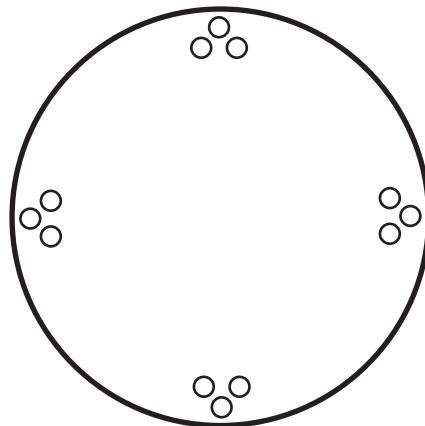


# ЗЕРКАЛО

ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ  
РУССКОЯЗЫЧНОЙ  
ДЗОГЧЕН-ОБЩИНЫ



№ 3  
2006

## **В номере:**

Новости Дзогчен-Общины .....	3
Буддизм и психология .....	7
Самое важное — ваша собственная практика .....	20
Отзывы о ретритах по Янтра-йоге .....	25
Мы все хотим быть счастливыми.....	27
Отзывы о ретрите по практике Мандаравы.....	31
Ответы на три вопроса .....	33
Новинки книгоиздания.....	43

# НОВОСТИ ДЗОГЧЕН-ОБЩИНЫ



От: *Chogyal Namkhai Norbu*

Дата: Четверг, 20 Апреля, 2006, 1:18:46 PM

*Дорогие ганчи Киева,*

Хорошо, что вы начинаете ретрит по Мандараве с Ниной. Да, освятите и используйте эти пилюли чудлен.

Я надеюсь, наш Восточный Меригар будет успешно создан в конце июня.

С множеством Тashi Делег, **NN**.

*Dear Kiev Gakyil,*

It is good thing that you are starting your Mandarava retreat with Nina. Yes, you empower and then use these Chudlen pills.

I hope our Merigar East will be successfully created at the end of June.

With many Tashi delegs **NN**.

---

Дата: Пятница, 5 Мая, 2006, 8:53:53 PM

Тема: VOICE: Ганапуджи для Восточного Меригара

*Уважаемые ваджрные братья и сестры,*

Комитет Восточного Меригара спросил у Чогьяла Намкай Норбу, какой день может быть наиболее благоприятным для совершения интенсивной практики ганапуджи Джигмеда Лингпы для накопления заслуг ради скорейшей покупки места для Восточного Меригара. Ринпоче ответил, что лучше просто делать ганапуджи как можно больше.

Мы просим всех практикующих и все общины как можно чаще делать ганапуджи с интенсивным начитывание ганапуджи Джигмеда Лингпы.

Как рассказала в Крыму Нина Робинсон, когда выполняется такое интенсивное начитывание, то делается обычная ганапуджа, но текст Ганапуджи ДжЛ может начитываться очень долго — часами и даже целыми днями. В Меригаре когда-то такую практику делали целую неделю. При этом каждый делает столько, сколько может и делает перерыв, когда считает нужным. Во время такого перерыва можно есть и пить подношения ганапуджи, а потом возобновлять практику и т.д.

Мы просим всех практикующих посвящать все заслуги от своей практики, от прослушивания трансляций и т.д. скорейшему созданию Восточного Меригара.

С наилучшими пожеланиями, **Комитет Восточного Меригара**

# НОВОСТИ ДЗОГЧЕН-ОБЩИНЫ



Дата: Четверг, 4 Мая, 2006, 10:28:30 PM

Тема: VOICE: Политика допуска к трансляциям

## *Уважаемые члены Общины!*

Многие из вас смогут получить пароли для прослушивания трансляций.

Всвязи с этим очень важно знать и строго придерживаться политики допуска к трансляциям. Принципы этой политики утверждены Чогьялом Намкай Норбу, а потому являются правилами сохранения учений в тайне. Учения, которые Чогьял Намкай Норбу дает на закрытых трансляциях, это учения с ограниченным допуском. Нарушение этих правил вредит как самим нарушителям, так и Общине в целом.

К прослушиванию закрытых трансляций могут быть допущены только люди, имеющие членский билет ДО и оплатившие взносы за текущий период (как минимум полугодие). Если Вы сами получили пароль, а кто-то из ваших друзей также хочет слушать трансляцию, но не является членом ДО или не оплатил взносы, то допуская такого человека к трансляции Вы тем самым нарушаете установленные Учителем правила допуска к тайным учениям. Человек, которого Вы таким образом допускаете, получает Учение с нарушением принципа уважения к Учителю и Общине, а потому не может рассчитывать получить от Учения пользу, и разве что в очередной раз удовлетворит свое любопытство. Поэтому такое действие не принесет пользы другим, но зато может создать препятствия лично для Вас.

Поэтому, если Вы действительно хотите помочь кому-то из Ваших друзей прослушать трансляцию, то Вы должны объяснить этому человеку важность членства в Общине и поддержки Общины, а если у этого человека просто нет денег на оплату членских взносов, одолжите ему денег или заплатите за него сами. Если уж Вы хотите принять на себя ответственность за допуск человека к Учению, делайте это пожалуйста с полной самоотдачей, а не за счет Общины. Помните пожалуйста, что Учение не является нашей собственностью и мы не можем его распространять по своему собственному усмотрению.

Поэтому каждый, кто получает пароль допуска к трансляциям, должен принять на себя обязательство точно знать и строго соблюдать политику допуска. В случае, если кто-то будет нарушать данные правила, его пароль может быть аннулирован.

Если Вы посыпаете заявку на получение индивидуального пароля доступа к трансляциям местному ганчи или центральному координатору, в этой заявке должны быть следующие слова:

**Я обязуюсь строго соблюдать правила доступа к интернет-трансляциям Учений Чогьяла Намкай Норбу.**

# НОВОСТИ ДЗОГЧЕН-ОБЩИНЫ

---

Без такого обязательства заявки рассматриваться не будут. Подробно правила допуска будут опубликованы в преддверии июньской трансляции.

Что касается прослушивания трансляций в записи с меригарского сайта, то это также является привилегией членов Общины, уплативших взносы за текущий период. Единственным исключением является случай, когда кто-то из новичков слушает ОТКРЫТУЮ трансляцию и хочет прослушать ее повторно. Тогда можно организовать для таких людей он-лайн прослушивание в местной общине или дома у кого-то из практикующих. Те члены Общины, которые вовремя не уплатили членские взносы, не могут быть допущены к такому прослушиванию.

По всем вопросам можете обращаться к координатору заявок Ивану Шахову по адресу [contact@dzogchen.ru](mailto:contact@dzogchen.ru) или в Комитет Восточного Меригара.

С наилучшими пожеланиями, *Комитет Восточного Меригара.*

---

Дата: Вторник, 2 Мая, 2006, 9:36:42 PM

Тема: VOICE: Индивидуальные пароли доступа к трансляциям

*Уважаемые члены Общины!*

Начиная со следующей трансляции возможно получение индивидуальных паролей для членов Дзогчен-общины, которые оплатили НОВЫЕ взносы: Обычное членство — 80\$ за весь 2006 г., Сокращенное членство — 40\$ за весь 2006 г., Или поддерживающее членство — 120\$ за полгода. Спонсоры (2000\$ долларов за год) смогут получить доступ к видео.

В настоящее время разрабатывается схема координации предоставления этих паролей. Через несколько дней в Войс будет послано соответствующее объявление. Пожалуйста, не присылайте пока свои заявки, а подождите несколько дней.

Всего наилучшего!

От Комитета Восточного Меригара *Игорь Берхин*

---

Дата: Суббота, 6 Мая, 2006, 2:07:14 PM

Тема: VOICE: заявки на индивидуальные пароли

*Уважаемые члены общины!*

Напоминаем, что заявки на получение индивидуальных паролей от ганчи и практикующих, живущих в регионах, где нет местного ганчи, присылаются на адрес [contact@dzogchen.ru](mailto:contact@dzogchen.ru) до 25 мая.

# НОВОСТИ ДЗОГЧЕН-ОБЩИНЫ



Письмо-заявка должно иметь следующий вид:

## ЗАЯВКА НА ПОЛУЧЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПАРОЛЯ

В графе «Тема»: индивидуальный пароль (город, регион)

В самом письме указывается:

- Фамилия, имя, отчество
- город, регион (если в нашем городе есть ганчи, то заявка отправляется ему)
- номер членского билета
- за какой период оплачены взносы
- обязательство: «Я обязуюсь строго соблюдать правила доступа к интернет-трансляциям Учений Чогьяла Намкай Норбу».

Письмо заявка должна ОБЯЗАТЕЛЬНО содержать все эти пункты.

К рассмотрению не будут приниматься заявки:

- не содержащие необходимую информацию
- от практикующих в чьем городе есть местное ганчи
- от практикующих, не плативших взносы за год (поддерживающее за полгода)

Если у вас есть вопросы или просьба, то шлите ее отдельным письмом с указанием темы.

*Иван Шахов contact@dzogchen.ru*



*Чогъял Намкай Норбу*

## **БУДДИЗМ И ПСИХОЛОГИЯ**



Я хотел бы сказать несколько слов о том, как смешивают буддизм с психологией, и еще о психологии практикующих в нашей Общине. Когда я говорю о чем-либо, многим сразу же приходит в голову мысль: «Да, я прекрасно знаю, о чем он говорит! Он говорит о такой-то или о таком-то...» Таким образом, эти люди находят способ не принимать мои слова близко к сердцу. Но в 99 % случаев, когда Вы думаете, что я говорю о ком-то другом, на самом деле я говорю о Вас. Это часть стратегии защиты Вашегоego, которое всегда переадресует правду о себе на других, чтобы Ваше это никогда не пострадало. Я видел многих практикующих, которые провели многие годы в Общине, и преуспели в том, что научились избегать честного взгляда на себя. И я убежден: даже сейчас, когда я написал эти строки, многие из Вас их уже прочли и говорят себе: «Это он не про меня, это он про другого говорит». Вот хорошая практика осознанности, которую следует выполнять: как только в уме возникнет критическая оценка другого человека, сразу же переключитесь и примерьте это суждение на себя. Тогда, вместо того чтобы развивать свои негативные суждения, Вы можете реально преуспеть в развитии своей осознанности. Таково однозначное значение символа «зеркало».

