адриану Даль Борго, Нину Робинсон, Элио Гуариско, а также Кхенпо Еше Вангпо.

Расписание практик есть на нашем веб-сайте: www.dzogchen.sg. Добро пожаловать в Намдроллинг!

Намдроллинг,

Дзогчен-община Сингапура
解脱林 (新加坡大圆满同修会)
Unit 03-08
No 7 Lorong 29 Geylang Road
Hui Ann Association
Singapore 388063
blue.namdroling@gmail.com
www.dzogchen.sg

Рабгъелинг

Куала-Лумпур, Малайзия

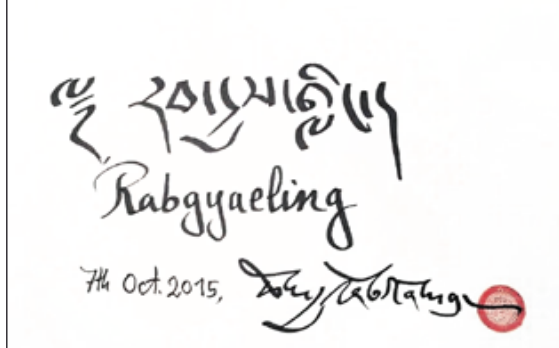
Рабгъелинг расположен в небольшом симпатичном доме, центре международной Дзогчен-общины в Южной Азии, основанном несколькими друзьями, учениками Намкая Норбу Ринпоче и энтузиастами практики Дзогчена.

Основу для этого несколько лет назад заложил Элио Гуариско, один из главных учеников и переводчиков Ринпоче, когда его пригласили в Куала-Лумпур, чтобы провести воркшоп по тренировке ума. Однако этот поначалу обычный воркшоп по Дхарме закончился большим сюрпризом: Элио впервые для участников презентовал основные принципы воззрения и практики Дзогчена, Великого Совершенства. Также мы были благословлены и другим сюрпризом: вскоре прошла веб-трансляция практики всемирной передачи Дзогчена, которую давал Намкай Норбу Ринпоче, самой сути Великого Совершенства. Вся программа прошла успешно, и все участники чувствовали радость и энтузиазм. Это удачное событие зародило семя для приезда Ринпоче в Куала-Лумпур, которое созрело к следующему году (октябрь 2015 года) и стало огромной удачей и благословением.

В октябре 2015 года после долгих лет ожидания (более тридцати лет) наш любимый гуру Намкай Норбу Ринпоче ступил на землю Малайи (прежнее название Малайзии). Его ученики и последователи ждали и приветствовали его со слезами радости и благодарности.

В результате сотрудничества Ваджралинка и Фонда Хай Тао нам было позволено использовать огромный зал, расположенный в Висма Хри Лотус. Это современный, удобный и самый известный дхарма-зал в Куала-Лумпуре. Ринпоче давал учение в течение трехдневного ретрита под названием «Дзогчен, йога сна и прямое указание на природу ума», который был частично основан на древнем тексте Гараба Дордже «Три слова, раскрывающие жизненную сущность».

Этот замечательный ретрит посетили более чем 250 участников со всего мира. Все были благословлены на этом духовном пиршестве великой радости,



и прекрасное настроение, динамичная энергия Дхармы чувствовалась в каждом уголке зала.

В благоприятный день «двойной Воды» (26 октября 2015 года) благодаря благопожеланиям нашего любимого учителя Намкая Норбу Ринпоче с большой радостью и любовью мы объявили о создании нового и единственного линга в Куала-Лумпуре, Малайзия, у которого теперь есть имя «Рабгъелинг» («Высший Прогресс»).

Мы уже зарегистрировались как легальная организация в Малайзии и ждём подходящих обстоятельств, чтобы начать нашу Дхарма-активность. Для Янтра-йоги и Танца Ваджры мы временно используем студию «Путешествие в йогу». А групповые практики, включая практику тунов, пока делаем в апартаментах Бангсара.

Кроме приглашения Ринпоче и его учеников, чтобы давать учение и распространять сущность учения Дзогчен, наши будущие планы включают организацию международного семинара на тему «Дзогчен, Дзен и Випасана», в котором мастера медитации и

практики этих трёх традиций могут рассказать о своих взглядах на интересные темы. Мы намереемся создавать современные события и презентовать сущность Великого Совершенства для аудитории теоретически и практически. Кроме того, у нас есть цель организовать встречи для общения и воркшопы, основанные на идее интегральной духовности, делая всё, что в наших силах, чтобы объединить учение Дзогчен с современными тренингами, менеджментом, целительством и практиками осознанности.

Сарва мангалам! Пускай всё проявится благоприятно для всех!

Рабгъелинг

Студия «Путешествие в йогу»
Lot No. U-72-2 Block U Second Floor,
Red Carpet Avenue Encorp Strand,
Kota Damansara 47810 Petaling Jaya
Selangor
Шераб Вонг - sherablotsawa@yahoo.com
Патрисия Шнайдер - omtara48@gmail.com

Визит Чогьяла Намкая Норбу в Куала-Лумпур

Патрисия Шнайдер

18 сентября 2015 года, в благоприятный день, люди со всего мира приехали в Куала-Лумпур, Малайзия, чтобы поучаствовать в трёхдневном ретрите с Намкаем Норбу Ринпоче на тему Дзогчена, йоги сновидения и прямого указания на природу ума на основе текста Гараба Дордже «Три завета, раскрывающих сущность ума».

Участники собрались в ожидании приезда Ринпоче, и центр «Висма Хри Лотос» был заряжен энергией. Прошло 30 лет с последнего визита Ринпоче в Куала-Лумпур. На самом деле многие никогда не встречались с ним лично, но следовали ему сердцем и душой. В течение многих лет я восхищаюсь этим прекрасным учителем: я прочла много книг и тайне призывала его издали в своих молитвах. Можете представить мою радость! Я всё думала: вот он, наконец-то он здесь! Моё сердце пело, когда он вошёл в зал, и я знала, что я не одна такая. Он не ждал поклонов и аплодисментов. Я была поражена его ясностью, скромностью и мягкостью. Ринпоче воплощает такую мягкость и шарм! Его явные качества и сияние заполнили зал, когда он сел, удерживая наше внимание своей речью.

Ринпоче рассказал нам много вещей, например, о пользе чулена и мантр, их назначении. Он даже поведал интересную историю о защитнике Гьялпо. Он сказал, что в молодости этот дух его беспокоил, но при помощи практики Гуру Драгпура (гневной формы Гуру Ринпоче) и Сингхамукхи (Львиноликой Дакини) ему удалось справиться с провокацией. Он передал нам столько сокровищ: практики и мантры Сингхамукхи, пять элементов и практику долгой жизни Мандаравы. Последнюю он применял сам конкретным образом в 1994 году, когда заболел раком, и смог вылечиться.

