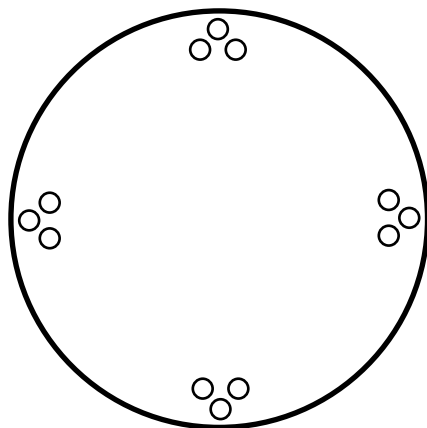


№ 1  
2006

# ЗЕРКАЛО

ЗЕРКАЛО

ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ  
РУССКОЯЗЫЧНОЙ ДЗОГЧЕН-ОБЩИНЫ



## **В номере:**

Новости .....	4
Лекция в Киеве о сущности Учения Дзогчен.....	11
Лекция Чогьяла Намкай Норбу в Киеве (впечатления) .....	32
Осознанность .....	34
Зачем нужен гар в Крыму? .....	41
Учительский тренинг по Санти Маха Сангхе .....	44
СМС в Малом Маяке: впечатления.....	51





## *Дорогие друзья!*

Перед вами первый номер информационного бюллетеня русскоязычной Дзогчен-общины. Это издание несёт три задачи: публикация на русском языке наиболее интересных статей из газеты The Mirror и прочих англоязычных изданий Дзогчен-общины, а также отчётов о прошедших ритритах и новостей русскоязычной и всемирной Дзогчен-общины. Будем рады получить ваши заметки, статьи и предложения по адресу **bulletin@dzogchen.ru**.

Бюллетень не содержит закрытых материалов и свободно распространяется в Сети. Приглашаем ганчи региональных общин распечатать его и распространить среди тех братьев и сестёр, у которых нет доступа к Интернету.

*Редакция*

# НОВОСТИ ДЗОГЧЕН-ОБЩИНЫ

## РАСПИСАНИЕ НАМКАЯ НОРБУ РИНПОЧЕ НА 2006 ГОД

ТАШИГАР НОРТЕ,  
ОСТРОВ МАРГАРИТА

### 17-26 февраля

Ретрит по Longsal Saltong  
Lung  
*Закрытая веб-трансляция*

### 10-19 марта

Dzogchen Semlung  
Namkhache. Ретрит  
по учению и практике  
«Намкаче»  
*Открытая веб-трансляция*

### 14-23 апреля

Ati Lam-ngon Nasjyong  
Курс учения и применения  
тибетского прижигания  
Мокса

### 5-14 мая

Ретрит по учению Лонгсал  
Предварительные практики  
пути Ати - «Очищение шести  
лок», учение и практика  
*Открытая веб-трансляция*

ФРАНЦИЯ

### 15 мая

Вылет в Париж

### 18-22 мая

Ретрит в Париже  
«Очищение шести лок как  
предварительная практика  
пути Ати»

### 23 мая

Отъезд в Кармалинг

### 26-28 мая

Ретрит в Кармалинге  
Nyamtrid Dzogchen  
Nyingthig

ЗАПАДНЫЙ МЕРИГАР,  
ИТАЛИЯ

### 29 мая

Отъезд в Меригар

### 9-15 июня

Учения Лонгсал в Гомпе  
Меригара, передача Еше  
Сантал и Надзер  
*Закрытая веб-трансляция*

### 18 июня

Празднование 25-й  
годовщины Меригара

### 30 июня - 21 июля

Личный ретрит Ринпоче

# НОВОСТИ ДЗОГЧЕН-ОБЩИНЫ

ВОСТОЧНЫЙ МЕРИГАР,  
КРЫМ

**4 августа**

Отлёт в Крым

**9–15 августа**

Ретрит в Восточном

Меригаре, Крым

*Учение и вид веб-трансляции  
пока не определены.*

ЗАПАДНЫЙ МЕРИГАР,  
ИТАЛИЯ

**18 августа**

Возвращение в Меригар

Санги Маха Сангха II  
уровень

**22–24 августа**

Экзамен I уровня СМС

**25–29 августа**

Тренинг II уровня СМС

**8–16 сентября**

Ретрит в Западном Меригаре

*Учение и вид веб-трансляции  
пока не определены.*

ИСПАНИЯ

**23 октября**

Отлёт в Барселону

**26–30 октября**

Ретрит в Барселоне

Longsal Ati'i Gongpa Ngotrod

Упадеша ознакомления  
с состоянием Ати

*Закрытая веб-трансляция*

БРАЗИЛИЯ

**1 ноября**

Отлёт в Сан Пауло

**3–7 ноября**

Ретрит в Бразилии

*Учение и вид веб-трансляции  
пока не определены.*

АРГЕНТИНА

**8 ноября**

Отлёт в Буэнос Айрес

**10–12 ноября**

Ретрит в Буэнос Айресе

**13 ноября**

Отлёт в Ташигар Сур

Санги Маха Сангха

**4–7 декабря**

Экзамен базового уровня  
СМС.

**8–12 декабря**

Тренинг I уровня СМС.

**26 декабря – 1 января 2007**

Longsal Ati'i Gongpa Ngotrod

«Упадеша ознакомления с  
состоянием Ати»

*Закрытая веб-трансляция*

# НОВОСТИ ДЗОГЧЕН-ОБЩИНЫ

## **С 16 ЯНВАРЯ ЭТОГО ГОДА КУНСАНГАР БУДЕТ ЗАКРЫТ ДЛЯ ПРЕДПРОДАЖНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Благодаря этому замечательному месту, все эти семь лет мы имели возможность быть вместе, встречаться с нашим Учителем, проводить всевозможные ретриты, просто общаться!

7 лет наполненной, насыщенной жизни!

Все деньги от продажи будут поднесены нашему Учителю Чогьялу Намкаю Норбу на развитие других проектов Дзогчен-общины.

Пока же Кунсангар, как организационный и объединяющий центр русскоязычной общины прекращает свою работу. Вся деятельность команды, работающей сейчас в Кунсангаре, будет направлена на предпродажную подготовку.

Деятельность, которая необходима для поддержания жизнедеятельности русскоязычной общины (членство и членские взносы, организация Интернет-трансляций и пр.), будет продолжаться до передачи правопреемнику (возможно, Восточному Меригару в Крыму).

*Комитет по продаже*



# НОВОСТИ ДЗОГЧЕН-ОБЩИНЫ

## ОБРАЩЕНИЕ ОРГКОМИТЕТА КРЫМСКОГО ПРОЕКТА

Дорогие ваджрные братья и сестры!

В настоящее время Комитет по Крымскому проекту ведет работу над документами для приобретения будущего Гара. Впереди у нас новый этап — собственно покупка комплекса.

Стоимость комплекса составит около 700 000 долларов США. У нас есть 2—3 месяца для того, чтобы собрать нужную сумму, т.к. этим местом могут заинтересоваться другие покупатели.

В связи с этим мы открываем программу сбора пожертвований для «Крымского проекта».

Если вы заинтересованы в существовании Гара в Крыму, вы можете принять участие в этой программе.

В своем обращении, 6 декабря 2005 г. (аудиофайл этого обращения был разослан в местные общины) Ринпоче призвал всех нас сотрудничать для осуществления этого проекта.

Сотрудничество возможно в таких формах:

1. Пожертвование.
2. Кредитование (у частных лиц или у банков, под % и без %, сроком от года до 5 лет).
3. Предоставление гарантий для получения займа.

В ближайшее время будут открыты счета в России и в Украине для сбора пожертвований и названы контакты людей, осуществляющих сбор пожертвований в России и в Украине. Также в Меригаре будет открыт счет для европейцев.

Всем, кто интересуется деталями проекта в рамках сотрудничества, мы ответим индивидуально.

**Оргкомитет Крымского Проекта:**

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

Обще-организационные вопросы: Игорь Берхин  
[berkhin@dzogchen.ru](mailto:berkhin@dzogchen.ru)

Хозяйственно-юридические вопросы: Владимир Шнурков  
[shnurkov@dzogchen.ru](mailto:shnurkov@dzogchen.ru)

Финансовые вопросы: Виктория Адаменко  
[vita2025@mail.ru](mailto:vita2025@mail.ru)

# НОВОСТИ ДЗОГЧЕН-ОБЩИНЫ

## Письмо Люка Ехея в рассылку NORBUNET от 3 января 2006 года:

Дорогие все!

В конце трансляции ретрита по Лонгсал Лонгде с острова Маргарита 1 января 2006 года, наш Учитель Чогьял Намкай Норбу объявил о начале большой всемирной лотереи в пользу нового гара «Восточный Меригар».

Ринпоче объяснил, как много лет мы безуспешно искали зимнее местоположение для Меригара. Место не могли найти в Испании, Греции и т.д. Но теперь наконец-то подходящий участок, соответствующий нуждам Дзогчен-Общины недавно проявился в Украине, там где проводился ретрит, в Крыму.

Ринпоче сказал: «Там действительно теплее, чем в Меригаре, в декабре не совсем тепло, но вполне достаточно. И также мы посмотрели, что природа земли очень похожа на ту, что вокруг Меригара — и деревья и цветы. Когда мы посмотрели географически, он на той же красной линии мандалы. А Мергиар и Цегьялгар оба тоже на красной линии. Поздней я обнаружил, что в Танце Ваджра мы начинаем с красной линии. А это место в Украине тоже на красной линии. И я подумал: “О, да! Теперь у нас есть Восточный Меригар!” И теперь мы собираемся приобрести эту землю и место. По этой причине я подготовил большую лотерею.

**Первый приз.** Вы помните: в большой лотерее вы можете выиграть одно из моих золотых колец! Это золотое кольцо для меня сделал один из гаров. В нём пять аспектов дхьяни-будд Джняна Даккини, пять драгоценных камней и так далее. Оно очень дорогое! Это приз номер один.

**Второй приз.** Второй приз — это танка Гомадеви. Чудесная танка, на которой изображены три божества долгой жизни, распространённые во всех традициях. Это действительно танка очень хорошего качества! Вы видите, сколько использовали золота! Это второй приз.

**Третий приз.** Третий приз — танка Гомадеви нашего знаменитого художника Глена Эдди, который создал много изображений Гомадеви. Это одна из первоначальных работ, а не копия. И мы это отдаём!



# НОВОСТИ ДЗОГЧЕН-ОБЩИНЫ

**Четвёртый приз.** Затем есть четвёртый приз: статуя Гомадеви, которую я освятил и в которую вложил много важных реликвий!

**Пятый приз.** Пятый приз это горный хрусталь. Он символизирует вашу энергию. Как проявляется ваша энергия Цел и его обычно называют “зеркало Ваджрасаттвы”.

Вот такую лотерею мы проводим. Мы начинаем лотерею сейчас, но это не значит, что мы закончим её здесь. Теперь я обращаюсь ко всем, кто слушает по трансляции, все, кто заинтересован могут участвовать в этой лотерее! Также вы можете участвовать, если хотите сделать пожертвование для создания Восточного Меригара. Я дам вам информацию, так что если вы хотите купить билет лотереи, вы можете сообщить этому человеку по e-мейлу, сколько билетов вам нужно:

*Anna Eid:* **[anna.sigrid.eid@gmx.de](mailto:anna.sigrid.eid@gmx.de)**

А затем отправляете деньги: каждый билет стоит пятнадцать долларов США.