В нашей Общине у людей есть склонность к общению только с одним Учителем. Они стремятся быть рядом со мной, но при этом демонстрируют подозрительность по отношению к другим практикам, обращаясь с ними, как с врагами. Многие из Вас, вероятно,



думают, что они — не такие, и в качестве примера Ваш ум составляет перечень всех Ваших друзей из Общины. Хочу, чтобы Вы сделали паузу и долго, пристально посмотрели на себя. Такое отношение к себе — очень тонкая вещь; оно проникает в самые укромные уголки нашего существования. Значит, когда Лама покидает этих людей, им необычайно сложно сотрудничать друг с другом без конфликтов, потому что на самом деле у них есть скрытое недоверие к другим практикующим, которое всегда было у них, просто они его не осознавали. Это глубокое, скрытое чувство на самом деле является формой ревности и гнева. Если человек действительно присутствует в отражении в «зеркале», он заметит это чувство в себе и распознает его как препятствие своему собственному развитию и развитию всей Общины.

Недавно я слышал интересную поговорку: «Лучше всего учишь других тому, чему лучше всего нужно научиться самому». Лучший способ чему-нибудь научиться — когда приходится этому учить другого. И, чаще всего, предмет, который собираешься преподавать или тема, которую выбрал для беседы — это то, чему необходимо научиться самому. К сожалению, большинство учителей, как и большинство других людей, используют свое положение учителя, чтобы отделить себя от «прочих» и нацепить маску знания. К тому же они больше не способны извлекать урок из данной ситуации и чувствуют свое превосходство. Но если Вы осознаете, то можете использовать возможность учить других, чтобы заметить, что Вам следует развить в себе, и чтобы осуществить это на практике. Помню, когда я впервые начал учить других Дзогчен, насколько я был удивлен, обнаружив, что обучение стало подспорьем, и настойчиво стало напоминать мне, что необходимо объединить собственную практику с повседневной жизнью. Это другой пример того, как смотрятся в «зеркало».

В Общине иногда бывает так, что чем дольше человек учится Дзогчен, тем более квалифицированным он считает себя для того, чтобы судить о других. На самом деле происходит вот что: в первый год или два такие люди буквально потрясены Учением, возможно, в них даже возникает небольшая перемена. Но вскоре после этого они цепляют на себя Дзогчен, словно новые доспехи, упрочивают свое положение и начинают критиковать, судить или учить других тому, как им следует поступать. По сути, они умудряются остаться незатронутыми



Учением, и их жизнь точно также тратится впустую, словно они никогда не встречали Дхарму. Конечно, нет ничего плохого в критике, если она на самом деле позитивна и помогает. Но иногда, когда собирается группа членов Общины, это становится похоже на сбирающе раздраженных стариков и старух, жалующихся на жизнь и друг на друга, чем на практиков на пути к реализации!

Я видел, как многие практикующие, критикуя, говорили о других гадких вещах, часто даже в отсутствие этих людей. Практикующий должен стараться осознавать свои действия в любой момент времени. Тогда все может быть использовано для его развития. Практикующий должен осознавать, что истинное содержание его жесткой критики других, его сарказма — это его собственный гнев. Так что, если он хочет развить свой гнев, ему надо и дальше развивать свои способности к критике и сарказму. Однако если он хочет уменьшить свой гнев, то должен использовать свое желание критиковать других как возможность посмотреть в «зеркало» на себя самого и распознать свой гнев в действии. И в этот момент он должен ощутить этот гнев как свой собственный, расслабиться в этом чувстве, не цепляясь за него и не отталкивая его, но и не избавляться от гнева, проецируя его вовне на другого человека. И это один из способов, которым надо постоянно работать над собой на пути Дзогчен. Без этого постоянно «взгляда в зеркало» практически невозможно сократить кармические причины.

Иногда кажется, что члены Общины — это орава детей, которые лезут из кожи вон, чтобы первыми повторить за мной то, что я, по их мнению, думаю, и получить от меня награду за то, что они — самые примерные детки. Если дела обстоят таким образом, то никто из нашей Общины никогда не разовьет в себе ту личную отвагу, которая требуется, чтобы стать настоящим практиком. В конце концов, на пути к реализации практик должен остаться наедине с самим собой. Мне часто вспоминается история про стаю гусей, летящих на юг. Гусь-вожак заметил далеко впереди охотников и тихо сказал гусю слева: «Тсс, тихо пролетим мимо». Вместо того, чтобы шепотом передать слова вожака другому, гусь громко кричит: «Тсс, тихо пролетим мимо». И другой гусь кричит то же самое, а за ним и остальные гуси. И вскоре уже все гуси кричат-надрываются, что надо лететь тихо. И, конечно, охотники их замечают, и убивают всех наповал.



Бывают такие отношения между Учителем и учеником, что иногда Учитель должен критиковать ученика, чтобы помочь ему или ей учиться. Иначе в Учителе не было бы надобности и мы все могли бы обрести реализацию без посторонней помощи. [Недавно я за что-то критиковал ученика, а позже он пришел ко мне, рассерженно говоря: «Я посмотрел в зеркало, но мое лицо чисто!» Таких случаев было несколько в нескольких Общинах. Мне печально слышать такое, потому что этого людей стало настолько сильным, что они даже не воспринимают слова того, кого считают своим Учителем. Если Вы действительно хотите развиваться на Пути, постарайтесь обнаружить даже самую малую толику правды в словах своего Учителя и затем работайте с этой правдой, чтобы ослабить крепость своего эго]. Если я говорю кому-то, что он поступает неверно, это может означать многое; но абсолютно точно, что эти слова не дают право другим тотчас вскакивать и паясничать, словно они — крошечные роботы-клоуны. При том они сразу навешивают ярлыки «плохих» на тех, кого я критиковал. Как я уже говорил, практикующие должны быть отважными и изобретательными. Работы никогда не ошибаются, поэтому они никогда не рискуют навлечь на себя гнев Учителя, однако им никогда не стать реализованными. Если я поправил кого-то в Общине, это мое действие как Учителя. К этому не привязано суждение «этот — плохой, тот — хороший».

Если человек желает учить или передавать Дзогчен, надо уважать природу, правила, методы и воззрение Дзогчен. Все это имеет основу, историю и традицию. Если хотите учить или практиковать психотерапию, то надо учиться со всем старанием самым полным и самым обоснованным методам из всех известных, чтобы передавать это знание и помогать людям. Или, конечно же, можно создать свою систему. Однако суть терапии и Учения совершенно разная. Действует и то, и другое, но действия у них различные, и, следовательно, нельзя их взаимозаменять. Нельзя варить все в одном котле без разбора: нельзя класть щепоть терапии и горсть Учения, ставить на огонь, помешав, подавать на стол, словно это — одно блюдо. Тогда и психотерапия, и Дзогчен полностью потеряют все свои питательные вещества, а у всех приглашенных гостей наверняка будет сильнейшее несварение желудка! Почему? Да потому что они не обращают внимания на сущностные свойства используемых ингредиентов. Если хотите получить реальную пользу от Учения, воспринимайте



его в целом. И, как мне представляется, если Вы хотите получить реальную пользу от психотерапии, нужно полностью вовлечься в реальный процесс до самого его завершения.

Я вовсе не против психотерапии, от нее действительно может быть польза. Однако она похожа на современную медицину [а я вовсе не против современной медицины, как вам всем известно. Полагаю, нам надо использовать все, чем располагает современный мир, но надо понимать, для чего все предназначено]. Психотерапия — словно таблетка, лекарство от конкретного недомогания, но, подобно медицине, она не способна исцелить душу, а может лечить только заболевания местного характера. Люди могут принимать это лекарство тогда, когда оно им нужно и если оно им нужно. Я считаю, что западная идея, что психотерапия необходима каждому, ошибочна. Так можно каждого лечить химиотерапией, неважно, есть у него рак или нет! А если у человека рак, надо найти по-настоящему квалифицированного врача. То же относится и к психотерапии.

Я не согласен с распространенной идеей, что каждый может стать психотерапевтом. У меня такое чувство, что даже в психотерапии надо быть высокообразованным и основывать свои профессиональные взгляды на подлинно прочном фундаменте. Иначе от Вас будет больше вреда, чем пользы людям, и Вы создадите сумятицу в уме пациента. Это вовсе не означает, что только в самых традиционных школах существует правильная и эффективная терапия — возможно успешное исцеление и с помощью весьма нетрадиционных подходов. Однако мне не представляется возможным, что кто-то сумел изучить человеческий ум в течение года или двух [или даже четырех], как часто бывает на Западе, а затем открыл свою лавочку, чтобы помогать людям, понемногу позаимствовав от разных школ. Психотерапевты должны очень серьезно относиться к своей работе, поскольку они работают с глубинной сущностью других людей.

Но у психотерапии и Дхармы цели разнятся, и путь их тоже разный. Занимаясь одним, можно помочь другому, поскольку все положительное, что делает человек, обычно усиливает прочие аспекты его жизни. Глобальная цель психотерапии — усовершенствовать способность человека жить на Земле в свое время и в этой самой жизни, такой, как она есть: помочь с работой, с детьми, с личными отношениями и в целом очистить отношения человека с его первой семьей — с матерью и отцом.



А Дхарма предназначена для полной реализации, навсегда. Дхарма очищает всю духовную карму человека, и не только карму этой жизни, и не только карму, связанную с исходным психологическим конфликтом с матерью и с отцом. Это практика, выходящая за рамки психологии. Что же выходит за рамки психологии? Состояние созерцания. Войдя в состояние созерцания, мы оказываемся во всеобъемлющем царстве, за пределами сансары. В этом состоянии цикл надежды и страха человеческой жизни теряет свою значимость в свете блаженства и безвременного простора реальности. Так что, Дхарма предназначена для того, чтобы помочь индивидууму выбраться из сансары, а терапия — чтобы помочь ему успешнее действовать в сансаре. И смешивать их — значит подразумевать, что у Дхармы нет способов реально помочь людям. Как будто Дхарма требует усовершенствования, и, если я добавлю к Дхарме немного психотерапии, получится действительно мощная вещь.

Однако Дхарма — это полный путь.

Учения тысячелетиями передавались непрерывно, точно и неизменно. Например, когда не существовало психотерапии, Учения помогали людям стать просветленными и обрести радужное тело. Психотерапия — относительно новое изобретение человечества. В наши дни существуют сотни различных видов терапии, и повсюду прорастают новые ростки. Как мне представляется, каждый день несколько видов терапии отмирает. Если мы позволим Учениям развиваться таким же образом, смешивая и изменяя их каждодневно, то через сотню лет Учения полностью растворятся и человек нигде не найдет подлинную сущность Дхармы. Затем и Дхарма также исчезнет. Я много раз повторял, что Учения нужно хранить в неизменности. Это вовсе не означает, что, поскольку западные люди лучше знакомы с психотерапией, им следует изучать Дхарму с позиций психологии или както смешивать ее с психотерапией. Словно человеку, который хочет научиться летать, говорят: «Вот, ты умеешь ходить, и если я тебе научу еще немного ходьбе, ты поймешь, как летать». Очевидно, это абсурдный подход — так никогда не оторваться от земли.