Нам показали Танец Ваджры, исполняемый на мандале. Это потрясающий опыт, даруемый Ринпоче, которым нужно обязательно воспользоваться! Вы становитесь едиными с музыкой, движением, элементами — чистая ра-



дость! Затем Фабио Андрико обучил нас Янтра-йоге: это трудно, но потрясающе!

Спасибо всем, спасибо, Ринпоче, за Ваше сострадание и мудрость, Ваши учения и терпение. Спасибо, что Вы приехали в Куала-Лумпур и благословили его Вашим присутствием. Большое спасибо команде МДО и свите, которая путешествовала с Ринпоче, чтобы сделать его жизнь более комфортной. Пускай вы насладитесь долгой жизнью, лишённой страданий!

Наш маленький Рабгьелинг звучит громко. Мы растём в числе и горим энтузиазмом стать частью видения Ринпоче о международной Дзогчен-общине и частью семьи мандалы Дзогчена. Надеемся, Ринпоче у нас понравится и он благословит нас вновь своим визитом. Пускай все мы соединимся в практике долгой жизни и посвятим её Ринпоче!

Все фото: Чен Тун Лин

Обучение работе в хосписе с Менпа Пунцог Вангмо

19–23 апреля 2016 года
Дзамлинг Гар, Тенерифе,
Испания

19 апреля

Отрывок из первого дня обучения. Эта программа предназначена для того, чтобы обучиться оказывать помощь людям, членам семьи, или стать профессиональной сиделкой. Программа также специально разработана для индивидуального пользования.

Четыре основных раздела

Первая часть — это смерть с точки зрения буддизма и принятие факта смерти. Вторая часть — это наблюдение за знаками смерти. Третья часть — это возможные способы помощи тибетской медицины на последнем пути. Заключительная часть — что мы делаем в соответствии с культурными традициями Тибета после того, как отправился в последний путь. На каждый раздел отводится примерно один день.

«Чикхама» означает «быть накануне последнего путешествия». «Ньекьонг» означает «заботиться». «Читаг» — это «знаки смерти». Когда мы говорим о знаках смерти, это нечто особенное. В нашей жизни есть два особых момента. Первый — когда мы рождаемся: в один прекрасный день мы приходим в мир, чтобы стать его частью. Нас зачали, и наше сознание ищет своих родителей или что-то наподобие укрытия. Когда сознание находит то, что надо, оно входит в тело матери, но для зачатия необходимо несколько условий. Многие существа приходят из мест, где царят ветра и громкие звуки. Их грубо толкают, и после сильного толчка они входят в матку. Так происходит с большинством сознаний. Есть некоторые сознания, которые знают, куда следуют, и, судя по всему, они двигаются более осознанно.

Существует метафора: когда на улице дует ветер и идёт дождь, все пытаются найти укрытие. То же самое происходит, когда сознание ищет укрытие, таким образом входя в тело.



Затем у него появляется ощущение, что оно в тихом, тёплом и спокойном месте, и сознанию это нравится. Оно чувствует себя в безопасности. После этого оно начинает развиваться и достигает срока 37 недель. В этот момент матка перестаёт восприниматься как наиболее безопасное и счастливое место. Теперь оно кажется слишком маленьким, душным, влажным и слишком холодным. Начиная с 35 недель ребёнок испытывает эти ощущения, а в 37 недель он определённо хочет покинуть чрево матери. Когда дети ищут выход для побега, они поворачивают вниз голову. В конце концов побег удаётся, и они выходят в мир, и это очень особенный день. Другой особенный день — это когда мы подходим к моменту смерти, потому что мы возвращаемся к истокам, более-менее туда, откуда пришли.

Говорится, что в момент зачатия нет ничего, кроме спермы отца и материнской яйцеклетки, которые, как молоко и йогурт, смешаны вместе. Это означает начало: из пустоты появляются сознание и элементы. Потом тело начинает приходить в упадок. Так, всё начинается с высокого уровня и доходит до нуля. То же самое с зачатием: когда формируется наше тело, процесс идёт от пространства к ветру, огню, земле, и таким образом оно выстраивается. В период распада всё начинается от земли к огню, затем от огня к ветру, от ветра к пространству, и таким обра-

зом тело распадается. Поэтому смерть вполне естественна, очень универсальна, за исключением самого дня смерти. Этот день совсем нелёгкий. Мы знаем с самого рождения, что последний день придёт. Но до прихода этого дня это не так легко осознать. Мы испытываем много страхов: прежде всего мы сильно привязаны к этому телу. Мы очень хорошие друзья и находились в этом теле продолжительное время, поэтому мы ощущаем к нему сильную привязанность. Не важно, как это закончится, но когда приходит конец, существует определённое страдание, и мы испытываем много волнений по поводу того, что случится потом. Все это крайне осложняет процесс.

По этой причине в тибетском буддизме есть практика непостоянства, поэтому первое, чему учат в тибетском буддизме, — это страдание. Будда начал своё учение со страдания: страдание является всеобщим. Каждый страдает, но никто не хочет страдать, и все хотят освободиться от страдания. Потом встаёт вопрос, как же мы можем освободиться от страданий. Как ключ к выходу из страданий и самой идеи страдания, существует непостоянство. Это ощущение непостоянства — крайне важная практика. Когда мы сможем точно понять природу непостоянства, тогда мы поймем: «Да, я один из тех людей, что определённо умрут».

Итак, первое, что вы делаете в упражнении непостоянства, — наблюдаете за внешней природой. Вы наблюдаете, как меняется всё снаружи. У нас есть четыре времени года. Наблюдая момент изменений, мы проходим через первое время года. Когда заканчивается первое, наступает второе. Так проходит наша жизнь: момент за моментом. Существуют не только естественные изменения: иногда происходят катаклизмы. У нас много проблем и нет времени, чтобы переходить от одного времени года к другому — весне, лету, осени и зиме. Вдруг происходит несчастье, и вся внешняя природа меняется.

Сегодня существует множество исторических мест, которые посещают туристы, но всё изменилось. Раньше эти места использовались людьми, а сегодня они стали музеями или достопримечательностями, так как изменились обстоятельства. Итак, иногда это хорошо. Попробуйте понаблюдать обстановку снаружи: очень знаменитая



гора, королевский дворец, страна или природа, что бы то ни было— всё внешнее. Наблюдайте за этим и как оно меняется, как всё произошло.

Второй этап — это когда вы наблюдаете не только за внешним аспектом, но и за внутренним. «Внутренний» оживает всех живых существ. Когда мы молоды, у нас много друзей. У нас есть одноклассники в начальной и средней школе, друзья по колледжу, университету. Пока мы молоды, у нас есть друзья. А теперь посмотрите, сколько их осталось. Где наши прабабушки и прадедушки? Куда они ушли? Их непостоянство проявилось до нас, и они ушли. Также хорошо поразмышлять немного с закрытыми глазами, куда ушли все эти люди? Некоторые из моих одноклассников уже ушли, некоторые уйдут, и я, один из них, куда-то иду.

