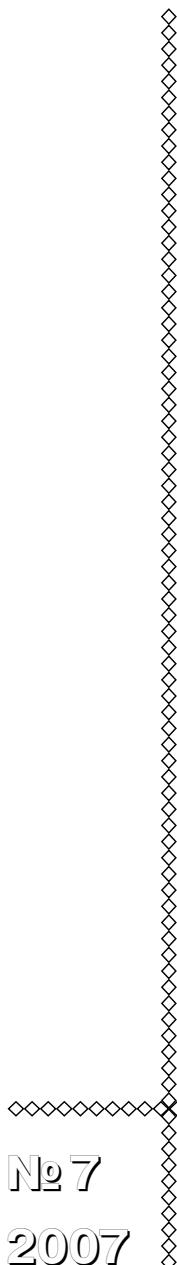
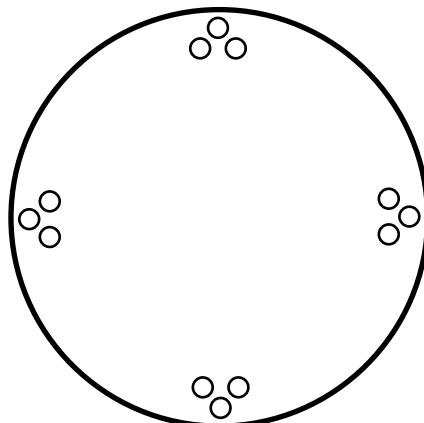


# ЗЕРКАЛО

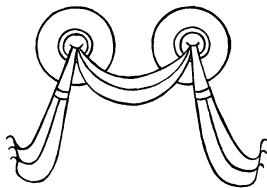
ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ  
РУССКОЯЗЫЧНОЙ ДЗОГЧЕН-ОБЩИНЫ



№ 7  
2007

## **СОДЕРЖАНИЕ**

НОВОСТИ ДЗОГЧЕН ОБЩИНЫ	4
ЧОГЬЯЛ НАМКАЙ НОРБУ, ИЗ УЧЕНИЙ ЛОНГСАЛ ДЗОГЧЕН НАМКЭЙ ГЬЯЛПО	6
УЧЕНИЯ И СЕКСУАЛЬНОСТЬ	16
«ДАМДРОГ - СООБЩЕСТВО САМАЙИ»	21
«АВТОРСКОЕ ПРАВО ИЛИ ПОЧТИТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ?»	24
О ВОСТОЧНОМ МЕРИГАРЕ	30
ЛОСАР НА МАРГАРИТЕ С ДРАГОЦЕННЫМ УЧИТЕЛЕМ	33
ОТЧЕТ АССОЦИАЦИИ ASIA ЗА 2006 ГОД	36
РЕТРИТ В СЕВАСТОПОЛЕ	39
РЕТРИТЫ В БУРЯТИИ	41
ГИМН МЕРИГАРА: РЕЗУЛЬТАТЫ КОНКУРСА	43



# НОВОСТИ ДЗОГЧЕН ОБЩИНЫ

---

## РАСПИСАНИЕ ЧОГЬЯЛА НАМКАЙ НОРБУ С МАРТА 2007 ПО АПРЕЛЬ 2008

### 2007 год

30 марта - 5 апреля	Ташигар Норте (о. Маргарита) Ретрит по учению базового уровня СМС. Открытая трансляция.
31 мая -15 июня	Джняна Дакини Друбчен.
20 июня	Отъезд в Западный Меригар.
29 июня	Отъезд в Восточный Меригар.
14- 22 июля	Ретрит в Восточном Меригаре. Учения и практики Шине и Лхагтонг в методе Дзогчен Ати-йоги. Закрытая трансляция.
27 июля	Возвращение в Западный Меригар.
10- 30 августа	Личный ретрит Ринпоче по практике Мандаравы.
7 -13 сентября	Ретрит в Западном Меригаре. Учения “Палтрул мэннаг дзогчен осэл нангча” [Paltrul Kabum Vol 4 P.697]. Закрытая трансляция.
15-17 сентября	Экзамены второго уровня СМС
18-24 сентября	Тренинг третьего уровня СМС
5-11 октября	Ретрит в Западном Меригаре. Учения и практика “Восхваления 21 Таре” Будды Шакьямуни.
1-4 ноября	Коллективная практика, посвященная всем умершим.

# НОВОСТИ ДЗОГЧЕН ОБЩИНЫ



21 ноября	Отъезд в Барселону
25 - 29 ноября	Ретрит в Барселоне: учения «30 ньингтем Лонгченпы» [Sung Thorbu vol. I P. 354]. Открытая трансляция.
2 декабря	Отъезд в Сан-Паулу, Бразилия.
7-12 декабря	Учения «Палтрул шри гьялпой къедчо»
14 декабря	Отъезд в Буэнос-Айрес.
15 -17 декабря	Уик-энд по Учениям Дзогчен
18 декабря	Отъезд в Кордову, Южный Ташигар
27 декабря – 3 января	Ретрит в Южном Ташигаре. Учения Лонгченпы «Чожи рингчен пренгва» [Sung Thorbu vol. I P. 247]. Открытая трансляция.