Сегодня в области психологии многие начинают говорить, что пять семейств Будд связаны с «блокированием» пяти негативных эмоций. И, следовательно, у них возникает ощущение, что они могут как-то использовать психологию, чтобы работать с формами божеств. Прежде всего, должно быть ясно, что в буддизме не существует такого



понятие как «эмоциональный блок». Этот термин придумали психологии. Во вторых, как нам всем известно, в психологии нет ни божеств, ни божественного [на самом деле, полагаю, что многие психологи не-буддисты были бы всерьез обеспокоены от одной только мысли связать эти два понятия, поскольку они считают психологию наукой, а буддизм — религией]. В разных тантрах существуют конкретные способы работы с пятью семействами, с четкими описаниями методов. Такое не изобретешь и не изменишь в любой момент, как делают, создавая новый гибрид психологии и буддизма.

Надо всегда помнить, что в воззрении Дзогчен и психотерапии есть разница. Дзогчен сконцентрирован на сущностной просветленной природе человека, которая некоторым образом от него скрыта, и которую нужно открыть заново. В просветленном состоянии, в состоянии созерцания, которое мы ищем, чтобы «запомнить» его и пребывать в нем, нет разницы между хорошим и плохим или между болью и удовольствием. Все — лишь форма переживания, и пример нашей врожденной способности проявляться. Словно зеркало, природа которого — отражать все без оценок и суждений, ту разницу в формах, как она есть. И это не какое-то праздное умопостроение или идеалический мир, но истинная природа реальности. После того, как человек получил несколько раз переживание состояния созерцания, он легко поймет, о чем я говорю. Вот почему, когда говорят, что все мы — Будды, просветленные существа, это не просто оборот речи. Мы — Будды. Но мы утратили свое присутствие в этом знании.

Нелегко обобщать, но с точки зрения большинства психологических теорий это представляется совсем по-иному. Психолог, прежде всего, работает над болезнью пациента, а также над болезнями общества и людей в целом. Конечно, некоторое время это необходимо; если человек болен, а доктор собирается исцелить его, то доктор должен сконцентрироваться на его боли. Но иногда мне доводилось видеть, как это приводит к тому, что у таких людей развивается способность негативно судить о других и о себе. Еще может возникнуть тенденция: смотреть на различия между людьми как на болезни. Вместо того чтобы позволить человеческой жизни принимать различные формы и проявления, у психотерапии есть тенденция навешивать на одних ярлыки «здоровых», а на остальных — «больных». И когда человек продолжает проходить курс терапии, весь мир может стать ареной для его невроза, где каждый воспринимается как человек с отклонениями.



Даже если это и правда, это выходит за рамки обсуждения. Неврозы и болезни — это лишь малая часть проявления потенциальных способностей человека. В каждом из нас есть и всегда будет боль и страдание, но все же в то же время в нас существует состояние просветления. Более того, когда человек не имеет возможность взглянуть на все с точки зрения Учения, что все — иллюзия, он верит, что его восприятие своей собственной болезни и болезни других — это вещь реальная и конкретная. Иногда люди очень привязываются к своей боли и становятся профессиональными обвинителями. Они все лучше и лучше понимают, кто причиняет страдание, но при этом это практически не сказывается на их поведении. Одной из опасностей психотерапии является то, что она может развить способности человека к разделению себя, к двойственному видению, к модели субъект-объект, добро-зло, правильное-неправильное отношение. Однако я вовсе не виню психотерапию, поскольку в целом природа человека имеет такую тенденцию и многие практикующие склонны к подобному проявлению без всякой психотерапии.

Конечно же, и «практики», и «пациенты» в равной мере могут обуславливаться своей прошлой кармой. Могу привести весьма распространенный пример. У меня есть ученица, много лет следующая Учению, весьма усердная в практике. Когда она была маленькой, ее отец умер, и ее воспитывала мать, которой приходилось работать. Теперь она взрослая, и у нее много романов: поскольку она привлекательна, мужчин влечет к ней. Прошло много лет, ей уже за сорок. И многие годы она говорила мне, что ее заветное желание — прочные, длительные отношения с любимым человеком и возможность иметь детей. Однако она недвусмысленно дала мне понять, что со смерти отца, когда она была совсем маленькой, ей никогда не удавалось осуществить это желание, поскольку она не может доверять с тех пор мужчинам. Вот что она мне рассказала. Она никогда не проходила курс психотерапии, и, собственно говоря, ей была чужда подобная идея. Теперь она стала старше, и определенно решила для себя, что все ее романы кончатся скверно и лучше для нее оставаться одной до конца своих дней. Ничего плохого в том, чтобы оставаться одной, конечно же, нет, если таково Ваше подлинное желание. Но здесь мы говорим о человеке, который полностью обусловлен своим прошлым, причем она осознает, что обусловлена своим прошлым, и, в конце концов, предпочла принять свое состояние как «реальное» и «неизбежное». Но как



бы трудно ни было, практик всегда должен стремиться к тому, чтобы открыть абсолютную нереальность всего: мыслей, чувств, прошлых событий. И таким способом учатся освобождаться от иллюзии реального и конкретного ума, которая всегда является препятствием на пути практика.

В учении Дзогчен стараются снова и снова посмотреть на себя в «зеркало», увидеть свои способности и свои слабости и ищут способ освободиться с помощью того метода, который подходит к данным, конкретным условиям самого практика. Это могут быть методы в Дхарме и методы вне Дхармы, но всегда следует помнить, что метод вторичен по отношению к цели — войти и покоиться в состоянии созерцания.

В связи с этим позволю себе упомянуть об одном из самых значительных различий между воззрением традиционной психотерапии и буддизма в целом. В психотерапии у эго есть функция, и, когда это работает «нормально», оно необходимо для жизнедеятельности и благополучия человека. А в Дхарме все практики и философия нацелены на растворение эго. Главное препятствие состоянию созерцания и просветлению — это эго. Это та сила, которая создает иллюзию разделения на субъект и объект и скрывает подлинное единство всей природы. (Какой-то психотерапевт-буддист сказал, что для того, чтобы отбросить свое эго, нужно сначала укрепить его, создать полноценное, здоровое эго. Сначала нужно обладать чем-то конкретным и явно обозначенным, а потом уже можно принять идею о том, что это можно отбросить. Вполне возможно).

Однако я вовсе не собираюсь здесь сравнивать психологию и буддизм. Это может привести к бесконечным дискуссиям, и это отдельная серьезная тема. Я просто хочу обратить внимание на некоторые вещи, чтобы Вы стали лучше понимать, чтобы Вы задумались об уникальности психологии и буддизма. Насколько мне известно, психология и психотерапия могут быть весьма полезны, в зависимости от обстоятельств. Вполне возможно, что для людей с серьезными эмоциональными проблемами необходима психотерапия, прежде чем у них появится достаточно осознавания, чтобы начать или даже чтобы продолжить занятия медитацией. Возможно, терапия необходима и для устранения дисбаланса энергии, связанного с серьезными и глубоко скрытыми эмоциональными проблемами. В этом смысле для некоторых терапия может являться практикой предварительного



очищения, чтобы стать на путь Дхармы. Впрочем, этот вывод я делаю из того, что другие рассказывали мне о своих личных переживаниях. Мне трудно судить, поскольку у меня нет личного опыта — я не проходил никакую психотерапию и, по всей вероятности, никогда не буду проходить.

Я слышал, часто задают вопрос: но разве люди в современном мире не отличаются от тибетцев? Может, современным людям нужна психология, а тибетцы попроще, им она не нужна. Я думаю, что по этому поводу можно легко написать целые тома сочинений. Но в данный момент я упомяну лишь некоторые вещи. У меня такое чувство, что люди везде на самом деле, по сути, в основе своей одни и те же, но, конечно же, они обусловлены разными вещами. Тибетцы, выросшие на Западе, будут думать и действовать так же, как любой житель Запада. И противоположное тоже верно. В древнем Тибете большинство людей были бедными и неграмотными, и лишь немногие имели образование и знание. Все они жили в нетехнологическом мире, в котором они разработали религию, нацеленную на то, чтобы вывести человека из бесконечного цикла боли и страдания, какой они воспринимали свою жизнь. В отличие от иудео-христианской традиции, эта религия не основывалась на вере в «Бога», но на божественном потенциале каждого человека. С этим верованием сосуществовала вера в различных духов и защитников, относящаяся к элементам природы и к Земле. Этую религию легко можно разделить на две категории. Первый аспект этой религии основан на «веровании», на поклонении и простой молитве для необразованных людей. Другой аспект религии — более сложная философия и ряд методов и путей, требующих значительного развития умственных способностей. Такой аспект подходил нескольким людям, настолько развившим свое мышление, что они могли работать непосредственно с самим умом. Вероятно, поскольку Тибет не был технологически развитой страной, никогда не возникало иллюзий по поводу того, что человек способен подчинить себе элементы или покорить космос. Всякая духовная активность, как у образованных, так и у необразованных, была нацелена на воссоединение человека с космосом и на работу с этими силами.

В новейшей истории западный мир стал развивать науку и технологию, и отсюда возникла вера в превосходство человеческого ума. С развитием технологий, освободившей людей от ручного труда,



пришло повсеместное общее образование. Теперь массы могли читать и писать, и у множества людей даже усложнился процесс мышления. При этом люди стали больше размышлять самостоятельно — так бывает со всеми образованными людьми, но в каком-то смысле эти их размышления являлись последствием жизни в мире науки и технологии. Что и привело к развитию науки об уме — психологии и науки об обществе — социологии. Современный человек верит в то, что все на свете можно понять и всего достичь; в конечном счете, он контролируется своим умом. В какой-то момент стало очевидным, что все духовные верования устарели. В самом деле, было доказано, что духовное не существует. По этой причине современная наука практически не создала никаких методов для того, чтобы выйти за пределы ума, за пределы добра и зла. Вместо этого она разработала методы, основанные на суждении и анализе [в самом деле, ранняя психотерапия, созданная Фрейдом, как все мы знаем, даже имела название «психоанализ»]. Таким образом, и психология, и социология являются очень важными инструментами для обнаружения причин и следствий в этом новом, сложном, современном мире. Для таких людей, как мы, живущих в современном мире, вполне возможно использовать психологию и социологию как помощников, чтобы полностью понять себя и окружение, но при этом, не путая и не смешивая их с Учением.