На третьем этапе мы думаем: мои школьные друзья — простые люди, я — простой человек, мои бабушки и дедушки — тоже простые, а как насчёт святых людей? Мы последователи буддизма, поэтому мы стараемся увидеть, где же эти святые люди, эти семейства будд, где они сейчас. У нас есть статуэтки и картины тханка, но с самого начала их не было. Когда-то вместо них были живые люди. Потом что-то случилось, и они исчезли, и теперь у нас есть статуэтки и тханка как напоминание: мы молимся и контактируем таким образом. Это лучше, чем ничего. Не только простым людям, но и про-

светлённым тоже необходимо куда-то уходить. Поэтому сегодня все принадлежит истории.

Итак, Будда проявил паринирвану, так как хотел показать природу непостоянства остальным живым существам. Если представить, что у кого-то есть много власти, как у короля, может, у него был бы другой вариант. Время от времени во всех странах бывают короли. В Тибете было тридцать восемь королей. После этого также появилось центральное правительство Тибета, а затем Его Святейшество Далай-лама XIV. То же самое касается и других стран. Где эти короли сейчас? Где король, у которого была такая сильная власть, что он руководил всеми народами? Они вкушали лучшую еду, им было предоставлено лучшее медицинское обслуживание. Но где эти люди сейчас? Они отправились в том же направлении. Например, сейчас в Америке 44-й президент. Естественно, некоторые из предыдущих ещё живы, но многие уже погребены под землёй. Все идут в одном направлении, в одно и то же место. Как говорится, даже если ты достигнешь самого высокого уровня власти, нет такого постоянного места, где можно было бы с ней остаться. И даже эти люди также находятся внутри так называемой группы непостоянства. Как и военачальники, они тоже уходят. В каждой стране есть памятники героям, и они тоже умерли, поэтому эти памятники ставятся для будущих поколений.

Теперь мы дошли до метафор, которые помогут нам в практике непостоянства. Например, у нас есть красивая чашка. Я пил из этой чашки за завтраком, но к обеду она разбилась и перестала существовать. Это хороший урок непостоянства. У меня она была, она мне нравилась, я ею пользовался, но вдруг она внезапно разбилась, и её больше нет. Некоторые люди ездят туда-сюда и не возвращаются, так как что-то произошло в дороге: несчастный случай или что-то в этом роде. Всё это примеры непостоянства. Всё это говорит о том, что мы должны практиковать понимание непостоянства. Итак, сначала вы смотрите вокруг, на мир природы и так далее, а потом наблюдаете за живыми существами. На третьем этапе вы читаете всё, что было написано всеми просветлёнными существами, которые пытались практиковать непостоянство, на четвёртом — пытаетесь представить всех наделённых властью существ и где они сейчас находятся, и в конце вы размышляете о своём опыте и о природе непостоянства. Всё это методы практики осознания непостоянства.

В конце концов, нам необходимо понять, что это — абсолютная правда, что все живые существа следуют в одном направлении. Нет такого места, где можно было бы найти постоянный отдых: мы здесь все только гости. В тибетском буддизме есть метафора о нашем теле в этой жизни: наше сознание — это гость, а тело — маленькая гостиница. Когда люди живут в гостинице, рано или поздно они съезжают. Кто-то уезжает сегодня, кто-то завтра, кто-то утром, кто-то днём, кто-то на следующей неделе или через неделю, но так или иначе все должны уехать. В то же самое время кто-то заезжает. Поэтому, так или иначе, мы должны помочь людям осознать, что однажды они покинут гостиницу. Некоторые людям практика непостоянства кажется несколько жёсткой. Они не готовы слушать или обсуждать тему смерти. Помимо этого, им кажется, что это обсуждение может накликать беду. Это правда: это не совсем приятная тема для обсуждения. Гораздо приятнее обсуждать день рождения, чем день смерти. По факту рождения у нас нет выбора, так как оно зависит от нашей кармы. У нас нет гарантий, как и выбора. После рождения

>> продолжение на следующей странице

>> продолжение с предыдущей страницы
на сто процентов обязательно произойдет смерть.. Она универсальна.

Я долго работала врачом в отдалённом районе и видела смерть многих людей. Иногда даже для очень сильного и жёсткого человека последний момент был непростым делом. А иногда было наоборот: слабый человек мог быть очень сильным в момент смерти. Есть большая разница в том, как подготовлены люди и как они принимают этот последний день. Всё происходит по-разному. Проблема заключается в том, что все мы осознаём, что собираемся умереть, но мы не знаем когда. Мы никогда не знаем, что настанет раньше: завтра или следующая жизнь. У нас есть идея, что завтра придёт раньше и мы сделаем то и это и что даже следующий год придёт раньше.

Говорят, что в буддизме есть три истины, или три несомненных факта. Первая — после некоторых раздумий, мы понимаем, что все умрут. Смерть — это истина, которую никто нигде не имеет возможности избежать. Вторая истина — никто не знает, когда придёт этот день. В идеале мы все живём около 90-100 лет, а потом умираем. Но случаются и выкидыши детей, которые только что зачаты. Некоторые развиваются очень хорошо до 8 или 9 месяцев, а потом в самую последнюю минуту, когда они поворачивают голову, что-то идёт не так, и они застревают и умирают. Многие люди умирают очень молодыми, другие немного старше, некоторые в среднем возрасте, и крайне мало людей доживают до зрелости. Возможно, найдется несколько счастливиц, которые доживают до старости. Как говорится, когда мы сажаем фруктовое дерево, не так легко отведать плоды. Мы не фермеры, у нас нет такого опыта, но если бы мы занимались фермерством или планировали сад, вырастить фрукты не так-то легко: существует много препятствий. И существует третья истина, или несомненный факт: когда мы умираем, мы обнаруживаем, что нет ничего полезного, что мы могли бы взять с собой. Если мы были очень богаты, мы не можем взять с собой богатство. Если у нас была большая власть и много прислуги, когда умрём, мы не можем взять их с собой. У кого-то есть любящая жена, дети или друзья, но они также не могут пойти с человеком. Итак, вы уходите одни со своими по-

ступками и результатами ваших действий, хороших или плохих: всё это уходит вместе с вами. По этой причине много людей подходят к последнему моменту с большим сожалением.

