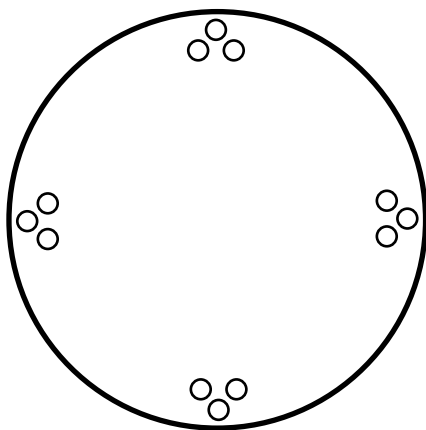


# ЗЕРКАЛО

ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ  
РУССКОЯЗЫЧНОЙ ДЗОГЧЕН-ОБЩИНЫ

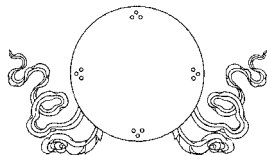


№ 12

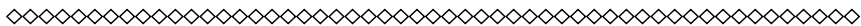
2008

## СОДЕРЖАНИЕ

НОВОСТИ ДЗОГЧЕН-ОБЩИНЫ	3
<i>ЧОГЪЯЛ НАМКАЙ НОРБУ:</i> «ДЕЙСТВОВАТЬ И ЖИТЬ ПО ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМ»	5
<i>ФАБИО АНДРИКО:</i> «О КУРСАХ ПО ДЫХАНИЮ И КУМБХАКЕ»	12
<i>ЕШИ СИЛЬВАНО НАМКАЙ:</i> «СТАРАЙТЕСЬ ДЕЙСТВОВАТЬ ПРОЩЕ»	15
<i>ДЖОРДЖИО ДАЛЛОРТО:</i> «ТОГЧАГ: ДРЕВНИЕ АМУЛЕТЫ ИЗ ТИБЕТА»	27
<i>АДРИАНА ДАЛЬ БОРГО:</i> «ЯКРА—РОГА ЯКА»	32
КАЛЕНДАРЬ ПРАКТИК НА 2008 ГОД	35
<i>ЛИЗ ГРЭНДЖЕР:</i> «СЪЕМКИ НОВОГО DVD О ТАНЦЕ ВАДЖРА»	42



# НОВОСТИ ДЗОГЧЕН-ОБЩИНЫ



## **Изменения в расписании Чогьяла Намкая Норбу на 2008 год**

**30 августа:** отлет в Москву

**2-9 сентября:** ретрит в Москве

Учение «Истинная природа Ати Дзогчен» из коренной тантры Дзогчен Упадеша «Дра Талгьюр». Открытая трансляция

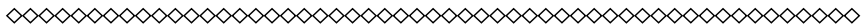
**10 сентября:** передача и практика Гуру-йоги с Падмасамбхавой. Открытая трансляция

**11 сентября:** отлет в Калмыкию

**12 сентября:** учение Гуру Арьятаре

**13 сентября:** цеванг Белой Тары

**15 сентября:** возвращение в Италию



Ретрит Чогьяла Намкая Норбу в Москве организуют совместно ганчи МДО и ганчи русскоязычной общины. Сейчас полным ходом идет подготовка.

Более подробная информация о размере подношений за ретрит, способе регистрации, выборе и бронировании мест проживания появится позже.

Всю подробную информацию можно будет получить через рассылку «Войс», сайт [www.dzogchencommunity.ru](http://www.dzogchencommunity.ru), а также через форум на этом сайте.

# НОВОСТИ ДЗОГЧЕН-ОБЩИНЫ



## *Дорогие члены Дзогчен-общины!*

В сентябре 2008 года во время ретрита с Ринпоче в России подойдет срок перевыборов ганчи русскоязычной ДО. В связи с этим мы просим всех людей, кто чувствует в себе силы, желание и возможность поработать на благо общины, обратиться к своему местному представителю из состава ганчи русскоязычной ДО или написать на адрес секретаря [gakuilru@gmail.com](mailto:gakuilru@gmail.com), прислав о себе краткую информацию.

### **Требования к кандидатам:**

- три года членства в ДО
- посещение трех ретритов с Чогьялом Намкай Норбу
- умение и желание общаться
- готовность потратить много сил и времени на дела общины
- наличие компьютера и доступа к интернету
- навыки работы с электронной почтой и скайпом
- желательно знание английского языка.

*С уважением,*

*Ганчи русскоязычной ДО*





*Чогьял Намкай Норбу*

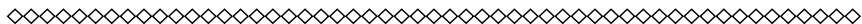
## **ДЕЙСТВОВАТЬ И ЖИТЬ ПО ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМ**

**Интервью итальянскому телевидению**

*Арчидоссо, 2005*

***Вы приехали в Италию в 60-х годах и сразу же начали обучать тибетскому письму и литературе. Насколько изменился интерес к тибетской культуре в Италии?***

Мне кажется, очень изменился. Я – тибетец. И я всегда был заинтересован в сохранении тибетской культуры и задействовал всю свою энергию для этой цели. В мои первые годы работы в университете все наиболее официальные аспекты тибетской культуры и истории и т. д., все это изучали в большей степени у западных преподавателей, которые имели контакт с Тибетом. Но они не проводили глубокие исследования о зарождении и истоках тибетской культуры. Как правило, эти ученые полагали, что тибетская культура развивалась через индийскую и китайскую. Эта теория меня не убеждала. Поэтому я посвятил много времени более глубокому исследованию, для того чтобы понять, в какую эпоху зародилась история Тибета. Первое время многие западные знатоки не были удовлетворены результатами моих поисков. Они утверждали, что я не соблюдал традиции. Результаты моих исследований показали, что в Восточном Тибете существовало очень древнее королевство под названием Шанг-Шунг. В то время никто о нем ничего не знал. Многим казалось, что я это придумал. Но по прошествии лет было найдено большое количество документов, которые свидетельствовали



ли о древней письменности. Китайские исследователи также обнаружили ее в скале и подтвердили, что эта письменность существовала. В наше время все ученые много говорят о королевстве Шанг-Шунг. Исследования продолжаются. Это и было очень важной переменной.

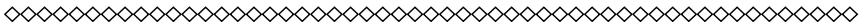
***Как Вы думаете, почему Тибет привлекает к себе так много внимания и так интересует весь мир, а не только тех, кто изучает культуру Востока?***

Тибет был практически изолирован на протяжении многих веков. И мало кто знает его историю. Китайцы утверждают, что она принадлежит к некоей части Китая, с целью продемонстрировать, что Тибет является китайским регионом. Поэтому Тибет представляют как Шангрилу, как чистую фантазию. В наши дни люди постепенно изучают и посещают Тибет. Многие тибетские ученые и Учителя прибыли на Запад. И все это помогло открыть характерную тибетскую культуру.

***Всю Вашу жизнь Вы много писали и освящали многие темы: рассказы, поэзия, учения, антропологические исследования. Чем является для Вас письменность? И какое удовольствие она Вам доставляет?***

Я начал много писать во времена своей работы в университете. В тот период я посвящал много времени тибетской культуре и написал не только большое количество тибетских рассказов, или мифов, но также и исследовательские работы. Я написал три книги о своем видении тибетской истории и культуры. Я разделил историю на три периода, каждому из которых уделил один том. Это одна из моих самым больших работ. Все остальное зависит от обстоятельств. Иногда я пишу, потому что есть конкретная причина, иногда – потому что хочется писать, или чтобы развлечься, иногда (это касается Учений) чувствую, что осознал что-то очень полезное для людей.

***У Вас необычный опыт – в пять лет Вас признали реинкарнацией буддийских Учителей и Вы развивались как***

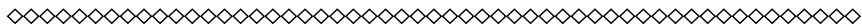


**Учитель. Как это отразилось на Вашей жизни? Каковы преимущества и вред от этого признания?**

Я родился и вырос в Тибете, и признания реинкарнаций были обычным делом. Когда я был маленьким, видел многих людей-перерожденцев. И когда меня признали реинкарнацией, я чувствовал, что становился значительным, и не видел в этом ничего негативного. Я развлекался. Все уважали меня и почитали. И я тоже старался. Когда я был в монастыре, наставник не оставлял мне свободного времени. Я должен был учить и запоминать. Иногда мне это надоедало, но не столько учеба. В монастыре было много ребят, с которыми мы посещали коллективные занятия. У них не получалось сдавать экзамены, потому что когда они возвращались домой, родители отсылали их ухаживать за животными. Их положение очень отличалось от моего. Им было тяжело, учителя упрекали их, а я чувствовал глубокую грусть. Позже меня перевели в колледж, и все изменилось. Там были очень серьезные учителя. Мы учились не для того, чтобы запоминать. Нам преподавали буддийскую философию, и мне это нравилось. Иногда у меня были трудности. Но я не находил в этом никакого вреда.

**Вы написали книгу о йоге сновидений. Снам посвящена часть Ваших письменных работ. Почему?**

У нас бывают разные сны. Многие сновидения являются следствием наших напряжений в течение дня или всей жизни. Это вновь переживается в сновидениях. Особенно когда у нас были очень сильные напряжения в детстве, они отражаются во снах, которые всегда повторяются. Сны также связаны с состоянием ясности. Прежде всего у практикующих. Как только развивается ясность, сны меняются: уменьшаются те, которые отражают напряжения, и увеличиваются сны ясности. Последние могут быть связаны с настоящим или будущим. Так, например, если у вас имеется какой-либо проект, такой вид снов легче всего проявляется. Для практикующих такие сны очень важны, потому что они дают информацию о том, как развивать нашу практику, и показывают физическое состояние и энергию индивидуума. Поэтому



тибетские врачи исследуют сны, чтобы диагностировать болезнь.

С помощью моей практики я развил способность видеть осознанные сновидения. Это означает – осознавать, кто сновидит, при этом не просыпаясь. В этом случае, если кто-то желает сновидеть важные вещи, он в состоянии это сделать. Но это не означает, что мы создаем наши собственные сны. Сновидение проявляется согласно условиям каждого индивидуума. И у меня был такой опыт.

***На основе опыта некоторых снов Вы создали танцы, которые сегодня практикуют в центрах медитации.***

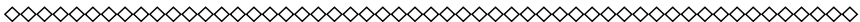
Да, когда я был в США, во время одного ретрита мне приснился сон, в котором танцевала группа людей. Я приблизился к ним. Там была молодая женщина, которая обучала движениям танца и объясняла, как этот танец связан с тем, что я делаю в своей практике. И это случилось не только однажды. Эта ситуация повторялась много раз. Так, через многие сны я выучил всю последовательность шагов. Кроме того, этот танец танцуют на мандале. Я это также запомнил во сне и создал ее в реальности, чтобы выучить танец и обучать ему.