Отсылайте деньги на адрес банка в Меригаре:

Вы можете отправить пожертвование таким же образом.

Это сейчас очень важно для нас! Поэтому я хотел сообщить вам. Обычно я прошу всех людей: Постарайтесь действительно сотрудничать! Это важно!

О’кей, мои объяснения окончены.»

Таши делег!

Люк.



# НОВОСТИ ДЗОГЧЕН-ОБЩИНЫ

## Письмо Игоря Берхина в рассылку VOICE от 15 января 2006 года:

Всем привет!

Окончательное разъяснение из Меригара относительно счетов для лотереи и для пожертвований.

Счет ОДИН И ТОТ ЖЕ

В переводе надо отметить "FOR THE LOTTERY" для лотереи или "DONATION" для пожертвований.

Associazione Culturale Comunita Dzogchen  
Conto Corrente n. 3120.29, (abi 1030 cab 72160)  
Monte dei Paschi di Siena,  
Filiale di Arcidosso (GR)  
ITALY

Codice IBAN IT64N 01030 72160 000000 3120 29  
Codice BIC/swift: PASCITM1G99

Через интернет пожертвования можно перевести через сайт Цегьялгара <http://www.tsegyalgar.org/> (по ссылкам "Online Bookstore", и "Crimea Donation" в разделе "Donations")

Счета для пожертвований в России и Украине будут открыты на следующей неделе.

Платежи за лотерейные билеты пока принимаются только в виде банковского перевода в Меригар. Возможно, в ближайшее время появится возможность их оплаты через интернет.

По поводу выбора номеров обращайтесь к Анне Айд:  
Anna Eid [anna.sigrid.eid@gmx.de](mailto:anna.sigrid.eid@gmx.de)

Всех благ!  
Игорь Берхин

*Чогьял Намкай Норбу*

## **ЛЕКЦИЯ В КИЕВЕ О СУЩНОСТИ УЧЕНИЯ ДЗОГЧЕН**

*30 мая 2005 года.*

*Центральный Дом Художников.*



Добрый вечер всем.

Я рад быть с вами в этот вечер и рад возможности поговорить об учении Дзогчен. Я могу вас немного познакомить с тем, что такое Дзогчен и для чего он. Учение Дзогчен — это не какой-то особый вид религии или традиция такого рода. И это также не какая-то особенная философия или что-то вроде того, но это учение с очень древней историей.

В частности, в Тибете он развивался во всех буддийских, а также в до-буддийской традиции. Это знание, понимание. Такое понимание очень полезно для каждого. Мы не утверждаем, что нечто должно быть таким-то образом, но Учение позволяет понять, как обнаружить наше истинное состояние. Я — последователь такого учения, и я изучаю, осваиваю и практикую всё, что с ним связано. И если есть люди, которые хотят узнать, что такое Дзогчен, которые интересуются, тогда я их также обучаю. Но это не значит, что я занимаюсь миссионерством и кого-то обращаю в учение. Это не соответствует принципу учения. Но я знаю, что оно полезно для всех и со своими добрыми намерениями, если вижу заинтересованных людей, то стараюсь помочь им понять. Не только я так делаю, в этом учении с самого начала и до сегодняшнего дня всегда так поступали. Так что в подлинном смысле Дзогчен означает наше истинное состояние. А когда мы говорим «Учение Дзогчен», это означает то, как мы



обнаруживаем или узнаём наше истинное состояние и как развиваем это знание. Конечно же, это очень древнее учение и оно развивалось на протяжении многих веков. По этой причине есть много древних книг, объясняющих какво учение Дзогчен. И люди интересуются тем, как нужно ему следовать. Нужно многое изучить и освоить. Но в подлинном смысле, всё, что мы изучаем и осваиваем, нужно лишь для обнаружения нашего истинного состояния. Дзогчен означает наше истинное состояние. Это тибетское слово. Но первоначальным языком учения был язык древней страны Уддияна. Сейчас мы считаем, что Уддияна была где-то на севере Пакистана. Возможно, вы слышали о знаменитой стране Шамбала, где развивалось в основном учение Калачакры. Она тоже находилась к северу от Пакистана, физически сейчас это Афганистан. Многие западные учёные проводили исследования на эту тему и подтвердили это. Они проводили многосторонние исследования в археологии, истории и так далее. И сейчас эти страны исламские. Кроме того, вы знаете, большая часть средней Азии в древности была буддийской страной. В частности, современные Кыргызстан и Таджикистан в древности назывались страной Труша. И там развивалось не только буддийское учение в целом, но и некоторые особые тантрийские буддийские учения. В тантрийских буддийских учениях есть два очень разных метода: один называется на санскрите *Ануттаратантра*, то есть «высшая тантра», это учения Ваджраяны, которые развивались в Тибете. В Тибете есть четыре основные школы, и во всех развивались такие тантрийские учения, это некоторая особенность тибетского буддизма. Конечно, в тибетском буддизме также есть учения Сутры, которые называются Хинаяна и Махаяна, но надо всеми учениями в Тибете главенствуют тантрийские учения, называемые Ваджраяной. И другое особое учение называется Ану-йога. Метод следования этому учению и применения пути несколько отличается. Основная характеристика учения Ваджраяны называется путь преобразования, а особенность учений Сутры — то, что называется путь отречения. Надеюсь, большинство из вас знает, что такое Сутра и Тантра и в чём между ними



различие. Вы знаете, в Индии в древности жил Будда. Будда учил учению, которое называется буддизм. И Будда физически давал учение своим ученикам, обычным людям. Такие учения называются Сутра. Потому что у обычных людей есть способности только видеть, слышать, иметь чувственные контакты обычным образом. «Обычным образом» означает, что если вы хотите что-то увидеть, вам нужно открыть глаза, а если закроете глаза, то ничего не сможете увидеть. Если закроете уши, то ничего не сможете услышать. Нам необходимы все наши органы чувств. Таковы наши обычные способности. И таким людям Будда давал учение, называемое Сутра. Название «сутра» — из санскрита. Одно из значений слова «сутра» это, что-то вроде итогов события. Например, однажды царь Бенареса пригласил к себе Будду. И затем царь попросил учить. Там был не только царь, но и другие люди получали это учение. Иногда они спрашивали о частностях, иногда задавали общие вопросы, и в этот день Будда давал учения. И в конце концов, все ученики, включая царя, были довольны. На этом закончились события данного дня. А позже какой-то ученик Будды записал это событие, которое называется «Вопросы царя Бенареса», это название сутры. Так что вы можете понять, сутра это что-то вроде итогов события. И всю жизнь Будду приглашают туда или сюда, и он отправляется в одно или другое место и даёт учения. И все подобные учения называются учениями Сутры. Они больше связаны с нашими обычными способностями. Обычные способности означают, что Будда говорил с помощью рта, на индийском языке. А другие люди слушали ушами и слышали это учение. Таков обычный способ. И то, что объяснял Будда, это знаменитое в буддизме учение, называемое «четыре благородные истины».

В буддийской традиции четыре благородные истины считаются чем-то вроде основы всего буддийского учения. В первый раз, когда Будда начал учить, он давал именно это учение. Итак, первая из четырёх благородных истин — страдание. Это не означает, что страдание есть нечто благородное. Существуют разные виды страдания у всех живых существ. Но знание и понимание этого есть благородное



знание. Например, никому не нравится страдать, но люди не знают, как с этим справиться. Если кто-то спрашивает: «Мы страдаем, что же нам делать?», тогда в нашем обычном уме, в наших обычных представлениях мы говорим, что когда есть проблема, мы с ней боремся. Обычно мы подходим таким образом. Будда объяснил, что это не выход. Вы можете бороться со страданием всю жизнь, но вы никогда не победите, потому что страдание — это лишь следствие. Это значит, что раз есть следствие, то была и причина. И ценность следствия только в том, чтобы обнаружить, что существует причина и какова она. Если вы это обнаруживаете и что-то предпринимаете, то есть возможность преодолеть. И затем Будда объясняет вторую благородную истину — причину. Причина и следствие: как они взаимосвязаны и чем всё это является — то, что на санскрите называется знаменитым словом *карма*. Также некоторые западные люди думают: «Да, карма это понятие восточной философии, но западные люди не знают, что такое карма». Это неверно, потому что и западные люди с самого начала знают, что такое карма. Разница лишь в том, что они не называют это кармой. Например, мы, тибетцы, мы знаем и следуем буддийскому учению, но мы не говорим «карма», по-тибетски мы говорим *лэ*. И когда мы говорим *лэ*, мы не думаем, что не знаем, что такое карма. Например, западные люди хорошо знают, что если есть плохая причина, она произведёт что-то плохое. Достаточно посмотреть какой-нибудь фильм или шоу. Или когда вы идёте к врачу, врач первым делом спрашивает: «Что вы делали, что ели?» Затем доктор исследует, в чём причина болезни. Вот почему знание кармы существует. Это две благородные истины. И далее Будда развивает это, он говорит, что недостаточно только знать, что существует причина. Но если есть негативная причина, её нужно остановить, а если есть благая причина, её нужно усилить и развить. И тогда вы не можете совершать негативные действия. Потому что карма означает причину и следствие. Когда мы отвлекаемся, то порождаем потенциальность негативной кармы. Потенциальность означает, например, если у вас есть много семян цветов, даже если вы их не сажаете в землю и



не поливаете водой, потенциальность семени всегда сохраняется. Когда есть вторичные причины, такие, как земля, ветер, свет и так далее, тогда семя прорастает. Точно так же у нас есть много негативных потенциальностей. В наших обстоятельствах, когда есть вторичные причины, конечно, всё это проявляется. И чтобы прекратить это, в первую очередь нам нужно иметь знание и понимание.