Чтобы избежать этого, очень важно совершать то, что будет приносить пользу существам: какие-нибудь положительные поступки. Когда мы говорим, что посвящаем заслуги живым существам, может показаться, что для того, чтобы помогать другим живым существам требуются специальные способности, но это неправда. У нас у всех одинаковая способность помогать. Бывают разные способности, но мы всегда можем помогать. Даже если вы думаете, что не можете помочь другим существам, попытайтесь и дайте обещание, что не причините им вред. Поэтому если вы совершали положительные поступки, когда придёт время вашей смерти, вы не будете так сильно волноваться по поводу того, что произойдёт с вашим сознанием в бардо. Итак, вот что мы называем тремя истинами, или тремя несомненными фактами:

- Смерть неизбежна.
- Мы не знаем, когда это произойдёт.
- Единственное, что мы возьмём с собой после смерти — это результаты наших поступков.

Есть история о человеке, который подружился с приведением. Как правило, привидения всё знают. Поэтому человек попросил привидение дать ему знать за месяц о наступающей смерти. Привидение согласилось. Одним поздним вечером привидение навестило человека и рассказало, что в верхней части деревни умер один богач. Человек ответил: «Хорошо». Позже привидение пришло ранним утром и сказало человеку: «Завтра ты умрёшь». Человек рассердился и сказал: «Почему ты говоришь мне это сейчас? Я просил тебя предупредить меня за месяц». «Я сказал тебе больше месяца назад, что умер богач, а потом и бедная женщина. Все уходят один за другим, и ты в этой очереди. Когда мы слышим, что кто-то умер, это послание нам. Мы слышим, что люди со всех сторон умирают, и мы подходим ближе и ближе к выходу. Итак, когда мы слышим, что кто-то умирает, мы должны помнить, что это послание о том, что мы подходим всё ближе к нашей смерти.

Лицемерие техники позитивного мышления

Элио Гуариско

«То, о чем вы часто думаете и размышляете, становится склонностью вашего ума».

Будда

Эти слова указывают, что важно осознавать, какие мысли у нас появляются, какие мыслительные процессы происходят у нас осознанно или неосознанно. Это связано с тем, что чем чаще мы размышляем или думаем определённым образом, тем больше ум склоняется к этому образу мыслей. То же происходит и в природе. Когда в природе проявляется какое-то явление, то ему намного проще произойти снова. Чем чаще повторяется та или иная мысль, тем вероятнее её возникновение.

Конечно, в этом относительно контексте позитивные и негативные мысли очень отличаются, в особенности в том, что касается их последствий. Позитивные мысли могут привести нас к действиям, которые несут пользу как нам самим, так и другим существам, а также приносят в нашу жизнь чувство довольства и удовлетворенности. Вместе с тем негативные мысли приводят к саморазрушению, причинению вреда другим, чувству безысходности и недостатку удовлетворенности.

Понимая это, мы наблюдаем свои мысли и начинаем замечать и осознавать те или иные привычные мыслительные схемы. Важно наблюдать мысли намеренно, потому что хотя наши мыслительные схемы складывались в течение долгого времени, они часто остаются незамеченными и неосознанными.

Когда наблюдение мыслей становится очень точным, а осознание обретает силу, мы можем очень ясно распознавать наши мыслительные схемы, и самой этой силы осознания достаточно, чтобы ослабить нашу обусловленность негативными мыслительными схемами.

Хотя мы ясно распознаем негативную природу мысли, мы не оцениваем её как негативную. Если осознание является сильным, то с негативной

мыслью не нужно ничего делать, не нужно её подавлять. В самый момент ясного видения сила привычной схемы негативных мыслей ослабевает, и нам больше нет необходимости делать что-то в ответ, реагировать, превращать энергию негативных мыслей в некое неискusstное действие.

Таким образом, осознание в котором есть ясное распознавание негативной мыслительной схемы, позволяет нам наблюдать, не вовлекаясь. Это даёт нам возможность не отождествлять себя с мыслью, благодаря чему мы перестаём питать эту негативную схему.

Мы также начинаем замечать, что мысли — это преходящие явления, и не персонифицируем их, отождествляясь с ними.

Такое наблюдение — осознание без предпочтений. Оно не искореняет намеренно негативные мысли и не старается намеренно породить позитивные мысли. Однако, по мере того, как наше осознание распространяется на все аспекты нашей жизни, негативные мысли или негативные состояния ума спонтанно уменьшаются в числе, а позитивные мысли или позитивные состояния ума становятся более частыми.

«Смятение там, где ты делаешь выбор. Для ума, который видит ясно, нечего выбирать». Дж. Кришнамурти

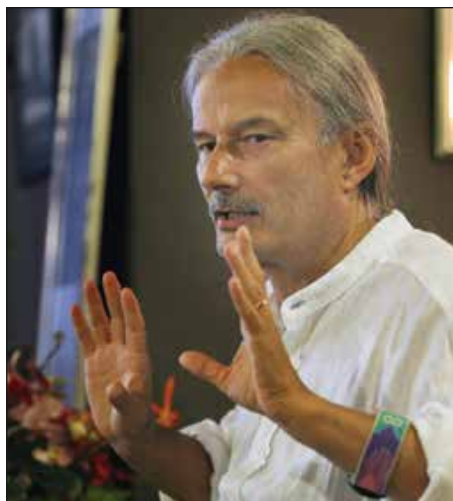
Способ работы с мыслями и состояниями ума с помощью осознания без предпочтений очень отличается от техники положительного мышления, которая стала популярной в США и привлекает определённое количество людей по всему миру.

Данная техника не основывается на осознании: она противоположна осознанию и включает в себя выбор намеренно порождать позитивные мысли.

Эта техника утверждает, что всё, что происходит в жизни человека, является проекцией его мыслей. Если он думает позитивно: «Я разбогатею», — то станет богатым. На него дождём посыплются евро и доллары.

Стремление и в самом деле является мощной причиной осуществления желаемого, но это не означает, что стремление приносит результат мгновенно и без наличия других необходимых причин.

Эта техника представляет собой поверхностный подход. Она может по-



Элио Гуариско. Фото: Чен Тун Лин

мочь в отдельных случаях, когда состояние, в котором мы пребываем, действительно создано умом. Но нельзя сказать, что всё, с чем мы встречаемся в жизни, создано умом. Поэтому на самом деле этот подход только увеличивает фантазии и иллюзии.

Кроме того, техника положительного мышления основывается на той идее, что негативные мысли и состояния ума чужды нашей природе, которая считается изначально благой и позитивной. Поэтому человека побуждают подавлять и вытеснять негативные мысли и состояния ума в глубины бессознательного.

Можно попытаться это сделать, но, как показывает опыт, когда мы подавляем, то часто вытесняем мысль или эмоцию, которая ещё больше усиливается и в конечном итоге находит способ проявиться снова, зачастую в более искажённой форме.