***Вы говорите, что Учение должно помочь индивидууму обрести независимость. Это означает, что есть риск быть зависимым от Учителя, или от письменности?***

Обычно мы живем в двойственном видении и поэтому всем обусловлены: своими эмоциями и проблемами. Мы должны пытаться обрести независимость от всего этого. Но это не означает, что мы не должны проявлять уважение или быть упрямыми. Нужно осознавать свои обстоятельства и свою ситуацию. Если мы осознаем, то ни от чего не зависим. Возьмем для примера социальные условия. Соблюдать законы и правила страны – означает быть осознанным. Быть независимыми – это действовать с охотой, осознанно. Вот, например, кто-то попросил меня дать имя в Дхарме, думая, что человек, идущий по пути Дхармы, следующий буддийскому Учению, должен иметь другое имя. Я ему говорю:

– У тебя что, нет имени?





– Да, есть.

– Хорошо. Это и есть имя в Дхарме.

В традиции буддизма, и особенно в Дзогчен, необходимо объединять знание с реальными условиями.

***Касаюсь этой же темы, Вы пишете, что необходимо знать, как выбраться из клетки. И нет никакого преимущества в том, чтобы иметь большую и красивую клетку и добавлять также другие очаровательные клетки, сделанные из «экзотического» тибетского Учения.***

Да, действительно так. Прежде всего, человек должен открыть, что находится в клетке из наших ограничений и наших эмоций. Ее не так легко оставить, потому что мы в ней родились, выросли и привыкли так жить. Если Вы это понимаете, то видите, что это не соответствует нашему состоянию. Например: если птичка находится в клетке, это не соответствует ее состоянию, потому что у нее два крыла, чтобы летать. А в клетке не так много места, чтобы летать. Для полета необходимо пространство. Важно понять, что это не соответствует ее состоянию. И тогда, что нужно делать? Она должна сразу же вылететь из клетки? Если птичка вылетит из клетки, то не сможет себя защитить. Через несколько минут кто-нибудь ее убьет и съест. То же самое касается и нас. Мы не можем сразу выйти из клетки, потому что мы к ней привыкли. Каждый должен для начала осознать и затем, работая над собой, мы можем достигнуть уровня, который действительно соответствует нашему состоянию.

***Для понимания нашего состояния Вы часто используете изображение зеркала. Почему?***

Потому что, когда мы смотримся в зеркало, оно проявляет наше отражение. Мы прекрасно знаем, что отражение – вещь нереальная, и это интеллектуальное знание. Это правда? Мы знаем, что отражение нереально. Но то, что нас отражает, мы всегда воспринимаем как реальность. То, что нас отражает, и то, что отражается, взаимозависимы. И даже если мы это осознаем, это знание недостаточно, оно не имеет большой ценности. Наиболее ценно, когда мы можем видеть зеркало с

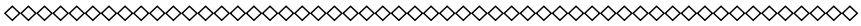


другой стороны. Зеркало, например, обладает способностью проявлять все типы и виды отражений. Поэтому зеркало не нуждается в программе, как компьютер. Кажется, что в компьютере много разного, но на самом деле все это спроектировано, все основано на программах. А зеркало не нуждается ни в какой программе. Это означает, что у зеркала безграничная способность проявлять отражения. Но какая она, настоящая способность? Отражение – это не настоящее состояние зеркала. Для нас все то же самое. Каждый индивидуум обладает большими способностями, как зеркало. Но мы должны, прежде всего, открыть это состояние: мы полностью свободны, ни от чего не зависим. Необходимо понять, как открыть нашу природу. Для того, чтобы открыть способность зеркала, необходимо отражение. Так же и для нас – необходимо суждение, мнение, мысли, и через такие отражения должно открыться наше состояние. Учитель обучает этому учеников, используя свой богатый опыт. И тогда человек становится полностью свободным, и это называется «реализацией».

***В западной культуре отдельные материи, гуманитарные и наука довольно далеки друг от друга. В Ваших работах, как и в тибетской культуре, существует тесная связь между разными дисциплинами. Каким образом Вы объединяете в своем Учении такие разные предметы, как медицина, астрология, психология и т.д.?***

Когда у человека жажда, он ищет питья, когда голод – еду, если ему плохо – принимает лекарство. Это пример. Много всего в нашем распоряжении. Практикующий учится работать с обстоятельствами как они есть. Мы так работаем. Вот почему всегда вспоминаю одну итальянскую песню, которая мне очень нравится: «Жизнь прекрасна, прекрасна, достаточно иметь зонтик», и это правда. Именно это на самом деле необходимо. Вместо того, чтобы придумывать или беспокоиться о многих бесполезных вещах.

***Кстати, о выражениях. Вы также пели песню «Делай, как знаешь» (Намкай Норбу весело смеется). Что подразумевается под этими словами: «делай, как знаешь»?***



Осознавать обстоятельства. Этому я обучаю, и это одна из самых главных вещей в жизни любого человека – быть в присутствии, не отвлекаться. Когда ты в присутствии, пытаешься понять, какова ситуация и обстоятельства. Если вы работаете с обстоятельствами, если вы в присутствии, сразу же легко открываете, что быть возбужденным – это нехорошо, и вы знаете, что нужно расслабиться. Делай так каждый раз, когда необходимо, и тогда сможешь наслаждаться жизнью.

***Последний вопрос – о сохранении тибетской культуры. В связи с политической ситуацией за последние 10 лет культура Тибета подвергается риску исчезновения. По Вашему мнению, каковы перспективы для продолжения и развития этой культуры и какие отношения между Китаем и Тибетом?***

В тибетской культуре много полезного для других стран. Поэтому я думаю, что это должно развиваться каким-то образом в других культурах и странах. Но особенно этим должен заниматься Китай, где главное правительство провозглашает Тибет как часть своей страны. Китайцы должны осознавать, что нельзя потерять такую богатую и глубокую культуру, как тибетская. Иначе когда-нибудь скажут: «Когда-то существовала эта страна, жителей которой называли тибетцами, а теперь она в музее...» Не очень-то хорошо для китайцев, которые несут за это большую ответственность. Мы, тибетцы, – такие, как я, и другие, знающие тибетскую культуру, максимально содействуем ознакомлению западного мира с этой культурой и пытаемся спасти ее. По этой причине мы организовали институт Азия, который строит больницы и школы в Тибете для того, чтобы молодежь могла обучаться тибетскому языку и говорить на нем. Мы также основали институт Шанг-Шунг, в котором имеются курсы тибетского языка, медицины, астрологии, а также организуются переводы. Мы стараемся делать все возможное, чтобы тибетская культура не исчезла в музее.

*Перевод: Наталья Приймак*



*Интервью с Фабио Андрико*

## **О КУРСАХ ПО ДЫХАНИЮ И КУРСАХ ПО КУМБХАКЕ**

*27 сентября 2007 г., Крым.*

***В последние несколько лет вы начали проводить курсы по дыханию. Какова история их создания и как они связаны с Янтра-йогой?***

**Фабио:** Впервые я стал искать способ объяснить людям, как делать кумбхаку, когда был на Маргарите. Ринпоче там давал некоторые учения, в которых использовалась кумбхака. Там были новички, а также те, кто не мог и не хотел делать Янтра-йогу, ведь не для всех это просто. Им всем было очень интересно, и они просили меня объяснить, как делать кумбхаку. Я подошел к Ринпоче и спросил разрешения, рассказал ему, что хочу попробовать дать объяснения, которые не обязательно относятся к Янтра-йоге, и он разрешил мне это.

Я постарался, опираясь на знание Янтра-йоги, создать несколько упражнений и последовательностей движений, чтобы помочь людям получить некоторое понимание выполнения кумбхаки. По моему опыту – я также немного обсуждал это с Ринпоче, когда была возможность, – одна из проблем состоит в том, что люди не умеют делать полное дыхание, особенно в практике, – у них просто нет такого опыта.

Я решил, что важно создать основу, благодаря которой люди смогут правильно делать вдох и выдох. Так постепенно появились курсы по дыханию. И также поскольку я уви-



дел, что мало кто вообще учит упорядоченным образом этому полному дыханию, я структурировал курс так, чтобы ему могли обучаться кто угодно, не обязательно люди из Общины, и смогли бы получить пользу от более гармоничного, полного и скоординированного дыхания. Вот таков источник курсов по дыханию, они не из Янтра-йоги. Можно считать их своего рода разминкой для дыхания, подобно разминке для тела, которая у нас есть. Вот так их можно рассматривать с точки зрения Янтры. С точки зрения обычных людей, тех, кто хочет попробовать дышать более осознанно – независимо от того, как это называется, – если оно работает, то работает.

### ***А что по поводу курсов по изучению кумбхаки?***

Курсы по изучению кумбхаки – это другое. Очевидно, что они только для членов Общины. На самом деле, если бы люди могли и хотели постоянно заниматься практикой Янтры, им не были бы нужны какие-то еще курсы, но в реальности никто так не делает. А многие хотели бы попробовать, по возможности, применять кумбхаку и получить некоторые пережи-



вания. Поэтому эти курсы дают не альтернативный путь к Янтра-йоге, а помощь в поиске хоть какой-то основы для применения кумбхаки.

***Говорили также, что вы начали систему подготовки учителей для курсов по дыханию...***

Это не так, вышло некоторое недоразумение. Возможно, просто информацию неправильно подали. Я планирую сделать вот что: из разных мест люди стали задавать вопросы, кто мог бы провести курсы по дыханию. Поскольку я начал их проводить и поскольку я не могу поехать всюду, куда меня приглашают, потому что у меня нет времени, я спросил Ринпоче, что мне делать, и он ответил: «Раз ты все это начал, придется тебе это как-то контролировать».

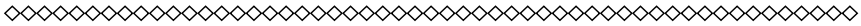
Я не могу запрещать кому-то проводить такие курсы, но поскольку я упорядочил эти последовательности движений, то прежде чем люди будут обучать им там и тут, я бы хотел проверить и убедиться, что они понимают максимально точно, чтобы они знали, что и как делать.

Это не тренинг учителей, а уполномочивающий курс, я сейчас провожу их максимум для пяти-шести человек.

Там я могу понаблюдать за участниками и убедиться, что они действительно знают, что делать и как это объяснять. Тогда, если их попросят, они смогут провести такие курсы, обладая конкретным пониманием.