Понимание означает, что у меня есть отравленное семя. Если я посажу его в землю и оно прорастёт, то породит больше яда. Я знаю, что это плохо и не сажаю его. Возможно, я могу уничтожить это семя. А если я не знаю, что потенциальность семени негативна, я сажаю семя, и растение вырастает. Но позднее, когда я осознаю, я каким-то образом обнаруживаю, что это было плохо. И есть много возможностей это изменить или прекратить рост. Например, если я перестаю поливать водой, оно больше не растёт. Таким образом мы работаем с нашим осознанием. Есть возможность очистить нашу негативную карму, изменить её и исправить многими способами. Некоторые люди думают, что карма есть нечто предопределённое, кто-то это записал и мы в любом случае должны расплатиться. У некоторых бывают тяжёлые проблемы и они говорят «Такова моя карма, что я могу сделать?» Это тоже неправильное представление. Карму можно исправить, изменить, всегда есть такая возможность. И всё это, прежде всего, связано с нашим умом. С помощью ума мы судим, думаем, решаем, что хорошо, а что плохо. И мы знаем, что всегда у нас есть все возможности. Достаточно знать, как мы порождаем потенциальность плохой кармы. Неверно, будто всё, что мы сделали неправильно, создаёт потенциальность плохой кармы. Для того, чтобы это стало потенциальностью плохой кармы, нам нужны три условия: прежде всего, необходимо намерение, затем мы прямо или косвенно приступаем к действию, а в конце концов мы удовлетворены, и таким образом порождается потенциальность. Если у нас нет намерения сделать что-то плохое, но случайно мы что-то плохое совершили, оно не может стать потенциальностью плохой кармы. Конечно же, это нехорошо. Это всегда плохо и может стать негативным препятствием. Нам всегда нужно очищать подобные препятствия, иначе



они накапливаются всё больше и больше и в конце концов нам становится тяжелее. Как же нам их прекратить? Для этого Будда объяснил в учениях Сутры, что могут делать обычные люди — контролировать физическое тело, уровень энергии и уровень ума. И для этого существуют разные виды обетов. Мы принимаем обет и мы применяем правило этого обета. Так мы не совершаем неблагую карму. Это и называется путём отречения. Потому что все различные неблагие действия и эмоции мы считаем негативными. Мы обуславливаемся такой эмоцией и порождаем негативную карму. И что мы делаем? Мы отречаемся, отвергаем, понимая, что это причина порождения плохого. И способ остановить эту карму — третья благородная истина, истина о прекращении. Возьмём простой пример человека, который болен и обращается к врачу: когда у нас есть физическая проблема, мы знаем, что у нас проблемы. Это что-то вроде благородной истины страдания. И теперь мы собираемся выяснить, в чём причина. Возможно, сами мы не можем обнаружить и это узнать. Тогда мы идём к врачу и доктор делает анализы, он проверяет мочу, пульс и в конце концов выясняет. Это подобно благородной истине причины. Теперь доктор даёт вам лекарство, даёт совет, как себя вести, какой должна быть ваша диета, какое лекарство вы должны принимать. Что вам тогда делать? Мы должны следовать советам врача, должны принимать лекарство. Иначе, если мы его не принимаем, а только знаем, что сказал врач, оно не поможет. Это подобно третьей благородной истине, истине прекращения. Затем Будда объясняет четвертую благородную истину, истину пути. Не существует единого всеобщего пути. Почему? Потому что все существа различны, особенно в человеческих условиях десять разных человек будут иметь десять разных состояний, способностей, желаний и так далее. И вы видите, что врачи не дают только одно всеобщее лекарство. Есть множество разных лекарств, потому что состояния существ неодинаковы. По этой причине есть много разных видов путей. Путь Сутры для более обычных людей, у которых меньше способностей, им даётся такое учение. Потому что учение должно соответствовать





нашему индивидуальному состоянию, которое состоит из трёх принципов. Во-первых, у нас есть физическое тело. Физическое тело, как мы можем понять, более связано с материальным уровнем. У физического тела есть разные уровни энергии. В учении это также называется речью, голосом. Речь — это то, что я говорю с помощью голоса, а вы слышите. Речь также означает звук. Речь производится дыханием. Дыхание это жизнь человека. Например, вы непрерывно вдыхаете-выдыхаете, вдыхаете-выдыхаете. Когда вы выдыхаете и больше не вдыхаете — у вас больше нет жизни. И кроме того, это дыхание связано с нашей жизненной энергией. Голос, звук это источник всех проявлений из пустоты. В буддизме всегда говорят о пустоте, что называется *шуньята*. Это считается истинным состоянием, в общем. Например, мы говорим *дхармадхату*, что означает подлинное состояние всех явлений. И такое истинное состояние — пустота. А ещё в санскрите есть слово *дхармата*. Дхармата означает, что среди всех этих явлений есть множество живых существ. И у каждого живого существа есть его состояние, есть его истинная природа. И моё подлинное состояние, моя природа отличается от природы другого человека. Это не означает, что отличается способ существования, это то, что в целом называется индивидуальное состояние. Даже у просветлённых существ, например, у просветлённых будд. Например, мы говорим, что если хотим усилить сообразительность, нам нужно делать практику Манджушри. Если хотим увеличить сострадание, то говорим, что нужно делать практику Авалокитешвары. Если хотим иметь долгую жизнь и процветание, то говорим, что нужно делать практику Будды Амитаюса. И выглядит так, будто все просветлённые существа обладают разными качествами. В истинном смысле у всех просветлённых существ одни и те же качества. Но ситуация, связанная с тем, как проявляются их качества, их мудрость, отличается. Потому что, например, когда Манджушри был на пути, когда он был Бодхисатвой, он много действовал для развития сообразительности у существ. Он породил много соответствующих аспектов мудрости. Поэтому теперь, когда он обрёл полную реализацию, его



функция мудрости больше связана с этим аспектом. И хотя у всех просветлённых существ есть одна и та же природа, это не означает, что все они одно. И таким образом у нас есть путь, мы можем понять путь отречения. И тогда путь преображения больше связан с нашей речью или нашим уровнем энергии. Почему? Каким образом с самого начала развивалось учение? Например, вы знаете знаменитое учение и посвящение Калачакры. Калачакра — это Ваджраяна, тантрийское учение. Мы из истории можем узнать, что Калачакра это Будда Шакьямуни. Но это не значит, что Будда Шакьямуни учил этому, когда был в Индии обычным образом. Потому что он был на материальном уровне, больше как человеческое существо. Калачакра — это проявление, которое называется *самбхогакая*. Самбхогакая означает измерение богатства всех качеств. Что-то вроде сущности всех элементов, как пять цветов. Когда есть подобные проявление света, обычные люди не могут их видеть. Мы можем видеть только материальный уровень. И когда что-то растворяется в своей истинной природе, подобной свету, то для нас оно исчезает. Но, конечно, существа, которые развили больше способностей и ясность могут иметь контакт. Итак, Будда проявился как Калачакра и передал это знание. Будда не учил в стиле Сутры, да и не мог этого сделать. Если подумать обычным образом, Будда — монах. Но Калачакра это союз *яб-юм*, то есть мужского и женского. Как монах может явить такой аспект проявления? Физически это невозможно. Но проявление это совсем другой аспект. И через это проявление передаётся знание, что и называется путём преображения. Преображение означает, что в сущности ничего не меняется, другим становится лишь аспект. Есть пример, который привёл Гуру Падмасамбхава. Гуру Падмасамбхава это знаменитый учитель из Уддияны, который позже прибыл в Тибет. Он начал передавать все учения Ваджраяны, включая и учения Дзогчен. Так что Гуру Падмасамбхава — очень важный учитель. И те две тантрийские традиции, о которых я говорил, им с самого начала учил Гуру Падмасамбхава. И он привёл очень важные примеры, чтобы объяснить, что такое преображение. Он говорил, что



если есть маленький кусочек золота, а мы знаем, что золото ценно, и из этого золота мы можем сделать статую Будды. И тогда все будут думать: «О, это золотой Будда!» Люди, которые следуют учению Будды будут оказывать этой статуе почитание, подносить благовония, цветы и так далее. Но кто-то позднее преобразил эту статую Будды, как во время культурной революции. Тогда говорили: «Будда? Нам не нужен Будда. Мы сделаем красивую золотую пепельницу и будем использовать её для важных встреч». И сделали пепельницу, но золото не изменилось, природа золота такая же, как и в статуе. Но изменился аспект. Никто уже не оказывает почитание, не подносит благовония и цветы, но все в неё бросают мусор и окурки. Такой пример привёл Гуру Падмасамбхава. Это означает, что у нас есть природа, подобная золоту, обладающая ценностью. Мы не должны от неё отказываться. В учении сутры отказываются, потому что не знают, что она обладает ценностью. В Ваджраяне знают, что она обладает ценностью и преображают это. И тогда есть метод выполнения практики, чтобы это преобразить. Особенно корень наших трёх эмоций, таких как неведение, привязанность и гнев. Они считаются тремя коренными эмоциями. Неведение означает, что нам недостаёт ясности, чтобы обнаружить и узнать, какова наша истинная природа. Оно не означает, что мы необразованны. И для того, чтобы преобразить эти эмоции, в Ваджраяне существуют посвящения и практики, связанные с тремя видами преобразования. Мирное преобразование, радостное преобразование и гневное преобразование. Используя эти методы, практикующий может успешно преобразить всё нечистое видение в чистое. Всё это преимущественно связано с нашим индивидуальным уровнем энергии. И также у нас есть уровень ума. Особое учение, соответствующее уровню ума — это Дзогчен. Многие люди считают, что Дзогчен это преобразование, что-то в тантрийском стиле. Но основное учение в Дзогчен не преобразование. Почему? Потому, что в учении Дзогчен у нас нет представлений о чистом и нечистом видении и о преобразении нечистого видения в чистое. Если мы находимся в таком знании, то это значит, что мы не



находимся в знании Дзогчен. Вот почему особенность этого пути называется путём самоосвобождения. Что значит самоосвобождение? Как мы можем самоосвободиться? Нам нужен небольшой пример, который ещё называется символической передачей. В учении Дзогчен часто используется такой символ, как зеркало. Вам не нужно какое-то особое зеркало, специальной формы и так далее. Вы хорошо знаете, как выглядит зеркало, возможно в вашем доме много зеркал. Даже в туалетах бывают зеркала. Когда вы смотрите в зеркало, то видите своё лицо, это и есть зеркало. Так вот, зеркало — очень хороший пример. Когда вы смотрите в зеркало, то можете видеть отражения. У вас есть такое знание, что отражения — нечто нереальное. Это — пример нереального. И это знание, понимание нереального, но всего лишь интеллектуальное понимание. Почему? Потому что в зеркале никогда не может быть отражений, если перед зеркалом ничего нет. Так что этот объект или человек или что-то ещё перед зеркалом — взаимозависимы. В наших условиях мы считаем, что отражения нереальны, а то, что отражается в зеркале — реально. По этой причине отражение не имеет ценности. Но таким образом не обнаружить, что такое путь самоосвобождения. Будда также объяснял в учениях Сутр: «Все явления подобны отражениям в зеркале». Они могут проявиться очень чисто, ясно и отчётливо, но всегда взаимозависимы с объектами. И по этой причине мы вовлекаемся в принятие, отвержение, нам это нравится или не нравится. Как можно использовать этот пример для самоосвобождения? Нам нужно понимать, что зеркало это хороший пример нас самих. Мы говорим, что Дзогчен означает наше истинное состояние. Дзогчен означает полностью совершенное состояние. Это означает, что оно обладает всеми возможностями. Это не означает, что в нём есть всё, это невозможно, но если в нём есть возможности всего, то при наличии вторичных причин всё может проявиться. Вот что называется Дзогчен. Это очень похоже на зеркало. У зеркала бесконечная возможность, потенциальность для проявления различных видов отражений. Для того чтобы в зеркале возникло отражение, вам не нужно закладывать в него