Есть существенные различия между западными людьми и теми, что выросли в менее развитых странах, например, в Тибете. Прежде всего, замечу, что западные люди, выросшие в мире скоростей, среди разнообразных стимулов и удовольствий, не способны долго удерживать свое внимание ни на чем. Они вообще, как мне видится, ищут всегда возможности мгновенно добиться потрясающего результата. А если это не удается, они тотчас начинают жаловаться или переключаются на что-то другое. Часто им хочется, чтобы результат пришел к ним извне, чтобы Мастер им помог, показал им, исцелил их и одним щелчком пальцев сделал их просветленными. В этом смысле, я думаю, что таким людям гораздо легче принять многие современные методы психотерапии, поскольку при этом они смогут оставаться гораздо более пассивными, а врач часами будет заниматься только их проблемами. (Есть и другие виды терапии, когда с помощью мгновенных вспышек эмоций удовлетворяется тяга пациента к переменам, к движению, вне зависимости от того,



можно или нет сохранить надолго такое состояние). Такая терапия сильно отличается от пути Дзогчен, когда реализация основана, прежде всего, на личной практике, которую выполняют в одиночестве — в повседневной жизни или в ретрите. Более того, хотя для меня совершенно ясно, что человек в любой момент может стать реализованным, если только он сумеет пробудиться в своей сущностной просветленной природе, но обычно это не происходит. Люди должны посвятить годы и годы тому, чтобы понемногу очиститься от слоев негативной кармы и омрачений. Как я много раз говорил, большинство из тех, кто обрел реализацию в Тибете, провели свою жизнь в практике и медитации, часто в затворе в горах. Хотя в Дзогчен нет необходимости проводить жизнь в ретрите, все равно для того, чтобы получить результат, надо посвятить свою жизнь практике.

В конце концов, человека очень трудно фундаментально изменить любым методом. А карма по своей природе немного похожа на клей, ее цель — оставаться приклеенной к коже человека. Иногда я думаю, достаточно ли у многих жителей Запада зрелости и целенаправленности, чтобы следовать пути так долго и упорно, как необходимо для получения серьезного результата. Что может произойти с тем, кто смешивает Учения с психотерапией, и затем учит этому других? Какие проблемы могут возникнуть у него с Дхармапалами? Трудно сказать конкретно. Но лучше всего рассматривать это вот в каком плане: что происходит, когда учат тому, что должно, а потом от таких учителей это распространяется к другим людям и может даже передаваться поколениями. Это значит, что один человек стал причиной непонимания многих людей, и, возможно, на долгий срок. Один человек стал причиной того, что страдание других продлилось. Это тяжелая карма. Повторю снова: это вовсе не означает, что нельзя в своей личной жизни использовать психотерапию. Можно, но нужно знать о существенном различии между психотерапией и Учением Дзогчен. На пути Дзогчен можно использовать все и вся, чтобы содействовать своей реализации. Но не надо путать — это вовсе не означает, что Учению Дзогчен нужна психотерапия, и только с ней Учение обретет полноту. Напротив, в жизни нет ничего такого, что Дзогчен отрицает, или принимает. В Дзогчен все становится путем созерцания.

Теперь, как мне представляется, несмотря на все вышесказанное, найдутся те, кто прочтут эту статью и подумают с радостью: «А, ясно.



Даже хотя он напрямую не говорит об этом, Норбу Ринпоче на самом деле против психотерапии. Я всегда ненавидел психотерапию. Теперь я получил подтверждение. А те в Общине, кто занимается психотерапией, наконец, получили по-полной». Конечно, я так не говорю. И те, кто «против» психотерапии должны осознавать, почему они против нее. В Дзогчен нет ничего такого, чтобы быть «за» или «против», и если человек обнаружил, что рьяно отвергает то или другое, ему нужно осознать, что и это тоже форма гнева, а корень гнева — это привязанность. Те в Общине, кто решили, что ненавидят психотерапию, должны спросить себя, к чему они привязаны, что боятся потерять? Возможно, они и есть те самые люди, которые получат наибольшую пользу от сеансов психотерапии.

Таким способом работают над собой на путях Дзогчен. Это требует невероятной ответственности перед собой и осознанности, потому что Дзогчен — это путь свободы. Однако свобода — это вовсе не лицензия на то, чтобы разрушать. И в свободе есть свой порядок. Когда человек действительно глубоко развила внутреннюю свободу, то у него автоматически возникает уважение к целности всего сущего. Дзогчен считают высочайшим учением именно потому, что это учение предлагает глубочайшие техники реализации без утайки. Однако когда бриллиант попадает в руки слепца или глупца, ценности он не имеет. Дзогчен требует, чтобы тот, кто принимает это необъятное знание, обладал достаточно высоким уровнем для того, чтобы понимать ценность предложенного ему и чтобы он мог справиться с той подлинной свободой, которую это знание подразумевает. Эта свобода означает, что у человека есть власть делать все: реализоваться и помочь другим сделать то же или же разрушить себя, своего учителя и само Учение.

Используя все, чтобы развить свою осознанность и уменьшить препятствия от негативной кармы, надо всегда поддерживать уникальное единство той драгоценности, которой являются Учения. И если мы не защитим Учения как единое целое, что мы сможем тогда предложить нашим детям и детям наших детей? Какая потрясающая возможность достижения реализации исчезнет с лица Земли!

*(Печатается по: Buddhism and Psychology  
by Chogyal Namkhai Norbu, Shang Shung Edizioni)*

*Перевод: Юрий Невзгода*



## **«САМОЕ ВАЖНОЕ — ВАША СОБСТВЕННАЯ ПРАКТИКА»: интервью с Лаурой Эванджелисти**

Киев,  
7 апреля 2006 г.

— *Как вы стали учителем янтра-йоги?*

Я встретила Ринпоче в 1980 году, а три года спустя в Меригаре Ринпоче проводил многодневный ретрит, на котором передавал полную книгу по янтре со своими комментариями. Он читал текст, а некоторые люди, уже знавшие янтра-йогу, выполняли упражнения. Ринпоче вёл их и поправлял. Так мы прошли всю книгу, которая в то время была только на тибетском. В конце ретрита он спросил: «Кого-то интересует преподавание янтры? Тогда мы устроим экзамен!» Я была среди тех, кто заинтересовался. В любом случае, экзамен был простой, не очень сложный, и я его сдала. Ринпоче выдал дипломы и сказал: «Теперь вы можете проводить официальные курсы, например в городе, и у вас уже есть соответствующее свидетельство.»

В то время я жила возле Меригара, и однажды Ринпоче позвонил мне и сказал: «В Арчидоссо живут две женщины, которые пришли ко мне за советом — у них есть некоторые проблемы, депрессия и тому подобное, я посоветовал им изучать янтру. Ты можешь к ним приезжать и учить?» Я сказала, что попытаюсь. Прежде я не



преподавала, но решила попробовать, вот так я и начала учить янтра-йоге. Дважды в неделю я приезжала домой к этим женщинам и учила их самым-самым основам, поскольку те ничего о янтре не знали. Затем я начала проводить янтру в Меригаре, поскольку я жила рядом, а некоторые практикующие хотели заниматься. В 1985 я стала проводить янтру в небольшом городке возле Меригара для местных жителей, не из общины. Несколько лет я проводила такие еженедельные занятия и там, и для практикующих в Меригаре.

В 1985 начали переводить знаменитую книгу по янтра-йоге. Я помню этот год, тогда я родила вторую дочь. Вначале четыре человека разделили книгу между собой, и каждый перевёл одну часть. То был самый первый перевод — конечно, черновой, который требовал сведения воедино и редакции. За эту работу взялся Адриано Клементе, а поскольку мы жили вместе, и я практиковала янтру, то я стала помогать ему с книгой. Мало-помалу я начала всё больше вдаваться в детали и сравнивать текст и практику. Затем Адриано, Фабио и я встречались с Ринпоче, чтобы откорректировать перевод. Вероятно, Ринпоче увидел, что я очень заинтересована и очень скрупулёзна. В конце 1994 он в письме сообщил всем ганчи о своём решении назначить двух учителей, ответственных за янтра-йогу и двух — за танец ваджра. Учителями янтры стали мы с Фабио. К тому времени Фабио уже ездил повсюду и преподавал, а я была очень удивлена: «Ого! Это же большая ответственность!» В 1995 мы официально стали международными учителями янтра-йоги. Ринпоче дал очень точные наставления для учителей янтра-йоги, и попросил нас с Фабио проводить тренинги учителей и супервизны для тех, кто хочет стать учителями. Мы начали это дело и сейчас продолжаем.

— *Почему книга до сих пор не опубликована?*

Сделать такую книгу — непростая и очень большая работа. Прежде всего, перевод. Вначале перевод был на итальянском. Затем мы решили, что будет очень хорошо, если книга выйдет в солидном издательстве, и получили предложение от «Сноулайон». Чтобы издать книгу там, её нужно было сначала перевести — Адриано Клементе в то время не переводил на английский — и книгу отдали Энди Лукьяновичу, на это тоже ушло время. Затем, конечно, снова пришлось редактировать, но не только. К тексту нужно было сделать иллюстрации. Когда мы начали проект с иллюстрациями около восьми



лет назад, то сделали фото всех янтров и вариаций, и отдали их Бруно Ермичи, который очень хорошо рисует. По фотографиям он сделал отличные рисунки, но на всё это тоже ушло много времени: на создание снимков, их компоновку, пересылку, создание рисунков — всё это заняло годы. Пожалуй, у этой книги довольно много препятствий (*смеётся*). Бруно Ермичи жил в Неаполе и работал там же, но затем женился на австралийке и переехал в Австралию, что замедлило работу. А потом у него родился ребёнок... Но через пять лет работа была окончена и мы собрали всё вместе: текст, фото и рисунки, и отправили на редакцию в «Сноуайлон». Через полгода или год макет прислали на утверждение, и мы поразились: они всё сделали ужасно, особенно с графикой. Стало ясно, что они не смогут сделать эту книгу, ведь ничего не знают про янтру, не знают, как правильно размещать рисунки. Поэтому я решила, что единственный способ — забрать материалы и всё сделать самим. У нас в Меригаре был хороший художник-график. Так что мы забрали весь материал и вместе с ним начали сначала. Это было примерно два года назад.

— *Близится ли дело к концу?*

Каждый раз ты думаешь, что книга закончена: «Ну вот, последняя вычитка». Вычитываешь, снова находятся ошибки, и так продолжается, но теперь она уже в очень хорошем состоянии. Я не хочу говорить, что она полностью закончена, поскольку мы это уже столько раз говорили, но она уже в очень хорошем состоянии. Год назад я показала Ринпоче книгу со всеми рисунками, и он сказал, что мы хорошо потрудились и он доволен. Так что теперь мы можем всё закончить. И ещё должна сказать, что так много времени ушло потому, что Адриано очень занят с переводом многих книг. Иногда он сосредотачивался на книге по янтре, но затем переходил к другой очень срочной работе и откладывал эту книгу на некоторое время. Иногда бывает, что дело идёт медленно.

В любом случае, теперь я очень довольна книгой, надеюсь, что вскоре она появится на английском в «СноуЛайон» и позднее на других языках, и будет доступна для практикующих.