***Некоторые говорят, что янтры такие сложные, и что прежде, чем приступать к ним, нужно сначала заниматься хатха-йогой, чтобы прийти в хорошую форму. Правильно ли так подходить к практике?***

Я не думаю, что на самом деле это необходимо. Если вы регулярно практикуете янтры, цигджонг и цандул и ощущаете, что у вас есть какая-то проблема, то можно делать разминку. Разминку, если она помогает, можно использовать для преодоления возможных ограничений или проблем с растяжкой и гибкостью. Поэтому у нас есть разминки, можно их практиковать и делать то, что хочется. Конечно же, я видел людей, которые практиковали другие формы йоги. У них ес-



тественным образом натренированное тело и они могут легко принять ту или иную позу, но иногда это, наоборот, идет во вред, возникает своего рода конфликт, когда кто-то начинает цепляться за то, что уже изучал раньше, продолжает сравнивать это с Янтрой и смешивать. В некоторых случаях может быть очень трудно отпустить старую практику и действительно принять новую. Но если у кого-то есть такая основа, то это, конечно, может быть полезно, поскольку тело тогда более подвижно, возможно, есть некоторое понимание дыхания – тогда это хорошо. Если для кого-то вначале Янтра кажется сложноватой и хочется поделаться хатха-йогой – почему же нет, можно. Но если регулярно заниматься, используя разминки для преодоления трудностей, тогда просто незачем заниматься чем-то еще, кроме Янтра-йоги.

***Можете ли вы дать какой-то совет участникам тренинга учителей?***

Если есть желание немножко понять Янтра-йогоу, ее нужно практиковать. И если вы решили, что хотите учить, то учение становится своего рода способом, который, при наличии чувства ответственности, может вести вас, когда вы пытаетесь практиковать больше и лучше, получая больше понимания. Помогать другим можно только в том случае, если сам точно знаешь, что делаешь. Важно самому иметь прочную основу – а она может быть только если вы практикуете, а не просто занимаетесь янтрой два раза в месяц. На самом деле, многие интересуются этими курсами по кумбхаке именно потому, что такие люди не очень хорошо практикуют Янтру. А если не практиковать постоянно, то трудно получить какой-то результат, так ведь? Чтоб получить какой-то результат и понимание, нужно практиковать и продолжать это делать регулярно.



*Еши Сильвано Намкай*

## **СТАРАЙТЕСЬ ДЕЙСТВОВАТЬ ПРОЩЕ**

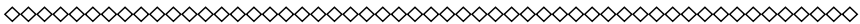
*В сентябре 2004 года Еши Намкай и Луиджи Оттавиани написали и разослали по всем ганчи документ «Сотрудничество», в котором описывались принципы и методы деятельности Дзогчен-общины. В 2008 году, во время визита в Южный Ташигар (Аргентина), по просьбе ганчи гара Еши провел публичную лекцию об основных положениях этого документа. Первую часть этого выступления мы здесь публикуем.*

Возможно, некоторые из вас, особенно те, кто в ганчи, читали документ, который я написал в 2006 году. Этот документ стал результатом очень долгой работы. Он довольно короткий, на 14 страницах, и в нем описано самое главное. В этом документе немного говорится о том, как создавалась структура Дзогчен-общины. Если кто-то из вас не знает, я расскажу.

Когда еще не было организованной системы, все решалось по ходу дел. В то время Ринпоче просто давал указания, что мы будем делать на следующей неделе, и так далее. Некоторые из «старых» практикующих, таких как я – как вы знаете, я один из самых «старых» – помнят то время. Не было еще Западного и Восточного Меригара — был просто Меригар. И Ринпоче устанавливал некий порядок, потому что нужно было проводить ретриты, организовать место для их проведения.

Так появились первые организационные документы, написанные Ринпоче, в них говорилось, что нам нужно как-то организовать, чтобы провести ретрит, чтобы люди следовали учению.





Постарайтесь представить: то было совсем другое время. Сейчас, когда мы здесь сидим в Южном Ташигаре, все уже налажено. Но есть и практикующие с большим опытом, которые помнят, какой община была когда-то. Представьте себе время, когда все еще были молодыми людьми, не имеющими четкого представления, что они собираются делать в жизни. Такой была Дзогчен-община в самом начале.

Ринпоче старался быть очень демократичным, создавая «Принципы Общины», и советовался с другими практикующими, чтобы сделать этот документ более эффективным. Затем была создана знаменитая «Синяя Книга». Вначале это была и не книга – просто исписанные листы бумаги.

После того как была написана эта книга, стали определяться другие процессы. Год за годом люди включались в работу, становились более организованными, и сейчас у нас есть работающая община. Но не стоит забывать – каждый новичок должен учиться с нуля, с самого начала. Когда в общине 100 человек, знанием можно делиться напрямую. Когда 1000-2000 – становится сложнее.

Еще один сложный аспект – потеря прямого контакта с Ринпоче. Наверняка у вас больше контактов со старыми практикующими, чем с Ринпоче, который говорит, что и как делать. Кстати, Ринпоче никогда не говорил: «Вы должны сделать то-то!», ведь вы и сами прекрасно знаете: Дзогчен – это учение, основанное не на правилах, а на осознанности. Иметь осознанность – значит иметь ясность и присутствие, думать о том, что вы делаете, и понимать свои границы – это первый шаг перед тем, как что-либо сделать вместе с другими. В моем документе есть некоторые советы по этому поводу.

Я не буду разбирать «техническую» часть своего документа – объяснения, как должна работать община и так далее – и перейду к разделу, где говорится о поведении.

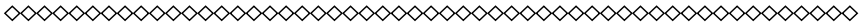
Можно заметить, что часть документа написана в деловом стиле – для этого есть простая причина. Этот документ, – как и другой, более объемный, на 100 страниц – должен быть понятен людям, которые занимаются организацией, взаимодействуют с компаниями и так далее.



И эта работа может быть проверена любой консалтинговой фирмой без проблем. Конечно, там есть слова, имеющие совершенно особое значение. Например, в тексте вы видите такие слова, как «стратегия» и «действия», которые в обычной жизни определяют две классические компоненты управления (вертикаль власти, когда одни решают, что делать, а другие это исполняют). Разумеется, эти слова нужно использовать в правильном контексте.

«Стратегия» здесь, конечно, не означает стратегию как таковую. Здесь нужно больше мыслить по-нашему, соответственно видению Учителем всей Дзогчен-общины. И чтобы переводить это видение в реальные действия, прежде всего нужно понимать через призму учения Дзогчен. Для этого в нашем документе и есть раздел, где говорится о поведении и отношении. В обычном бизнесе «поведение» ничего не означает, там обычно говорят о культуре, имея в виду корпоративную культуру, например: «Будьте честны, нам не нравится обманывать друг друга, клиентов и рынок». Часто можно слышать: «В нашей компании самая сильная культура, только мы можем стать лидерами на рынке» – и прочие глупости в таком роде. Почему в компаниях создают сильную культуру – потому что культура гораздо сильнее денег, сильнее всего. Но в нашем контексте культуры недостаточно. Или можно сказать, наша культура гораздо сложнее, чем кажется. Поэтому когда вы приходите к учению, мы говорим, что у вас должно быть правильное отношение-поведение. Поведение не ограничивается только подходом к Учению, в Дзогчен мы говорим об объединении, которое и является самым главным. Объединение означает, что когда мы переводим видение в действие, то используем эти принципы. Под поведением мы имеем в виду, что нам нужно объединяться все время, а не на секунду или на два часа, которые мы слушаем Ринпоче.

Вернемся к тому, что я написал. Я постарался изложить вопросы, из-за которых обычно у людей возникают проблемы друг с другом. Очевидно, все эти предложения основаны не только на моем опыте в бизнесе. Я уже много лет наблюдаю за гарами, ганчи, за ростом общины. Приведу пример – всегда лучше привести пример, чтобы вы лучше поняли, о чем я,



иначе это просто теория. Например, первый совет: старайтесь действовать проще. В бизнесе этому совету очень тяжело следовать, а в ганчи еще тяжелее. Когда людям говоришь, что нужно действовать проще, они стараются поступать очевидно. Но они вовсе не ведут себя проще, в том смысле, что не делают то, что им нуж-



но, простым и четким образом. Вместо того, чтобы сделать много дел, они делают только одно или два дела.

Чтобы действовать проще, нужно иметь ясное представление о том, что нужно делать. Потом вы сможете найти простое решение и передать простую идею другим. Если вы стараетесь упрощать, дела идут хорошо. У меня на работе обычно говорят: усложнять легко. Представьте себе: вы нанимаете консультанта, он выдает вам текст на 200 страниц, написанных так сложно, что вы ничего там не можете понять. Вы просто платите ему за каждую страницу и думаете: «Вот это труд!»

Исписывать страницы легко. Когда вы думаете о проблемах, всегда помните принцип: у вас есть обстоятельства и условия. Условия означают, что у вас есть собственные ограничения, и вам приходится иметь дело и с ограничениями вашего окружения. И вам нужно найти, как гармонизировать эти два аспекта. Иногда «гармонизировать» означает, что вам нужно поддерживать более высокий уровень знания, но это не значит, что нужно делать что-то сложное. Например, мы встречаемся, у нас есть задача, мы понимаем друг друга и решаем вопрос за несколько часов. Или же мы не находим решения и работаем над тем, чтобы его найти. Но мы конкретно работаем с самой проблемой, а не с личными неурядицами.

Если проблема, с которой вы столкнулись, затрагивает многих людей, не надо пытаться найти решение, которое



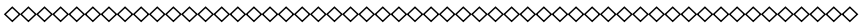
исправит жизни всех этих людей и всего мира. Если мы обратим внимание на саму проблему – то мы найдем подходящее решение. А если мы обращаем внимание на других людей, начинаем выносить суждения, появляются, например, эмоции, ваш прошлый негативный опыт, и так далее. Если у меня, к примеру, плохие отношения с отцом или матерью, я начинаю проецировать эти чувства на собеседника: «Ты говоришь прямо как моя мать!» Мы в этот момент не понимаем: «О, я проецирую. Нужно расслабиться и прекратить это».

Самое невероятное, что так поступают все. Все думают: «Теперь мы практики, у нас высокие способности. Мы решаем проблемы для всех». Мы забываем о реальной проблеме, устраиваем как бы психотерапевтическую группу, и собрание ганчи длится восемь часов, потому что мы стараемся выработать универсальное решение.

С точно такой же проблемой сталкиваются компании, особенно корпорации, потому что в мелких частных фирмах обычно говорят: «Так, мы должны обсудить все за час, потому что у нас капают деньги за аренду помещения». В корпорациях такой проблемы нет, поэтому и совещания длятся подолгу. Так что если у нас какая-то сложная проблема нам нужно разбить ее на более мелкие, или просто распределить между несколькими людьми.

