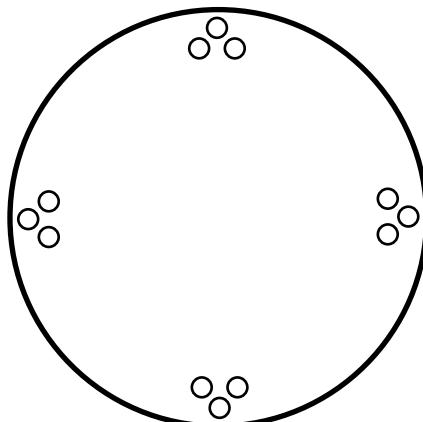


ЗЕРКАЛО

ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ
РУССКОЯЗЫЧНОЙ ДЗОГЧЕН-ОБЩИНЫ



№ 10

2008

70-летний

Юбилейный





СОДЕРЖАНИЕ

ТРИ СВЯЩЕННЫХ ПРИНЦИПА <i>ЧОГЬЯЛ НАМКАЙ НОРБУ</i>	10
СОВЕТЫ РИНПОЧЕ ПЕРЕД ВЫБОРАМИ ГАНЧИ НА СОБРАНИИ МЕРИГАРА	18
О РОЖДЕНИИ, ЖИЗНИ И СМЕРТИ (отрывок) <i>ЧОГЬЯЛ НАМКАЙ НОРБУ</i>	25
ВСТРЕЧА УЧИТЕЛЕЙ ТАНЦА ВАДЖРА	30
РАБОТА НАД ОШИБКАМИ	39
ТИБЕТСКАЯ ИГРА МИГ-МАНГ	41

НОВОСТИ ДЗОГЧЕН-ОБЩИНЫ



РАСПИСАНИЕ ЧОГЬЯЛА НАМКАЯ НОРБУ НА 2008 ГОД

АРГЕНТИНА. Южный Ташигар

- 7–10 января Экзамен 1-го уровня СМС.
11–17 января Тренинг 2-го уровня СМС.
1–6 февраля Ретрит по учениям *Шине и Лхагтонг согласно Ати-йоге*. Закрытая трансляция.
15–20 февраля Ретрит по учениям *Шитро кордэ рангдрол*, терма Чангчуба Дордже. (Шитро самоосвобождения сансары и нирваны)

ПЕРУ

- 29 февраля–5 марта Ретрит в Перу по учению Сернга (Пять сущностных моментов)

ОСТРОВ МАРГАРИТА, ВЕНЕСУЭЛА

- 21–26 марта Ретрит по учениям Дзогчен
Открытая трансляция
4–9 апреля Тренинг учителей Санти Маха Сангхи, Янтра-йоги и Танца Ваджра
25–30 апреля Ретрит по учениям Дзогчен
Открытая трансляция
9–14 мая Ретрит по учениям Дзогчен
Открытая трансляция

США

- 23–25 мая Нью-Йорк. Уик-энд учений
30 мая–6 июня Ретрит в Восточном Цегъялгаре
Еше Лама – учение Джигме Лингпы
13–15 июня Экзамен 3-го уровня СМС
16 июня–22 июня Тренинг 4-го уровня СМС

НОВОСТИ ДЗОГЧЕН-ОБЩИНЫ



КАНАДА

- 4–6 июля Уик-энд по учениям Дзогчен в Торонто
7 июля Отъезд в Восточный Меригар

РУМЫНИЯ, ВОСТОЧНЫЙ МЕРИГАР

- 14–20 июля Ретрит в Восточном Меригаре
Открытая трансляция
21–24 июля Экзамен базового уровня СМС
25–31 июля Тренинг первого уровня СМС
ИТАЛИЯ, ЗАПАДНЫЙ МЕРИГАР

- 11–18 августа Ретрит в Западном Меригаре
Открытая трансляция

КАЛМЫКИЯ

- 8–15 сентября Ретрит по учению Дзогчен
Открытая трансляция
ИТАЛИЯ, ЗАПАДНЫЙ МЕРИГАР

- 26 сентября– 3 октября Ретрит по учению Дзогчен

- 6–9 октября Экзамен 3-го уровня СМС

- 10–17 октября Тренинг 4-го уровня СМС

- 31 октября–3 ноября Учение и практика, посвящённые умершим

ИСПАНИЯ

- 14–20 ноября Ретрит в Барселоне

БРАЗИЛИЯ

- 26–30 ноября Ретрит в Бразилии

АРГЕНТИНА

- 5–8 декабря Уик-энд по учениям в Буэнос Айресе

АРГЕНТИНА.ЮЖНЫЙ ТАШИГАР

- 26 декабря–1 января Ретрит в Южном Ташигаре по учениям Дзогчен. Открытая трансляция

НОВОСТИ ДЗОГЧЕН-ОБЩИНЫ



Восточный Меригар

Дорогие члены Дзогчен-общины в Восточной Европе и русскоязычных регионах!

Возможно, вы уже знаете, что наш учитель Чогьял Намкай Норбу рассматривает Восточный Меригар как новый гар. Этот гар должен служить центром для Дзогчен-общины в Восточной Европе и русско-говорящих регионах. Все различные группы Дзогчен-общины на этой территории должны стать членами Восточного Меригара.

8 декабря 2007 года в румынском городке Мангалия, неподалеку от Восточного Меригара, состоялось первое собрание нового ганчи Восточного Меригара, которое утвердил наш Учитель, также присутствовали два члена международного ганчи – Еши Намкай и Карин Айзенеггер-Коппенстайннер.

В начале собрания пришлось немного изменить состав ганчи, поскольку представитель Молдовы не сможет участвовать в первом ганчи, но войдет в последующие составы.

Вот список членов ганчи Восточного Меригара:

СИНИЙ СЕКТОР:

Габриэлла Шнайдер, председатель, Румыния, blue@dzogchen.ro

Яна Соколова, Русскоязычная община, yana@dzogchen.ro

Васи Шандор, Венгрия, urgyen@dzogchen.ro

КРАСНЫЙ СЕКТОР:

Аттила Фрудьик, Румыния, attila@dzogchen.ro

Гжегож Ладра, Польша, ladra@dzogchen.ro

Имре Золтан, Румыния, zoltan@dzogchen.ro

ЖЕЛТЫЙ СЕКТОР:

Ида Пазман, также работает секретарем до января 2008, Румыния, duci@dzogchen.ro

Тереза Старкова, Чехия и Словакия, tereza@dzogchen.ro

Васил Дабов, Болгария, vasil@dzogchen.ro

Гекё: Имре Джо, Румыния, guko@dzogchen.ro

НОВОСТИ ДЗОГЧЕН-ОБЩИНЫ



Главной темой собрания стало строительство гомпы, которая должна быть готова к началу ретритов с Чогьялом Намкаем Норбу в июле 2008 года. Проект должен проверить международный ганчи и Джованни Бони, у которого уже был опыт в постройке гомпы в Западном Меригаре. Работы должны начаться в феврале 2008 года.

Ганчи Восточного Меригара будет продолжать сообщать вам о ходе работ и об обстоятельствах, которые будут возникать. Также мы рассчитываем на вашу поддержку. Мы будем более чем рады любым подношениям в виде карма-йоги, пожертвований, спонсорства и так далее. Более свежие новости о Восточном Меригаре можно будет найти в начале 2008 года на нашем обновленном веб-сайте www.dzogchen.ro.

Чтобы связаться с нами, пишите секретарю на office@dzogchen.ro или представителям от ваших стран.

Сейчас также планируется издание газеты Восточного Меригара, и профессиональные журналисты с хорошим английским приглашаются принять участие в создании этого нового средства информации!

Мы планируем проводить в следующие несколько месяцев перед летними ретритами 2008 года в Восточном Меригаре курсы по Янтра-йоге, прижиганию мокса из тибетской медицины, подготовке к СМС и многое другое.

Восточный Меригар может существовать и развиваться только если вы будете участвовать в жизни общины.

Восточный Меригар предоставляет всем нам отличный шанс сотрудничать и реализовать видение Чогьяла Намкай Норбу, создав гар для Восточной Европы.

С Новым, 2008, годом!

Ганчи Восточного Меригара

НОВОСТИ ДЗОГЧЕН-ОБЩИНЫ



Линг в Крыму

Уже много лет подряд Дзогчен-община проводит различные ретриты в Крыму. Поскольку всякий раз нам приходится искать подходящее место и арендовать его, мы подумали, что хорошо было бы создать собственный Линг.

Сейчас у нас появилась возможность приобрести землю в Крыму. Этот участок был найден во время поисков земли для Восточного Меригара, но тогда местные власти не имели возможности его продать. Сейчас мы можем получить эту землю у государства в аренду с правом выкупа.

Участок площадью 1,2 гектара расположен в горах на южном берегу Крыма в семи километрах от моря. Мы обратились к Чогъялу Намкаю Норбу с вопросом, стоит ли нам начать такой проект и приобрести эту землю для общины, и Ринпоче ответил: «Если людям понравится это место, то будет действительно очень полезно создать там Линг».