какую-то программу. Вы знаете, например, чтобы в компьютере что-то проявилось, прежде нужно заложить туда программу. А зеркало обладает такой потенциальностью. Например, если вы встанете перед зеркалом, в тот же момент ваш образ возникает совершенным. Ваш цвет, размер, форма — всё. И этот образ не развивается мало-помалу, постепенно становясь полным. Мгновенно возникает всё. Это очень похоже, у нас у всех есть такого рода потенциальность, у каждого. Такая потенциальность называется изначальной потенциальностью. Она не является тем, что можно развить, выполняя практику, следуя пути и так далее. Мы изначально обладаем такой потенциальностью в нашей истинной природе. И затем, когда мы следуем учению Дзогчен, есть учитель, который ознакомливает вас и помогает понять, прежде всего — с помощью устной передачи. Учитель объясняет, что это такое — ваша потенциальность. Как выглядит ваша потенциальность, приводя пример зеркала. И тогда вы можете получить представление. Но недостаточно только получить представление. В Дзогчен вы должны это обнаружить. Принцип в Дзогчен не в том, что вы только верите. Некоторые говорят: «Я очень верю своему учителю, мой учитель сказал, что должно быть так». Вы можете так верить и оставаться в этом, но, возможно позже, вы обнаружите, что всё не так. Пока вы сами не убедитесь, у вас всегда будет возможность что-то менять, создавать и так далее. По этой причине в учении Дзогчен самое главное — обнаружить самостоятельно. Конечно, мы не можем с лёгкостью это обнаружить, вот почему нам нужно учение Дзогчен, нам нужна передача Дзогчен и нам нужен учитель Дзогчен, который сообщает, что нужно делать, как можно оказаться в этом знании. И теперь, когда вы сотрудничаете с учителем, у вас есть возможность обнаружить. И также в учении сутр Будда учил тому, что называется состояние *шуньята* и символизируется Великой Матерью. Как мы можем понять, что такое «Великая Мать»? Никто не может объяснить с помощью языка, не существует такого. И точно так же в тантрийском учении нашу истинную природу мы не можем объяснить. Но если нет возможности



объяснить, что же нам делать? Зачем тогда следовать учению? Но это вовсе не означает, что нет возможности обрести это знание. Всегда существует возможность. Эта возможность также связана с нашим обычным состоянием. Например, если за свою жизнь мы изучаем множество разных вещей, как мы всё изучаем? Если мы это хорошо понимаем, то можем обнаружить, что всё изучили на опыте. Некоторые люди говорят: «это так, а то вот эдак», мы можем получить много разной информации. Но пока мы не получим личный опыт, мы не будем на самом деле этому верить. Когда у нас есть личный опыт, тогда мы обнаруживаем. Когда мы обнаруживаем, то нечего больше менять. Даже если мы хотим отменить, изменить и уничтожить, мы не можем это сделать. Например, я показываю вам эту коробочку. Вы видите, что это коробочка. И теперь я попрошу вас: «Пожалуйста, забудьте об этом». Как вы можете это отменить? Никак! Почему? Потому, что у вас есть прямой опыт, прямое переживание. Это пример переживания. И посредством разного рода наших переживаний в методе учения учитель ознакомливает ученика, учитель и ученик работают вместе и ученик обнаруживает свою истинную природу. Когда вы однажды обнаруживаете свою истинную природу, есть возможность снова и снова оказываться в этом переживании. Вы пытаетесь быть в этом переживании, это и называется выполнением практики Дзогчен. И всё ваше существование: тело, речь, ум — всё взаимосвязано с нашим умом, с уровнем ума. На уровне ума всё является в точности подобным отражениям в зеркале. Это ценно и полезно для обнаружения природы потенциальности зеркала. Но конечно, это не подлинная природа зеркала. Так что ум и то, что мы называем природа нашего ума или наша изначальная потенциальность, различаются. И также трудно сказать, что они совершенно различны и между ними нет никакой связи. Так что по этой причине, когда вы делаете практику, всё ваше существование: тело, речь, ум, всё вы объединяете в вашей истинной природе и усиливаете эту способность день за днём. Это называется практикой Дзогчен. И это более-менее то, что такое



самоосвобождение. Самоосвобождение и знание его очень-очень важны. Потому что нужно не просто быть каким-то особым практикующим или последователем какого-то учения. Но, конечно, мы все живём в сансаре в двойственном состоянии. У нас всегда есть множество проблем. Почему у нас проблемы? Потому, что мы живём в двойственном видении и всегда напрягаемся. Мы думаем: «это важно, то важно!» — такова наша жизнь. И тогда день за днём мы усиливаем наши напряжения. Когда это развивается и накопление наших напряжений становится всё богаче и богаче, у нас больше привязанности, больше страха, больше проблем. По этой причине важно, чтобы мы действительно понимали, каково наше состояние, и старались быть в присутствии, а не всегда быть в отвлечении. Потому что когда мы не отвлекаемся, тогда есть возможность быть в нашей истинной природе. И это также очень важная практика. И это также очень важная практика Сутры буддизма Махаяны. Вы знаете, в учении Махаяны выполняют сосредоточение и визуализацию, связанные с состраданием. Действительно, сострадание они считают чем-то очень важным. Но ещё более важно для них, чтобы мы наблюдали свои намерения. В учении говорится, что если у нас хорошее намерение, то все наши свершения и вообще всё будет хорошо. Конечно же, если наоборот, то всё будет плохо. Если мы не отвлекаемся, тогда мы обнаруживаем. Когда мы обнаруживаем, что у нас плохие намерения, мы их меняем. Вместо плохого намерения мы порождаем хорошее намерение. Таков подлинный смысл взращивания Бодхичитты. Иначе мы будем отвлечены плохими намерениями, и прямо или косвенно совершаем действие и накапливаем негативную карму. Вы видите, это очень простая практика, все могут делать её, она всем принесёт пользу. В любом случае, две вещи очень важны: первая — не отвлекаться, стараться быть осознанным в повседневной жизни. И это не означает только при выполнении практики, но даже когда вы не занимаетесь практикой, если вы не отвлекаетесь в любых жизненных ситуациях, это намного лучше. С помощью своего присутствия вы обнаруживаете, есть ли у вас напряжение, и в этот момент вы



расслабляетесь. Иногда люди говорят: «Да, я знаю, расслабление очень важно. Но у меня столько проблем, я не могу расслабиться». Это правда. Но тогда почему вы не можете расслабиться и почему считаете, что у вас столько проблем? Это означает, что вы всему придаёте слишком много значения. В таком случае вам нужно помнить учение Будды. Будда учил этому также в учении Сутры. Он говорил, что всё нереально, не существует ничего реального, всё в точности подобно сну. У вас может быть хороший сон, может быть и плохой сон, но когда вам что-то снится, в тот момент вы чувствуете что всё это реально и важно. Например, у вас очень хороший сон, вы думаете: «О, я выиграл в большую лотерею!» Вы обнаруживаете, что выиграла. И вы думаете: «А где же мой билет?» Вы ищете его и, возможно, находите. И вы думаете: «Теперь я пойду за деньгами». Вы идёте туда, где получают деньги, но через какое-то время просыпаетесь и расстраиваетесь. Вы думаете: «Ах, это был всего лишь сон!» Это означает, что вы знаете, что сон нереален, вот почему вы не рады. А иногда, наоборот, у вас очень плохой сон, кто-нибудь убивает вас и уже убил много ваших друзей. И нет возможности убежать или что-то сделать. И этот человек уже убивает вас и когда клинок опускается на вас, вы просыпаетесь. Вы обнаруживаете, что это был сон. И тогда вы счастливы: «Ах, это был всего лишь сон!» Видите, когда нам снится сон, этот момент нам кажется чем-то реальным. Но просыпаясь, мы обнаруживаем. И Будда сказал: «Жизнь это большой сон». Большой сон это не тот сон, который мы видим ночью. Через пару часов мы просыпаемся и обнаруживаем, что это был сон. Большой сон означает, что мы много раз засыпаем и много раз просыпаемся и таким образом продолжаем нашу жизнь в неведении, а в конце концов, умираем.

И когда мы умираем, то оказываемся в состоянии *бардо*. Некоторые люди не могут сразу же обнаружить, что они находятся в бардо, потому, что у нас есть очень сильные привязанности. Но постепенно день за днём такая привязанность ослабевает. Например, в Тибете, когда кто-то умирает, мы делаем пуджи и очищения в течение семи недель, потому, что считается, что каждую неделю снова и снова повторяется





нечто вроде процесса умирания. Это означает, что через неделю, две, три, происходит уменьшение и через несколько недель мы обнаруживаем, что оказываемся в бардо. Наконец-то мы обнаруживаем, что наша долгая жизнь, всё, что мы делали, подобно большому сну. До этого момента у нас нет такого знания. Но в учении у нас должно быть некоторое доверие к этому. Если есть такое доверие, тогда у вас не будет так много проблем и заблуждений. Потому что вы можете освободить все свои напряжения. Очень важно знать этот принцип. Некоторые говорят: «Я не могу расслабиться, что мне делать?» Тогда вам нужно вспомнить, что сказал Будда, и немножко этому доверять. И вы можете обнаружить, не обязательно находясь в бардо, последствия этого в вашей жизни. Вы будете чувствовать себя легче, у вас будет меньше проблем, всё не будет для вас таким важным. Это очень полезно в течение нашей жизни. Вот более-менее то, что я могу объяснить про учение Дзогчен и зачем учение Дзогчен нужно живым существам. Если вам интересно, вы должны следовать учению Дзогчен, изучать его методы и так далее. Недостаточно, чтобы я только дал ознакомление, чтобы вы сразу могли понять все принципы Дзогчен. Ну, вот что я хотел сказать. Если у вас есть вопросы, я могу ответить на несколько вопросов.

— *Покажите пожалуйста Дзогчен.*

Как я могу показать Дзогчен, если даже Будда сказал, что это показать невозможно?

— *Какая духовная личность является наиболее важной в вашем учении?*

Исторически учение Дзогчен — очень древнее учение. Задолго до Будды Шакьямуни в разные эпохи было двенадцать разных учителей, которые передавали учение Дзогчен. И в течение многих, многих тысяч лет ситуация всегда менялась. И учения не всегда сохранялись. Но сохранялись некоторые устные учения. Устные учения означают, что не существовало книг, только несколько слов. Эти слова становились чем-то вроде ключа для обретения такого знания. И вот, во времена Будды Шакьямуни оставались лишь такого рода учения. Не существовало книг по учению Дзогчен. Но затем



Будда Шакьямуни дал пророчество, что в будущем появится учитель, который будет давать учение, за пределами причине и следствию. Как мы можем определить, что это учение Будды? Некоторые традиции, такие как Хинаяна, учения Сутры, считают, что учение Будды это только то, чему Будда учил физически. Но в Ваджраяне есть много разных объяснений. В Ваджраяне есть не только те учения, которым Будда учил физически. Они называются по-тибетски *шалнэ сумпей ка* (*zhal nas gsungs pa'i bka'*), это означает то, чему Будда учил изустно. Но также существуют учения Будды, которые называются *джесу нанвей ка* (*rjes su gnang ba'i bka'*), это означает, что Будда дал дозволение и это стало учением Будды. В Махаяне есть знаменитая сутра, которая называется *Праджняпарамитахридая*, «Сущность Праджня-парамиты». Если вы видели фильм «Маленький Будда», в нём произносят: «Нет глаз, нет ушей, нет носа, нет пути, нет мудрости и так далее.» Это сущность Сутры. Конечно, она считается словами Будды. Но в данном случае в подлинном смысле нет ни одного слова, которое исходило бы из уст Будды. Будда присутствовал и перед ним были два его ученика, Авалокитешвара и Шарипутра. Шарипутра спрашивал Авалокитешвару, а тот отвечал. И эти сутры считаются словами Будды. Другой вид учений Будды, который называется *джингы лабней ка* (*byin gyis brlabs pa'i bka'*), это означает, что Будда дал своё благословение и тогда возникло учение Будды. Например, Будда благословил большой барабан и затем, когда тот звучал, из него исходило учение. Это также сутра. Есть много таких. Будда дал благословение, но не говорил. И другой способ — когда Будда давал предсказания, утверждая, что в будущем некто будет давать учения. И таким образом Будда сообщил, что появится учитель по имени Гараб Дордже, примерно через триста лет после Будды Шакьямуни. Все учения Дзогчен, которые сейчас есть у нас были преподаны Гарабом Дордже. И поэтому в человеческом состоянии на данный момент Гараб Дордже является наиболее важным источником учения.