Конечно, не так-то легко найти простое решение и думать проще. Если мы сохраняем присутствие, простота появляется сама собой. Если мы отвлекаемся на свой прошлый опыт, эмоции, взаимоотношения, тогда все усложняется. Вы наверняка с этим сталкивались на работе. Порой вы понимаете, что задача очень проста, только когда оказываетесь в ином месте или в иной ситуации. У меня был менеджер, который всегда выдавал решения после посещения туалета. Две минуты в туалете для него были продуктивнее, чем два часа переговоров. Часто, если вы в течение пяти минут расслабляетесь и стараетесь присутствовать в том, что вы делаете, в своей жизни, то начинаете все видеть проще. Это самый главный совет.

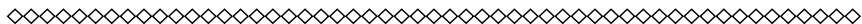
Мы обычно понимаем все с абсолютной точки зрения. Когда мы говорим «старайтесь быть проще» или «проблемы



возникают потому, что обстоятельства не совпадают с условиями», мы слышим это предложение и у нас возникает абстрактное понятие. Это называется интеллектуальным пониманием. Это как читать хорошую книгу и представлять себе, о чем вы читаете.

Когда в следующий раз кто-то заговаривает об этом, вы говорите: «я знаю это», тут ваш разум закрывается, и вы оказываетесь в тупике. Это интеллектуальное понимание, и так быть не должно. Каждый раз нужно создавать правильный контекст того, что вы слушаете, о чем говорите. Вот очень простой пример: когда кто-то вам рассказывает классическую историю: мужчина и женщина ненавидят друг друга, и однажды они встречаются по какой-то причине, и что-то случается между ними, они влюбляются – ну и вы понимаете, чем дело кончилось. Вы видели тысячи фильмов и читали об этом множество книг. Но почему вы сразу не поняли, что эта история для вас не нова? Потому что вы отвлекаетесь, вы полностью погружаетесь в нее. Вы следите за этой историей, и только когда она заканчивается, вы можете сказать себе: «о, кажется, это мне знакомо». В кино или в книжке есть эмоции и развлечение. А если кто-то рассказывает что-то абстрактное, например, каковы источники проблем, то у нас недостает в этот момент эмоций и развлечения. И вы создаете какую-то идею, которая застревает в уме.

То же самое – на встрече ганчи. У вас нет четкого представления, что делать. Кто-то сказал, что вот, есть ганчи, у вас есть цвет, что нужно заведовать гаром или лингом. Вы создаете что-то абстрактное или кто-то дает эту уже готовую абстрактную идею. Вы это замечаете только когда сталкиваетесь с проблемами, потому что проблемы никак не соотносятся с абстрактной идеей, которая к тому же еще, возможно, и не ваша. Но если вы начинаете ссориться и бороться, то совсем не за абстрактную идею, а за что-то свое личное. Мы можем любить и ненавидеть – это главные эмоции, и по статистике в таких случаях большинство начинают ссориться или бороться. Например, вы начинаете бороться против того, кто говорит как ваша мама или что-то в этом духе. Нельзя бороться против чего-то абстрактного.



То есть вы понимаете, главное – не в том, боремся мы или нет. Вот почему бессмысленно жаловаться: «У нас много проблем, мы постоянно ссоримся». Проблема не в ссорах и борьбе. Проблема в том, что вы говорите о том, что не является Дзогчен-общиной. Это что-то внешнее. Нужно стараться наблюдать себя, работать вместе, чтобы развивать общину, улучшать возможности распространения учения и так далее. А вместо абстрактных идей лучше иметь что-то более реальное и конкретное.

Помимо развития присутствия единственный способ получить конкретное представление – попросить помощи у старого практикующего. В этом случае можно слушать или не слушать. И возможно, вы снова создадите абстрактную идею относительно этого старого практикующего. Тогда возникает очередная сложность: если вы не будете его слушать, то возможно, никогда не получите это знание. Конечно, я тут говорю о тех старых практикующих, которые умеют правильно объяснить и так далее. Могут ведь быть и такие люди, которые уже давно в общине, но сами далеко не все полностью понимают.

Частично эти абстрактные идеи возникают из страха провала. Мы говорим, что большинство идей исходят из эго – и это еще одна абстрактная идея. Когда кто-то рассказывает о четырех благородных истинах, то ожидается, что слушающие не будут создавать абстрактную идею, а воспримут смысл. Когда вы рассказываете, что все является страданием, то не должен возникать просто набор картинок «страдание». Но обычно вы создаете просто какой-то образ, я не знаю, какой у вас самый любимый, например, про страдания низших уделов и так далее. Низшие уделы также могут быть абстрактной идеей. И в конце концов вы не присутствуете в тот момент, когда нужно слушать. А это нехорошо. Если вы чувствуете, что у вас нет конкретного понимания, то попробуйте снова применять то же самое, пока не получите понимания. Иными словами, не нужно ссориться и бороться против кого-то другого – это бессмысленно.

Абстрактные идеи создавать очень легко – как в нашем обычном обществе. Если я вот в такой одежде пойду в серьез-

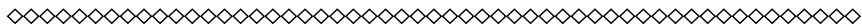


ную компанию, они подумают, что я чем-то злоупотребляю. Никто не подумает, что я опытный консультант – для этого мне нужно надеть костюм, галстук и все прочее. Главная проблема в том, что мы обусловлены формой. А когда мы схватываем смысл всего, тогда и учимся быстрее. То же самое относится и к пониманию того, что такое страдание, и то же относится к работе в ганчи, проблема одна и та же – интеллектуальное понимание. Я мог начать всю эту речь словами: «Быть частью ганчи – это практика». Но почему я этого не написал в документе? Если я так скажу, у многих просто появится абстрактная идея: «работа в ганчи – это такая практика».

Так вот, что я сделал в 2004-м? Я сделал огромную работу, написав деловое исследование Дзогчен-общины. Профессионалы по организации крупных компаний могут прочесть этот документ и понять, какой метод предлагается и так далее. В этом документе можно обнаружить современные техники по управлению организацией, которые применяются в соответствии с принципом учения Дзогчен. Главной целью было создание стандартного документа, который показывает, каким образом можно видение Дзогчен-общины преобразить в реальный план действий. И конечно, это не самый лучший план. И не самая лучшая техника. Без сомнения, это самое простое предложение, и относящееся к своему времени. Ведь все, что мы делаем, любые действия относительно во времени. Когда мы говорим о чем-то абсолютном, то оно вне времени. Но если его переводить в действия, то они — во времени.

Если прочесть этот документ, то можно обнаружить то, что обычно сегодня используется крупными организациями. Если залезть в Интернет и почитать про крупные компании с высоким уровнем культуры, скорее восточные и азиатские, я не говорю сейчас о западных, то там можно найти точно такие же слова, стиль и способ подачи себя. Конечно, это очень высокий уровень. Почему оно просто, но на высоком уровне, а не на низком? Потому что таково наше учение – простое и на высоком уровне.

Это план не для постепенного внедрения. Это скорее как Большой Взрыв: меняете сразу и полностью. Или по крайней



мере, меняете по частям, и пока одна часть продолжает действовать по-старому, вторая действует уже по-новому.

Я продолжаю рассказывать о разделе поведения. Там дальше говорится, что нужно стараться все записывать. Почему так важно записывать? Когда вы говорите без записи, то можно сказать что угодно. А когда вы пишете, то нужно думать, о чем сказать. Поэтому полезно завести привычку записывать все, о чем говорится. По крайней мере, можно больше понаблюдать, что мы думаем, как мы думаем, как мы общаемся с другими. Также есть возможность через пару дней перечитать и посмотреть, не вложили ли вы в слова какие-то ненужные эмоции.

Иногда становится понятно, что вашей идее недостает структуры. Если ваша идея четкая, то вы просто ее озвучиваете или записываете сначала до конца без перерыва, это не отнимает много времени. Если четкого представления нет, то мы начинаем обсуждать и записывать все как по кругу – снова и снова об одном и том же. В школе вы научились, что перед написанием сочинения полезно составить его план. Нам не нужно это делать, как домашнюю работу, но полезно иметь четкое представление. Когда идея четкая, то и план сразу понятен.

Если эти четкие идеи относятся к учению Дзогчен, то вероятно, это такая же четкая идея, что и у остальных. А если это наши проекции отношения к матери – то это, конечно, совсем другое. В повседневной жизни вы можете игнорировать то, что слушали на учениях, но когда сотрудничаете с другим практикующим, то приходится это применять. То же самое относится и к компаниям, конечно. И если это объяснять иными словами, не используя слова из учения, то работники компаний смогут лучше понять. То есть старайтесь быть точными, сосредотачиваться на объяснении, а не на своих идеях. Если вы будете сосредотачиваться на своих идеях, то, вероятно, вы вернетесь к проблеме поиска всеобщего универсального решения. Через какое-то время вы можете почувствовать глубокое удовлетворение от своего объяснения, тогда снова обсуждение сводится к все более и более личным вопросам и превращается в шоу. Поэтому в больших компаниях всегда нужно выражать свою мысль ко-





ротко – например, отчет или презентация содержит не более одного изображения и пяти пунктов, поясняющих его. И тогда нужно в нескольких предложениях объяснить суть дела. Так что полезно уважать других и не стремиться выставить себя напоказ, когда вы что-то объясняете.

Еще один аспект поведения – распространение знания. Иногда мы имеем дело с кем-то, у кого другое знание и понимание. Как правило, этот другой человек – менее образованный, опытный и так далее, так или иначе, мы всегда чувствуем превосходство в глубине души. Мы всегда попадаем в этот контекст: «кто лучше». И в этом контексте мы боимся делиться знанием, потому что всем нравится конкурировать, зарабатывать очки. А знание – это самое ценное.

В деловой жизни мотивация – это социальная иерархия. Вот тот – мой начальник, а этот – мой подчиненный: выстраивается пирамида, в которой есть определенные социальные правила. В последние годы очень многие компании переходят на плоскую структуру, где нет понятия, кто чей начальник. Это как матрица: создается таблица, кто в чем компетентен: один в одном, другой в другом. Что происходит в положении, когда социальные правила неясны? Если до того борьба шла за социальное положение и власть, сегодня идет борьба за то, кто обладает знанием.

Будьте осторожны, потому что то же самое может происходить и в Дзогчен-общине. Мы говорим, что самаи нужно хранить в чистоте. Это не означает только, что вам нужно постепенно прекратить ссоры. Это означает также, что не нужно смешивать учение и знание – а ведь их легко смешать. Знание очень похоже на учение. И если с помощью знания вы пытаетесь как-то выстраивать социальную иерархию, то это также переносится и на учение. В компаниях о том же самом можно сказать, что вы знание переносите на культуру компании.