Для получения участка в аренду на 49 лет нам нужно собрать около ста тысяч долларов. Затем на протяжении этого срока мы можем его выкупить в полную собственность по госцене (то есть где-то за такую же сумму), а до тех пор ежегодная арендная плата составит около тысячи долларов. Анализ посещаемости крымских ретритов за последние годы показывает, что затраты на содержание линга будут полностью покрываться прибылью от проведения мероприятий. Строительство и развитие линга планируется осуществлять за счет пожертвований практикующих.



НОВОСТИ ДЗОГЧЕН-ОБЩИНЫ



Примерные финансовые расчеты окупаемости мы можем прислать всем желающим. Юридическая схема приобретения земли также уже разработана и ждет своего воплощения.

Кроме того, рядом с этой землей есть соседний участок такого же размера, который, в случае приобретения основного участка, мы можем выкупить под строительство частных домов для практикующих, чтобы в перспективе создать небольшой поселок рядом с Лингом.

Что нам нужно?

На первом этапе нам нужно собрать необходимые средства – от тех, кто в этом заинтересован. Нужно выяснить, кто может пожертвовать какую сумму. Если кто-то также заинтересован в приобретении участка под частную застройку – тоже напишите нам. В случае, если мы не соберем необходимую сумму, все пожертвования будут возвращены.

Меригар или английский Кунсэллинг начинались со старых коровников, многие другие линги – с развалин или просто с пустоши, но они превратились в места для практикующих, потому что у людей были интерес и желание.

Если у нас тоже есть интерес – сейчас отличная возможность его реализовать.

Если у кого-то есть вопросы или предложения – пишите.

Инициативная группа:

Андрей Беседин <andrei.besedin@gmail.com>

Владимир Шнурков <shnurkoff@gmail.com>

Вита Адаменко

Виктор Черняков



НОВОСТИ ДЗОГЧЕН-ОБЩИНЫ



Фонд ASIA: Строительство школы в Дерге

В прошлом году фонд ASIA-Onlus объявил о проекте постройки школы в тибетском регионе Дерге. Благодаря щедрой поддержке нам удалось начать проект. Сейчас заканчивается строительство классных комнат и начата постройка спальных.

Но по-прежнему недостает кухни и актового зала, а также ванных и туалетов. Нам нужно завершить работу до конца следующего лета, поскольку в сентябре 2008 года начнется новый учебный год, а местным детям очень нужна школа!

Сегодня более, чем когда-либо необходим ваш вклад, чтобы завершить постройку и обустройство зданий. Если вы сможете привлечь к поддержке этого проекта своих друзей, с общей помощью мы сможем открыть начальную школу в Дерге в следующем году!

Благодарим за внимание и за ваше бесценное сотрудничество!

Весь коллектив ASIA поздравляет с Новым годом и Рождеством!

Андреа ДельАнджело, директор

PS: Впечатления сотрудника ASIA Рикардо Дуччи от поездки в Восточный Тибет можно прочесть на форуме «Сангелинга» – прим. ред.

Как сделать вклад:

- внеся 50 евро, вы подарите комплект учебных материалов пятерым детям;
- внеся 150 евро, вы поможете приобрести мебель для кухни и актового зала;
- внеся 500 евро, вы поможете построить спальни;
- также можно пожертвовать любую сумму.

Внести свой вклад можно:

- на банковский счет п. 3893.50 в банке Monte dei Paschi di Siena на имя A.S.I.A. Onlus; IBAN: IT 27 M 01030 72160 000000389350
- через платежную карту: посетите нашу веб-страницу www.asia-onlus.org или позвоните нам: +39 06 44340034.



Чогьял Намкай Норбу

ТРИ СВЯЩЕННЫХ ПРИНЦИПА

Глава 13 из книги “Dzogchen Teachings”

© 2006 Сноу Лайон Пабликэйшнз

(Продолжение. Начало в № 9)

Сангха

Когда мы говорим Сангха, мы подразумеваем людей, с которыми мы сотрудничаем на пути. Также в Дзогчен к Сангхе относятся дхармапалы (охранители) – существа, которые помогают нам на нашем пути к реализации.

В системе Сутры, когда мы говорим о терминах Будда, Дхарма и Сангха, учитель – это часть Сангхи. Что значит Сангха? В Сутре Сангхой называется группа как минимум из четырех монахов. Например, если человек хочет принять полное монашеское посвящение, он получает его от Сангхи как минимум из четырех монахов. Трех монахов недостаточно. Также нельзя получить полное посвящение только от учителя. Обет Прибежища можно принять от учителя, но полное монашеское посвящение получают только от Сангхи.

Так же в системе Сутры, если мы совершили ошибку, то очищаем это в присутствии Сангхи. Нельзя очистить это только перед учителем. Вот одна из характеристик уровня сутры – для очищения нам всегда нужна Сангха. По этой причине учитель является частью Сангхи, которая считается группой людей, помогающих нам.

С другой стороны, в Дзогчен учитель незаменим. В системе Сутры, если нет учителя, мы все равно по-прежнему по-



лучаем учение Будды. Если мы можем что-то изучать, читать книги или заниматься с группой, мы можем продвигаться. Это невозможно в Тантре и Дзогчен. Если мы хотим следовать учению Дзогчен, то должны получить ознакомление от учителя, иначе наше знание не соединено с передачей и тогда не может быть никакого просветления. Точно так же в Тантре необходимо получить посвящение. Иначе, даже если мы знаем много тантрических методов, наша ситуация остается как затопленное поле, на котором не взойдут никакие семена; даже если мы будем работать годы и годы, ничего не взойдет на таком поле.

Не имеет значения, принимаем мы обет прибежища или нет, но мы должны понимать значение прибежища, потому что прибежище и бодхичитта вместе составляют первый из трех священных принципов.

Бодхичитта

Бодхичитта – это термин в основном из учения Махаяны, в которой много говорится об истине, абсолютной и относительной. Под «абсолютной истиной» подразумевается наше истинное состояние, состояние вещей, каковы они есть на самом деле. Когда у нас нет знания этого истинного состояния, то мы остаемся обусловленными относительным состоянием, и это называется «относительной истиной». В учении Сутры относительная истина считается сансарой – состоянием запутанного, загрязненного ума, а абсолютная истина считается знанием или пониманием состояния нирваны. Термины «нирвана» и «сансара» соотносятся, соответственно, с абсолютной и относительной истиной. Бодхичитта тоже объясняется в понятиях абсолютного и относительного. Абсолютная бодхичитта означает наличие действительного опыта знания пустоты, который возникает в практике. Это не сводится к интеллектуальному пониманию пустоты. В учении Сутры одна из главных практик – шинэ – развитие состояния покоя, через которое мы открываем пустоту. Когда есть опыт пустоты и наше знание становится более точным, только тогда можно считать, что мы имеем минималь-



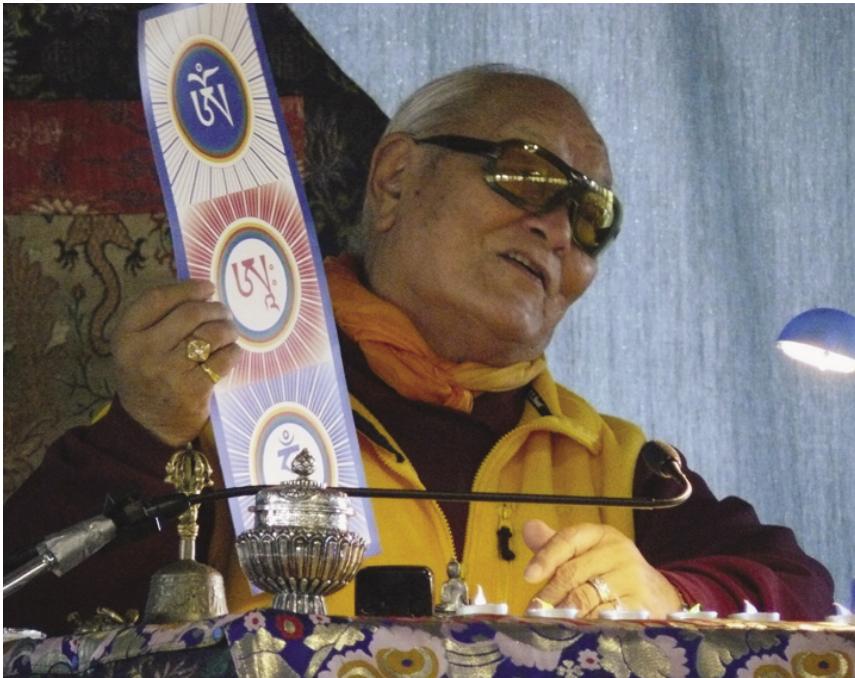
ный опыт абсолютной бодхичитты. Абсолютная бодхичитта – это опыт пустоты, из которой проявляется ее сострадательная энергия, или действие.