Кроме того, если мы подавляем ненависть к человеку, считая, что это состояние ума не является частью нас самих, и совершаем попытки превратить её в любовь к этому человеку, то понимаем, что обманываем сами себя. Всё, что мы делаем, так это обуславливаем сознательный ум позитивной мыслью, в то время как за притворной любовью продолжает скрываться ненависть; мы лишь замечаем грязь под ковром. С появлением мыслей и эмоций грязь продолжает накапливаться, и внешне мы проявляем лицемерие.

Это также происходит с теми, кто следует духовным путём, пытаясь обусловить свой сознательный ум позитивными мыслями, и упражняется в том, чтобы превратить негативные со-

стояния ума в позитивные с помощью умозрительных размышлений. Пока они живут в закрытой среде монастыря, ашрама, пещеры, где они могут позволить такую роскошь, как проявлять любовь, кажется, что их тренировка работает, но когда они оказываются в обычной ситуации в окружении обычных людей, в сложной ситуации весь их замок притворных любви и сострадания рушится.

На самом деле техника позитивного мышления — просто лицемерие. Это обман себя и других, и это никак не меняет человека. Вдобавок ко всему это пустая трата собственной жизни, так как эта техника даёт ложные идеи о нас самих и питает иллюзии.

«Когда я плачу, то плачу, когда смеюсь, то смеюсь» Дзен

Техника позитивного мышления учит, что если вы расстроены, то нужно чувствовать себя счастливыми. Но как можно быть счастливым, если, например, утром вы идёте туда, где припаркована ваша машина, чтобы ехать на работу, и видите, что кто-то поцарапал её дверь?

У нашего ума действительно есть определённая склонность придирааться, критиковать, не замечать хорошего, фокусироваться на плохом. Вместо этого лучше замечать достоинства и фокусироваться на хорошем. Это означает переместить фокус ума. Но это не тупой ум, который не замечает недостатков и не видит плохого. Или же хочет превратить плохое в хорошее или спрятать плохое. Это просто смена фокуса, которая спонтанно происходит, когда осознание распознаёт паттерны и обуславливающие схемы ума.

Мы не можем всегда выбирать только позитивное, как тому учит техника позитивного мышления. Жизнь и её события принимают множество направлений, иногда они счастливые, иногда — нет, и часто мы не можем особо на это повлиять.

Что мы можем сделать, так это переживать всевозможные мысли и эмоции с беспристрастным стражем осознания. Если у нас есть такая способность, то даже печаль будет иметь красоту и смысл, а наш ум откроется измерению, которое выше идей о хорошем и плохом.

Художники Дзогчен-общины

Интервью с Анс Сварт

Дзамлинг Гар,
13 марта 2016 года

«Зеркало»: Анс Сварт – художник и старая практикующая Дзогчен-общины. Мы бы хотели поговорить с ней о её тханках, а также о том, как она встретила Чогьяла Намкая Норбу и Дзогчен-общину.

Анс, недавно одна твоя замечательная тханка с изображением Мандаравы была продана для сбора средств на гомпу Дзамлинг Гара. Когда ты начала работать над этой тханкой, и за какую сумму она была продана?

Анс Сварт: Уже в 90-е я начала рисунок, который затем стал основой для этой картины. Я занималась тогда со своим первым учителем Энди Вебером из Лондона. Многие его знают. Энди Вебер рассказал мне о голландской художнице и учителе тханкописи по имени Марианна ван дер Хорст.

З: Когда ты впервые начала рисовать тханки?

АС: В 1994 году я впервые нарисовала голову Будды в Институте Майтреи в Нидерландах. Я пришла навестить своего кузена, монаха и геше традиции Гелуг. Также в 1994 году Энди Вебер обучал тханкописи в институте Майтреи, и я прошла его курс обучения. Так что свой первый черно-белый рисунок для тханки Мандаравы я сделала вместе с ним. И она до сих пор у меня. Затем я перенесла рисунок на полотно и начала тханку. Как и в других своих арт-работах, я использовала гипс.

З: Ты также изучала западное искусство?

АС: Да, ещё до того, как начала рисовать тханки.

З: За какую сумму была продана тханка Мандаравы?

АС: За 25 тысяч евро! Я никогда ничего не продавала за такую сумму за всю свою жизнь. Конечно, это была не

моя личная продажа: продавали ганчи Дзамлинг Гара. Тханка висела рядом с Ринпоче во время дробчана Мандаравы.

З: Что ты почувствовала, заработав столько денег для гара?

АС: Я надеялась хотя бы на 7 тысяч евро. Я была очень счастлива!



Продажа тханки Мандаравы в Дзамлинг Гаре.

З: Давай вернемся к тому, как всё началось. Перед встречей с Ринпоче ты уже была художником и изучала искусство в Институте?

АС: Я изучала искусство в Академии искусств в Арнеме на востоке Нидерландов. В 80-е я уехала в Берлин по студенческому обмену. Там я развила своё мастерство, рисуя на открытом воздухе, а также занимаясь танцем, вокалом и расписывая стены. В Берлине я также много танцевала: в то время я и танцевала, и рисовала. Это был современный танец, и я занималась много импровизацией. Я работала с Рут Запора из Театра Действия. Кроме этого, она училась в Институте Наропы и жила в то время в Беркли. Я училась вместе с ней в Берлине, в Голландии, а в 1988-м я также

поехала для этого в Беркли и в конце своего обучения я поставила там представление. Это было замечательно. Там была ещё женщина-музыкант, Сильвия Наккач, которая позже тоже пришла в Дзогчен-общину. Я искала, как объединить разные направления в искусстве: танец, музыку, цветную живопись – и мы вместе работали над этим. Забавное стечение обстоятельств: мы работали вместе, а потом она тоже пришла в Дзогчен-общину. Затем мне нужно было интегрировать всё это в одно представление. Если в одиночестве в своей арт-студии ты можешь чувствовать себя вполне свободно, то во время публичного представления уже не так, и мой ум создавал много напряжений во время представлений. Поэтому чтобы выступать впредь, мне нужно было научиться сохранять спокойствие и не фокусироваться на этих вещах.

З: Сейчас ты больше сосредоточена на визуальном искусстве и тханкописи?

АС: В своих представлениях я выражала себя: свой гнев и эмоции. Это была экспрессия. Думаю, мне это было нужно. Но уже тогда у меня была тяга посвятить себя рисованию, и всё мое окружение способствовало этому. Мои картины были абстрактными, и я называла их звучащими. Вы видите результат и представление во времени, поэтому на самом деле вы не можете говорить из музыки, а музыку покрывают слои. Я сделала такое полотно в Берлине. Оно было 40 метров в длину и 240 метров в высоту, и это было потрясающе. В процессе создания я могла бежать вдоль стены и танцевать. Моя студия была в



Тханка Мандаравы, работа Анс.

большой пустой фабрике, и там было достаточно пространства.