В Дзогчен-общине это означает, что вы начинаете интерпретировать принципы учения. А хранить принцип в чистоте и интерпретировать его – это разные вещи. Когда вы интерпретируете, то пытаетесь занять какое-то положение и сказать: «это должно быть вот так». А настоящее применение оз-



начает, что вы знаете, каков принцип, находите правильный способ и делаете все, что можете. В таком случае уже сложнее устраивать долгие споры и искать всеобщие решения.

А если вы интерпретируете, то очень легко через несколько минут начать говорить: «нужно делать так-то, потому что таков принцип учения Дзогчен». В компании вы бы сказали – нужно поступать так-то, потому что мы продаем именно такой продукт, с такими-то свойствами.

Я приведу еще один пример для тех, кто не очень ориентирован на бизнес. У детей есть свое измерение, а у взрослых – другое. И у отца с матерью наверняка есть собственные представления относительно обучения детей. Не стоит пытаться обучать детей исходя из собственного ума, иначе вы можете передать им что-то, что будет не полезным, к тому же могут начаться ссоры. Стоит понять положение ваших детей, поскольку вы все делаете для них, а не для себя. Если же вы делаете для себя – это то же самое, как я уже рассказывал в начале, когда вы боретесь с проекциями своей матери.

Если мы хотим сделать первый шаг, то первое, что нужно – начать делиться знанием. Это все равно, что сказать: меня не интересует положение или приобретение... я просто делаю, что могу, отдаю все, что я знаю – и хоть убейте меня, в смысле, делайте что хотите. Вряд ли ведь кто-то и в самом деле накинется на нас. Впрочем, если мы агрессивны и со злым выражением лица, то кто-то может начать защищаться. Если вы делитесь знанием, то лучше всего – показать, что вы открыты и готовы делать все, что можете, что вы открыты ко всему. Это также означает: что бы вы ни делали, нужно помнить, что все это для других. Помните, мы всегда посвящаем заслуги – тут тот же принцип.

Если вы что-то делаете, то нужно постараться сделать знание доступным другим. И если вы что-то пишете, то пишите не только для себя, но и для других. Вот это очень важно.

*Продолжение следует...*

*Запись: Елена Пахно*

*Перевод: Зоя Новак и Андрей Беседин*



*Джорджио Даллорто*

## **ТОГЧАГ: ДРЕВНИЕ АМУЛЕТЫ ИЗ ТИБЕТА**

Летом 1988 года в Кьюнг Лунге, недалеко от горы Кайлаш, в Восточном Тибете, учителю Чогьялу Намкаю Норбу приснился сон ясности о руинах *чортена* времен Тренпа Намка. На следующий день, когда они снимали на видео руины древнего монастыря Бонпо, который назывался «Шанг-Шунг», в одной из насыпей он узнал руины чортена, который видел во сне. Так же как и во сне, он отыскал расщелину, в которой находился металлический объект – великолепный *тогчаг*: древнее металлическое изображение гаруды.

*Тогчаг (thogs lcags)* – это маленькие металлические украшения, которые отливаются из меди, бронзы или из метеоритного металла традиционным методом литья по выплавляемым формам. В этом методе форма тогчаг лепится из воска, который потом покрывается глиной. После того как весь воск вытапливается под воздействием тепла, расплавленный металл заливают в отверстие, и когда металл полностью остывает, глиняную форму ломают, чтобы извлечь вылитое изображение.

Есть большое количество разнообразных образцов различных периодов, начиная с неолита в бронзовом веке, до средних веков. Можно отыскать сходства между тогчаг и украшениями древних культур центрально-азиатских степей.

Тогчаг – это маленькие предметы размером от 1 до 10 см. Изначально большинство из них были сделаны как амулеты, но если находились древние металлические предметы, например ложки, маленькие зеркала – мелонги, наконец-



ники стрел, останки старинных доспехов, они также считались тогчаг. Древние тогчаг отличались простотой, неповторимостью и большой оригинальностью, являясь результатом величественной культуры древнего Тибета. Они были сделаны из пористого металла, который мягок на ощупь и в то же время маслянистый.



Сегодня тогчаг встречаются в бесчисленных экземплярах, с тех пор, как их стало возможно производить массово, имея в наличии разные формы. «Формы-негативы» сделаны из твердого воска, на котором сохранился отпечаток оставленный металлическим объектом. «Позитивные» клише получают из прессованного мягкого воска, помещенного в «форму-негатив». Эти «позитивные» клише потом используются для литья по выплавляемым формам. Исходная «форма-негатив» может использоваться много лет, вот почему существует так много копий разных тогчаг в наши дни. Этот простой метод производства тогчаг дает современной индустрии возможность заменять настоящие формы копией и заполнить рынок современными репродукциями.

Тибетцы все время связывают исполнение своих желаний с этими маленькими бронзовыми украшениями. Согласно одной легенде, божества поместили свою магическую силу в молнию, которую потом со всей силой метнули в недра земли, где эта энергия преобразилась в металлические объекты. Легенда гласит, что в последующие времена эти объекты появятся на поверхности, и те, кто будет их носить, будут защищены от молний и провокаций злых духов.



Тибетское слово *тогчаг* состоит из двух слогов (*thogs* и *lcags*). Тог означает «небо»



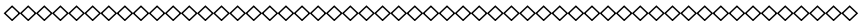
или «гром», а чаг – «металл», или нечто металлическое. Это объясняет широко распространенное среди тибетцев верование, что эти объекты связаны с грозой и молниями. Наиболее вероятно, что слово «тогчаг» на самом деле означает «перво-металл». Эта теория подтверждается тем фактом, что различные орудия каменного века назывались тогди или тогдэ, что означает «изначальный камень». Из этого следует, что тогчаг – это изначальный, или доисторический, металл.



Несомненно, тибетцы с готовностью принимают за тогчаг маленькие амулеты, которые отлиты из медных сплавов с использованием доисторической бронзы. Но их следует отличать от тех, что сделаны из метеоритного железа и называются *намчаг* (*gnam lags*), что дословно означает «железо, упавшее с неба». Намчаг – это черный металл, который образуется в атмосфере из-за силы ветра и огня, а также твердых частиц внеземного происхождения.

В седьмом веке Падмасамбхава покорил негативные силы и местных духов, обратив их в защитников Дхармы. Дордже Легпа был одним из тех духов, кто однажды был обращен в дамчена и стал защитником Дхармы, получив особое обязательство выковывать объекты сверхъестественной силы из чистого небесного металла, которые Падмасамбхава будет скрывать как тэрма.

Большинство тогчаг, так же как и многие статуи божеств в Тибете, выкованы из латуни или сплавов на основе меди с добавлением цинка. В настоящей меди доля цинка должна быть более 7%, а в тогчаг – около 20-30%. Цинк используется потому, что он делает медный сплав жестче, придавая ему золотой оттенок. В Тибете тогчаг делились на восемь категорий в соответствии с цветом, который зависел от состава металла и различных процентных соотношений различных сплавов. Например, чем больше золота в сплаве, тем ярче амулет будет сиять. Восемь категорий также могут быть



разделены на три класса, в соответствии с преобладанием бронзы, меди или бейтонга. Бейтонг – это сплав, состоящий из меди, никеля и цинка, имеющий серебристый цвет и оставляющий след на коже хозяина амулета при его постоянном ношении. По-тибетски сплавы меди называются *лимар* («ли» это медь, а «мар» – красный) и *ликар* («ли» – медь и «кар» – белый). Ликар содержит большое количество цинка, поэтому он очень близок к бейтонгу. Исследуя три вышеупомянутых

класса сплавов более детально, мы должны принять во внимание то, что класс бронзы должен содержать до 20% олова. Олово также используется главным образом в сплавах для колокольчиков и тарелок. Многие тогчаг сделаны из того же самого металла, что и колокольчики, и их отличительными характеристиками являются белый цвет и звонкий звук, если их уронить на землю. Этот звук часто рассматривается тибетцами как важный признак в проверке подлинности. Металл также наделяет тогчаг терапевтической пользой, так как кожа впитывает необходимые для тела минералы.

Большинство старинных тогчаг пришли из добуддийской эпохи и изображают животных с формой, типичной для древнего искусства центрально-азиатских степей, с символами шаманизма. С первым распространением буддизма формы и изображения подверглись сильному влиянию индийского стиля, с характерными буддийскими фигурами и символами: Ваджрапани, Ченрезиг, бодхисатвы, мантры, ваджры, раковины, бесконечный узел, и т.д. Главными изображавшимися животными были орел (*kyung*) и лев, обычные царские символы во всех традициях. Кьюнг – также древнее тибетское название гаруды, которого называли шунг на языке Шанг Шунга.

В Кьюнглунге – долине Гаруды неподалеку от озера Манасаровар, среди сюрреалистичного «лунного пейзажа»,



находилась резиденция Лигмигъя, последнего царя Шанг Шунга. Она называлась Къюнглунг нгулкар, «Серебряная крепость орла-Къюнг». В обеих древних традициях, бонской и буддийской, гаруда –одно из главных божеств, символизирующее в том числе силу энергии элемента огня. И именно в той области, где находилась древняя крепость, Чогъял Намкай Норбу нашел тогчаг в форме гаруды, который таинственным образом потерялся вместе со всем его багажом во время возвращения экспедиции. Сегодня все, что осталось от того гаруды, – лишь кадры из фильма, снятого в те дни в Къюнглунге.

*Перевод: Лиз Грэнджер*

*Перевод на русский: Данила Стрельников*





Адриана Даль Борго

## ЯКРА – «РОГА ЯКА»

Вот еще одна интересная игра, которой Ринпоче научил нас, чтобы мы наслаждались и в то же время проверили свою гибкость и возможность изменять наши стратегии игры соответственно обстоятельствам.

*Необходимо:* схематическое изображение рога на листе бумаги, как на рис. 1. Две одинаковые фишки, и еще одна другого цвета или формы (можно брать монеты, разноцветные пуговицы и т. д.).

В начале игры два игрока выбирают, кто будет охотником, а кто зайцем. Охотник использует две одинаковые фишки помещая их по углам основания рога (рис. 1, белые фишки). Заяц ставит свою фишку как на рис. 1 (черная фишка).

Заяц и охотник по очереди перемещают фишки по одному сегменту за ход, в любом направлении, вперед и назад, по внутренним и внешним частям рога.