— *Регулярно появляется много поправок. Сильно ли отличается янтра-йога в наши дни от той, которой обучали в прошлом?*

Книга по янтра-йоге составлена по коренному тексту Вайрочаны, очень краткому и сжатому, на который Ринпоче написал комментарий.



Иногда мы находили расхождения с коренным текстом, и Ринпоче просил нас исправлять комментарий. Но это касается в основном начальных и завершающих фаз. Кроме того, тибетский язык непростой, и если в переводе описания движения изменить порядок даже двух слов, полностью изменяется все детали движения. Конечно, Адриано сделал всё, что мог, но иногда приходилось снова и снова разбирать движение в деталях, углубляясь в текст, чтобы выяснить, как правильно. Но в любом случае, это касается только мелких деталей. Главная практика неизменна с самого начала. Мы понемногу стараемся исправлять детали, ведь иначе могут появиться различия — один учитель делает так, а другой эдак... Поэтому мы стараемся всё скоординировать.

— *У многих людей недостаточно физических способностей для выполнения янтрап. Как лучше развивать способности? Может ли помочь хатха-йога?*

Лучшее развитие — практика. Конечно, если вы занимаетесь хатха-йогой, это может помочь в выполнении некоторых янтрап. Но прежде всего это вопрос практики. Если вы занимаетесь янтра-йогой регулярно, ваше тело действительно изменяется и мало-помалу вы можете делать то, что раньше не могли, так что способности это прежде всего вопрос практики.

— *Как лучше всего строить практику янтра-йоги? Нужно ли регулярно посещать обучающие ретриты?*

Лучший способ построить вашу практику янтра-йоги — практиковать как можно регулярнее и развивать собственное понимание, поскольку лишь с личной практикой приходит развитие. Посещения ретритов недостаточно. Полезно в них участвовать время от времени, например раз в год, чтобы корректироваться. Но это не обязательно. Пожалуй, было бы лучше посещать регулярные занятия раз или два в неделю. Очень полезно, чтобы учитель по-настоящему увидел ваши проблемы, мог поправить или помочь. И регулярные занятия лучше, чем сжатый ретрит, поскольку с регулярной практикой вы действительно можете развиваться. Но, конечно, самое важное — ваша собственная практика.

— *Кто может проводить регулярные занятия?*

Вообще учителем янтра-йоги становится так: практикующий, которого интересует преподавание янтры, может посетить тренинги



учителей со мной и Фабио Андрико, возможно не один, а несколько раз. После этого, если в его городе есть группа практикующих, он может вести такую группу. И, конечно, ему следует нам сообщить об этом. Затем, если мы видим, что у него достаточно опыта, мы можем организовать курс супервижна, как здесь в Киеве. Если он проходит супервижн, мы представляем его Ринпоче, перед которым человек сдаёт экзамен. И лишь когда Ринпоче вручает ему диплом, то человек получает полномочия обучать и проводить курсы, не раньше.

Но если в городе есть группа практикующих, которые хотят практиковать янтра-йогу, например, раз в неделю, и среди них кто-то знает лучше и, возможно, желает стать учителем, то, конечно, такой человек может вести практику.

Это не означает, что он или она становится учителем янтра-йоги, просто это более опытный ученик, который готовится стать учителем. Вот так это должно проходить. В любом случае, такой человек должен сначала уведомить ганчи и, конечно же, не должен получать за это деньги. Разумеется, если вам нужно оплачивать зал, то вы можете скидываться для этой цели.

— *Почему так редко проходят ретриты по вариациям янтров? В них есть какой-то особый секрет?*

Нет-нет, это не секрет. Я проводила курс по вариациям на Маргарите, ещё один будет в Меригаре этим летом. Дело в том, что немногие способны их выполнять. Видишь, даже к тем янтрам второго уровня, которые мы сейчас делаем, примерно 80% участников не готовы. В этом вся сложность. Да, есть несколько усердных людей в очень хорошей форме, которые могут сделать, но большинство обычно не может. Даже мы с Фабио не можем сделать все вариации, но мы хотя бы можем обучить и показать, чтобы молодые люди могли начать практиковать, и у нас бы сохранилась полная практика Янтра-йоги. Вот почему я решила, что мы в любом случае должны обучать пятой группе, вариациям, семи лотосам, чтобы завершить всё это, пока мы не слишком постарели. Мы ведь уже довольно старые! (смеётся) Вот что мы хотим сделать в ближайшем будущем.

*Интервью и перевод: Андрей Беседин*



## ОТЗЫВЫ О РЕТРИТАХ ПО ЯНТРА-ЙОГЕ ПОД РУКОВОДСТВОМ ЛАУРЫ ЭВАНДЖЕЛИСТИ

Киев, апрель 2006 г.

Объяснения Лауры предельно чётки, ясны и не оставляют сомнений в выполнении упражнений. Надеюсь, что приезд Лауры был той самой свежей струёй воздуха для практикующих, задыхающихся при неправильном выполнении кумбхаки.

*Володя Казанский, Санкт-Петербург*

Два ретрита по янтра-йоге подряд — уникальное мероприятие, позволяющее качественно вспомнить 1-й уровень и таким образом лучше подготовится к восприятию 2-го. Насколько известно, впервые за историю проведения ретритов по Янtre на территории СНГ, была дана пранаяма 4-й группы.

Кандидаты в инструктора проявили искреннюю любовь к предмету объяснения, терпеливо и доходчиво растолковывали новичкам нюансы движений, щедро делились с обучаемыми своими познаниями.

Невозможно переоценить огромный вклад Лауры Эванджелисти в проведение обеих ретритов. Уделяя должное внимание и заботливому наблюдению за уровнем подготовки кандидатов в инструктора, и ошибкам, допускаемым при изучении янтр участниками ретрита, она деликатно, но уверенно вносила необходимые корректизы. Участники ретрита и по окончании туна подолгу «не отпускали» Лауру, пользуясь возможностью узнать многие тонкости Янtries у настоящего Мастера.

И, конечно, спасибо переводчикам за их труд, сделавший «языковой барьер» совсем незаметным.

*(без подписи), Киев*



Участники ретрита по Янтра-йоге (2-й уровень), Киев, апрель 2006 г.  
(Фото И. Шахов)

Есть какое-то особенное переживание света, которое ловишь от общения со старыми серьезными учениками Ринпоче, именно оно, это переживание, наполняло весь ретрит по янтра-йоге в Киеве. Оно было разлито и на весенних улицах Киева, и наполняло радость встречи с ваджрными братьями и сестрами.

Конечно, этот ретрит остался в памяти не только общением, но и глубокими переживаниями практики Янтра-йоги, давшими невероятное вдохновение следования пути.

*Иван Шахов, Москва*



**«МЫ ВСЕ ХОТИМ ОДНОГО  
И ТОГО ЖЕ — МЫ ВСЕ  
ХОТИМ БЫТЬ  
СЧАСТЛИВЫМИ»  
(из объяснений  
Нины Робинсон  
на ретрите по практике  
Мандаравы)**

Малый Маяк,  
25—26 апреля 2006 года.



Нина Робинсон — ученица Чогьяла Намкай Норбу с 1980 года. Семь лет она проработала секретарем Меригара, также под ее редакцией вышло множество книг по самым разным практикам. Ринпоче уполномочил ее проводить ретриты и объяснения по практике долгой жизни дакини Мандаравы. На ретрите в Малом Маяке она дала объяснения, которые нам показались очень важными для всей Дзогчен-Общины, и мы с радостью публикуем их.

Когда Ринпоче был в Америке в 1994 году и серьезно заболел, люди спрашивали, что они могут сделать, чтобы помочь ему. Они спрашивали: «Может нам сделать практику долгой жизни?» Ринпоче ответил: «Лучшее, что вы можете сделать для меня — это очистить нарушения самай между вами». Ринпоче хочет, чтобы учения продолжались и для будущих поколений. Вот почему он до сих пор с нами. Нам не стоит думать только о пользе для себя, о нашем собственном просветлении. Нам нужно думать также о будущих поколениях,



вот что поможет Ринпоче. Когда мы ссоримся между собой, мы наносим вред здоровью Ринпоче. Он сказал, что когда люди не уважают друг друга, это все равно, что они не уважают его самого. Что же нам нужно делать? Нужно всего лишь следовать учениям Ринпоче. Учению, которое учит нас не развивать наше эго, а растворять его. Именно этого, в первую очередь, привело нас ко всей этой сумятице. Не стоит думать, что оно теперь сможет нам помочь.

Мы следуем учению не для того, чтобы развивать сансарные ситуации и сансарные системы. Мы не правительство, мы не управляем страной, у нас нет президента, которого мы меняем каждые четыре года. Мы следуем учению драгоценного Учителя, мы не хотим, чтобы он менялся каждые четыре года, нам это не нужно, да и не получится. Если мы посмотрим на систему, которую он создал для нас, для нашей организации, то обнаружим, что он не создал нечто вроде демократии. Ни к чему обвинять кого-то в том, что они недемократичны, когда они стараются сделать что-то для Дзогчен-Общины. Система Ганчи — это не демократическая система, мы не голосуем за кандидатов с противоположными идеалами, мы все идем в одном направлении, сотрудничая друг с другом, а не противопоставляя. Члены Ганчи — это не наемные правители. Они предлагают свои услуги. Если на один пост слишком много кандидатов, то работа поручается наиболее способному. Часто в Меригаре Ринпоче показывал нам разные способы, как это сделать. Например, на две должности было слишком много людей, и он сказал каждому из них оценить по десятибалльной шкале три свои качества: прежде всего — терпение. Терпение означает не сердиться на людей, которые плохо поступают по отношению к вам. Это может быть довольно сложно. Он также просил оценить наличие у них времени и их квалификацию для выполнения этой работы. Я не думаю, что это обычная демократическая система. Люди поставили себе оценки, и так было решено, кто из них займет эти должности.

Быть в Ганчи не означает, что вы являетесь начальником. Это подношение услуг для всей Общины. И если людей, которые представляют свои услуги, постоянно критикуют другие — это не воодушевляет. Конечно, если у вас есть хорошая идея, которую вы хотите предложить, то это всегда приветствуется. Но просто говорить людям, что они не демократичны, это вовсе не помощь.



На Маргарите Ринпоче рассказывал про ситуацию в ваших странах. В России он встретил много препятствий для передачи Учений. В то время как здесь, в Крыму, такие проблемы не возникли. Поэтому, он попросил нескольких людей организоваться и купить гар здесь. Это была идея Ринпоче. Это не была идея тех людей, которых он попросил. Но все равно, люди, которые начали его организовывать подверглись большой критике. Им сказали, что они не демократичны и что они сами решили это сделать. Ринпоче сказал, что это совершенно неправда. Что идея только его и на него не влияло ничто, кроме ситуации, которую он лично обнаружил, когда посетил Россию. Дело не в русской Общине. Ринпоче был очень рад видеть столько серьезно заинтересованных в Учении практикующих, когда посещал Россию. Поэтому, если мы хотим помочь Ринпоче, нам нужно ссориться между собой.