Сострадание

Говоря о бодхичите в общем, мы говорим о сострадании. Что это? Сострадание возникает посредством наших чувств, как переживание, которое мы испытываем по отношению к другим. Где оно возникает? Сострадание возникает из пустоты – его основы и источника. Например, в пустом небе ничего нет, но иногда там появляются облака. Они возникают, изменяются и исчезают в пустом небе. Это же справедливо и для бодхичитты, то есть сострадания.

Она также проявляется из пустоты. По этой причине, когда мы говорим о Тантре, то всегда говорим о пустоте и ясности. Пустота и ясность – это функции одного и того же принципа. Все проявления возникают из пустоты, символом которой является небо.

Когда мы говорим о Дхармадхату, *дхарма* значит «все явления», *дхату* – «истинное состояние пустоты». Хотя есть все-объемлющая пустота, из неё все проявляется. Если говорить о проявлении пяти элементов, первый – это элемент пространства, из которого все проявляется. Элемент пространства – это пустота. Если не будет элемента пространства, то не будет возможности для проявления. Точно так же сострадание проявляется из пустоты, истинное знание которой называется абсолютной бодхичиттой. Относительная бодхичитта, сострадание, связана с нашими мыслями, ощущениями, чувствами и со всем, что развивается в измерении сансары. Иногда, даже если мы действительно имеем сострадание, это все еще что-то ограниченное. Поэтому в своих занятиях мы практикуем, развиваем его сверх наших ограничений, иначе наше сострадание и любовь могут так и оставаться всегда ограниченными. Например, мать имеет сострадание и любовь к своим детям, но она никого не любит так, как своих детей. Точно так же, когда люди влюбляются, они обусловлены своими эмоциями и больше никого так не любят. Вот что мы имеем в виду, говоря, что наше сострадание ограничено. Ког-



да мы возвращаем бодхичитту, это значит, что мы выходим за пределы ограничений особенностей нашего двойственного видения. Сначала у нас есть тесное эго, чувство собственного «я». Даже если мы чуть-чуть расширяем свое мышление и говорим о «нас» там, где сначала говорили «я» – и теперь развиваемся в этом направлении – то несмотря на это, мы все равно остаемся в границах определенных рамок. С помощью учения, развивая истинное знание, мы можем выйти за пределы этого. Работая со своим намерением и мышлением, мы развиваем бодхичитту. Уменьшая свою привязанность к эго, мы ставим других прежде себя для их блага. Принцип бодхичитты – это базовое учение Махаяны. Если спросить: «Зачем мы следуем учению Махаяны? Что мы практикуем в Махаяне?», ответ очень прост: мы наблюдаем за своими намерениями и стараемся порождать хорошее намерение во всем, что мы делаем. Вот главная практика Махаяны.



Передача

Следование учениям Тантры и Дзогчен всегда включает принцип передачи. Это то, что мы не можем получить, читая книги или слушая объяснения, так как подобный подход более характерен, когда следуют учению Сутры. В Дзогчен передача – это сама жизнь учения, мы не можем достигнуть просветления без нее. Есть три вида передачи: прямая, устная и символическая. Гараб Дорже был первым учителем Дзогчен на этой планете в этом временном цикле. Прежде чем он в завершение своей жизни реализовал радужное тело, он подытожил свое учение в так называемых трех заветах Гараба Дордже. Первый из заветов – «прямое ознакомление», когда учитель знакомит ученика с состоянием созерцания через переживания тела, речи и ума.

Второй завет – «не оставаться в сомнении». Ученик испытывает состояние созерцания посредством передачи, которую он получил в прямом ознакомлении, и у него не остается сомнений, что такое созерцание.

Третий завет – «продолжать в этом состоянии». Это означает, что ученик работает над тем, чтобы оставаться в состоянии созерцания все время, пребывая в естественном состоянии мгновенного присутствия и не исправляя его, применяя практики по необходимости, соответственно обстоятельствам, чтобы снова войти в это состояние, если отвлекся.

Поэтому, практикуя гуру-йогу, мы стараемся обнаружить состояние, в котором учитель постоянно пребывает и которое он нам передал. Когда мы в состоянии созерцания, нет разделения между нами и учителем. Посредством гуру-йоги можно войти в состояние созерцания. В Дзогчен учитель незаменим, потому что без получения прямой передачи от учителя не будет реализации. Помимо метода прямой передачи, который я только что объяснил, существуют еще два метода передачи, упоминаемые в учении Дзогчен. «Устная передача» – так называются общие объяснения учения, или особые наставления по разным методам, например объяснения визуализаций.



«Символическая передача» – это когда учитель использует различные предметы, такие как кристалл, зеркало или перо павлина, в качестве символов, чтобы помочь ученику обнаружить природу неотъемлемой потенциальности собственного состояния и как она проявляется в различных видах энергии.

Практика позволяет открыть в себе состояние созерцания и через него обнаружить присутствие учителя и переживание знания, которое он передает. В созерцании мы оказываемся за пределами отвлеченного и суматошного состояния ума, полностью расслабившись в обнаженной осознанности нашего естественного состояния. В этом естественном состоянии мысли и эмоции могут возникать, но они не тревожат нас, мы остаемся в состоянии недвойственности, объединяясь со всем, что возникает, не принимая и не отвергая ничего. Практикуя таким образом, мы можем оставаться в созерцании, работая с любой ситуацией и обстоятельствами, в которых находимся.

В состоянии недвойственного созерцания нечего делать или применять. Не нужно ни с чем бороться, можно оставить все как есть, не преображая и не очищая. Затем мы открываем для себя, что означает Великое Совершенство, или Полное Совершенство, это два варианта перевода тибетского слова дзогчен. Когда мы обнаруживаем самосовершенную природу нашего собственного состояния, то понимаем, что слово Дзогчен обозначает не традицию или школу, а нашу неотъемлемую природу, самосовершенное состояние, которое всегда присутствует в каждом, но испытать которое можно только в созерцании. Таким образом, созерцание – самый важный из трех священных принципов.

Посвящение заслуг

Третий священный принцип – это посвящение заслуг, практика, которая неотъемлемо связана с нашим намерением. Например, мы делаем практику долгой жизни, потому что хотим долгую и счастливую жизнь, на которую бы влияли как можно больше позитивных факторов, но одного тако-



го намерения недостаточно. Нужно спросить себя, зачем нам долгая жизнь. Не стоит желать продления своей жизни только чтобы иметь больше времени для своего бизнеса или политических интересов. Делать практики долгой жизни нужно потому, что мы хотим продлить жизнь, чтобы обрести реализацию. Если мы будем жить дольше, у нас будет больше времени для практики; и если мы будем всем обеспечены, то будет меньше препятствий, которые могут помешать реализации. Цель реализации – это благо всех живых существ. Именно поэтому мы на пути.

Нужно сознавать, что бесчисленное количество существ, которым мы посвящаем любые заслуги, возникающие из наших хороших действий и из практики, не имеют понятия об учении и пути. Это означает, что они испытывают бесконечные страдания. Мы хотим достичь реализации не только ради своего блага, а осознавая бесконечные страдания бесчисленных существ в сансаре. Если мы действительно развиваем это осознавание, то возникает настоящее, а не искусственное сострадание.

Будда учил, что следует наблюдать за собой, и в результате этого в нас будет возникать желание приносить благо другим. Если, например, мы представим себя на месте тех, кто не на пути, то можем понять, как бесконечны их страдания. такие существа не имеют никакой гарантии освобождения, и это очень тяжело. А те, кто на пути, имеют связь, через которую они могут не только получать учения и практиковать их, но также благодаря силе этой связи имеют настоящую гарантию того, что однажды обретут просветление. Нам очень повезло, что мы изучили много методов, некоторые из которых, если использовать их правильно, даже могут привести нас к реализации в течение этой жизни. Не стоит думать только о себе, нужно также помнить о страданиях всех живых существ и тем самым порождать бодхичитту, стремление достичь просветления ради блага всех существ. Применяя бодхичитту живым и точным образом, мы развиваем сострадание в действительности, а не только на словах.



Ложная бодхичитта

Иногда люди разглагольствуют о бодхичитте и любви к другим, но на самом деле никогда не наблюдают свои мысли или намерения. Поэтому все, что они делают, может стать похожим на политические игры. Политики обещают все что угодно, но часто после избрания не выполняют своих обещаний. Например, какая-то партия может постоянно обещать, что если ее кандидатов изберут, то они дадут все, что нужно людям, бесплатно. Но, выиграв выборы, они сразу забывают все, что ранее обещали избирателям. К сожалению, иногда мы делаем то же самое, заявляя, что практикуем сострадание ради блага всех существ. Но если бы мы действительно наблюдали за собой и за своим поведением в жизни, то заметили бы, что в действительности никогда не отпускаем напряжений даже в отношениях с друзьями или с ваджрными братьями и сестрами. У нас даже нет сострадания к своим близким, не говоря уже обо всех остальных существах. Такая ложь, конечно, не соответствует подлинной бодхичитте, подлинному выражению чистого намерения для блага других.