Заяц делает первый ход в игре и должен «убегать» от охотников. У зайца есть две возможности: перейти из ис-



Рис. 1



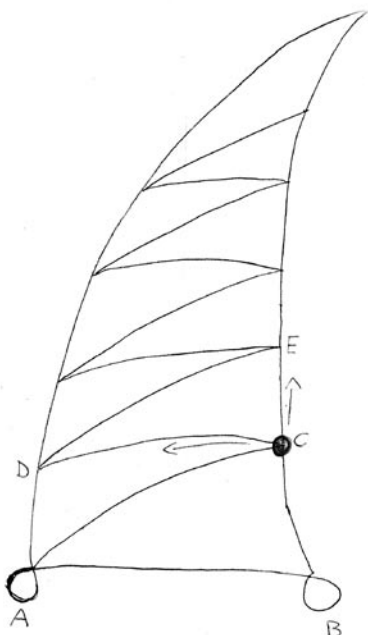
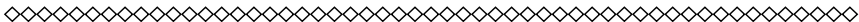


Рис. 2

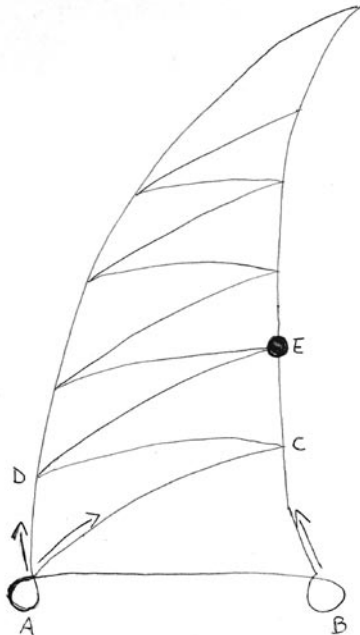


Рис. 3

ходного положения (С) в точку D или E (рис. 2). Далее наступает ход охотника. Прежде всего, он должен решить, какой из двух фишек ходить, всегда только по одной за ход. Например, можно переместить фишку А в точку С или D, если это место не занято зайцем. Или может перейти из положения В в С (рис. 3). Охотник может перемещать только одну фишку за ход.

Затем наступает очередь зайца убежать, перемещаясь по одной секции за ход. Таким образом, очередность ходов меняется.

*Цель игры:* охотник выигрывает, когда ему удастся загнать зайца в угол рога, заблокировав зайцу все пути отступления (рис. 4). Заяц выигрывает, если ему удастся занять одну из двух исходных позиций охотника (А или В) (рис. 5).

Ритм игры должен быть быстрый и безостановочный. В конце каждой игры игроки меняются ролями и играют снова, пробуя другие стратегии.

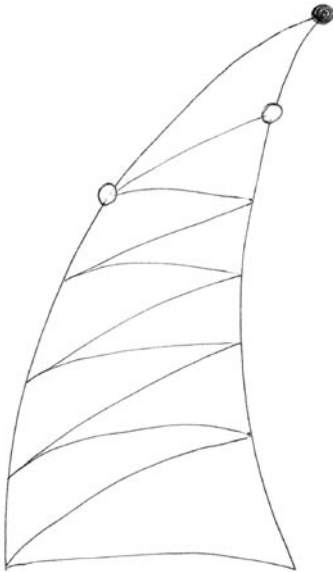


Рис. 4

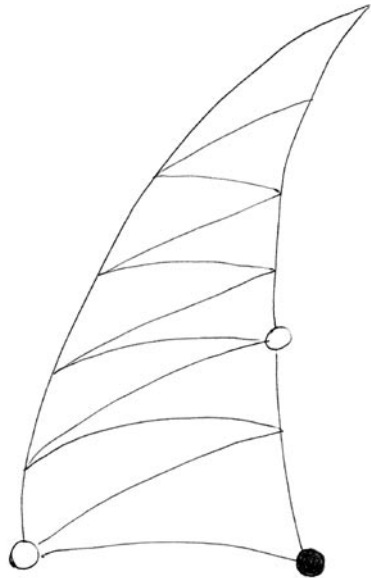


Рис. 5

Постарайтесь не думать над каждым ходом, а учиться на опыте; если вы были охотником или зайцем и проиграли игру, попробуйте другие ходы, и, возможно, все изменится...



## ТИБЕТСКИЙ ГОД ЗЕМЛИ-МЫШИ

### КАЛЕНДАРЬ ПРАКТИК

**18 ИЮНЯ 2008, СР.**

**4-Й МЕСЯЦ, 15-Й ДЕНЬ**

*Полнолуние.* Годовщина Паринирваны Будды Шакьямуни, а также важный день для практики долгой жизни «Круг Ваджры Жизни». Также, если у вас есть возможность, сделайте утром практику Дакини Мандаравы (лучше всего между 7 и 8 часами) и коллективную Ганапуджу днем или вечером, в соответствии со своими обстоятельствами.

**28 ИЮНЯ 2008, СБ.**

**4-Й МЕСЯЦ, 25-Й ДЕНЬ**

*День Дакини.* Годовщина Нгор Чена (великого мастера традиции Сакьяпа, основателя линии Нгор), поэтому это хороший день для практики Гуру-йоги Белого А, *А-кар Ламэй Налчжор*, которую можно делать коллективно либо самостоятельно.

**3 ИЮЛЯ 2008, ЧТ.**

**4-Й МЕСЯЦ, 30-Й ДЕНЬ**

*Новолуние.* Годовщина Нягла Пэма Дундула (1816–1872), одного из Учителей Чангчуба Дордже, основного Учителя Намкай Норбу Ринпоче. Он открыл терма Цедруб Гонду, которое было передано Намкаю Норбу Ринпоче двумя последователями Нягла Пэма Дундула: Аю Кхандро и Чангчубом Дордже. Намкай Норбу Ринпоче много практиковал этот метод и начал передавать его ученикам после посещения тайной пещеры в Маратике. С тех пор мы стараемся делать практику долгой жизни «Единство Изначальной Сущности» по утрам. Днем или вечером вы можете сделать Гуру-йогу Белого А (*А-кар Ламэй Налчжор*) коллективно или самостоятельно, с Ганапуджей, если есть такая возможность.



**4 ИЮЛЯ 2008, ПТ.**

**5-Й МЕСЯЦ, 1-Й ДЕНЬ**

Годовщина Чогьяра Лингпы (1829–1870), мастера Дзогчен традиции Нингмапа, одного из трех наиболее важных мастеров Рима XIX ст. Постарайтесь сделать практику Гуру-йоги Белого А.

**12 ИЮЛЯ 2008, СБ.**

**5-Й МЕСЯЦ, 10-Й ДЕНЬ**

Особый день Гуру Падмасамбхавы. Можно сделать Гуру-йогу Падмасамбхавы в этот день. Если есть возможность, постарайтесь сделать Ганапуджу со своими ваджрными братьями и сестрами, или же вы можете сделать практику долгой жизни «Единство Изначальной Сущности».

**17 ИЮЛЯ 2008, ЧТ.**

**5-Й МЕСЯЦ, 14-Й ДЕНЬ**

Важный день для практики Экаджати, постарайтесь сделать длинный или средний Тун коллективно или самостоятельно, начитывая сердечную мантру Экаджати как можно больше раз.

**18 ИЮЛЯ 2008, ПТ.**

**5-Й МЕСЯЦ, 15-Й ДЕНЬ**

*Полнолуние.* Особый день для практики долгой жизни Амитаюса, так что можно сделать практику «Единство Изначальной Сущности». Лучше всего делать ее между 7 и 8 часами утра, если есть возможность, коллективно или самостоятельно. Также можно сделать Ганапуджу. Это день Дзамлинг Чисанг (букв.: подношение дыма для всего мира), так что можете сделать утром Сангчо, если вы знаете, как делать эту практику.

**27 ИЮЛЯ 2008, ВС.**

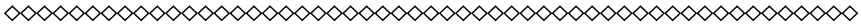
**5-Й МЕСЯЦ, 24-Й ДЕНЬ**

В этом месяце нет 25-го дня, поэтому день Дакини сегодня. Также это важный день для практики Экаджати, постарайтесь сделать Ганапуджу или длинный Тун коллективно, со своими ваджрными братьями и сестрами, или средний Тун самостоятельно. В любом случае начитывайте сердечную мантру Экаджати как можно больше раз.

**1 АВГУСТА 2008, ПТ.**

**5-Й МЕСЯЦ, 30-Й ДЕНЬ**

Новолуние. Это день для практик очищения. Лучше всего сделать «Очищение шести лок», коллективно или самостоятельно, лучше всего рано утром. Также можно сделать средний или короткий Тун или Ганапуджу.



**5 АВГУСТА 2008, ВТ.**

**6-Й МЕСЯЦ, 4-Й ДЕНЬ**

Годовщина Дхармачакры (первого поворота Колеса Дхармы): когда Будда Шакьямуни впервые дал учение о Четырех Благородных Истинах своим последователям в Сарнатхе, после своего просветления. Для выражения почтения Будде в этот особый день можно сделать Ганапуджу со своими ваджрными братьями и сестрами.

**11 АВГУСТА 2008, ПН.**

**6-Й МЕСЯЦ, 10-Й ДЕНЬ**

Годовщина рождения Падмасамбхавы. В этот день, в 8 утра по времени Уддияны, Чогьял Намкай Норбу будет давать передачу Гуру-йоги с особой практикой, связанной с годовщиной Падмасамбхавы. Таким образом, передача будет живой, поскольку для передачи нет расстояний. Ринпоче даст передачу, а те, кто в этот момент по всему миру делают эту практику, будут в передаче и таким образом получают передачу.

Также это годовщина Еше Цогьял, основной супруги и последовательницы Падмасамбхавы, будет полезно сделать Гуру-йогу Падмасамбхавы с мантрой долгой жизни и Ганапуджу, как мы делаем обычным образом, или же можно сделать практику долгой жизни «Единство Всеобъемлющей Мудрости».

**15 АВГУСТА 2008, ПТ.**

**6-Й МЕСЯЦ, 14-Й ДЕНЬ**

Годовщина Третьего Кармапы, Ранджунга Дорже (1284–1339), последователя Ригдзина Ченпо Кумараджи и знаменитого мастера Дзогчен Упадешы. В этот день хорошо сделать А-кар Ламэй Налджор, Гуру-йогу с белым А, коллективно или самостоятельно.