— *Является ли Шамбала такой же страной, как Рос-*



сия, Украина, Тибет или это страна в каком-то духовном измерении?

Физически Шамбала это Афганистан. И когда она была обращена в ислам, конечно, все буддийские практикующие были убиты и уничтожены. В течение веков никто больше не знал историю Шамбалы. И Шамбала является источником важных учений. Это связано с передачей и учением. По этой причине для практикующих всё ещё существует Шамбала в чистом измерении. Это чистое измерение больше связано с нашим индивидуальным состоянием, а не с географическим. И точно так же и Уддияна, и Труша.

— Скажите пожалуйста, в чём особенность методов и общность линий передачи Дзогчен, которую даёт Далай-лама и достопочтенный учитель?

Я не знаю, в чём различия. Дзогчен, которому я учу, связан с моим пониманием и моей передачей.

— Что такое просветлённое сознание?

Просветлённое сознание это наша изначальная потенциальность.

— Какова практика в вашем учении?

Я уже говорил, практика в моём учении в первую очередь попытаться понять, что всё нереально, не придавать ничему большого значения и стараться быть в осознании. Выполнять практику Дзогчен означает, что вы пытаетесь находиться в этом истинном знании. Вы должны знать, как оказаться в этом состоянии. Вам нужно учение, нужен учитель, и так далее.

— Является ли ваше учение более древним, чем учение бон?

Намного более древним.

— Когда человек умирает, перерождается ли он только человеком или он может переродиться каким-то другим существом?

Когда мы обычно говорим о сансаре, мы говорим шесть लोक. Шесть разных измерений. Почему? Потому, что у нас есть такая причина, шесть видов эмоций. Пять эмоций по одной и все вместе получается шесть. И они порождают различные локи. Тогда конечно, если есть причина и следствие, то человек может стать кошкой, а кошка может стать



человеком. Многие говорят: как это возможно, ведь мы, люди, такие развитые, как мы можем стать котами? Может быть, до того, как вы умерли, вы чувствуете себя очень развитым, но когда вы окажетесь в бардо, не будет особой разницы между вами и вашим котом.

— *Какова причина распространения Дзогчен в Украине, поскольку есть здесь православное христианство?*

Я уже говорил вначале. Я приехал сюда не для того, чтобы распространять учение Дзогчен. Я не миссионер, я этим не занимаюсь. В моём учении это нехорошо. Если кто-то заинтересован, я стараюсь объяснить, что это такое. Кажется, вам интересно, что такое Дзогчен, поэтому я и отвечаю.

— *Есть ли объяснения того, что такое рай и ад?*

Пока у нас есть хорошее и плохое, двойственное состояние, они всегда существуют. Иногда мы можем объяснить очень пространно, но в учении всё это очень относительно. Потому что всё это, прежде всего, двойственное видение, связанное с причиной и следствием. А то, что я стараюсь вам объяснить, это учение, которое выходит за пределы причины и следствия.

— *В чём отличие Дзогчена от Дзэна?*

Дзэн это учение Сутры. Дзогчен это самоосвобождение.

— *Как вы относитесь к астральным путешествиям?*

Астральные путешествия? Я ими наслаждаюсь (*аплудисменты*).

— *Как учение Дзогчен относится к чувству юмора?*

То есть, почему некоторые ламы смеются? Нет какого-то особого отношения. Это способ проявить ваши чувства. Раз уже есть физическое тело, так почему бы не проявить?

— *Собираетесь ли вы реализовать тело света в этой жизни?*

У меня нет никаких надежд. Я просто стараюсь быть в этом знании.

— *Действительно ли существует возможность дать передачу учения Дзогчен по видео, есть ли такая форма передачи?*

Вы не можете из любого видео получить передачу. Но для тех людей, кто заинтересован в получении передачи, я под-



готовил видео, потому что я не могу поехать во все места и также, не все люди могут сами приехать. И для трёх особых дней в году, например для годовщины Гараба Дордже, я подготовил два видео. Первая видеозапись это объяснение того, что нужно сделать. И затем, когда наступает время, очень определённый момент, вы используете это видео и вы получаете эту передачу. Когда вы смотрите эту запись, где бы я ни находился, я даю в тот момент передачу. Есть три таких дня.

— *Куда уходит осознанность во время сна?*

Когда мы спим, наше осознание может и продолжаться, если вы хороший практикующий. Иначе ваша осознанность тоже спит.

— *Просьба — человек хочет получить посвящение в практику.*

Если кто-то заинтересован, то вы свободны. Вы можете следовать. Я никого не ограничиваю. Но и не приглашаю.

— *Когда мы воспринимаем этот мир, как сновидение, и сновидение днём и сновидение ночью, где мы просыпаемся после этого сна?*

Мы просыпаемся в бардо.

— *Ваше отношение к Иисусу Христу?*

Я не знаю, какое у меня особое отношение, я считаю, что это просветлённое существо.

— *Вы не отвлекаетесь, когда читаете эту лекцию?*

Я не собираюсь исповедоваться вам, отвлекаюсь я или нет.

— *Как самоубийство отражается на будущих жизнях, что происходит с душой самоубийцы?*

Это очень тяжёлое, негативное действие. Конечно же, последствия не будут хорошими. Возможно, будут очень тяжёлые последствия.

— *Каким образом мы должны действовать в тяжёлой, сложной ситуации, достаточно ли сохранять присутствие и осознанность или ждать, пока ситуация сама по себе разрешится.*

Если мы находимся в присутствии, мы знаем, каково состояние. Если мы знаем, каково состояние, мы можем сделать всё, что в наших силах. Необязательно ждать, пока



что-нибудь произойдёт. Но в любом случае сохранять присутствие очень важно.

— *Как вы собираетесь проявиться и кем быть в следующей жизни?*

Будда сказал в учении Сутры: то, что вы делали в прошлой жизни, можете исследовать на примере своего нынешнего тела. То, кем станете в будущем, сможете изучить по вашим нынешним действиям. Сосредоточьтесь на этом немножко, и вы сможете понять.

— *Сколько людей в мире практикуют Дзогчен и сколько из них достигло просветления за последние пятьдесят лет?*

Я понятия не имею, сколько людей практикует и сколько из них достигли просветления.

Мне это неинтересно. Весь мой интерес — если я вижу, что кто-то интересуется, я делаю всё, что в моих силах. Я уже говорил, что я никого не обращаю.

— *Какие трудности могут возникнуть у практикующего, который не получал прямое ознакомление от учителя, а изучал Дзогчен по книгам?*

Если в прежней жизни у вас был очень высокий опыт учения Дзогчен, возможно, читая книги вы и можете пробудиться. Но это очень трудно. Это примерно так же трудно, как выиграть в лотерею. Поэтому всегда нужна передача, учитель и так далее.

— *Какие основные качества проявления Дзогчен?*

Быть в осознании. Это лучшее проявление.

— *Какой тип западного ума привлекает Дзогчен?*

Я не думаю, что западный и восточный ум различаются.

Вам нужно знать только разницу между умом и его истинной природой.

— *Едите ли вы мясо?*

Конечно, мне нравится мясо.

— *Как избавиться от духовной лени?*

Прежде всего, вам нужно понять, что такое лень. Иногда вы считаете это ленью, но на самом деле это могут быть некоторые вторичные причины, которые мешают вам что-то сделать. В любом случае, в учении Дзогчен борьба с ленью это не лучший путь. Более важно, чтобы вы расслабились и



непрерывно пребывали в присутствии. И тогда вы можете обнаружить, отчего вы ленитесь.

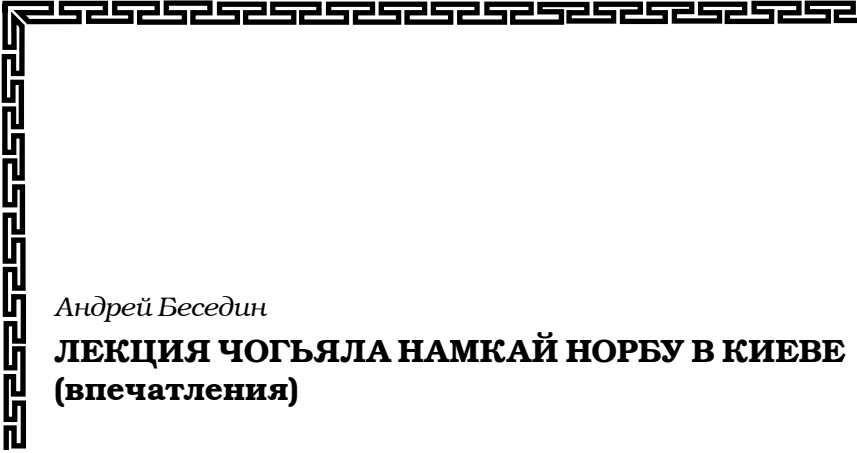
— *Есть ли тайны в учении Дзогчен?*

Да, у нас много тайн.

На этом наши вопросы заканчиваются, сейчас я хочу со всеми попрощаться. Вы внимательно слушали, ваш интерес — это очень хорошо. Окей.

Перевод: *Игорь Берхин*

Запись и сверка  
с транскриптом: *Андрей Беседин*



*Андрей Беседин*

## **ЛЕКЦИЯ ЧОГЬЯЛА НАМКАЙ НОРБУ В КИЕВЕ (впечатления)**

В начале года стало известно, что Ринпоче принял решение провести ретрит в Крыму. Киевская община немногочисленна — в тот момент у нас было около пятнадцати активных членов. Но раз обстоятельства складываются таким образом — почему бы не попробовать? И мы пригласили Чогьяла Намкай Норбу провести лекцию в Киеве. К нашей великой радости, Учитель выразил согласие! И вот, 29 мая 2005 года мы встречали в аэропорту «Борисполь» Ринпоче, Розу и Фабио. Для Ринпоче был снят большой коттедж за городом, в тихом и симпатичном месте.