Мы накапливаем заслуги с помощью практики, особенно с помощью практики созерцания. Фактически, когда мы практикуем и обнаруживаем себя в состоянии созерцания, то можем накопить бесконечные заслуги. Когда учитель объясняет учение, а вы намереваетесь получить это знание и сотрудничаете с учителем в передаче, тоже можно накопить бесконечные заслуги.

Затем следует посвящать эти заслуги всем существам. Когда заслуги посвящены, они накапливаются и не могут быть уничтожены. Если же не посвящать заслуги и отвлекаться, терять осознанность, например в результате сильной эмоции – гнева, можно в одно мгновение уничтожить все заслуги, накопленные за тысячи калып. Так было сказано великим учителем Шантидэвой в Бодхисаттвачарьаватаре.

Перевод: Наталья Селиванова

Редакция: Анна Бурмистрова



СОВЕТ ЧОГЬЯЛА НАМКАЯ НОРБУ перед выборами нового ганчи

*Западный Меригар,
14 октября 2007 года*

В основном здесь собрались практики, живущие рядом с Меригаром. Наш принцип – это принцип Учения. Поэтому, если мы делаем что-то для Общины, нужно всегда соблюдать принцип знания или намерения, связанный с практикой. Служить Общине – это практика, но многие люди так не думают или у них нет такого намерения. Когда что-то надо сделать для Общины, они думают о ней как о фирме. Им нужна работа, они считают, что смогут ее получить в Общине и будут жить, зарабатывая таким образом. Если вы хотите этого – пойдите и поищите что-нибудь другое, так вы заработаете больше денег и не будете рисковать средствами, кровно заработанными всеми, кто предан Общине. Это правда – все деньги, которые есть у нас в Общине, это кровь преданных людей. Одним из самых больших препятствий в практике является *кордриб* (dkor grīb), препятствие ‘кор’, что означает богатства Общины и ее членов. Это очень плохо. Если человек хочет найти работу, то в наше время в современном мире гораздо лучше искать работу в обществе. И, скорее всего, так вы больше заработаете.

Если вы хотите сделать что-либо для Общины, прежде всего нужно иметь намерение, что это особая практика служения практикующим. По крайней мере, я делаю так всегда. Поэтому, если вы учитесь у меня, старайтесь поступать так, как поступаю я. Даже если у нас собрание, это не просто собрание, но это обсуждение того, как мы должны поступать,



служа Общине. По этой причине мы должны делать все осознанно, поскольку это очень важно. Это применимо не только сейчас, но всегда.

Сегодня, на этой встрече, нам необходимо переизбрать ганчи Западного Меригара. Иногда кажется, что люди не хотят брать обязательство работать в ганчи. У них есть работа, семья, собственные дела, и это не так-то просто. Мы знаем, что в ганчи работают не для того, чтобы зарабатывать деньги, это самостоятельное служение. Так что для некоторых это может оказаться очень сложным, и все мы это прекрасно понимаем. Но необходимо иметь правильное намерение – участвовать и действительно работать, поскольку это очень важно. Я всегда говорю, что Община важна для сохранения Учения. Поэтому, если у кого-то хорошо получается ей служить, это благое действие. Не следует размышлять так: «О, мне не очень интересно это, потому что люди так часто конфликтуют». Если не ставить свое это во главу угла, то таких проблем обычно не бывает. Если же ставить это превыше всего, то проблемам конца не будет. Помните, мы все практикующие и мы занимаемся практикой. Мы делаем все, настолько хорошо, насколько можем.

Например, мне нравится, когда кто-то делает что-то полезное для Общины и не создает напряжения. Если люди создают напряжения между собой, я не хочу быть судьей для них. Мне не интересно, кто прав, а кто виноват, поскольку для меня обе стороны поступают плохо. Если они практикующие, нет необходимости создавать напряженность. Когда кто-то говорит, что очень гармонично делает все возможное и появляется результат, я очень радуюсь этому. Но когда начинают обвинять друг друга и говорить: «Я делаю правильно, а он нет», мне неприятно. Все, кто работает в ганчи или занимается работой в общине, должны помнить об этом. Для меня это самое важное, а не второстепенное. А если еще и получится сделать что-нибудь хорошее – прекрасно. Даже если этим людям не удастся сделать много замечательного, но получится не создавать напряжения и работать слаженно, я буду счастлив. Вот все, что я хотел сказать. Попробуйте осознать это и работать над этим. Таково мое пожелание.



Иногда люди не хотят работать в ганчи, поскольку это сложно. Конечно, если вы делаете что-то в социуме, всегда возникают какие-нибудь трудности. Но даже если это и так, необходимо двигаться в правильном направлении. Не стоит концентрироваться на исполнении буквы закона, даже когда это необходимо при выполнении каких-то дел в обществе; нужно работать с обстоятельствами, взвешивая, что мы можем сделать, что будет лучше сделать. Если мы будем следовать в этом направлении, проблем не будет.

Некоторые люди, к примеру, работают в ганчи, тогда как другие ничего не делают, а только наблюдают, критикуют и обескураживают работающих. И те говорят: «Вот этот человек ничего не делает, а только критикует!». Это не важно. Например, я убежден, что правильно учу людей, и я уверен, что большинство моих последователей думают, что я поступаю правильно. А есть люди, которые пишут мне очень нехорошие вещи и критикуют меня, говоря, что мое учение им скорее приносит вред, чем пользу. Но я не обращаю на это внимания, поскольку прекрасно понимаю, что в обществе много разных людей и много точек зрения. Однако если так будет считать большинство людей, то я могу кое-что пересмотреть. Так что, если кто-то несет ответственность, работая в ганчи, и его критикуют один, два или три человека, не стоит обращать внимания. Лучше не вступать в дискуссию с такими людьми, потому что они только того и ждут. Поэтому не беспокойтесь о тех, кому не нравится, как вы работаете.

Для ганчи любого размера — из девяти, шести или трех человек — важно, чтобы они работали в согласии и очень хорошо взаимодействовали друг с другом. Очень часто у нас проблемы с тем, что люди не получают информацию или получают ее не полностью. С одной стороны, это связано с тем, что люди недостаточно открыты или недостаточно вовлечены в свою деятельность. Их намерение правильное, они говорят, что хотят служить в ганчи, делать все возможное для этой работы, но когда нужно сделать что-то конкретное, они или забывают, или не общаются внутри ганчи, и от этого возникают проблемы. Поэтому общаться очень важно, а сегодня это еще и очень просто. У каждого есть мобильный



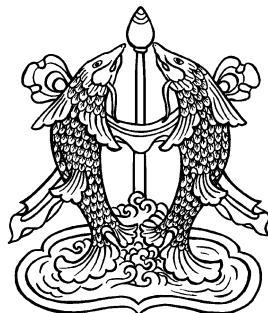
телефон, а у некоторых даже три! Они любят разговаривать по ним, когда едят, гуляют, работают – всегда. Если это так просто, то почему вы не общаетесь в Общине? Даже если есть малая проблема, всегда полезно пообщаться и принять решение. Таким образом, все будет хорошо. Вот что я хотел сказать об общении между членами Общины и ганчи. Это очень важно.

Перевод на английский: Кристиана ди Фалько

Редакция: Лиз Грэйнджер

Перевод на русский: Артем Тараненко

Редакция: Андрей Головатенко





СЛОВА ЧОГЬЯЛА НАМКАЯ НОРБУ на ежегодном собрании членов Дзогчен-общины

*Западный Меригар, гомпа
5 ноября 2007 года*

**Цель проекта реорганизации —
помочь гарам стать самостоятельными и продолжить
деятельность в будущем**

«Как вы узнали из доклада Еши, сейчас у Меригара в целом нет финансовых проблем и его доход не зависит от моих ретритов. Но в основном все остальные гары ждут моего приезда, чтобы я поддержал их и обеспечил на будущее. Это очень плохо. Я не вечен и не бессмертен. Однажды, например, не станет Намкай Норбу. Когда Намкай Норбу исчезнет, тогда и гары исчезнут, а это нехорошо. Я осознаю это, и поэтому попросил своего сына Еши, а также Луиджи разработать программу [чтобы гары стали самостоятельными].

Как вы помните, в прошлом году у нас было много проблем с людьми, которые не сотрудничали. Вместо сотрудничества они занимались критикой. Когда мы обсуждали вопрос об увеличении числа членов Общины, некоторые говорили, что Дзогчен-община стала своего рода бизнесом. Не думаю, что так можно продолжить существование Дзогчен-общины. Чтобы продолжить существование, нужно сохранить гары, линги, практикующих, практики, учение и т.д. Как мы сможем сделать все это, когда нет основы? Поэтому я прошу людей: пожалуйста, сотрудничайте. Это кое-что очень важное.