**16 АВГУСТА 2008, СБ.**

**6-Й МЕСЯЦ, 15-Й ДЕНЬ**

*Полнолуние.* Годовщина Гампопы, основного последователя Миларепы, основателя школы Кагью и автора книги «Драгоценное Украшение Освобождения». Поэтому это замечательный день для Гуру-йоги с Белым А. Также в этот день хорошо сделать практику долгой жизни «Единство Изначальной Сущности» Гуру Амитаюса и, если есть возможность, Ганапуджу.



**26 АВГУСТА 2008, ВТ.**

**6-Й МЕСЯЦ, 25-Й ДЕНЬ**

День Дакини, благоприятный день для восстановления функции нашей энергии и создания живого контакта с энергией Вселенной с помощью Ганапуджи, которую можно сделать со своими ваджрными братьями и сестрами. Если поблизости нет практикующих, сделайте средний Тун самостоятельно. В любом случае, когда вы преображаетесь в Дакини Симхамукху, начитывайте сердечную мантру Экаджати как можно больше раз.

**30 АВГУСТА 2008, СБ.**

**6-Й МЕСЯЦ, 30-Й ДЕНЬ**

*Новолуние.* Важный день для практик очищения, особенно «Очищения шести лок». Если есть возможность, вы также можете сделать короткий или средний Тун или Ганапуджу, коллективно или самостоятельно.

**9 СЕНТЯБРЯ 2008, ВТ.**

**7-Й МЕСЯЦ, 9-Й ДЕНЬ**

Важный день для практики Экаджати.

**10 СЕНТЯБРЯ 2008, СР.**

**7-Й МЕСЯЦ, 10-Й ДЕНЬ**

Особый день Гуру Падмасамбхавы, а также годовщина Джомо Менмо (1248–1283), знаменитой йогини, тертона и перерождения Еше Цогьял и супруги тертона Гуру Чованга. Поэтому это идеальный день для А-кар Ламэй Налджор, Гуру-йоги Белого А и Ганапуджи, если у вас есть возможность.

**15 СЕНТЯБРЯ 2008, ПН.**

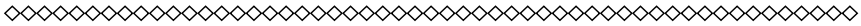
**7-Й МЕСЯЦ, 15-Й ДЕНЬ**

*Полнолуние.* Годовщина Царчена Лосал Гьяцо и Падма Карпо, знаменитого в XVII ст. мастера Другпа Кагью. Поэтому это отличный день для практики долгой жизни Дакини Мандаравы «Круг Ваджры Жизни», с Ганапуджей, если есть возможность, а также для А-кар Ламэй Налджор, Гуру-йоги Белого А, которую можно сделать коллективно со своими ваджрными братьями и сестрами, или самостоятельно.

**19 СЕНТЯБРЯ 2008, ПТ.**

**7-Й МЕСЯЦ, 19-Й ДЕНЬ**

Важный день для практики Экаджати, постарайтесь сделать длинный или средний Тун обычным образом, с начитыванием мантры Экаджати как можно больше раз.



**24 СЕНТЯБРЯ 2008, СР.**

**7-Й МЕСЯЦ, 25-Й ДЕНЬ**

*День Дакини*, а также годовщина Пагмо Другпы (1110–1170), основного последователя Гампопы. Постарайтесь сделать Ганапуджу со своими ваджрными братьями и сестрами. Если поблизости нет практикующих, можно сделать средний Тун самостоятельно. В преображении в Дакини Симхамукху начитывайте ее сердечную мантру как можно больше раз, а затем сделайте интенсивную практику Экаджати.

**29 СЕНТЯБРЯ 2008, ПН.**

**7-Й МЕСЯЦ, 30-Й ДЕНЬ**

*Новолуние*. Идеальный день для практик очищения. Постарайтесь сделать Очищение Шести Лок или Намчо Шитро Налчжор, Йогу Мирных и Гневных Проявлений, коллективно или самостоятельно. Постарайтесь также сделать Ганапуджу, если есть возможность.

**9 ОКТЯБРЯ 2008, ЧТ.**

**8-Й МЕСЯЦ, 10-Й ДЕНЬ**

Особый день гуру Падмасамбхавы, поэтому можно сделать Гуру-йогу Падмасамбхавы. Если у вас есть время и возможность, сделайте Ганапуджу с Гуру-йогой и практику долгой жизни Гуру Падмасамбхавы со своими ваджрными братьями и сестрами. Или же вы можете сделать практику долгой жизни «Единство Всеобъемлющей Мудрости».

**14 ОКТЯБРЯ 2008, ВТ.**

**8-Й МЕСЯЦ, 15-Й ДЕНЬ**

*Полнолуние*. Важный день для практики долгой жизни Амитаюса «Единство Изначальной Сущности». Лучше всего ее делать рано утром, а вечером сделать Ганапуджу.

**18 ОКТЯБРЯ 2008, СБ.**

**8-Й МЕСЯЦ, 19-Й ДЕНЬ**

Важный день для практики Экаджати, постарайтесь сделать длинный Тун со своими ваджрными братьями и сестрами, или, если это невозможно, вы можете сделать средний Тун самостоятельно, начитывая сердечную мантру Экаджати как можно больше раз.



**23 ОКТЯБРЯ 2008, ЧТ.**

**8-й МЕСЯЦ, 25-й ДЕНЬ**

День *Дакини*, а также годовщина двух великих мастеров Дзогчена: Ригдзина Кумараджи, который передал учения Дзогчен Лонгченпе и Третьему Кармапе, а также Ригдзина Цеванга Норбу (1698–1755), великого мастера Дзогчен школы Нингмапа. Поэтому это отличный день для А-кар Ламэй Налджор, Гуру-йоги Белого А. И если вы можете сделать ее утром, это будет лучше всего. Затем, если у вас есть время позже днем, вы можете сделать средний или длинный Тун, с интенсивной практикой Симхамукхи, или Ганапуджу, если есть такая возможность.

**25 ОКТЯБРЯ 2008, СБ.**

**8-й МЕСЯЦ, 27-й ДЕНЬ**

Важный день для практики Экаджати, постарайтесь сделать длинный или средний Тун со своими ваджрными братьями и сестрами, если это невозможно, вы можете сделать средний Тун самостоятельно, начитывая сердечную мантру Экаджати как можно больше раз.

**28 ОКТЯБРЯ 2008, ВТ.**

**8-й МЕСЯЦ, 30-й ДЕНЬ**

Новолуние. Замечательный день для практики «Очищение шести Лок», если вы знаете, как ее делать. Или же вы можете сделать средний или длинный Тун или Ганапуджу.

**1 НОЯБРЯ 2008, СБ.**

**9-й МЕСЯЦ, 3-й ДЕНЬ**

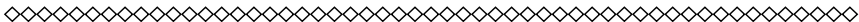
Годовщина Ригдзина Джигмеда Лингпы (1729–1798), великого мастера Дзогчен, автора множества книг, среди которых Лонгчен Нынтинг, которую он написал после контакта с Лонгченпой через свои видения. Поэтому в этот важный день вы должны сделать А-кар Ламэй Налджор, Гуру-йогу с Белым А.

**8 НОЯБРЯ 2008, СБ.**

**9-й МЕСЯЦ, 10-й ДЕНЬ**

Это особый день Гуру Падмасамбхавы. А также годовщина Тертона Согьяла - предыдущей реинкарнации Согьяла Ринпоче, открывшего многие терма. Поэтому это хороший день для практики долгой жизни Падмасамбхавы «Единство Всеобъемлющей Мудрости», которая включена в длинный или средний Тун. Вы можете сделать практику обычным образом или с Ганапуджей.





**13 НОЯБРЯ 2008, ЧТ.**

**9-Й МЕСЯЦ, 15-Й ДЕНЬ**

*Полнолуние.* День Будды и хороший день для практики долгой жизни Амитаюса «Единство Изначальной Сущности», которую можно сделать утром коллективно или самостоятельно, в соответствии с вашей ситуацией, а также сделать Ганапуджу вечером.

**19 НОЯБРЯ 2008, СР.**

**9-Й МЕСЯЦ, 22-Й ДЕНЬ**

Важный день для празднования сошествия Будды Шакьямуни на землю из мира Божеств. Он называется «Лхабаб Тучен» – Великое Время Сошествия Божеств. Идеальный день для практики Ганапуджи с вашими ваджрными братьями и сестрами. Если поблизости никого нет, можно сделать короткий или средний Тун самостоятельно.

**22 НОЯБРЯ 2008, СБ.**

**9-Й МЕСЯЦ, 25-Й ДЕНЬ**

25-й день – это День Дакини, а также годовщина великого мастера Дзогчен Адзама Другпа (1842–1924), предыдущего воплощения Чогьяла Намкая Норбу. Он был последователем Джамьянга Кьенце Вангпо и учителем таких великих мастеров, как Чангчуб Дордже и Аю Кхандро. Поэтому в 19.00 по времени Тибета в этот день Чогьял Намкай Норбу даст передачу Гуру-йоги с особой практикой, связанной с годовщиной Адзама Другпа. Таким образом, передача будет живой, потому что для передачи нет расстояний. Ринпоче даст передачу, а те, кто в этот момент по всему миру делают эту практику, будут в передаче, и таким образом получают передачу. Эта практика должна быть выполнена в назначенное время коллективно с вашими ваджрными братьями и сестрами, или, если это невозможно – самостоятельно.

**27 НОЯБРЯ 2008, ЧТ.**

**9-Й МЕСЯЦ, 30-Й ДЕНЬ**

*Новолуние.* Благоприятный день для практики Намчо Шитро Налчжор, Йоги Мирных и Гневных Проявлений, которую можно сделать утром. Также это важный день для практики Экаджати, так что постарайтесь сделать средний или длинный Тун, начитывая сердечную мантру Экаджати как можно больше раз.



**7 ДЕКАБРЯ 2008, ВС.**

**10-Й МЕСЯЦ, 10-Й ДЕНЬ**

Особый день Гуру Падмасамбхавы, день, в который он прибыл в центральный Тибет. Считается, что именно в этот день, в конце VIII ст. царь Сонцен Гампо, древний правитель Дхармы, исчез, растворившись в статуе Авалокитешвары. Поэтому в этот день хорошо сделать Гуру-йогу Падмасамбхавы с мантрой долгой жизни и Ганапуджу. Или же вы можете сделать практику долгой жизни «Единство Всеобъемлющей Мудрости». Если есть такая возможность, то лучшее время для Гуру-йоги – рано утром между 7 и 8 утра. Позже днем можно сделать Ганапуджу.

**8 ДЕКАБРЯ 2008, ПН.**

**10-Й МЕСЯЦ, 11-Й ДЕНЬ**

Это важный день для практики Экаджати. (День рождения Чогьяла Намкая Норбу по западному календарю).