З: А как ты перешла к тханкописи?

АС: В процессе создания тханки художник находится внутри себя, и вся эта экспрессия уже не нужна. Рисование тханки это больше внутренний процесс.

З: А когда ты поступила в Институт Майтреи?

АС: Я поехала навестить своего кузена Яна, и он попросил меня нарисовать голову Будды. Затем я попала на курсы тханкописи с Энди Вебером. И это был мой первый опыт тханкописи.

З: А дальше ты продолжала учиться у Энди Вебера?

АС: Да, и он помог мне создать очертания Мандаравы. Я закончила тханку уже под руководством Марианны ван дер Хорст, поскольку её стиль отличался от стиля Энди: он более мягкий и

тонкий, с использованием теней. Стиль Энди заключается в том, чтобы просто всё наполнить цветом. Вначале он мне нравился, но сейчас мне больше нравится стиль Ван дер Хорст, который называется Карма Гардари. Она училась у Гека Ламы в Непале или Индии. В 1991 году я поехала в Западный Меригар на воркшоп с Ламой Гьюрме и Паолой Минелли, где мы нарисовали Будду Медицины.

З: Ты рисуешь каждый день? Ты до сих пор рисуешь тханки?

АС: Я рисую медленно и для своего удовольствия. Поначалу мне нужно было четыре года, чтобы закончить тханку. Сейчас – меньше года. Я беру свою тханку, которая помещается в чемодан, приезжаю на Тенерифе и работаю здесь.

З: Ты устраивала выставки своих работ?

АС: Да, я устраивала выставку своих тханок вместе с другими художниками тханкописи в Институте Майтреи в Амстердаме.



Тханка Гомадеви, работа Анс.

З: Твои работы продаются?

АС: Да, сейчас продаются. В том числе, благодаря тому, что я могу показывать напечатанные репродукции своих работ. Я так делала в Западном Меригаре и теперь в Дзамлинг Гаре. Люди могут прийти и попросить меня нарисовать ту или иную тханку. Так что на ближайшие два года у меня уже есть заказы. Сейчас у меня появился заказ на тханку с гневным божеством. Раньше я не выполняла такие тханки. Там очень много огня. До этого я больше выполняла тханки с Белой или Зелёной Тарой, с Мандаравой и Акшобхьей. Сейчас я работаю над Симхамукхой, и я счастлива выполнять эту работу.

З: В чём разница между написанием тханки гневного и мирного божества?

АС: По сути, нет разницы, но есть опыт, связанный с тем, что гневные божества больше связаны с энергией и движением.

>> продолжение на следующей странице

>> продолжение Художника с пред. страницы

З: Художники тханкописи выполняют какие-то особые практики?

АС: Как я узнала от Ламы Гьюрме, даже омывая кисть, вы говорите мантру. Также вы благославляете свои картины и воду. Выполняя картину, вы повторяете мантру этого божества. Лама также сказал, что рисуя божество, вы пребываете с ним яб-юм. Так что это действительно глубокая связь.

З: Расскажи нам об эволюции твоих работ.

АС: Это был переход от очень экспрессивных картин к картинам духовного содержания.

З: Ты считаешь, эта перемена связана с тханкописью?

АС: Да. Кроме того, когда я рисую, то нахожусь в тишине и больше углублена в себя. Когда я рисую свои работы, то пребываю в том, что я хочу сказать. В большинстве своём я предпочитаю абстрактные работы. Я более открыта ко всему и свободна в проявлениях. Когда же я рисую тханку, то всё более структурировано: какие должны быть линии и как всё должно выглядеть в целом. Я также счастлива, выполняя такую работу, потому что она структурирует.

З: Как долго нужно учиться, чтобы нарисовать тханку, хотя бы основу?

АС: Если вы уже знаете, как рисовать, вы можете легко это освоить. На самом деле каждый может этому научиться и развить такую координацию.

З: Ты также занимаешься каллиграфией?

АС: Я училась в академии искусств и рисовала символы А АН НА SHA SA МА для фильма о Танце Ваджры.

З: Хочешь поговорить о взаимоотношениях твоих работ и тханкописи? Оказала ли она влияние на твою персональную технику?

АС: Учение оказало большое влияние на моё творчество. В начале нового века я сделала серию работ о шести локах. Я использовала дополнительные цвета, чтобы выразить мудрость, присущую каждой локе. Все цвета перемешались и стали серыми в центре, создавая таким образом противоположность. Эти эксперименты заняли какое-то время,



Анс за работой в своей студии в Амстердаме.

и эту серию я назвала «Трансформация». Картины очень большие – 1.20 x 2 метра, – и таких шесть в ряд, так что ты действительно находишься как бы внутри этого, когда стоишь перед ними. Позднее другие авторы вдохновили меня, и мне особенно хотелось рисовать тигле, но это не значит, что у меня были такие видения. Я не настолько визионер по натуре. Дело в односторонней концентрации, когда ты сосредоточен на том, что рисуешь, и это захватывает тебя. Я сделала как большие, так и маленькие тигле. Так что практика повлияла на моё творчество. Я также сделала серию работ, когда умерла моя мать. Я нарисовала дневник последнего года её жизни, который она вела. Особенно много она писала о погоде. На немецком слово «погода» звучит как *weer*. Также это слово означает «снова, опять». Так что *Weer is mijn moeder* означает «Погода – это моя мать» или «Снова моя мать». Моя мама очень любила погоду, о которой много писала в своём дневнике, и я выразила это «снова», но уже в своей живописи. Эта картина помогла мне пережить её смерть.

Я также очень рада, что не гонюсь за галереями и продавцами в эти трудные времена, да и Голландия не страна любителей искусства. Даже в Амстердаме тебе нужно иметь имя. Однако, выполнив тханку Мандаравы, я стала немного известна в Общине! Приятный побочный эффект.

З: Сейчас ты периодами живешь на Тенерифе?

АС: Да, и часть времени в Голландии. Также я преподаю уроки рисования и там, и там.

З: Ещё один вопрос непосредственно по тханкописи, и затем мы перейдем к твоей встрече с Чогьялом Намкаем Норбу. Какова последовательность написания тханки?

АС: Вначале вы рисуете сетку, затем само божество – голову, одежду – ландшафт вокруг, но пока не трогаете глаза. Затем вы переносите рисунок на кальку и готовите полотно, потом кладёте рисунок под полотно. Потом кладёте всё это на светящийся стол и переносите рисунок мягким карандашом, так что на полотне у вас получается уже готовый рисунок. Затем вы начинаете рисунок с ландшафта и переходите к божеству, украшениям, одежде, затем рисуете огонь вокруг и всё, что окружает божество, а потом наполняете всё цветом, начиная с неба. Вы оттеняете небо при помощи пуантилизма, накладывая множество точек краски. Вы всегда начинаете с неба и облаков, затем переходите к ландшафту, а затем к лотосу с солнцем и луной. Затем вы переходите к изображению божества со всем, что вокруг, потом выравниваете и добавляете всё золото, украшения и т.д., после этого вы выравниваете золотые детали, и только после этого вы рисуете глаза. Глаза всегда выполняются в последнюю очередь в особый день.