Итак, вы услышали доклад Еши. Здесь, в Меригаре, мы уже экономически независимы на будущее. Это не значит, что все гары находятся в том же положении. Многие гары все еще не сотрудничают серьезным образом, и поэтому у них есть экономические проблемы. Например, они говорят: у них недостаточно членов, чтобы поддерживать гар. Конечно, как вы сможете увеличить общину, если не следуете этой программе [подготовленной Еши] и все время действуете по-старому? Необходимо приспосабливаться к изменениям времени, и поэтому Еши и Луиджи знают, как и что должно работать в этот период времени и в этой ситуации. Поэтому их сотрудничество очень важно для меня, и необходимо для сохранения учения в серьезном виде. Я думаю, сотрудничество с ними очень важно, и не только Меригар, но все гары и линги по всему миру должны понимать это и пытаться изменить свой ум и идеи, а не оставаться как горгонцола*. Иначе мы не сможем по-настоящему измениться к лучшему. Пожалуйста, передайте это сообщение всем заинтересованным в Дзогчен-общине.

Что касается Меригара и ганчи: новый ганчи должен сотрудничать со старым, а старый – помогать новому в следующем году. Новый ганчи не знает, как действовать наилучшим образом, какие программы, проекты, курсы им нужно организовать. А если вы проработали в ганчи год или два, у вас есть опыт. Очень важно работать и продвигаться вперед таким образом. Также для нового ганчи очень важно то, о чем я говорил с самого начала: не создавать напряжения. Если вы создаете напряжение, то работа – это ничто! Это очень плохо. Не создавать напряжения – означает «уважать друг друга и сотрудничать с людьми».

И еще кое-что: обычно между ганчи и гекё постоянно существуют небольшие проблемы. Вначале нет никаких проблем, потому что вы недавно выбрали кого-то нового и все очень хорошо. Но через некоторое время возникают проблемы. И для того, чтобы не было подобных проблем, ганчи нуж-

* Горгонцола – итальянский «голубой» сыр, который чем дольше лежит и больше плесневеет, тем вкуснее для гурманов – прим. ред.



ны правила или программа как работать с гекё. И также новый гекё должен учиться у старого как и что он или она должны делать. Думаю, это очень важно для проживания и продолжения работы в гаре.

Я уже сказал, что очень важно быть терпеливыми, не создавать разногласий и проблем, и т. д. И особенно важно это для гекё и ганчи. Конечно, мы живем в самсаре, и всегда появляются проблемы. Но очень серьезных и трудных проблем не существует. Если есть какая-то проблема, нужно подумать, какова ее причина. Что-то не соответствует данной ситуации, и по этой причине возникает проблема. Тогда вы расслабляете и освобождаете это напряжение, и проблемы больше не существует. Делайте все, что в ваших силах. Вот что я хотел сказать.

Другие гары и линги должны брать пример с того, что мы делаем в Меригаре. Нужно помнить, что Меригар – это первый гар. Я провел здесь очень много лет. С самого начала мы много работали с первым ганчи. Здесь мы накопили весь наш опыт, поэтому лучше учиться и применять этот опыт, а не всегда поступать эгоистично.

Так мы продвигаемся вперед, пока мы живы. Возможно, большинство из вас моложе, чем я, и, может быть, вы проживете немного дольше. Я надеюсь прожить еще несколько лет, и мы вместе сделаем все, что сможем, чтобы продолжить и сохранить Дзогчен-общину и учение. А для этого очень важно и полезно, чтобы все сотрудничали. Вот что я хотел сказать.

Большое спасибо всем тем, кто взял на себя ответственность и посвятил свое время и усилия работе в ганчи и прошел всю эту работу».

Перевод: Сэсэг Дугарова

Редакция: Андрей Головатенко



Отрывок из книги: Чогьял Намкай Норбу «О рождении, жизни и смерти»

Необходимость умерить свой эгоизм

Каждое человеческое существо всегда стремится быть счастливым и избавиться от страданий. Каждый день мы тратим большую часть своей энергии на достижение этой цели. Но у нас зачастую нет правильного понимания, каковы первичные и вторичные причины счастья или страданий. Кроме того, мы не только не можем достичь всех желаемых проявлений счастья, но и вдобавок создаем нежелательные страдания и прочие невзгоды. Все люди, окружающие нас, точно так же как и мы, стремятся к счастью и стараются избегать страдания. В этом мы все очень похожи. Однако благодаря нашей чрезмерной привязанности мы не осознаем, насколько мы эгоистичны: когда у нас что-то не так, мы несчастны, у нас проблемы, мы всегда ищем, кого в них упрекнуть. Даже если причиной всему наше собственное неправильное поведение, все равно всеми возможными способами мы стремимся оправдаться, придумывая различные причины, обвиняя прямо или косвенно тех, кто нам не мил, и все больше и больше сосредоточиваем все свои усилия на взращивании нашего эгоизма. Этот эгоизм на самом деле единственная причина всех возникающих конфликтов – личных, общественных, расовых, религиозных и межнациональных.

В известной поговорке сказано:

Чтобы увидеть других, нам нужны глаза,
Чтобы разглядеть себя – зеркало.



Именно поэтому, прежде чем обвинять других, мы должны приучиться хоть немного наблюдать за нашим собственным поведением. Так мы сможем умерить наш безграничный эгоизм и научимся уважать чужое измерение, нам станет проще общаться. Мы всегда должны помнить, что стрессы, накопленные благодаря огромному числу ненужных страхов и желаний, которым мы придааем слишком много значения, – на самом деле не что иное, как наша вина.

Таким образом, все напряжения будут проходить сами собой и освобождаться в своем собственном измерении. Усмирение нашего эгоизма создаст благоприятные обстоятельства для зарождения в нас абсолютной Бодхичитты – искреннего желания действовать на благо других.

Необходимость освободить себя от страхов

Мы стремимся ко всему приятному в окружающем мире и цепляемся за него, и в то же время испытываем отвращение ко всему неприглядному. Эта двойственность порождает в нас бесчисленные надежды, страхи и волнения, и большую часть жизни мы проводим под их влиянием. Мы не только проживаем в этом состоянии всю свою жизнь, но оно приводит нас к бесконечным страданиям тела, речи и ума. Когда эти страдания проявляются, мы стараемся бороться с ними, совершенно не задумываясь о первичных и вторичных причинах, породивших эти страдания. Что и говорить, такая борьба приводит не к разрешению, а к усугублению наших проблем: мы словно подбрасываем дров в огонь. Любые наши несчастья, проявившиеся в результате первичных и вторичных причин, обусловлены этой двойственностью. Итак, сколько бы мы ни боролись с проявленными результатами, это не поможет избавиться от проблем. Следовательно, чтобы найти подходящее решение проблемы, необходимо всегда сохранять осознанность и твердо понимать, что первичные и вторичные причины трудностей заключаются в двойственности, укорененной в нашем уме.

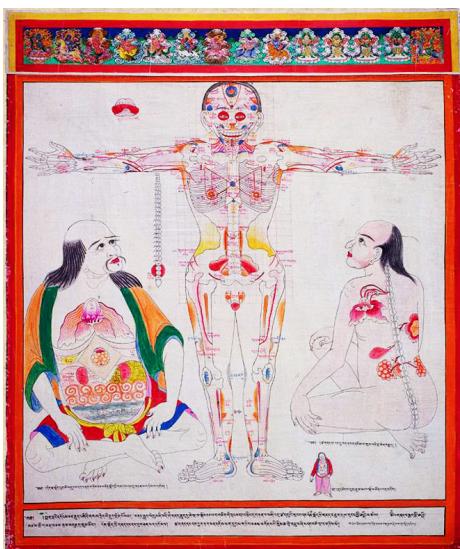


Пока мы живем в нашем теле из плоти и крови, мы не встретим ни одного человека, избежавшего физических страданий, связанных с нарушением пяти элементов, с неконтролируемыми эмоциями, такими как злость или желание и т. д. Но если мы будем пребывать в состоянии присутствия и непрерывно осознавать природу этих страданий, мы не будем так зависеть от них и сможем освободиться без труда, так же как не потребуется усилий освободиться от излишних переживаний (которые зачастую являются результатом страданий).

В каждом случае это связано с тем, что происходит с нами. Например, в своих снах, пока мы спим, мы можем страдать или испытываем чувство сильного страха.

Переживания тела, речи и ума, которые мы испытываем, – точно такие же, как наяву. Если мы находимся в присутствии и осознавании во время сна, как только мы обнаруживаем, что мы спим, даже если сон продолжается, страх спонтанно самоосвобождается в своей истинной природе. Мы не должны думать: «Что общего между жизнью и состоянием сновидения? Сновидение состоит из иллюзорных образов, возникающих во время сна, а человеческая жизнь реальна и конкретна! Здесь нет никакого сходства». На самом деле наша жизнь и природа сновидений различаются лишь по продолжительности, но не в основе своей.