И вместо того, чтобы считать себя русскими, поляками, французами или американцами, нам нужно считать себя в первую очередь членами Дзогчен-Общины, живущими в разных странах, и стараться сотрудничать вместе. Люди со всего мира уже посылают деньги для того, чтобы купить этот гар. С нами сотрудничают другие члены Общины, которые живут в других странах. Нам нужно радоваться этому.

И также, это очень красивая часть страны, приятное место для проведения ретритов. Здесь крутые горы, чистое море, в котором играют дельфины, и свежий воздух. Я также очень рада видеть столько людей, которые интересуются Учением и серьезно практикуют. Я надеюсь, это действительно будет продолжаться в будущем. Учение может очень легко исчезнуть из этого мира. На нас лежит большая ответственность за сохранение Учения живым, создание условий для его продолжения, и не нужно смешивать политическую организацию страны с организацией для Общины. Нужно открыть свои сердца, любить друг друга, помогать и сотрудничать, а не цепляться за личные эгоистические ситуации, считая, что весь мир стал против нас.

Мы все хотим одного и того же. Мы все хотим быть счастливыми, и мы хотим, чтобы все были счастливыми. Мы хотим, чтобы все были просветлены. И нам нужно работать, чтобы достичь этого.



\* \* \*

Все практики, которые Ринпоче щедро передает нам, очень помогают в повседневной жизни избавиться от напряжений и всего, что заставляет нас страдать. В конце туны практики у нас идет посвящение заслуг. Конечно, существа, которые освободились от сансары не могут не чувствовать сострадания к существам, которые по-прежнему страдают в сансаре. Пока они были на пути, они всегда посвящали все свои заслуги всем живым существам, вот почему мы посвящаем заслуги по окончанию практики и молимся о продолжении существования Учителей на Земле, потому что без нашего Гуру мы не можем узнать, как освободиться от сансары. И со словами Гуру Падмасамбхавы мы молимся, чтобы учение Дзогчен распространялось по миру, словно свет солнца, восходящего в небе. Это не должно оставаться для нас просто словами, мы действительно можем помочь этому осуществиться, стараясь осуществлять то, чему нас учит наш Учитель. Ринпоче не нужно, чтобы ему предлагали идеи относительно того, что нужно сделать. Он уже знает, что делать. Ему не нужно, чтобы мы его учили. Ему нужны люди, которые бы воплощали в действие его идеи. Однажды я слышала, как на одной из встреч он сказал: «Мне нужны такие люди, как Джованни Бони. У меня возникает идея, и Джованни Бони воплощает ее в реальность. Он словно моя правая рука». Вот как мы можем помочь Учителю, вот как мы можем помочь учениям продолжаться. Если у Ринпоче есть идея, нам нужно стараться воплотить ее. И если люди стараются помочь ему воплотить ее, нам нужно помогать им. Так мы все станем гораздо счастливее. Если вместо этого мы говорим: «У меня есть идея получше! Я думаю, надо делать так, а не эдак!» — что вы чувствуете, когда говорите это? А что чувствуют другие люди, когда вы им это говорите? Подумайте немножко.

Ринпоче рассказывал, как хороший практикующий ведет себя в споре. Хороший практикующий может сказать: «Я думаю, вам стоит поступить так.» А другой отвечает: «Да, но я думаю, что стоит поступить по-другому!» и показывает своим поведением, что у него очень сильное эго. И тогда хороший практикующий понимает, что у другого сильное эго, уважает это и говорит: «Хорошо, делай наилучшее, на что ты способен». Спор окончен. Мне показалось, что это хорошая мысль.

*Перевод: Андрей Беседин*



## **ОТЗЫВЫ О РЕТРИТЕ ПО ПРАКТИКЕ МАНДАРАВЫ**

*Малый Маяк,  
апрель—май 2006 г.*

Нина Робинсон лучшая! Спасибо всем за этот замечательный ретрит!

*Masha, Тула*

Это было самое полезное времяпровождение, которое полностью не оценить из обычного человеческого состояния.

*Роман Грачёв, Питер*

Эмахо! Наша самовозникшая сила и мудрость, пусть послужит воплощению намерений и идей нашего дорогого Учителя.

*Ольга Гнилицкая, Екатеринбург*

После ретрита не осталось (почти) сомнений, «белых пятен в понимании, как выполнять практику Долгой жизни Мандаравы (до этого боялся «подходить» к ней из-за непонимания и незнания, как её выполнять). Теперь, благодаря прекрасному комментарию Нины, всё прекрасно и понятно. Эмахо!

*Виталий Мищанинец, Москва*

Море штормило, дул северный ветер и гнал облака. Цвели сады и травы. Соловьи не спали по ночам и не давали спать другим. Купальники не пригодились. Не все йогины любят кашу с овощами без мяса и вина. Нина Робинсон была совершенна в стремлении



передать драгоценное ученье: когда говорила, когда улыбалась, когда молчала...

*(без подписи)*

Нет никаких сомнений, что к концу этого ретрита, благодаря безумно интересному объяснению практики Ниной Робинсон, хорошему переводу Андрея и Марины, и качественному инструктажу по янтра-йоге Виктора, столб непоколебимой жизненной силы был воздвинут в каждом йогине, присутствовавшем на этом ретрите!

Спасибо всем ваджрным братьям и сёстрам, которые участвовали в организации ретрита!

*Ольга, Новороссийск*

Это было не покидающее ни на секунду ощущение таинственно-го, блаженного, и в то же время чего-то простого, того, что рядом. Нина Робинсон явила собой бесконечный свет, терпение, доброту, а главное: состояние Учителя. В середине ретрита уже все светились и «впадали» в 16-летнее состояние.

Хочется желать бесконечно всем живым существам счастья и просветления, особенно Мандаравцам и Мандаравочкам.

*Света, Киев/Москва*

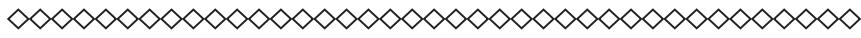
Нина раскрасила наш мир розовой краской...

Пусть жизнь Учителя будет бесконечно долгой!

И пусть будет Merigar-East!

Спасибо Ринпоче, спасибо Нина, спасибо Всем!

*Наталья Сухоставская, Ялта*



Дакини Мандарава  
Автор рисунка: Дугу Чогьял Ринпоче



*Нина Робинсон*

## **ОТВЕТЫ НА ТРИ ВОПРОСА О РАЗВИТИИ И РЕОРГАНИЗАЦИИ ДЗОГЧЕН-ОБЩИНЫ**

*5 мая 2006 г.,  
Ретрит по практике Мандаравы,  
Малый Маяк, Крым*

Мне дали список вопросов, на которые просили ответить. Первый вопрос: «Когда и где зародилась Дзогчен-Община?». Второй о том, где и когда я встретила Ринпоче, и третий относительно реорганизации Дзогчен-Общины, которую проводит Еши Намкай.

Ринпоче вначале приехал в Италию по приглашению профессора Туччи, чтобы работать с ним в Институте востоковедения в Риме. Позднее он стал профессором тибетского и монгольского языков в Университете Неаполя. В то время никто не знал, что Ринпоче является великим учителем Дзогчен, и очень немногие на Западе вообще слышали о Дзогчен. Люди приходили за советом к Ринпоче как к учёному, но не как к учителю. В то время он преподавал в Неаполе янтра-йогу. Он обучал янтра-йоге в течение 13 лет.

Лаура Альбини первая попросила Ринпоче учить. Она была ученицей Кармапы, и Кармапа рассказал ей, что Намкай Норбу — великий учитель. Поэтому она несколько раз просила, и, в конце концов, он провел ретрит, который длился, кажется, около трех месяцев, во время летних каникул в университете. Паоло Брунато, который участвовал в этом ретрите, рассказывал мне, что Ринпоче учил все время. Он начинал, как только вставал с постели, и учил на протяжении всего дня, даже во время приемов пищи. Это было в 1976 году. Паоло рассказывал, что очень немногие, кто был на



этих учениях, понимали, что они получают. Ринпоче учил всему, и продолжал проводить подобные ретриты до 1979 года.

Потом Ринпоче серьезно заболел. Однажды Роза (жена Ринпоче — прим. перев.) нашла его в ванной, когда его рвало кровью. Она отвезла Ринпоче в больницу, и пришлось сделать ему множество переливаний крови. И тогда люди, которые приезжали на ретриты Ринпоче (а некоторые из них относились к ним больше как к развлечению, устраивали вечеринки и на самом деле не занимались практикой), вдруг поняли, что им на самом деле необходимо начать практиковать то, чему их учили. Все поспешили предложить свою кровь своему учителю и действительно начали осознавать, что означает непостоянство. Тогда многие из них начали практиковать более серьезно, делать ретриты в пещерах и в разных других местах. Наверное, можно сказать, что это и было началом Дзогчен-Общины.

Я встретила Ринпоче в июне 1980 года в Италии. Я в то время ходила на занятия по медитации в Лондоне, которые проводил учитель по имени Ато Ринпоче. Некоторые из тех, кого я там встретила, рассказали, что они едут в Италию на ретрит прекрасного учителя, которого зовут Намкай Норбу Ринпоче, и предложили: «А почему бы и тебе не поехать?» Я сказала, что я вряд ли смогу, ведь в то время я преподавала в школе, и до конца четверти оставалось еще три недели. Но на следующее утро по дороге в школу я думала, что скажу директору и другим учителям — придумывала, как бы соврать. И я вошла в учительскую (где все учителя могут посидеть и поболтать во время перемены) и сказала: «В субботу я еду в Италию». Для меня это было очень необычно, потому что я всего два раза в жизни была за пределами Англии. Я не представляла себе, как доберусь туда, и у меня даже паспорта не было. К концу недели у меня были паспорт и билеты для себя и для дочери, мы упаковали в рюкзаки палатку и все, что нужно туристу, и отправились в Италию, в отдаленную деревушку у подножья Доломитовых Альп рядом с городом Монтебеллуна.

Ринпоче все еще выздоравливал после серьезной болезни. Я помню, ему готовили чай из цветков съедобного каштана, который хорошо помогает при заболеваниях желудка. И на этом ретрите я поняла... ну, определенно я поняла уже раньше, что это мой Учитель — иначе, зачем бы я ни с того, ни с сего полетела в Италию? И с тех



самых пор мне очень везло в том, что я имела возможность следовать многим учениям Ринпоче.