Картина «Трансформация».

Я узнала о чём-то подобном, изучая рисование янтр в конце 70-х. В этих картинах вы идёте вокруг в определённом направлении и выполняете сначала линии, затем рисунок и в самом конце ставите точку. В конце, как и глаза на тханке, вы помещаете божество. Тогда я ещё ничего не знала о мантрах.

З: А сейчас расскажи, пожалуйста, о том, как ты встретила учение.

АС: Это тесно связано с моим искусством. Тогда я приехала из Берлина, затем снова была в Анхеме и после этого собиралась в Амстердам. Мы обменялись домами с одним художником, который хотел вернуться в Анхем, и я въехала в его дом в Амстердаме. Это было очень хорошее решение, и я до сих пор живу в этом доме, который также служит мне студией. Когда я жила в Амстердаме, мне захотелось танцевать. Я нашла объявление, в котором говорилось «Танцы вместе с дакини» или «как дакини» и внизу было имя Стоффелины Вердонк. Это было в 1988 году. Я прошла этот курс, наполненный различными цветами, движениями и пением. Мне было очень интересно, а потому она спросила, можем ли мы сделать выступление вместе. Темой фестиваля, где мы должны были выступить, была смерть.

Готовясь к выступлению, мы спросили несколько человек и поехали увидеться с одним человеком, который написал очень важную книгу, и он

сказал нам: «Вам нужен учитель». После этого мы поехали увидеть Согьяла Ринпоче, и Стоффелина сказала: «Иди и почувствуй, что ты чувствуешь». И я действительно почувствовала его сердцем. Я не знала, что у Стоффелины уже был учитель в то время. Затем мы создали своё выступление. Затем она пригласила меня в Финляндию, где она обучала молодых танцоров.

Я сделала несколько очень красивых рисунков с ними. Затем как-то я застала её сидящую молча в своей комнате и спросила, не занимается ли она медитацией, но она держала всё в секрете и ничего не рассказывала. Я сказала ей, что мне это тоже интересно, и мы пошли вместе на «встречу». Этой первой встречей была ганапуджа. Песня Ваджры сразу же отозвалась во мне, и я была счастлива, когда мы пели её. Это было в 1989 году. Затем мне все сказали: «Тебе нужно поехать в Меригар и встретиться с Мастером». Я не знала, о чём они говорят, но сказала: «Хорошо, я поеду». Вот так на рождество 1991 года я поехала в Меригар вместе со Стоффелиной.

Всё было для меня в новинку: я ничего не знала, даже о буддизме. Вначале я также не понимала учение: было очень много сложных слов. Кроме того, всё переводилось с итальянского на английский, а мой английский был так себе. Я не совсем понимала, но почувствовала. А когда я узнала, что там танцуют Песню Ваджры, меня это ещё

больше заинтересовало.

Потом у меня были сны с Мастером, и я поняла, что учение было полным, завершённым. Это полное учение, и тебе больше ничего не нужно: оно содержит в себе всё. Так что я даже не искала больше ничего. Сейчас я живу на Тенерифе. Много прекрасных событий произошло в этом году, и это делает меня очень счастливой и благодарной Ринпоче за то, что он даровал мне этот путь.

З: Спасибо, Анс.

Веб-сайт: www.ansswart.nl

Email: ansswart@xs4all.nl

Facebook: Ans Swart



Бессамостный автопортрет.

Как я встретил Чогьяла Намкая Норбу

Сара Лагуцци

Я родилась в семье, где занимались духовными поисками, и ещё до поступления в университет я уже была на этом пути. Мой отец изучал эзотерику, был масоном, поэтому вместо просмотра телевизора за обедом, как это принято в большинстве итальянских семей, он обычно рассказывал нам о символизме сравнительных религий. Позже я тоже была масоном на протяжении трёх лет. Мой отец был светским человеком, но он дал мне религиозное воспитание, потому что считал, что без этого мы бы не вписались в общество, так как видел, что все в школе ходили на занятия по религии, были крещёнными и т.д. Он хотел, чтобы мы знали культуру, в которой родились.

Я была этому рада, потому что как мирянка я была свободна. Мы не должны были ходить в церковь по воскресеньям — только по желанию. Обычно мы ходили туда на Рождество и Пасху, но в остальные дни это было необязательно. Наш дом был полон религиозных книг, написанных великими учителями.

Во время учёбы в университете я часто бывала в Париже, потому что мы были влюблены в этот город. Он был кладёзью эзотерики: там были тексты, книги, церкви. Будучи дочерью масона, я продолжала там свои исследования в библиотеках и книжных магазинах. В Италии в те годы ничего подобного не было, поэтому мы часто ездили в Париж. Но мы мало что понимали. Всё было больше на уровне чувств и эмоций. Так начались мои духовные поиски.

Когда мне было 13 лет, мама дала мне книгу о Франции XIV века, в которой главный герой шёл по дороге в Сантьяго-де-Компостела. Во всех книгах о паломничествах, которые я читала, больше всего меня поразила паломница с ракушками. Мне нравилась история средних веков, и в итоге я написала диплом о паломничестве в Сантьяго.

Я несколько раз совершила паломничество, но, скорее, интеллектуальное, с целью провести изучение, а не

религиозное. Впервые это было в 1985 году: я отправилась в дорогу интеллектуалом, а прибыла в Сантьяго паломником. По пути произошла своего рода трансформация. А самая главная трансформация случилась в Себрейро, главном месте паломничества, связанном со Святым Граалем. То, что вдохновило Гёте в «Парсифале», можно и сейчас найти в Себрейро. Путь начинается в Ронсесвальесе, и, пройдя всю дорогу французских королей, вы прибываете в Галисию, переходите через горы и начинаете входить в настоящую мандалу.

Весь путь пешком составляет 200-250 км, и дорога заняла у меня несколько дней, по 30 км в день. Я начала с исследования, но по пути у меня было несколько особых моментов, в результате которых я написала довольно нестандартную дипломную работу на тему пути Святого Иакова для моей научной работы.

Я встретила Ринпоче, когда в 2003 году скончался мой муж. До этого мы работали вместе: мы владели кинокомпанией с его братом и обычно сотрудничали с РАИ [национальная телерадиовещательная компания Италии]. До нашей встречи муж уже занимался крупными теле- и кинопроектами со многими важными режиссерами. Позже, когда в итальянском кинематографе в 80-е и 90-е годы наступил кризис, он стал снимать документальные фильмы. Тогда мы и познакомились, стали вместе работать и встречаться.