Именно по этой причине и возникла система различныхочных практик во время сна: чтобы практикующие, распознав природу сновидений, поняли основополагающее качество нереальности всего, что проявляется в жизни.





Природа сновидений

Всевозможные болезни, которые мы переносим в течение жизни, зависят от грубых элементов в нашем физическом теле из плоти и крови. В состоянии сна наши глаза и другие органы чувств нашего материального тела вместе с сознанием отступают, и у нас не остается переживаний чувств, органы чувств не выполняют своих обычных функций; это и называется сном. В то время как наше материальное тело продолжает спать, наше сознание через некоторое время просыпается ото сна и зависит от помохи глаз (чувство осознанности) и других чувств: это называется «ментальное тело». В зависимости от конкретных обстоятельств ощущения во время сна чередуются от счастливых к тревожным – мы называем это «видеть сны». Какие бы то ни было переживания счастья или страдания мы испытываем до момента пробуждения или до того момента, когда мы осознаем, что сон проявляется точно так же, как и то, что мы переживаем в течение всего дня.

Мир окружающей действительности, в котором мы живем, проявляется как общее видение с другими человеческими существами. И существа, населяющие наш мир, для нас неоспоримо реальны и конкретны. Однако как во время пробуждения мы не привязываемся к остаткам нашего сна как к чему-то конкретному и реальному, точно так же после смерти мы осознаем, что все, что казалось нам настоящим и абсолютно конкретным, на самом деле – тот же сон. Он остается всего лишь порождением ума и не воспринимается нами как что-то реальное или конкретное.

Если в любых наших обстоятельствах мы будем делать серьезные практики, основанные на понимании этого принципа, мы в конце концов сможем освободиться от привязанности и положить конец связанным с ней страхам, представлениям, заботам. Этот путь может научить нас быть удовлетворенными любыми условиями нашей жизни и поможет провести ее более расслабленно.

Необходимость довольствоваться своей судьбой

Еще один аспект, который нуждается в нашем присутствии и осознанности каждый день нашей жизни, – удовлет-

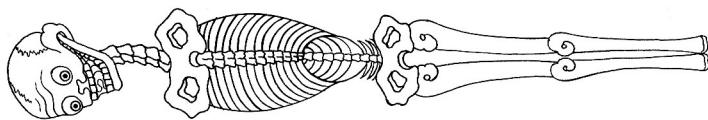


веренность своей судьбой. Немногие из нас довольствуются тем, что у них есть. Например, если у нас есть определенный уровень жизни, позволяющий нам иметь вещи первой необходимости: дом, одежду, пищу и другие самые важные вещи. Но мы все же не довольствуемся только этим, а хотим жить так же, как живут другие, или лучше их.

(Продолжение читайте в книге «О рождении, жизни и смерти»)

Перевод: Дарья Михайлова

Редакция: Дмитрий Певко





Прима Маи

ВСТРЕЧА УЧИТЕЛЕЙ ТАНЦА ВАДЖРА В МЕРИГАРЕ

12–16 октября 2007 года, Италия

Мы постоянно наблюдаем, как на Земле и за ее пределами происходят столкновения первоэлементов, как будто бы сами стихии, соперничая, демонстрируют друг другу свою силу и мощь. Подобно этому и современная жизнь наполнена борьбой между целыми нациями и отдельными людьми. Обычно у нас нет времени заняться чем-то глубоким, нужно спешить перехватить кусок и мчаться дальше за чем-то новым, улучшенным, чтобы не отстать от времени. Но время всегда опережает нас.

Очень сложно найти равновесное состояние за пределами принятия и отвержения, и мы – счастливые обладатели именно такого метода, позволяющего обнаружить внутреннюю гармонию, внутреннее пространство за пределами времени, метода, который учит находиться в нашей истинной природе как она есть и полностью объединяться за пределами страданий.

Подобная удача – получить подлинное Учение и иметь возможность свободно следовать этому Пути – такая же редкость сегодня, как и в древние времена. Прежние Учителя не передавали все свои знания открыто, и, стремясь получить передачу Учения, ученики должны были многим жертвовать и терпеть лишения, чтобы доказать свои способности и чистые намерения. В наше время, среди сумятицы современной жизни, в некотором смысле, ничего не изменилось.



В прошлом множество учений о просветлении передавалось напрямую с помощью священных изображений, символов, музыки, танцев и йоги, а в книгах содержались дополнительные комментарии к этим методам. Одним из таких методов является Танец Ваджра.

В этом году в Меригаре впервые собрались вместе инструкторы Танца Ваджра, уполномоченные Ринпоче, и кандидаты, прошедшие супервижн.

Для всех нас оказаться вместе – настоящее чудо, учитывая, что большинство участников встречи приехали издалека и многим пожертвовали, чтобы получить такую возможность. В течение шести дней мы каждое утро и каждый вечер собирались в гомпе и работали главным образом над Танцем Шести Пространств и Танцем Трех Ваджр. Все эти дни яркое октябрьское солнышко освещало гомпу и согревало наши души.

В 1992 году Ринпоче назначил Адриану даль Борго и меня главными международными учителями Танца Ваджра, и





с тех пор мы учим этой практике по всему миру. Впоследствии Ринпоче попросил нас подготовить местных инструкторов по Танцу Ваджра, чтобы в местных общинах была постоянная и скоординированная помощь тем, кто хочет изучать базовые шаги Танца Ваджра.

Танец Ваджра развивался, менялся и углублялся на протяжении всего своего существования. Адриана и я всегда тесно сотрудничали с Ринпоче, который наставлял нас с огромным состраданием и терпением, поправляя, когда это было необходимо. Кроме того, мы с Адрианой проверяем друг друга, чтобы быть уверенными в том, что правильно понимаем и передаем принцип этой практики.

Местные инструкторы, уполномоченные Ринпоче, принимали участие как минимум в двух тренингах учителей одного и того же уровня, а затем проходили супервижи. Супервиж предполагает, что кандидат самостоятельно проводит курс, а мы присутствуем на нем с целью помочь и проконтролировать. Затем мы встречаемся снова на тренинге учителей, который Ринпоче проводит со всеми кандидатами в учителя Санти Маха Сангхи, Янтра-Йоги или Танца, и представляем наших «кандидатов», а Ринпоче утверждает или не утверждает предложенные кандидатуры. После этого мы порой не видим друг друга на курсах. Большинство местных инструкторов стараются участвовать в тренингах учителей или продвинутых курсах, чтобы знать об изменениях и подкорректировать себя. Это хорошо. В такие моменты мы выражали желание встретиться только инструкторским составом и поработать более конкретно.

Опираясь на свой опыт, мы с Адрианой особенно ясно осознаем необходимость постоянно проверять друг друга и чтобы проверяли нас, для поддержания чистоты линии передачи Учения Танца Ваджра. Это относится и к техническим моментам, и особенно к ритму. На этой встрече мы не только работали над техническими деталями этой практики и проверяли соответствие между собой, но также обменивались информацией об организации курсов и других вопросах, связанных с Танцем Ваджра. И сейчас я хотела бы поделиться некоторыми существенными моментами со всеми, кто заинтересован в углублении своей практики.



Согласованность с ритмом, музыкальность (TIMING)

Очень важный момент, над которым мы работали, это находиться в правильном ритме. В 2004 году после экзамена инструкторов по Танцу Ваджра в Северном Ташигаре Ринпоче говорил о важности точного согласования с ритмом. По опыту, Танец в точном ритме становится очень гармоничным и благотворным, и его действие проявляется автоматически. Ринпоче объяснял, что сначала мы учим шаги, движения рук и т. д., и после овладения этим аспектом можем получать переживания и объединяться. Если мы преуспеваем в объединении, то достигаем реализации. Ритм связан с нашим умом и с нашей энергией. Это очень важно.

Приняв совет Ринпоче сердцем, я старалась слушать ритм и обнаружила, что наш танец не всегда ритмичен, и мне тоже приходилось исправлять себя в нескольких местах. Во время курсов я поняла, что мы должны развивать лучшее понимание ритма. Оно станет основой для следующего этапа — удостовериться, что мы имеем конкретное переживание. Если мы танцуем вместе, в соответствии с ритмом, тогда очень легко наблюдать, как в результате меняются движения.

Я уже включила замечания по поводу счета в небольшой буклет, сопровождающий курс по Танцу. И на последних ретритах я начала громко считать ритм каждого шага, к удовольствию одних и отчаянию других. Я подумала, что, может быть, некоторые танцоры посчитают проявлением неуважения к звуку мантры сочетание ее с распеванием «и раз, и два, и...» И я согласна, что это – не лучший вариант, и нужно добиться устойчивого состояния равнотности, чтобы иметь возможность объединяться. Однако это действительно помогает в конце концов понять. Лучшая помощь – быть в присутствии с каждым шагом и слогом. Еще в этом хорошо помогает музыка Танца Ваджра. Если мы все же не можем найти правильное соответствие шагов и звуков, значит, нам следует считать ритм.