Мы не проводили специальной рекламы предстоящей лекции. Десятка два объявлений были развешены за несколько дней в книжных и эзотерических магазинах. Поэтому до лекции ганчи не было уверено, соберется ли хотя бы половина зала. Но опасения были совершенно напрасными. Слушатели заполнили все проходы — в Доме Художников более семисот человек собрались послушать рассказ Чогьяла Намкай Норбу про смысл учения Дзогчен. В конце лекции, во время ответов на вопросы, зал часто аплодировал, в конце слушатели устроили овацию стоя. После лекции Ринпоче долго оставался на сцене, к нему выстроилась очередь желающих получить автограф, благословение и ответ на личный вопросы. А на следующий день ганчи провожал Ринпоче на рейс Киев—Симферополь. По этому поводу Ганчи Киевской Общины





принял единогласное решение переименовать терминал «А» аэропорта Борисполь, из которого летел Ринпоче, в «терминал белого А»!

Оглядываясь из сегодняшнего дня, можно сказать, что наша община не расширилась существенно после лекции Ринпоче. Несколько десятков новичков после лекции поехали на ретрит в Крыму, из них лишь немногие продолжают сотрудничать с Общиной. Но тем не менее, для всех нас было огромным счастьем, что столько человек получили контакт с Учителем и Учением, получили благоприятную связь, которая рано или поздно проявит себя на благо всех живых существ.

Чогьял Намкай Норбу

## ОСОЗНАННОСТЬ

Лу Гумитони, Италия  
27 декабря 1977 года



Обычно любое буддийское учение всегда начинают с рассказа о четырёх осознаниях: осознание смерти или непостоянства; важности человеческого рождения; кармы, то есть причины и следствия; и череды существования.

Говорится, что эти четыре осознания входят в *нёндро*, что буквально означает «подготовка». Во многих учениях они включают в себя не только объяснения, но и выполнение практик, например, глубокого сосредоточения на неизбежности смерти, непостоянстве. И вполне может оказаться, что тибетский учитель заявляет курс учений, а в основном обучает сосредоточению и размышлению на такие темы. Иногда всё это может быть очень хорошо, потому что тогда человек действительно задумается «ну, я должен что-то сделать, жить с пользой, а не тратить время попусту». Но иногда, слишком сильно сосредотачиваясь исключительно на этих утверждениях, можно пойти против собственного подлинного состояния. Почему? Если вы всегда сосредотачиваетесь, например, на непостоянстве, говоря себе: «я обречён, может быть я умру сегодня, может быть завтра, такова истина», вы можете прийти к заключению, что всё бесполезно и тогда вы ничем не занимаетесь. Это совсем нехорошо.

На самом деле в учении важно также помнить про *Бодхи-читту*, ваше обещание, ваше обязательство приносить благо всем другим существам. Если вам нужно приносить благо



другим, недостаточно просто размышлять, нужно действовать. Если вместо этого вы решаете уединиться, жить вдали от общества, например, в горах, этого недостаточно.

[Четыре осознания —] это подготовка для практики. Например, если вы хотите написать письмо, вам нужно найти бумагу и ручку. Это подготовка, что-то вторичное. Когда всё готово, тогда нужно писать. Если вы не пишете, а лишь продолжаете размышлять о необходимости ручки и бумаги — это совсем бесполезно. Поэтому очень важно идти к истинному смыслу. Действительно, если вы хотите написать, то бумага и ручка просто необходимы.

Самое важное, чтобы практикующий осознал, не только эти четыре темы, а вообще всё. В таком случае главное не сосредотачиваться только на четырёх осознаниях, но иметь присутствие осознанности. Присутствие осознанности означает осознание не только этих четырёх тем, а всего.

В тибетском языке есть два слова: *дренпа* (dran pa) и *шежин* (shes bzhin). Дренпа означает память, запоминать; шежин означает подлинное осознание. Эти две вещи всегда должны быть вместе, это фундаментальная основа учения.

Что обычно понимают под «осознанностью»? Обычно это нечто простое, не имеющее отношения к духовным вещам. Если вы говорите с человеком, вы должны осознавать, что обращаетесь к нему и осознавать, что говорите. Вы должны жить в том, что делаете и говорите. Если гуляете, то никогда не нужно забывать, что гуляете; если ведёте машину — должно быть присутствие того, что ведёте машину. Но обычно так не бывает, мы всегда отвлекаемся.

Сначала вы думаете: «А, я делаю вот это», а затем, пока это делаете, то отвлекаетесь и думаете о другом, затем о третьем. Потому-то и случаются многие неудачи. Например, перед вами стоит стакан, но вы на секунду отвлеклись, и он упал, или при ходьбе вы постоянно спотыкаетесь и опрокидываете разные вещи, как дети.

Это называется отвлечение. Если вы делаете что-то, сохраняя осознанность в целом, такого не произойдёт. [...]

Например, если перед кем-то стоит стакан с некоей жидкостью и люди не знают, что это, значит у них нет осоз-



нанности, потому что они не поняли. Но если их заверили, что там яд, они не станут его пить. Они скажут: «Я знаю, это яд». Вот что значит осознанность.

Действовать осознанно называется по-тибетски шежин. Такая осознанность всегда должна сопровождаться памятью, дренпа. Иначе одной осознанности недостаточно. Вы очень хорошо знаете, что если выпьете яд, то умрёте, и также хорошо знаете, что в стакане перед вами яд, но, к примеру, заболтавшись с кем-то вы отвлеклись, забыли и выпили его. Тогда вы умрёте. Осознанности было недостаточно, потому что вы на самом деле выпили его. Поэтому память очень важна. У вас всегда должно быть присутствие осознанности. Когда у вас эти две вещи будут вместе, какую бы практику вы ни делали, она будет полной и точной.

*Северный Ташигар.*

*1 января 2001 года*

Мы живём в обществе. Это означает, что мы все должны что-то делать, иначе мы не сможем заработать на жизнь. Поэтому мы объединяем все виды практики с нашей работой. Например, что мы делаем с самого утра? Просыпаемся и немедленно думаем о завтраке. Что потом? Идём в магазин, в школу или в офис и работаем целый день без передышки. Может быть днём у нас есть небольшой перерыв, а потом мы снова работаем. Вечером приходим домой и чувствуем себя уставшими. Иногда, даже если у нас мало энергии, мы смотрим телевизор, чтобы узнать последние новости, и идём спать. А что мы делаем на следующий день? В точности то же самое. Такое повторение и называется сансара.

Ещё в современном обществе бывают выходные и мы с нетерпением их ждём. Мы думаем, что когда они наступят, мы будем счастливы, но на самом деле это означает, что семь дней нашей жизни уже прошли, что у нас на семь дней стало меньше.

Это не повод для радости, но мы счастливы, потому что думаем, что у нас будет свободное время, чтобы чем-то заняться. Мы думаем, что сможем попрактиковать на выходных, но



потом наступает день рождения родственника или друга или нас приглашают на свадьбу, или есть важная встреча или нужно куда-то пойти. И большую часть выходных мы заняты и наше намерение практиковать оказывается сложно исполнить. А когда выходные заканчиваются, что мы делаем? Мы повторяем то же самое следующую неделю и снова ждём выходных. Мы счастливы, когда они наступают, но теперь прошли уже четырнадцать дней нашего существования. Мы продолжаем таким образом месяцы и годы и наша жизнь заканчивается. Так что недостаточно иметь хорошие намерения, важно, чтобы практика вошла в нашу повседневную жизнь.

Как мы должны практиковать? Как только мы просыпаемся, мы вспоминаем Гуру-йогу, мы вспоминаем белое «А» и тигле. Если возможно, если мы спим одни, мы произносим «А», поскольку со звуком визуализация обретает больше присутствия. Если мы спим с другом или с мужем или женой, мы не можем произнести вслух, потому что он или она ещё спит и нужно их уважать. В этом случае достаточно выдохнуть с присутствием А, расслабиться в этом присутствии и стараться оставаться в мгновенном присутствии. Даже если вы остаётесь в этом состоянии несколько секунд, это уже Гуру-йога.

Затем, когда вы идёте в ванную чтобы умыться, вы вступаете в контакт с водой и можете использовать очистительную мантру «Ом Э Хо Шуддхэ Шуддхэ...» или, если у вас мало времени, можете произнести только «Ом Бам Хо Шуддхэ Шодханае Сваха» и это будет очищение. Вам не нужны подготовка и ритуальные церемонии.

Естественно, когда вы вступаете в контакт с любым элементом, вы используете мантру, соответствующую элементу. Например, когда вы выходите на ветер, вы можете использовать «Ом Ям Хо Шуддхэ Шодханае Сваха», а с солнечной жарой или огнём можно использовать «Ом Рам Хо Шуддхэ Шодханае Сваха». Но будьте внимательны и убедитесь, что когда вы поёте мантру рядом никого нет, особенно непрактикующих, потому что нехорошо делать странные вещи. Мантры нужно хранить в тайне и тогда они будут действовать лучше. Если вы не храните их в тайне, вы не теряете их действие в целом, но они не будут работать для вас. Естественно, вам не нужно



хранить их в секрете от других практикующих, потому что мы все их практикуем и знаем. Использование мантр или других практик на публике или перед непрaktикующими людьми — это своего рода эксгибиционизм и это нехорошо. Прежде всего, это нехорошо для нашей самайи, во-вторых, мантра может потерять своё действие, а в третьих, люди сочтут вас странным. Например, если вы с другими людьми сидите в ресторане и произносите вслух мантры Ганапуджи, люди подумают, что вы ненормальны. Практикующий не должен ничего демонстрировать внешне. Это лучший способ быть практикующим. А излишняя внешняя демонстрация означает, что нет ничего внутреннего. Поэтому лучше порождать такое знание в себе и практиковать его, объединяясь.

Ещё очень важно в любой момент повседневной жизни стараться не отвлекаться. Я уже говорил вам, что это не мгновенное присутствие, потому что быть в присутствии означает, что у нас есть своего рода внимание, а мгновенное присутствие — за пределами внимания. Но если вы присутствуете с вниманием, то объединиться с мгновенным присутствием очень легко. Постарайтесь научиться этому в повседневной жизни. Например, иногда, когда вы одни дома, рядом никого нет и вам особо нечем заняться, вы можете наблюдать свои мысли: «Я хочу пойти в кухню, достать бутылку пива и выпить его на солнышке» — это обычный способ расслабиться. Не делайте это отвлечённо. Вы практикующие, так что обращайтесь внимание на то, что вы думаете, когда идёте на кухню и примите своего рода обязательство: «Я не хочу отвлекаться пока не усядусь с пивом на солнышке».

Затем замечайте каждое движение: «Сейчас я собираюсь пойти в кухню», встаёте и идёте: «Я иду», «Теперь я ищу пиво, где стакан? Я беру его, теперь я возвращаюсь». Замечайте это и идите на солнышко. «Теперь я сажусь, теперь я пью, теперь мне хорошо». Таким образом, в постоянном присутствии, вы сможете этому научиться. Это вовсе несложно. Конечно, это сложно, если вы никогда не тренировались, но всё становится простым, как только научитесь. Например, легко ли было водить машину, когда вы этому учились? Нелегко. Когда мы учимся, нам нужно присутствие, но в конце мы знаем, что



означает быть в присутствии при вождении машины, так что мы можем даже болтать с друзьями и смотреть по сторонам на пейзаж. Но у нас всегда есть присутствие, что мы едем по дороге и если отвлечёмся, то попадём в аварию. Такое присутствие ограничено вождением машины, но необходимо расширить его на многие другие вещи в нашей жизни.