Мне всегда нравился Фоско Мараини [итальянский фотограф, антрополог, этнолог, писатель, альпинист и академик]. В юности кто-то дал мне его книгу «Тайный Тибет», и она стала моей, так сказать, библией. Я очень хотела работать с ним. В то время он написал замечательную книгу под названием Le Fanfole, в которой он избрал язык. Я позвонила ему и сказала, что мы хотели бы сделать кое-что по Le Fanfole, потому что у нас был один общий знакомый, Массимо Альтомаре, который сделал по ней фантастический концерт. Этот концерт и послужил толчком к тому, чтобы снять фильм о жизни Мараини, фотографе



Туччи в Тибете и Японии. Мы смогли получить доступ в Istituto Luce (аббревиатура Luce в переводе с итальянского означает образовательный кинематографический союз — прим. пер.) в Риме, где хранится много документальных фильмов по истории Италии. Это был важный момент для нашей работы.

Поясню, что до этого я в течение трёх лет была студенткой Филиппани-Ронкони, коллеги профессора Намкая Норбу в Университете Неаполя. От него я впервые услышала имя Намкая Норбу. В то время у меня был друг, у которого был паралич, и я спросила у Филиппани-Ронкони, можно ли ему помочь духовно. Он сказал, что единственный, кто мог бы помочь, это один из великих докторов тибетской медицины Намкай Норбу Ринпоче. Когда я сказала, что хотела бы сходить к нему, Филиппани сказал, что это невозможно, потому что как раз в то время Намкай Норбу лечился от рака в госпитале Слоуна-Кеттеринга в Нью-Йорке.

Потом мой муж серьёзно заболел лейкемией и, хотя ему пересадили костный мозг, он умер. После его смерти я впала в депрессию, потому что была очень к нему привязана. Я начала видеть такие сны, которые полностью отличались от прежних. Во сне как буд-

то был мой муж, и мы с ним встречались в какой-то промежуточной зоне между жизнью и смертью. Мои сны были очень мощными, и я хотела их развивать, чтобы видеть мужа во сне ещё и ещё. В тот период я чувствовала себя очень плохо, особо не выходила из дома. Мне больше не хотелось жить, я хотела лишь встретиться со своим мужем.

Тогда я вспомнила, что друг подарил мне книгу о йоге сновидений, написанную Намкаем Норбу. Я читала её, но поняла немного, поэтому решила перечитать. В книге говорилось, что целью развития снов было перестать сновидеть, то есть противоположность тому, что хотела делать я! В интернете я поискала информацию о Намкае Норбу и поняла, что он был именно тем человеком, о котором мне несколько лет назад говорил Филиппани-Ронкони. Там был номер телефона Меригара, и в январе 2004 года я туда позвонила, но мне ответили, что он в Венесуэле, и дали номер Женпенлинга, центра в Риме. Позвонив туда, я узнала, что в линге через два дня будет проводиться презентация фонда ASIA, где я познакомилась с Андреа Дель Анджело. Приехав в Женпенлинг, я сразу почувствовала себя как дома.

Через неделю было прямое ознакомление — в то время по аудиокассете, — и я решила поехать для этого в Меригар. Я поехала с двумя друзьями: тем, кто дал мне книгу о сновидениях, и моей невесткой. В Меригаре Костантино Альбини дал объяснения по прямому введению и спел Песню Ваджры. Это был первый раз, когда я услышала её, и она произвела на меня очень сильное впечатление.

В то время я решила поехать в Венесуэлу, хотя я там никого не знала. Андреа Дель Анджело, узнав об этом, попросил меня взять какие-то документы для Учителя. Я opravилась на остров Маргарита. Приехав туда, я встретила практикующего из моего родного города в Италии, Александрии, который сказал мне, что я должна сразу же отнести документы Ринпоче. Я пошла к его дому, постучала в дверь, и когда дверь открыли, она захлопнулась за мной с громким звуком, который напомнил мне сон, который я видела в ночь перед прямым ознакомлением. В том сне захлопнулась дверь, и был особенный дом. Сон сразу же возник в моем уме,



и я почувствовала разницу между странством снаружи и внутри этого дома.

Я оказалась перед Фабио Андрико и попыталась отдать ему документы для Ринпоче, потому что побаивалась и хотела уйти. Но он сказал мне отнести их Учителю. Поэтому я пошла на кухню, где находилась огромная статуя Будды. У меня возникло ощущение, что я в храме. Там был Учитель. У него на голове была кепка с изображением большой тибетской буквы А. Он сидел, и я подошла к нему сбоку и — это воспоминание очень сильное — у меня в голове раздался грохочущий звук. Я надеялась, что Ринпоче ничего не спросит. Я сказала, что меня зовут Сара и что я привезла документы от Андреа.

Выйдя оттуда, я была в совершенно незнакомом мне состоянии. Спустя годы я поняла, что это было своего рода прямое ознакомление, но в тот момент я почувствовала огромное сострадание Ринпоче. В его глазах отражалось всё страдание мира. После этой встречи я плакала три дня. Я подумала о своём первом Учителе Иисусе Христе и о том, какими невероятно везучими были его ученики, знавшие его во плоти. Я никогда не понимала его фразу из Библии: «Поднимите ваш крест и следуйте за мной». Покинув дом Ринпоче, я это осознала груз страданий этого мира, сострадание в христианстве, потому что я была христианкой. Наконец, я поняла свой путь и избавилась от всех сомнений.

Я сразу же и напрямую признала в Ринпоче учителя и стала его ученицей. Я пробыла на Маргарите всего несколько дней, но приехала я в один мир, а уезжала в другой. Я приехала наполненная скорбью, а уехала, распевая песни. Я словно заново родилась. Я ничего не поняла из того, что Ринпоче говорил в первый раз, но я слышала учение, звук его голоса и была поражена им. Вот чем хороша первая встреча: ты чист, у тебя нет предубеждений, ты ничего не понимаешь. После учения я подошла к Учителю со своим вопросом, на который он ответил, что всё дело в моей привязанности. Это прозвучало так, будто в этом слове содержалась целая энциклопедия.

Тем же вечером я смотрела, как Ринпоче и его ученики танцевали Танец Песни Ваджры. Гомпой в то время служил своего рода амбар. Я не могла перестать плакать — это было сильное очищение. На следующее утро я пошла на пляж и пела все песни подряд, даже те, что почти не помнила. Я пробыла на Маргарите 15 дней и решила, что не хочу расставаться с Ринпоче, а хочу следовать за ним, поэтому я начала учиться. Там и началась моя история.



THE MIRROR

Newspaper of the International Drogchen Community

Все читают «Зеркало»

www.ru.melong.com



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