Музыка

Первый вариант музыки для Танца создал Матео Сильва под руководством нашего Учителя. Мы использовали очень простые электронные звуки, и Ринпоче предложил записать его собственное исполнение мантр совместно с хором практикующих. Мы танцевали под эту музыку много лет, и она помогла нам развить Танец Ваджра. Не так-то просто танцевать и петь одновременно.

Последние несколько лет Костантино Альбини, отличный музыкант-профессионал, посвятил свое время созданию музыки для всех трех Танцев Ваджра, опираясь на собственное понимание и на изучение описания инструментов, используемых в Песне Ваджра, которое Ринпоче получил во снах. Многие из нас уже имели возможность танцевать под предварительную версию этой мелодии и наслаждаться прекрасной аранжировкой. Сейчас Костантино заканчивает работу над полным сведением звука, и, надеюсь, вскоре благодаря институту «Шанг-Шунг» у нас появится возможность объединяться и с этой драгоценной музыкой.

Роберто Каччапалья также предложил Ринпоче свой вариант музыки для Танца. Он создал простую и красивую аранжировку Песни Ваджра, которая помогает скоординировать ритм. Роберто работает и над музыкой для Танца Шести Пространств и Танца Трех Ваджр. Мы с нетерпением ждем возможности объединяться в Танце с его композициями. Объединение с разной музыкой очень обогащает и позволяет получать разные переживания, связанные с нашими эмоциями.

Мы все заметили, что музыка с легким, но ясным указанием сильных долей очень помогает улавливать точный ритм, развивать понимание важности музыкальности и получать конкретное переживание, которое автоматически ведет к состоянию объединения и постижению состояния ригпа. Так объясняет Ринпоче. На этом курсе большую часть времени мы посвящали работе над ритмом и вариациями наших движений. А в конце тунов мы садились вокруг мандалы и говорили о других вопросах, связанных с развитием практики Танца Ваджра в нашей Общине.



Курсы Танца Ваджра и роль инструктора

Очень хорошо, когда в обучающих ретритах по Танцу Ваджра один или несколько дней полностью посвящены совместной практике. Интенсивная практика сразу после изучения может иметь решающее значение для запоминания только что выученных шагов или изменений. В противном случае кто-то может быстро забыть выученное или неправильно заучить движение, которое станет устойчивой привычкой и помешает развитию. Важно также сразу договариваться, когда и где будут проходить совместные занятия, или проводить ретритные уик-энды после обучающего курса. Ганчи должно регулярно информировать через Норбунет или местную рассылку о подобных мероприятиях.

Мы обсуждали, что делать, когда кто-то, кто не является инструктором по Танцу, берет на себя большую ответственность, даже учит других, пытается исправлять, тем самым создает напряжения, так что в конце концов у прак-



тикующих пропадает желание собираться вместе для практики. Это довольно деликатная ситуация, но также и негативная, и ее следует взять под контроль. Самое лучшее, конечно, – наблюдать за собой, осознавать, что твое поведение может создать дискомфорт другим, и постараться расслабиться. Если негативные проявления развиваются, то местный инструктор должен взять ответственность и вместе с синим ганчи поговорить с практикующими, чтобы найти истинную причину происходящего. Может быть, есть также необходимость организовать отдельные или еженедельные курсы или ретриты в выходные, где бы можно было прояснить непонятные моменты, исправлять ошибки под руководством местного инструктора. Местный инструктор должен координировать это с местным ганчи. Инструкторами люди становятся не потому, что они лучшие практикующие, и не для того, чтобы занять ответственный пост. Ринпоче необходимо иметь ориентиры на местах. Если он видит или слышит, что что-то происходит неправильным образом, или обнаруживает изменения в движениях, он может спросить: «Кто учит в этой местности? Вам следует проверить и исправить». И тогда нет проблемы. Если кто-то хочет изучать Танец Ваджра и делает это правильно, с четким обязательством изучать и корректировать свои движения с уполномоченным инструктором, тогда нет проблем, и мы получим результат от этого драгоценного метода. Если ясно, что практикующий не применяет такое осознавание, то местному инструктору следует обратиться к такому человеку и просить его изменить свое поведение. Лично я считаю, что хорошая доля юмора очень поможет в этом.

Исправлять или не исправлять

И еще одно стало заметно на курсах: всем практикующим кажется неясным, что Танец Ваджра сам по себе – это самостоятельный путь и метод, ведущий к полной реализации. Мы это поняли главным образом по высказываниям практикующих, не заинтересованных в исправлении своих движений или ошибок; при этом они защищают себя доводами, что танцуют Танец Ваджра только затем, чтобы расслабиться и



получить удовольствие от движений тела, и им неинтересно знать, как делать лучше и точнее. Некоторым практикующим кажется достаточным более или менее хорошо выучить шаги, и у них нет намерения углублять свое понимание.

В действительности это не только препятствует пониманию, как входить в знание своей истинной природы, но также является и неуважением к другим практикующим, поскольку из-за такого отношения и поведения одних не получают главного результата этой коллективной практики все.

Например, Ринпоче подчеркивает важность правильно-го произнесения мантр и призываний для реализации различных методов, которые у нас есть. То же самое применимо к Танцу Ваджра. Это сложный метод, и, чтобы его хорошо освоить, определенно нужно посвятить этому много времени и сил. Но именно благодаря нашемуциальному правильному намерению и осуществляется функция этой практики. Не сами ошибки препятствуют нам на пути развития способностей к реализации. Это скорее наше безразличие, неосознавание своих ошибок и отвлечений препятствуют продвижению в практике. Поэтому иногда кажется, что многие из нас танцуют свой собственный Танец Ваджра, не понимая состояния за пределами двойственности и оставаясь с идеей, иллюзией индивидуального «я».

Сотрудничество на мандале

Если посмотреть под другим углом зрения, то Танец Ваджра можно практиковать как «в одиночку», так и коллективно. Этот танец выполняют вместе, но не пытаются танцевать друг с другом, хотя при этом и не игнорируют других. Для достижения цели этой практики важно, чтобы каждый отдельный практикующий принимал ответственность в общем, а не только за себя самого. По моему опыту, когда мы пытаемся наилучшим образом, соответственно нашим способностям, использовать движения, ритм и звуки, только тогда мы можем получить переживание и соединиться с силами, которые выводят за пределы нашего обычного видения себя и других, объединиться с истинной природой наших тела, речи и ума. Я говорю не о том, чтобы стать первоклассным тан-



циром, но о том, чтобы делать все возможное, чтобы наблюдать, сохранять присутствие и развивать способности, в том числе и умение исправлять себя. Тогда это действительно, это также уважение к другим и реальная польза.

Будущее

Состоявшаяся встреча инструкторов Танца Ваджра оказалась очень полезной для правильного развития этой драгоценной практики. Спасибо тем общинам, которые спонсировали своих инструкторов, дав им возможность приехать и участвовать. Мы надеемся продолжать работу в этом направлении, а также готовимся к тренингу учителей 2-го уровня по Танцу Песни Ваджра.

Драгоценность можно обрести, когда вторичные обстоятельства благоприятны, карма созрела, усилия дают результаты, а наши намерения чисты. Танец Ваджра и есть эта редкая драгоценность. Мы все многим пожертвовали, чтобы изучать и продолжать его. В современной жизни, особенно в больших городах, не так легко найти место, скоординировать время и обстоятельства каждого, чтобы встречаться.

В будущем мы подготовим новый и более полный DVD с этой практикой. И еще прекрасная новость – в начале следующего года выйдет в свет книга Ринпоче «Драгоценный свет» о Танце Ваджра, переведенная Адриано Клементе!

С величайшей благодарностью мы желаем долгой жизни нашему Учителю, источнику нашего счастья, за эти драгоценные Учения, дающие гарантию полного освобождения. Пусть, в свою очередь, наша практика принесет пользу всем существам.

Перевод: Екатерина Поволоцкая

Редакция: Ольга Виноградова, Людмила Кисличенко



Таня Овчаренко

РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

17–18 ноября в Донецке прошла первая часть запланированной донецкой Дзогчен-общиной серии ретритов по Санти Маха Сангхе с инструктором Игорем Берхиным.

За два дня под руководством Игоря мы разобрали первые три главы и намерены продолжать в таком же режиме и на последующих ретритах. Не хочется громоздить большое количество восторженных и пафосных слов, но все же очень сложно недооценить важность этого ретрита для развития своего понимания и личной практики. Потому что Игорь объяснил, как следует работать с Учением, как его применять и что вообще означает слово «применять». Как ни странно, у некоторых из нас, и у меня в частности, оказалось очень много иллюзий на этот счет. И пока мы думаем, что практикуем и применяем, на самом деле лишь находимся под властью своих заблуждений и представлений. И удивительно было на этом ретриите обнаруживать их у себя. Также нам свойственно создавать, помимо уже существующих, новые концепции тогда, как их должно становиться все меньше и меньше.