Это очень важная практика и чтобы её выполнять нам не нужно особое место, особое время или условия.

Если вы идёте в магазин, у вас должно быть присутствие: «Я иду в магазин, я открываю дверь, я захожу, кто-то подходит, я с кем-то говорю». Хорошенько всё замечайте. Не нужно отвлекаться. Всегда есть возможность быть в присутствии. Если вы не отвлекаетесь в повседневной жизни, у вас не может быть проблем. Часто мы совершаем ошибки и возникают проблемы, особенно когда мы нервничаем. Это значит, что мы полностью отвлечены, поскольку если бы мы были в присутствии, не было бы причин для напряжений.

Готовя обед, мы порезали ножом свой палец, а не мясо. Это аспект отвлечения, созданный нашим напряжением. Так что чрезвычайно важно научиться применять присутствие в повседневной жизни. Вот это практика. И вы не можете сказать «Я не могу практиковать». [...]

Что такое Четыре осознания? Первое — то, что мы знаем, что мы не кошки или собаки. Мы люди. Мы умеем говорить, думать и принимать решения. У нас хорошие условия: есть учение и передача, если мы им следуем, то можем обрести реализацию даже в этой жизни. Поступая наоборот можно просто уничтожить себя. Коты и собаки не могут этого. У нас много возможностей и способностей, сейчас мы люди. Не нужно вдаваться в долгий анализ. Важно просто помнить, что мы люди и что это очень важное событие. Таково первое осознание. Второе осознание — помните, что хотя мы люди и у нас много возможностей, мы живём во времени и время проходит. Когда-то были детьми, но сегодня уже стареем. Кроме того, мы можем умереть. Время проходит быстро и мы не должны терять эту возможность. Таково осознание непостоянства. Третье осознание — если мы трагично тратим наше время без пользы, то лишь накапливаем плохую



карму. Наше время всегда связано с действиями. Мы не проводим время без действий, поэтому своими эмоциями создаём проблемы и накапливаем потенциальности плохой кармы шести лок. Так что [третье] осознание — понимать тяжесть плохой кармы. Четвёртое осознание — знать, что мы должны расплачиваться за последствия всей нашей плохой кармы одно за другим, а значит наша сансара может быть бесконечна. Если мы не осознаем, какова карма, то нет гарантии, что сансаре придёт конец. Понимание этого — четвёртое осознание.

Чтобы практиковать Четыре Осознания не нужно где-то сидеть и сосредотачиваться на них по очереди. В некоторых традициях этому обучают со множеством подробностей. Например, касательно осознания человеческого рождения говорится о восемнадцати различных аспектах, их нужно выучить один за другим и целыми днями сосредотачиваться на них. По поводу непостоянства мы сосредотачиваемся на смерти. Но только это не принесёт много пользы. Важно понимать и быть осознанным. Это просто. Не нужно много анализа. Чтобы практиковать осознанность, необходимо в целом присутствовать в повседневной жизни.

Запись: *Puma Базиотто*

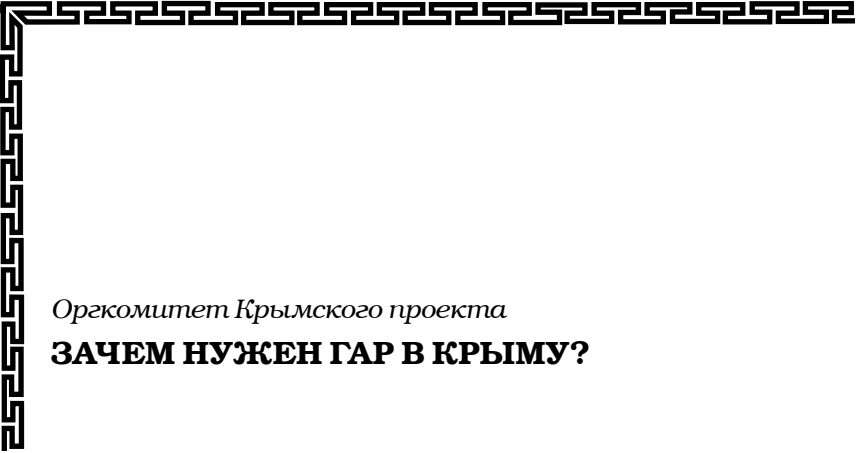
Перевод на английский: *Нина Робинсон*

Перевод на русский: *Андрей Беседин*

Печатается по: *“Merigar Letter”*

*Number 1 Year 1 June 2005*





*Оргкомитет Крымского проекта*

## **ЗАЧЕМ НУЖЕН ГАР В КРЫМУ?**

Когда в нас рождается понимание ценности учения Дзогчен-Атийоги, то наступает ясное осознание ответственности за сохранение это драгоценного дара Учителя. Важнейшим инструментом сохранения учения Дзогчен-Атийоги, которое передает Чогьял Намкай Норбу, является Дзогчен-Община. Дзогчен-Община — это не просто Дхарма-центр, где можно выполнять коллективные практики или проводить личные затворничества, но это жизненная среда, в которой происходит развитие и созревание нашего знания. На языке Оддияны Дзогчен-Община звучит как Санти Маха Сангха. Учение десяти уровней Санти Маха Сангхи — это также не просто образовательный курс, но особый метод сохранения Учения Дзогчен-Атийоги.

Каждое учение находится в неразрывной связи с учителем, учениками, временем и местом. Местом, где учение Санти Маха Сангхи может даваться практикующим Дзогчен-Общины, являются гары Дзогчен-Общины. Гары — это не просто земля и строения, но это точка, в которой сосредоточены силы Учителя, учеников, Охранителей. Такое место, освященное благословением линии передачи, становится важной опорой как для практики, так и для сохранения учения Дзогчен-Атийоги. Поэтому важно, чтобы существовали гары, где Чогьял Намкай Норбу мог бы давать



своим удачливым ученикам драгоценное учение Санти Маха Сангхи.

Почему южный берег Крыма является благоприятным местом для создания гара? В Крыму хорошие климатические условия. Хотя Крым находится на одной широте с итальянским Меригаром, южное побережье защищено горами от северных ветров, благодаря чему там более продолжительное время сохраняется теплая погода. Именно поэтому Чогьял Намкай Норбу сказал, что там мог бы быть создан зимний гар для Меригара.

В Крыму целебный воздух и здоровая атмосфера. Для того, чтобы наш драгоценный Учитель мог проводить в гара более продолжительное время, очень важно иметь благоприятные условия для Его телесного здоровья, поскольку мы все еще находимся в относительном измерении бытия. Этому также благоприятствует наличие моря.

Крым является излюбленным местом отдыха, в том числе для многих практикующих русскоязычной Дзочен-Общины. Поскольку в Крыму есть хорошо работающая транспортная система, туда несложно добраться практически из любой точки Европы. Чогьял Намкай Норбу особо подчеркнул, что в Восточной Европе есть очень много практикующих, которые не могут позволить себе проводить длительное время в Меригаре и для которых существование гара в Крыму было бы очень полезно. Как особо отметил Чогьял Намкай Норбу 6 ноября 2005 года на Маргарите, мы должны заботиться обо всех практикующих: богатых и бедных, живущих далеко и живущих близко. Украиной установлен безвизовый режим въезда для граждан почти всех европейских стран, что также является благоприятствующим фактором. В целом для Украины характерно стремление к евроинтеграции. Другим благоприятствующим фактором является существующий сейчас в Украине высокий уровень религиозной и идеологической свободы и терпимости.

Крым — древнее место силы — всегда был излюбленным местом различных царей и правителей. Неудивительно, что он пришелся по душе и нашему Учителю-Дхарма-радже, Царю Учения.



Почему мы покупаем более дорогой готовый объект вместо более дешевого участка земли с перспективой последующей застройки? Мы должны учитывать фактор времени, которое очень быстро проходит. На приведение участка земли в состояние, когда там могли бы проходить ретриты по уровням Санти Маха Сангхи, потребуется несколько лет. Мы не знаем, что будет через несколько лет. В частности мы не знаем, когда Чогьял Намкай Норбу перестанет путешествовать по всему миру и окончательно поселится в каком-то одном месте. В то же время, выбранный для покупки объект является действующей базой отдыха и способен уже весной начать выполнять все функции гара. Помимо самого Чогьяла Намкай Норбу, большую заинтересованность в этом месте выразили многие практикующие Дзогчен-Общины, которым Учитель доверил право проведения ретритов по СМС, Янтра-Йоге, Танцу Ваджра и практике Мандаравы. Поэтому, в случае успешного приобретения выбранного объекта, мы можем рассчитывать на интенсивную программу ретритов уже начиная с весны 2006 года. В перспективе: строительство большой гомпы, Вселенской Мандалы для Танца Ваджра, уютного кемпинга, а также поселка коттеджей, которые стали бы частной собственностью практикующих.

Сейчас у нас есть хороший шанс создать гар, который объединит практикующих не только русскоязычных, но и других европейских стран и станет опорой для сохранения Учения Дзогчен-Атийоги. Поэтому важно, чтобы, следуя наставлениям Чогьяла Намкай Норбу, каждый внес в этот проект свой посильный вклад. И тогда у нас будет совершенное место для совершенного Учения совершенного Учителя.

*Ольга Бондарева*

## **УЧИТЕЛЬСКИЙ ТРЕНИНГ ПО САНТИ МАХА САНГХЕ**

*25–28 ноября 2005 г.*

*о. Маргарита*

Этой осенью с 25 по 28 ноября в Ташигар Норте — в гаре, который расположился на острове Маргарита в Венесуэле, проходил тренинг учителей по Санти Маха Сангхе.

У нас появилась уникальная возможность присутствовать на этом тренинге, послушать и посмотреть, и, конечно, «поболеть» за «своих».

Первые три дня были отведены учителям СМС. Последний день — инструкторам Янтра-йоги и Танца Ваджра (как сказал Ринпоче, и Янтра-йога, и Танец Ваджра также относятся к Санти Маха Сангхе).

«Итак, это — ретрит, который мы называем “тренингом учителей по Санти Маха Сангхе”, — начал Чогьял Намкай Норбу, — вы уже знаете это, но вы должны понимать смысл. Важнее всего — смысл, а не только что-то делать или использовать какое-то название. Вы знаете, что означает Санти Маха Сангха. Санти Маха Сангха — это не название книги или учения. Если говорить обычным языком — это означает «Дзогчен-община». Почему тогда мы занимаемся Санти Маха Сангхой? Например, мы проводим курсы по Санти Маха Сангхе, а также первый, второй уровень, мы делали так много раз. И есть много людей, которые прошли тренинг по Санти Маха Сангхе, мы дошли уже до третьего уровня. Но в истинном смысле это означает, что мы занимаемся Санти Маха Сангхой, чтобы действительно стать членами



Дзогчен-общины — Санти Маха Сангхи. Конечно, все могут принимать участие в Дзогчен-общине, следовать учению. Но если вы принимаете участие и следуете один раз, это другой вопрос. Если вы заинтересованы в Дзогчен-общине, то должны понимать, как все должно происходить. Я не говорю про всех, кто следует Дзогчен-общине или учению. Но это особенно касается людей, которые прошли тренинг Санти Маха Сангхи. Есть много людей, которые многое делают неправильно. Они прошли тренинг Санти Маха Сангхи. И они по-прежнему хотят двигаться дальше. Но какую пользу тогда это нам принесет?