**12 ДЕКАБРЯ 2008, ПТ.**

**10-Й МЕСЯЦ, 15-Й ДЕНЬ**

*Полнолуние.* Этот день считается днем выражения почтения Будде, и это один из лучших дней для практики долгой жизни Дакини Мандаравы, в частности. Оптимальное время для этой практики – утром между 7 и 8 утра, но если у вас нет такой возможности, сделайте ее днем или позже вечером, когда вы свободны. Также в этот день хорошо сделать Ганапуджу.

**21 ДЕКАБРЯ 2008, ВС.**

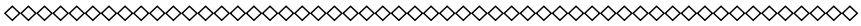
**10-Й МЕСЯЦ, 25-Й ДЕНЬ**

*День Дакини* и годовщина Цонкапы (1357–1491), который объединил предыдущие школы и основал школу Гелугпа. Это очень благоприятный день для усиления энергии вселенной, поэтому постарайтесь сделать Ганапуджу со своими ваджрными братьями и сестрами. Если поблизости нет практикующих, вы можете сделать средний Тун самостоятельно, с преобразованием в Дакини Симхамукху и начитыванием ее сердечной мантры как можно больше раз.

**27 ДЕКАБРЯ 2008, СБ.**

**10-Й МЕСЯЦ, 30-Й ДЕНЬ**

*Новолуние.* Отличный день для практик очищения, постарайтесь сделать Очищение шести Лок и Ганапуджу вечером.



**4 ЯНВАРЯ 2009, ВС.**

**11-Й МЕСЯЦ, 8-Й ДЕНЬ**

Особый день для практики Экаджати, постарайтесь сделать длинный Тун, коллективно или самостоятельно, начитывая сердечную мантру как можно больше раз.

**6 ЯНВАРЯ 2009, ВТ.**

**11-Й МЕСЯЦ, 10-Й ДЕНЬ**

Особый день Гуру Падмасамбхавы, который называется Падма Гьялпо: в этот день он прибыл в столицу Уддияны и стал принцем у царя Индрабодхи. Поэтому это отличный день для Гуру-йоги Падмасамбхавы с Ганапуджей.

**11 ЯНВАРЯ 2009, ВС.**

**11-Й МЕСЯЦ, 15-Й ДЕНЬ**

*Полнолуние.* Важный день для практики долгой жизни Гуру Амитаюса, «Единство Изначальной Сущности», если есть возможность, также можно сделать Ганапуджу.

**20 ЯНВАРЯ 2009, ВТ.**

**11-Й МЕСЯЦ, 25-Й ДЕНЬ**

*День Дакини,* если у вас есть возможность, можно сделать коллективную Ганапуджу, с преобразованием в Дакини Симхамукху, начитывая ее сердечную мантру как можно больше раз. Или же вы можете сделать средний Тун коллективно или самостоятельно.

**26 ЯНВАРЯ 2009, ПН.**

**11-Й МЕСЯЦ, 30-Й ДЕНЬ**

*Новолуние.* Отличный день для практик очищения, постарайтесь сделать «Очищение шести лок» и Ганапуджу вечером.

**4 ФЕВРАЛЯ 2009, СР.**

**12-Й МЕСЯЦ, 9-Й ДЕНЬ**

В этом месяце нет 10-го дня, поэтому этот день – годовщина коронации Гуру Падмасамбхавы, Принца Уддияны по приглашению короля Индрабодхи. Можно сделать коллективную Ганапуджу или практику долгой жизни «Единство Всеобъемлющей Мудрости» коллективно или самостоятельно, в соответствии с обстоятельствами.

**5 ФЕВРАЛЯ 2009, ЧТ.**

**12-Й МЕСЯЦ, 11-Й ДЕНЬ**

Хороший день для практики длинного или среднего Туна, с интенсивной практикой мантры Экаджати.



**9 ФЕВРАЛЯ 2009, ПН.**

**12-Й МЕСЯЦ, 15-Й ДЕНЬ**

*Полнолуние.* Общий день для выражения почтения Будде, в частности, идеальный день для практики долгой жизни Гуру Амитаюса «Единство Всеобъемлющей Сущности». Если есть возможность, сделайте вечером коллективно Ганапуджу со своими ваджрными братьями и сестрами.

**12 ФЕВРАЛЯ 2009, ЧТ.**

**12-Й МЕСЯЦ, 18-Й ДЕНЬ**

Годовщина великого мастера Дзогчен Лонгчена Рабджам (Лонченгпа, 1306–1363). В этот важный день постарайтесь сделать А-кар Ламэй Налчжор, коллективно или самостоятельно.

**19 ФЕВРАЛЯ 2009, ЧТ.**

**12-Й МЕСЯЦ, 25-Й ДЕНЬ**

*День Дакини.* Благоприятный день для восстановления вашей энергии и создания прочного контакта с энергией Вселенной, постарайтесь сделать коллективную Ганапуджу с вашими ваджрными братьями и сестрами. Если это невозможно, постарайтесь сделать средний Тун самостоятельно. В любом случае начитывайте сердечную мантру Экаджати как можно больше раз.

**24 ФЕВРАЛЯ 2009, СР.**

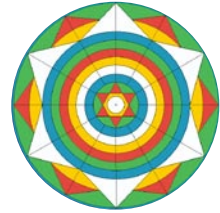
**12-Й МЕСЯЦ, 30-Й ДЕНЬ**

Последний день года Мыши. Особый день для очистительных практик, постарайтесь сделать «Очищение шести лок» как можно больше. Также желательно сделать Ганапуджу со своими ваджрными братьями и сестрами.

## ТИБЕТСКИЙ НОВЫЙ ГОД ЗЕМЛИ-БЫКА

*Перевод: Елена Глинская*

*Печатается по: The Mirror № 90*



## **СЪЕМКИ НОВОГО DVD-ДИСКА ПО ТАНЦУ ВАДЖРА**

Вторая неделя января ознаменовалась кипучей деятельностью в Гонге Западного Меригара, где в это время проходили съемки для нового DVD-диска по Танцам Ваджра. Мероприятие организовал Маурицио Минготти из Института «Шанг-Шунг». Он пригласил Марка Бенерию, профессионального кинопродюсера из Барселоны, и Джанни Багги, чьи профессиональные навыки фотографа и специалиста по оборудованию были жизненно необходимы для того, чтобы наилучшим образом организовать съемки внутри Гонпы. Во время съемок Марку также помогали Карла Капони из Института и Глория Пера.

Для съемочной группы это была неделя сосредоточенной работы, в которой ей помогали Лелла Гуидотти, Маурицио Пьяцца – по части освещения, и Салима Челери – в качестве гримера. Эта неделя выдалась трудной и для учителей, в особенности для Примы Май, которая с большим усердием, снова и снова повторяла разные движения Танцев на камеру.

В различных фрагментах фильма Прима Май показывала и мужскую, и женскую партии для всех трех танцев – для Танца Песни Ваджра, Танца Шести Освобождений и Танца Трех Ваджр. Временами Прима Май и Адриана Даль Борго находились на мандале вдвоем, чтобы подробнее показать те части Танцев, когда Памо и Паво движутся друг возле друга, а иной раз к ним присоединялась Рита Ренци, чтобы получилась общая картина согласованных движений.

Съемки производились с трех разных углов Гонпы, некоторые кадры делались сверху, тогда как другие – снизу, за-

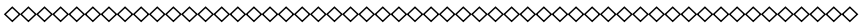


хватывая крышу Гонпы, с внутренней стороны которой нарисованы слоги песни Ваджра.

Хотя погода была холодной, а небо – серым, это оказалось благоприятным обстоятельством для съемок, поскольку яркий солнечный свет довольно сильно затрудняет съемочный процесс внутри Гонпы из-за бликов и отражений от стекол.

Эта неделя была отмечена тяжелой и многочасовой работой, но в результате для всех это был гармоничный и положительный опыт. Новый DVD станет высококачественной работой, созданной специалистами с использованием профессионального оборудования, и он предназначен для всесторонней помощи при совершенствовании и оттачивании трудных аспектов движений и позиций теми практиками, которые уже изучили и практиковали Танцы, а не для обучения Танцам новичков. Теперь, когда первоначальная съемочная работа уже завершена, стоит задача по проведению монтажа и создания окончательной версии.

Интересно отметить, что съемки Танцев происходили на Солнечной мандале, являющейся мандалой среднего разме-



ра и представляющей нашу солнечную систему. Она больше той мандалы, которой мы обычно пользовались и которая представляет нашу планету Земля. Солнечная мандала едва уместилась в помещении Гонпы Западного Меригара. Другая Солнечная мандала, которая существует на сегодняшний день, находится в Северном Ташигаре в Венесуэле. Самая большая мандала – это Вселенская мандала, и в настоящее время есть только одна мандала подобного рода, которая размещена на земле Кхандролинга, в штате Массачусетс, США. Солнечная мандала, которая использовалась для съемок, была совершенно новой и использовалась впервые.

Когда Чогьял Намкай Норбу только начал учить Танцу Ваджра, то использовал текст, записанный им на тибетском языке, в котором он подробно описывал свои сны о Танцах Ваджра, а также движения и мудры этих трех Танцев, дав очень широкий обзор. Для того чтобы его ученики в Италии смогли изучать Танцы более подробно, он записал свой итальянский перевод этого текста на аудиокассетах, которые, в свою очередь, были транскрибированы различными людьми и опубликованы в то время под названием «Драгоценный свет» (La Luce Preziosa). Однако эти расшифровки никогда не редактировались и не переводились на английский язык.

Прошлым летом, в ходе карма-йоги в Западном Меригаре, Учитель сказал, что у него было несколько снов о Танце Ваджра, исполняемом на Солнечной мандале большего размера, и что он записал их. Он попросил Адриано Клементе, переводчика Дзогчен-общины, начать перевод эти тексты по Танцу, и с тех пор Адриано приступил к изучению Танцев и вскоре начнет работать над переводом первой из этих драгоценных книг Учителя.

Для тех, кто уже практикует Танец Ваджра или желает его изучить, этот год Земляной Мыши станет особенно благоприятен – в связи со скорым выходом нового DVD-диска по Танцу Ваджра и началом перевода текста Ринпоче.

*Лиз Грейнджер при сотрудничестве с Ритой Ренци*

*Перевод: Елена Пахно*



# **ЗЕРКАЛО**

*ВЫПУСК № 12*

Информационный бюллетень  
русскоязычной Дзогчен-общины

**Главный редактор:**

Андрей Беседин  
andrei.besedin@gmail.com

**Редактор:**

Ольга Виноградова

**Компьютерная верстка:**

Ольга Бондарева

Веб-страница:

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