На том ретрите Ринпоче говорил о попытках купить землю, чтобы учение получило более прочную основу для будущих поколений, и чтобы нам не приходилось сталкиваться с такими неудобствами во время учения, потому что нам все время приходилось искать место и много работать, чтобы сделать его подходящим для учения. Например, первый ретрит, на который я приехала, проводился в заброшенном, полуразрушенном фермерском доме. Нам сказали не ходить на второй этаж, потому что это было опасно. Ринпоче давал учения внизу, там, где раньше был хлев для скота. Кто-то из практикующих вычистил и побелил его, но все равно там было полно мух. Также пришлось прокладывать трубы для воды из деревни, чтобы оборудовать временные души на улице. Туалет состоял из доски над ямой и мешка извести с совком. Был июнь, и было очень жарко, но все время шли дожди с грозами. Все жили в палатках, и у всех палатки, спальные мешки и все остальное насквозь промокли. Ринпоче сказал, что, когда затеваешь что-то в новом месте, местные охранители могут беспокоиться, поэтому хорошо делать практику подношения Серчем, чтобы успокоить их. Так что нам приходилось часто делать практику Серчем. Всякий раз, когда мы ее делали, выходило солнце, появлялись радуги, и прекращался дождь.

Фабио Андрико учил янтра-йоге, а Еши, сын Ринпоче, толкал его и шлепал. Ему тогда было около семи лет. Ринпоче говорил, что когда он сам был маленьким, то иногда жил у своего дяди во время ретритов в горах и делал то же самое, когда его дядя занимался янтрай.

На том ретрите Ринпоче учил утром и после обеда. А вечером мы все вместе делали практику Тун и Чод. Ринпоче играл на дамару в ожидании, когда все соберутся. И каждый старался попасть с ним в ритм. Некоторое время Ринпоче играл в ровном ритме, а время от времени делал удар в два раза быстрее, а потом смеялся, потому что мы не успевали вовремя среагировать. Так он учил нас играть на дамару. Это был также способ научить нас присутствию.

Во время того ретрита Ринпоче говорил о том, чтобы попытаться найти землю для учения. Он сделал альбом с фотографиями всех, кто давал деньги. Когда кто-то давал 50 000 лир, он ставил звездочку рядом с портретом этого человека. Недавно мы нашли этот альбом.



Больше всего звездочек было на странице с фотографией Фабио Андрико. Он не богат, но он очень щедрый.

В 1982 году после долгих поисков по всей Италии ученик, у которого была квартира в Арчидоссо, привез Ринпоче посмотреть землю и дом, которые теперь являются Меригаром. Когда Ринпоче приехал, чтобы посмотреть на них, дорогу перекрыло стадо козлов; они стали прямо перед машиной и не двигались с места. Ринпоче сказал, что это хороший знак, знак Дордже Легпа. Потом, увидев участок, он посмотрел на холм, где сейчас стоит гомпа, и спросил владельца: «А этот холм входит в участок?» Владелец сказал: «Да». Тогда Ринпоче сказал: «OK, покупаем».

Ситуация была как у нас здесь в Крыму. Сейчас у нас около трети денег, которые нужны, чтобы купить Восточный Меригар. В то время у нас также было около трети суммы для покупки Меригара. Владелец сказал, что хочет получить деньги в течение двух месяцев. Люди спрашивали Ринпоче: «Что мы можем сделать? Нам делать практику Дордже Легпа?» Тогда Ринпоче рассказал историю о нищем, который молился Дордже Легпа, и Дордже Легпа проявился перед ним. Нищий просил Дордже Легпа помочь ему избавиться от нужды. На следующий день он пошёл с чашей для подаяний туда, где раздавали бесплатный суп. В кастрюле плавал только один кусок мяса. И этот кусок мяса попал в тарелку к этому нищему. В ту ночь Дордже Легпа проявился снова и спросил, что нищий думает о результатах своей практики. «Если это весь результат моей практики, то я не очень высокого мнения о ней», — ответил он. Тогда Дордже Легпа сказал: «У тебя не может быть великих результатов, если нет великих заслуг. Тебе нужно больше заслуг!»

Поэтому Ринпоче сказал, что нам нужно накопить больше заслуг; нам нужно очистить самайи с помощью Ганапуджи. Мне кажется, её делали в течение недели, день и ночь. Люди уходили, чтобы спать немного, а потом возвращались и продолжали, таким образом, чтобы всегда практику выполняли по крайней мере трое, а возможно и больше.

Потом Ринпоче показал пример, отдав многие свои драгоценные предметы из Тибета на аукцион. Другие также отдавали то, что у них было, на аукцион или на продажу. Многие люди проявляли такую щедрость, что Ринпоче вынужден был предупреждать их, чтобы они отдавали с осознанием и не оставляли себя совсем без средств к существованию!!!



Первый ретрит в Меригаре провели в июне 1982 года. Ринпоче приехал и вытащил из машины большой рулон полотна. Это был тент, который сделали Ринпоче и разные ученики — белый с голубой каймой. Ринпоче отнес этот рулон полотна, молот и два кола прямо в лес на холме и привязал один конец полотна к деревьям. Потом он молотом вбил две опоры в землю и привязал к ним другой конец полотна. Так что получился длинный тент (как палатка без стен, а только с крышей), под которым мы могли сидеть в тени. Так Ринпоче сделал нашу первую гомпу!!! Ретрит снова проходил в июне, так что солнце пекло сильно. Под этим тентом Ринпоче и провел первый ретрит в Меригаре.

Меригар был тогда невероятно красив. Над цветами и травой вышиной, наверное, в метр, порхали миллионы бабочек; всю ночь пели соловьи, как здесь в Крыму. Было просто удивительно.

Из построек тогда был только Жёлтый дом... (где сейчас находится офис Меригара — *прим. перев.*) Возможно, вы были в Меригаре или видели фотографии Жёлтого дома. На нижнем этаже раньше держали животных, и там было полно навоза. Поэтому первые несколько месяцев все выгребали это дермо из дома и крыли заново крышу. Также мы построили за домом стену, чтобы холм не оползал на него. При строительстве мы потревожили крысиное гнездо. Ринпоче аккуратно воссоздал его в другом месте, и потом специально проверял, нашла ли крыса-мать своих детенышей.

В первый вечер, когда я ехала в Меригар, мы даже не знали, где он находится, и я поворачивала на каждое поле в поисках его. У меня на спине были все пожитки, на руках я держала чьего-то ребенка, так что добрались мы уставшие настолько, что и палатку поставить не могли — но всё равно уже стемнело. Поэтому решили спать на полу в кухне в Жёлтом доме. Дом был полон огромных крыс. Они всю ночь шуршали в шкафах, цеплялись за пакеты и ужасно шумели. Я почувствовала, как одна пробежала мне по лицу — я даже подпрыгнула! Никто этой ночью особо не спал. И я подумала: «Так, завтра утром первым делом ставим палатку!»

Первый ретрит там был немного похож на ретрит, который был рядом с Монтебеллуна: туалет был ямой в земле с доской поверх. Вначале было очень мало воды, не было электричества, и все жили в палатках. Вот как начинался Меригар, вот как родилась Община, и вот где и когда я встретила Ринпоче, так что я ответила на первые два вопроса.



Третий вопрос касается реорганизации общины. Ринпоче ездит по миру с 1976 года. Это тридцать лет путешествий по миру на самолетах. Вначале люди покупали самые дешевые билеты на самый дешевый самолёт и ожидали, что их учитель начнет учить, как только сойдет с трапа самолёта, не давая ему времени отдохнуть от перелета. Часто организовывали публичную лекцию в городе, после которой везли его туда, где должно было проходить учение, совсем не думая о том, как он себя чувствует, не устал ли он.

В 1994 году Ринпоче едва не умер от того вида рака, который может убить человека за две недели. Таким раком часто заболевают лётчики и члены экипажа. Во время ретрита, который Ринпоче проводил в Цегьялгаре, он получил указания о том, что нужно сдать кровь на анализ. Увидев результаты анализов, доктора не могли поверить, что они могут быть настолько плохими. Поэтому на следующий день анализ повторили, но результаты только ухудшились. Ретрит еще не был окончен, оставался день или два, но Ринпоче пришлось сразу же отвезти в больницу Слоун Кеттеринг в Нью-Йорке. В Америке вас не положат в больницу, если вы не можете гарантировать оплату лечения. У Ринпоче не было медицинской страховки. Джон Шейн немедленно поехал туда и дал гарантию, что оплатит все счета. Ринпоче очень, очень серьезно болел целый год.

Тогда стало ясно, что мы пренебрегали здоровьем нашего Учителя, и все решили собрать деньги в фонд поддержания его здоровья, чтобы можно было оплатить его лечение в то время и любое лечение в будущем, если оно понадобится. Как только Ринпоче выздоровел, некоторые люди начали спрашивать Ринпоче, могут ли они использовать эти деньги на какие-то срочные нужды для Гаров. Мы отдали их Ринпоче, и потом кто-то захотел забрать их назад!!! Некоторые люди, кажется, не осознают, кто их Учитель. Они, кажется, не понимают, какое сокровище у них есть — и какое сокровище они едва не потеряли!

Еши, сын Ринпоче, понимает, что Ринпоче не может продолжать так много путешествовать. Это действительно ставит его жизнь под угрозу. Поэтому Еши пытается сделать возможным, чтобы все мы могли получать драгоценные учения и передачу, не рискуя здоровьем Ринпоче. Также он пытается обеспечить сохранение учения для будущих поколений, находя способ для Общины и Гаров выжить, не опираясь на физическое присутствие Ринпоче.



Меригар выживал все эти годы в основном за счет денег, которые приносили ретриты, проводимые там Ринпоче. С каждым годом Община росла. Больше и больше людей приезжают на ретриты, и организовывать их становится все сложнее. Гар не может выжить без организации и без денег. Всегда есть расходы на обслуживание и развитие, нужно оплачивать много счетов. Это действительно дорого обходится, но если каждый внесет свой вклад, то это немного для отдельного человека. В 1990 году Ринпоче написал книжку, которая называется «Основополагающие принципы Дзогчен-Общины». В ней он предлагал, чтобы все люди, заинтересованные в учении, платили членский взнос, чтобы поддерживать различные гары. Он разослал книжку своим ученикам и попросил их высказать свои предложения и мнения. Тридцать процентов ответили критикой; некоторые говорили, что не хотят быть членами своего рода «клуба с членскими карточками», не хотят платить взносы. Тогда Ринпоче сказал, что Община не готова; что она не созрела еще для реализации его замысла о Международной Общине. Но было ясно, что для того, чтобы Община продолжала существовать, людям нужно вносить свой вклад, и членские взносы были введены в Меригаре в 1992 году.