Например, одна очень простая вещь. На каждом ретрите, каждом учении, которое я даю, я всегда говорю: “Если вы получаете учение, учение связано с передачей”. Вот почему я также забочусь о Дзогчен-общине. Я ответственен не только за то, чтобы передавать учение, но и за передачу. Я не могу просто взять и оставить передачу на улице. Мы не знаем, что тогда произойдет. Поэтому нам также нужна Дзогчен-община. Есть Сангха, которая функционирует, сотрудничает, заботится о передаче. Иначе нет способа, которым бы я мог это сделать сам. Поэтому, вы очень хорошо помните, спустя несколько лет после того, как я начал давать учение, многие люди составили Дзогчен-общину. И также невозможно двигаться дальше, если в Дзогчен-общине нет координации. И мы начали формировать ганчи. Поэтому это — причина, по которой существует Дзогчен-община, и там, где есть община, также есть ганчи. И даже если все не осознают и не знают, что такое Дзогчен-община — Санти Маха Сангха, люди, ответственные и находящиеся в ганчи, должны это знать. Но не многие люди это проявляют.

Иногда я чувствую действительно сильную усталость. Я думаю: “Что я могу сделать? Я дал столько учений, но на самом деле не существует возможности, с помощью которой я бы мог позаботиться”. И я всегда прошу людей: “Если вы знаете, что такое передача — есть также то, что называется саммайей, обязательствами. Не обязательством и отношением между учителем и учеником, но и между учениками. Если вы



получаете вместе учение, это означает, что вас связывают отношения ваджры”. Я повторял это тысячи и тысячи раз, но многие люди по-прежнему не обращают на это внимания. Они считают себя практикующими, но есть люди, которые за что-то борются и создают много проблем. Как в таком случае мы можем двигаться дальше? Вы должны подумать о том, что когда мы говорим: “тренинг учителей по Санти Маха Сангхе”, учитель — это тот, кто учит других. Прежде чем учить, вы должны сами все делать правильно. Иначе как вы можете учить? Это совсем не так легко. Поэтому мы должны очень хорошо это понять...»

Дважды в день кандидаты выходили «держатъ» экзамен перед Намкай Норбу Ринпоче и перед всей общиной. На 1-й уровень СМС заявили о себе 6 кандидатов. Ринпоче вызывал кандидата по ему одному известному списку и вручал билет в красном конвертике. У каждого было по два вопроса и один час на ответ. Первый вопрос касался Дзогчен-общины и, как сказал потом Ринпоче, был очень-очень важен. Второй вопрос — про Учение.



Намкай Норбу Ринпоче с учителями 1-го уровня СМС, сдавшими экзамен по СМС.



Танцуют будущие инструктора Танца Вадра 1-го уровня:  
слева — Маурицио Минготти (Италия), справа — Руслан Ким,  
Таня Проничева, Олег Новиков и др.



На мандале будущие инструктора Танца Вадра 2-го уровня:  
слева — Людмила Кисличенко и др.



На базовый уровень СМС сдавали 2 кандидата. Им надо было ответить на один вопрос в течение 1 часа.

В последний день тренинга перед Ринпоче расстелили мандалу для следующего экзамена. Ринпоче объяснил, что раз у нас есть международные инструктора по Танцу Ваджра и Янтра-йоге, то ответственность за выбор местных инструкторов лежит полностью на них. Поэтому сначала Прима Майи и Адриана дел Борго представляли Ринпоче своих кандидатов, которые до этого прошли супервижн.

Местный инструктор 1-го уровня по Танцу Ваджра может обучать танцам «Шесть пространств Самантабхадры (Освобождение 6 лок)» и «Танец Трех Ваджр (Ом А Хум)».

На мандалу вышли сразу 6 кандидатов из разных стран. Зазвучала музыка, и танцоры, казалось, поплыли над мандалой, унося нас за собой. Дальше танцевали кандидаты в местные инструктора 2-го уровня. После экзамена они смогут учить нас еще и танцу Песни Ваджра.

Ринпоче улыбался и был очень доволен.

Но вот мандалу заменили коврики и настала очередь Фабио Андрико и Лауры Ивангелисте представлять своих кандидатов. На инструктора Янтра-йоги 1-го уровня сдавали 6 кандидатов из разных стран. Они показывали Восемь движений и первую группу янтр. Раз-два-три-четыре — ритм задавала японка. Мариса Алонсо из Аргентины показывала третью группу янтр из 2-го уровня Янтра-йоги.

В конце ретрита Ринпоче объявил результаты экзаменов. В целом Ринпоче остался недоволен ответами кандидатов в Учителя СМС. Он так и сказал «Я расстроен». Никто не придавал должного значения первому вопросу о Дзогчен-общине (кроме Игоря Берхина, как сказал Ринпоче). А этот вопрос был не менее важен, чем второй. И Ринпоче полагал, что если на два вопроса отводился один час, то на первый вопрос должно было уйти полчаса, а не 5—10 минут. Да и на второй вопрос мало кто ответил по сути, многие удалились в сравнения, в описание практик и т.п.

Из 8 кандидатов в учителя СМС дипломы получили только трое (очередность Ринпоче): 1-й уровень СМС — *Игорь Берхин* (Украина), *Джим Велби* (США) и *Элио Гуариско* (Италия).





Намкай Норбу Ринпоче с инструкторами Янтры-йоги



Намкай Норбу Ринпоче с инструкторами Танца Ваджра



## На сегодняшний день для русскоязычной Дзогчен-общины:

### Учитель СМС 1-й уровень:

- Игорь Берхин (Донецк).

### Учителя СМС базовый уровень:

- Григорий Мохин (Москва-Маргарита);  
- Александр Пубанц (Германия).

### Инструктора Янтра-йоги 1-й уровень:

- Виктор Крачковский (Донецк);  
- Евгений Рудь (Владивосток);  
- Олег Танаков (Москва);  
- Марина Суханова (Москва);  
- Олег Полфунтиков (утвержден  
предварительно).

### Инструктор Танца Ваджра 2-й уровень:

- Людмила Кисличенко (Москва).

### Инструктора Танца Ваджра 1-й уровень:

- Ульяна Соколова (Самара-Москва);  
- Руслан Ким (Харьков);  
- Татьяна Проничева (Донецк-Москва);  
- Алексей-Олег Новиков (Санкт-  
Петербург).

Если община или группа людей хочет организовать ретрит по СМС или обучающий курс, они обращаются к местному ганчи или ганчи гара. Ганчи приглашает к себе учителя СМС или местного инструктора и спрашивает разрешение у Ринпоче. До тех пор, пока ганчи не получит ответ Ринпоче, он не должен предпринимать никаких действий по подготовке курса. Приглашающий ганчи или группа людей полностью ответственна за проведение курса.

Ринпоче официально разрешил Грише Мохину дальше преподавать базовый уровень СМС.

Все кандидаты в инструктора Танца Ваджра и Янтра-йоги получили дипломы и право обучать. На всю русскоязычную общину стало на пять инструкторов больше.

Итак:

Танец Ваджра 1-й уровень: *Руслан Ким* (Украина), *Татьяна Проничева* (Украина), *Олег Новиков* (Россия).

Танец Ваджра 2-й уровень: *Людмила Кисличенко* (Россия).

Янтра-йога 1-й уровень: *Олег Танаков* (Россия), *Марина Суханова* (Россия).

Мы все поздравляем наших инструкторов и учителей СМС и надеемся, что в нашей общине будут постоянно идти обучающие ретриты.



*Андрей Беседин*

## **СМС В МАЛОМ МАЯКЕ: ВПЕЧАТЛЕНИЯ**

Наверное все, кому посчастливилось быть на ретрите с Ринпоче в Малом Маяке сохранили прекрасные воспоминания от этого чудного места, где, казалось, вся окружающая природа благоволит Учению. У многих из нас была возможность снова приехать в это чудесное место для выполнения практик. В октябре в пансионате ХПИ прошел ретрит по Санти Маха Сангхе и Янтра Йоге. На протяжении двенадцати дней Игорь Берхин и Витя Крачковский делились опытом, чтобы углубить наше знание и понимание важнейших практик Дзогчен.

Ретрит отличался от обычных ретритов по СМС меньшим количеством лекций и теории и большим количеством практической подготовки к освоению практики седьмого лоджонга.

Особенные впечатления у всех без исключения участников оставил рушен тела — не было никого, кто не оценил бы силу и мощь этой замечательной практики, а особенно с утра, а особенно после ганапуджи с дискотекой. Конечно, делу время — потехе час, и несколько часов дискотеки тоже запомнились многим. Поскольку танцы вышли спонтанно и никто специально не готовил музыку, пришлось работать с обстоятельствами и танцевать под джаз, блюз и немножко рок-н-ролла из коллекции Захара Вовка. Впрочем, главное не музыка — а настроение и расслабление!



Тем не менее, самое главное, что каждый смог вынести для себя с этого ретрита — это, конечно же, не воспоминания о веселье с ваджрными братьями и сестрами, не тихую радость встречи с удивительно теплым для осени морем в месте, где давал учения Ринпоче, а более глубокое понимание практик. Двенадцать дней достаточно интенсивной практики (три туна СМС, один-два туна янтры ежедневно) в отрыве от отвлечений обычной жизни каждому позволили получить серьезные переживания, чтобы затем, уже вернувшись домой, работать с полученным опытом и развивать его.

Отдельно стоит сказать несколько слов о Танце Ваджра. На ретрите у нас благодаря усилиям Женечки Бондарь-Ивановой была мандала (севастопольская, бывшая московская). Заплат на мандале было столько, что по слухам, на ней танцевал сам Гараб Дордже. Однако мандала расстилась прямо на набережной (возле знакомого многим баракафе) и после обеда практикующие могли объединить созерцание в практике Танца с полуденным бризом. Разумеется, на мандале вместе с нами танцевали самые разные существа — собаки, кошки, чайки — всем не терпелось сделать хоть пару шагов в Танце.

Погода все двенадцать дней стояла удивительно солнечная, почти по-летнему теплая. Лишь по окончании ретрита, когда последние участники погрузились в микроавтобус, полил дождь. Все непостоянно — и с окончанием ретрита в Малый Маяк пришла осень.

Информационное интернет-издание

## **ЗЕРКАЛО**

*Информационный бюллетень  
русскоязычной Дзюгчен-общины*

Над номером работали:

*Берхин Игорь  
Беседин Андрей  
Бондарева Ольга  
Глинская Елена*

Дизайн макета:  
*Бондарева Ольга*

Компьютерная верстка:

*Бондарева Ольга,  
Ломтев Сергей*

Издание предназначено для свободного распространения  
на некоммерческой основе.