Подкрепляя свои объяснения живыми примерами, Игорь показал, как теорию, изложенную в «Драгоценном сосуде», применять к себе, чтобы она становилась практикой, а не оставалась только на интеллектуальном уровне. Например, когда в «Драгоценном сосуде» идет речь о мирских воззрениях, то, изучая их, мы проверяем, характерны ли они конкретно для нас. Так как в любой момент нам может быть свойственно воззрение и поведение и чалпа, и гьянпенпа, и муртугпа, и мутегпа. А Падмасамбхава и Ринпоче, отмечая существование этих воззрений, дают нам возможность обнаружить



их в себе. Наше же дело – наблюдать себя и проверять, соответствуют ли наши воззрение, медитация, поведение и представление о плоде пути, ведущему к освобождению. В течение ретрита в нас возникало понимание значимости Учителя как исполняющей желание драгоценности; ценности самого Учения; важности Санти Маха Сангхи и Дзогчен-общины для каждого из нас и для всех живых существ в целом; понимание того, что такое Карма-йога. Также Игорь объяснил нам, что такое проступок, ошибка и нарушение самаи, а также что следует делать для их обнаружения, соответственно своим способностям. Мы углубили понимание смысла предварительных практик: для чего они нужны нам – последователям пути Ати. С помощью ложонгов мы переучивали свой ум: тренировались обращать внимание на то, на что раньше не обращали, чтобы таким образом изменить мотивацию своих действий и начать осознавать свою ситуацию. Хотя для многих это оказалось не так уж легко, ведь мы были с детства приучены к другому восприятию. Благодаря объяснениям Игоря мы поняли, что такое истинное Прибежище, а также разучили «Двухчленное прибежище» Лонгченпы.

Удивительным образом во время ретрита обнаруживались ограничения и эгоцентрическая направленность ума, и естественным образом они расслаблялись; просыпались чувство стыда и совесть из-за осознавания совершенных ошибок; ярко возгорались неподдельные вера и преданность Учителю. На мой взгляд, один из самых важных уроков этого ретрита – это понимание того, что все изложенное в «Драгоценном сосуде» не есть что-то отдельное от нас, но о каждом из нас и обо мне. Это руководство для наблюдения себя. И если мы знаем, какие нам могут быть свойственны ошибки, то, наблюдая себя, мы имеем возможность их распознать и, следовательно, преодолеть. И таким образом развиваться. Надеюсь, что для меня и всех участников понимание, возникшее во время ретрита, создаст прочную основу для развития своего знания, и блага от этого обретут все живые существа!

Ганчи Пунцоклинга

*PS: Следующий ретрит из этой серии состоится 8–10 марта 2008 года.
Следите за объявлениями в Voice!*



Адриана даль Борго

МИГ-МАНГ – ТИБЕТСКАЯ ИГРА

Ринпоче сказал: «Миг-манг – это древняя тибетская игра. Сакьяпандита (ХХII–ХIII века) написал в одной из своих книг: “Вы должны быть в присутствии без отвлечения, как в игре миг-манг”. Сакьяпандита имел в виду, что вы должны быть осознанны, не должны рассуждать и отвлекаться, так же как тогда, когда играете в миг-манг. “Миг” означает “глаза”, “манг” – “много”, а в целом название игры переводится как “много глаз”».

Игра – это занятие, которое часто недооценивают. Действительно, люди говорят «Это всего лишь игра», чтобы придать чему-либо меньшее значение. И в то же время всем известна огромная обучающая, социальная и коммуникативная ценность игр. Но какое отношение игры могут иметь к Учению?

Чогъял Намкай Норбу: «Здесь, на Маргарите, каждое воскресенье мы отдыхаем и играем в бакчен...». И это происходит не только на Маргарите. Учитель часто дарит нам немногого своего драгоценного времени и проводит целые вечера, играя с нами в игры. Любимые среди них – бакчен и миг-манг, но есть и другие, такие как тибетские kostи – «шо» и «рог и заяц». Как все, что мы делаем вместе с Ринпоче, эти игры не простое времяпрепровождение, но возможность получить глубокое Учение.

Играя, мы расслабляемся и, становясь чуть менее серьезными и формальными, чуть более свободными от своих обычных ограничений, ожиданий и напряжений, можем видеть, как мы общаемся с людьми, и замечать при этом свои



мысли. Возможно, «всего лишь игра» помогает сохранять ту небольшую отстраненность от наших эмоций, которая позволяет наблюдать их.

Особенно хороша для развития осознанности игра в мигманг. Игра будет интереснее, если действовать быстро, не раздумывая долго над возможными ходами и больше полагаясь на интуицию. Тогда мы обретаем видение всей игры в целом. Не стоит концентрироваться только на деталях, которые неизбежно отвлекут нас от состояния присутствия. Еще мы должны быть внимательны и в то же время достаточно гибки, чтобы менять ход игры в соответствии с ситуацией (в этом случае фишкы противника сокращаются). Почему бы нам не поупражняться осознанность вместе, играя в мигманг?

Не обязательно ждать, когда Учитель будет с нами. Мы можем «практиковать» в любых обстоятельствах и с кем угодно.

Правила просты, каждый сумеет найти дома необходимые материалы, затем подыскать кого-нибудь в противники и... будет весело.

- Вам понадобятся: доска, расчерченная на клетки, по 9 с каждой стороны; 30 белых фишек и 30 черных (или любых двух цветов; можно использовать фишкы, камни, пуговицы).
- Как играть: два человека садятся напротив друг друга, каждый выбирает цвет и расставляет свои фишкы вдоль сторон доски, как показано на рис. 1. Первым делает ход игрок с белыми фишками, далее противники ходят по очереди. Игрок выигрывает, когда у его противника остается 3 фишкы на доске.
- Правила: вы можете двигать фишкы на любое количество клеток по горизонтали и вертикали, назад и вперед. Когда один игрок захватывает одну или более фишек противника между двумя своими, он их «ест», то есть удаляет с доски, заменяя таким же количеством фишек своего цвета. Предположим, белая встает рядом с черной (рис. 2), захватывая ее и заменяя на белую (рис. 2а).



●	●	●	●	●	●	●	●
●							○
●							○
●							○
●							○
●							○
●							○
●							○
○	○	○	○	○	○	○	○

1а

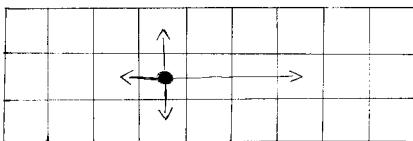


Рис. 1, 1а

●	●	●	●	●	●	●	●
●							○
●							○
●							○
●							○
●			○	●	○		○
●							○
●							○
○	○	○	○	○	○	○	○

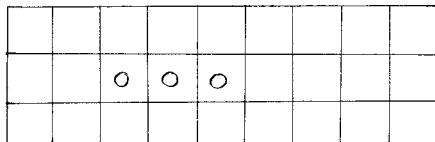
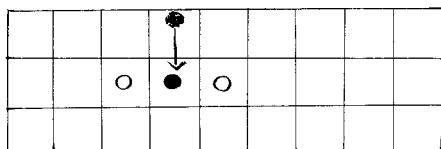


Рис. 2, 2а

- Чтобы «съесть», игрок должен стремиться захватывать фишки противника. Например, если черная сама встанет между двумя белыми (рис. 3), то она не будет «съедена».





Когда вы немного освоитесь с игрой, то можете попробовать следующую вариацию: правила те же, но допускается перемещать фишку во всех направлениях – по вертикали, горизонтали, а также по диагонали.

Небольшой совет: лучше двигать фишку быстро, не особенно раздумывая (используйте вашу ясность...). Страйтесь держать во внимании всю доску, иначе обнаружите, что количество ваших фишек стремительно сокращается! Важно как можно дольше – пока не будете вынуждены – не двигать фишку, находящуюся в углах доски (у каждого игрока есть две такие фишки), потому что они занимают стратегически важную позицию. А какую – станет ясно во время первой игры!!!

Перевод: Анна Косолапова

Редакция: Ольга Виноградова



Информационное интернет-издание



ЗЕРКАЛО

выпуск № 10

юбилейный

Информационный бюллетень
русскоязычной Дзогчен-общины

Главный редактор:

Андрей Беседин

andrei.besedin@gmail.com

Корректоры:

Ольга Виноградова

Анна Косолапова

Елена Глинская

Компьютерная верстка:

Ольга Бондарева

Веб-страница:

<http://merigar-east.dzogchen.ru>

Издание предназначено для свободного распространения
на некоммерческой основе.