Даже хотя всем известно, что Ринпоче заболел из-за изматывающего графика путешествий, люди по-прежнему просят его давать учение в разных уголках мира. В конце одного из ретритов в Меригаре прошлым летом Ринпоче сказал: «Пожалуйста, не приглашайте меня в разные места, потому что я всегда чувствую, что обязан поехать». У него есть обет Бодхисаттвы, и он всегда делает все, что может, чтобы его ученики были счастливы. Но пора нам уже начать думать о здоровье Ринпоче, иначе он не сможет продолжать нас учить. Чтобы попытаться преодолеть эту проблему, Еши придумал способ, как сделать учения доступными для всех без того, чтобы кому-то приходилось пересекать пол-мира. Он посвятил огромную часть времени и свои глубокие знания тому, чтобы организовать всемирные Интернет-трансляции учений Ринпоче. Это означает, что мы получаем учения в тот момент, когда Ринпоче дает их. Таким же образом мы получаем передачу. Это не то же, что послушать запись или прочесть книгу. Все очень благодарны Еши за ту щедрую помошь, которую он нам оказывает.



Еши также говорит, вполне справедливо, что сохранение Общины зависит от членских взносов. Организовать Интернет-трансляцию очень дорого. Люди должны вносить в это свой вклад. Когда мы участвуем в веб-трансляции ретрита, хорошо делать это там, где можно получать и практиковать учения вместе, как мы делаем здесь. Когда мы практикуем вместе, сила передачи намного увеличивается, и люди, которые знают больше, могут помочь людям, которые знают немного меньше. Поэтому хорошо, если люди собираются вместе и практикуют, как делаем это мы здесь.

Но всегда для этого нужна организация и деньги. И как еще мы можем это сделать, как не с помощью членских взносов? Еши пытается сделать две вещи: он сделал возможным проведение веб-трансляций, а они становятся всё лучше, и он пытается поощрять людей, которые приезжают на ретриты, становиться членами Общины. Когда проводится ретрит в Меригаре, приезжают, например, восемьсот человек, иногда тысяча, и я знаю, что в Крыму в прошлом году было около двух тысяч. Когда я работала секретарем в Меригаре, то была поражена, сколь немногие из этих людей были членами. Вначале было около тридцати поддерживающих членов и, наверное, около пятидесяти обычных. Так что есть сотни людей, которые приезжают и получают учения, и не хотят ничего вложить или хотят дать как можно меньше. Я считаю, что это просто немыслимо. Например, я спросила одного человека, который следовал учению с 1979 года, почему он не хочет платить членские взносы. Он сказал: «Потому что это слишком дорого». Я сказала: «А сколько ты платишь за курс по рефлексологии стоп, который длится один уикенд?» Это было больше, чем взносы за год. Тогда я сказала: «Но это же больше!» А он ответил: «Да, но этим я смогу зарабатывать на жизнь». И я сказала: «О да! А что можно сделать с учением, ничего?» Неужели учение, которое дает вам возможность окончательного освобождения, не более ценно, чем просто зарабатывать на жизнь? Что же нам тогда ценнее? Нам всем нужно задать себе такой вопрос.

Я думаю, что в любом случае большинство из вас являются членами. И идея Еши заключается в том, чтобы каким-то образом убедить людей, которые приходят на учения и не являются членами, стать ими. Это часть того, на что направлена проводимая им реорганизация: сделать так, чтобы Ринпоче не приходилось столько много путешествовать, и обеспечить выживание Общины без физического



присутствия Ринпоче во всех различных Гарах и Лингах по всему миру. Например, одному из Гаров нужна новая крыша для гомпы, и они приглашают Ринпоче провести ретрит, чтобы заработать достаточно денег для покупки новой крыши. Не должно быть так! И не может быть так, ведь Ринпоче не может продолжать столько путешествовать. В этом году у него в программе были посещения Тайваня, Японии, Сингапура, Австралии, Новой Зеландии и Бутана, но ранней весной у него был сон, в котором он увидел свое расписание, написанное на желтой бумаге, и вся часть, посвященная Азии, была вычеркнута. Потом у него был еще один сон, в котором его внучка давала ему расписание, где эта часть была отменена. Тогда он понял, что нужно отменить эту часть его поездки. Даже если мы не заботимся о Ринпоче, по крайней мере, о нем заботятся его охранители. Так что его охранители отменили эту часть.

Еши работает бизнес-консультантом, и поэтому он использует терминологию и идеи бизнеса, но на самом деле он воплощает в действие большинство основных идей, о которых писал Ринпоче в своей книге «Основополагающие принципы Дзогчен-Общины».

У вас есть какие-то вопросы по реорганизации? Если у вас есть проблемы с чем бы то ни было из того, что предлагает Еши, вам нужно просто написать ему е-майл и объяснить, в чем проблема. Еши очень, очень открыт всему и готов выслушивать людей. Он не хочет быть диктатором. Он сын Ринпоче. И также его самого признали Ринпоче, и он практикует Дзогчен. Совсем маленьkim он делал практику тхогел, сидя рядом с Ринпоче. Ринпоче делал практику тхогел, услышал какие-то звуки в комнате и подумал: «Наверное, пришли дети». Но затем звуки прекратились. Где-то через полчаса, когда Ринпоче закончил практику, он оглянулся и увидел, что рядом сидит Еши. Ему тогда было около трёх лет. Ринпоче спросил: «Что ты делаешь?» Он сказал: «Я практикую, как ты». Ринпоче тогда спросил: «Ты что-нибудь видел?» — «Да, я видел часть ноги Гуру Ринпоче.» Позже Ринпоче зарисовывал, то, что увидел, и дал также Еши краски и бумагу и сказал: «Нарисуй то, что ты видел.» И он нарисовал очень точно тигле с фигурой внутри. А ведь ему было только три года! Еши тоже Учитель. Однажды он давал учение в Меригаре. Я спросила его: «Ты будешь еще учить?» И он сказал: «Нет, никогда!» Будем надеяться, что он не сдержит слово.

Однажды мы брали у него интервью для газеты «Миррор» (Зеркало), и он попросил меня изменить кое-что, что ему не нравилось.



В тот раз он рассказал мне, что когда был с Ринпоче в Америке на ретритах по Лонгде — наверное в 1983 году, то есть Еши был еще довольно маленьким — в то время, когда он практиковал Лонгде, то достиг состояния за пределами сомнений. Так что не надо думать, что Еши — это кто-то, кто ничего не знает об Учении и об Общине. Он был рожден в них и вырос в них. Вот рисунок, который он нарисовал, когда был совсем маленьким. (показывает) Ринпоче счёл его довольно интересным и поместил в одну из книг практик. Он был очень-очень маленьким, когда нарисовал это.

Еши — человек, с которым можно общаться; если у вас какие-то проблемы внутри вашей организации, вы можете ему рассказать, он выслушает и попытается сделать так, как вы хотите. Например, в Британии Община купила Кунсал Линг, и это стоило им недешево. Первые несколько лет, когда они занимались покупкой, ремонтом и развитием, они спросили Меригар, могут ли оставлять все или большую часть членских взносов для покрытия расходов своего Линга. Другие Линги в Европе и Италии делали так же и продолжают так делать.

Вы можете таким же образом обратиться к Еши или к Ганчи вшего Гара. Вы можете сказать: «У нас есть такой проект, нам нужно купить вот это, можем ли мы оставить себе деньги?» Вы всегда можете поступить так. Всё всегда является открытым для обсуждения. Но в некоторых местах, как только услышали о том, что Еши проводит реорганизацию, сказали: «О, мы не можем позволить себе платить взносы больше!» Им потребовалось аккуратно разъяснить, что на самом деле они платят взносы меньше. Обычно, как только предлагается что-то новое, все пугаются и впадают в паранойю. Вместо того, чтобы подумать, что, возможно, это улучшит их ситуацию, они думают: «О, это будет хуже для меня!» Вместо того чтобы думать о том, что это будет лучше для Ринпоче, и значит — для нас, они сразу начинают беспокоиться: «Как это скажется на мне?» Если мы настолько эгоистичны, пессимистичны и полны страха, это просто показывает, что мы на самом деле не объединились с учением. Вместо этого нам нужно понять, что Еши, как и его отец, щедро трудится на наше общее благо. Мы можем доверять ему!!!

*Перевод: Марина Евсеенко*



## **Новые книги издательства Шанг-Шунг, Москва:**

### **1. Практика в повседневной жизни**

Автор — Чогъял Намкай Норбу.

В книгу включены записи устных наставлений из ретритов в Меригаре 2001 и 2003 годов, в Кунсангаре 2001 года и на Гавайях 99 года. Два основных раздела книги повествуют о дневной практике и ночной практике. В раздел наставлений по дневной практике вошли такие темы: «Гуру-йога», «Действовать по обстоятельствам», «Практика в присутствии», «Ваджрное повторение или ваджрное дыхание», «Упорядочивание и защита своей энергии», «Как есть и пить», «Коллективные практики». Как видите темы актуальны как для новичков, так и для опытных практикующих.

Книга в цветной обложке, объем — 40 страниц.

### **2. Препятствия на пути. Буддийские Учителя о вреде наркотиков и табака.**

Это сборник, в который вошли наставления таких Учителей, как: Гуру Падмасамбхава (выдержки из множества терма, открытых знаменитыми тертонами, где содержатся объяснения Гуру Ринпоче о вреде наносимом табаком и наркотиками не только людям, но и другим существам); Его Святейшество Далай-лама XIV (часть книги «Вселенная внутри нас» и интервью); Его Святейшество Дуджом Ринпоче (полностью приводится его труд под названием «Проводник, уводящий слепого с ложной тропы, которая заканчивается пропастью»); Намкай Норбу Ринпоче (лекция в Меригаре 2003 года и выдержка из книги «Беседы в Конвее»); Чатрал Ринпоче и Геше Джампа Тинлей.

*Поскольку цель этой книги уберечь людей от употребления наркотических средств и забота об их духовном и физическом здоровье, то распространение, воспроизведение любыми средствами и цитирование наставлений, содержащихся в этой книге, приветствуются.*

Всю заслугу от издания этой книги коллектив издательства Шанг-Шунг Москва посвящает благу живых существ, да будут они здоровы и счастливы!

Информационное интернет-издание

# ЗЕРКАЛО

(выпуск №3)

*Информационный бюллетень  
русскоязычной Дзогчен-общины*

Редакторы:

*Андрей Беседин*

*Елена Глинская*

*Игорь Берхин*

*Татьяна Овчаренко*

Компьютерная верстка:

*Сергей Ломтев*

Веб-страница:

*http://merigar-east.dzogchen.ru*

Электронная почта:

*bulletin@dzogchen.ru*

Издание предназначено для свободного распространения  
на некоммерческой основе.