## **2008 год**

7 – 10 января	Экзамен 1 уровня СМС.
11- 17 января	Тренинг 2 уровня СМС.
18 - 24 февраля	Ретрит по учениям Шине и Лхагтонг согласно Ати-йоге. Закрытая трансляция.
21 -25 марта	Ретрит по учениям «Шитро кордэ рангдрол», терма Чангчуба Дордже.
31 марта	Отъезд в Перу.
4 - 8 апреля	Ретрит в Перу по учению Зернга
11 апреля	Отъезд в Ташигар Норте

# НОВОСТИ ДЗОГЧЕН ОБЩИНЫ



## Солнечная Мандала

14 марта 2007 года,  
в особую годовщину Аю Кандро  
в Северном Ташигаре  
(Венесуэла) создана  
первая Солнечная Мандала  
в Чуруате.



## Видеоконференции с учителем СМС Александром Пубанцем

Те, кто желает практиковать базовый уровень Санти Маха Сангхи, принимая участие в видеоконференции с учителем СМС Александром Пубанцем, могут подать заявки на подключение Рафаэлю Мукменову на адрес информационного центра МДО: [dcinfocenter@yahoo.com](mailto:dcinfocenter@yahoo.com)

Для подключения необходимы быстрый интернет и программа Skype <http://www.skype.com/>



*Чогъял Намкай Норбу*

## **ЛОНГСАЛ ДЗОГЧЕН НАМКЭЙ ГЬЯЛПО**

*7 августа 2006*

*Западный Меригар*

Добрый день! Сегодня, в последний день ретрита, я про-  
должу объяснять гуру-йогу и учение *Намкэй Гьялпо*.

В учении Дзогчен мы говорим об «основе», «пути» и «плоде». Дзогчен часто объясняют через принцип пути и употребляют такие слова, как *тава*, *гомпа*, *чодпа* и *дрэбу*, что означает «воззрение», «применение», «поведение», и представление о плоде.

Итак, сегодня мы поговорим о плоде.

### **Дрэбу, «плод»**

В учении Сутры, как и во многих учениях внешних тантр, мы применяем определенные методы и получаем конкретный результат, то есть плод. Так мы продвигаемся.

Например, в учении сутры мы говорим о *лам-нга* – пяти путях. Все начинается с *цоглам*, – накопления заслуг: бывают различные уровни такого накопления. Затем *джорлам* – применение: также на различных уровнях. Далее *тонглам*, что подразумевает конкретное знание и понимание. Потом *гомлам* – путь применения и медитации. И, наконец, *милоблам* – термин, по смыслу близкий к *гоммэд* в махамудре. После этого переходят к первой *бхуми*, второй *бхуми* и так далее. Существует целый цикл *бхуми*. Вот так осуществляется продвижение в системе Сутры: практикующие постепенно делают шаг за шагом.

oooooooooooooooooooooooooooo

В учениях Тантры тоже есть подобные системы и, хотя они не совсем похожи, в них есть представление о четырех ригдзин и так далее. Существуют разные системы постепенного продвижения.

Но когда мы следуем пути Дзогчен, тем более согласно тантре *Кунджед Гъялпо*, мы сталкиваемся с *дзогпа ченпо сачигпа* – единственным бхуми. Что же это такое?

С самого начала мы пребываем в самсаре, а это значит, что мы невежественны и еще не открыли для себя, каково же наше истинное состояние, не имеем о нем никакого понятия. Поэтому, когда мы встречаемся с учителями, они проводят прямое ознакомление с этим знанием. Когда мы применяем метод и следуем ему, то непосредственно обнаруживаем для себя знание об истинной природе. То, что мы обнаруживаем, и есть тот самый «плод». До того, как мы обнаружили нашу истинную природу, этого плода нет. Потому и говорят: «*дзогпа ченпо сачигпа*», единственное бхуми.

В учении Дзогчен есть знаменитое изречение: *риг данг мариг* – «понимание [либо есть], либо [его] нет». Состояние Самантабхадры и есть то самое знание и понимание, без которого нет реализации. Проблема в том, что мы ничего о нем не знаем. Потому нам нужны учения, передачи и практики: во-первых, чтобы обнаружить это состояние, и, во-вторых, чтобы сделать его частью себя. Вот что такое *дрэбу*, плод в учении Дзогчен. Например, в сутрах Махаяны говорится, что плод – это степень достижения просветленного состояния. Как же он проявляется? Как три вида *кайя*. В системе Тантры иногда говорят о четырех или пяти *кайя*; ведь можно по-разному объяснить различные состояния просветления. В сутрах порой говорят о двух *кайя*: *Рупакайя* и *Дхармакайя*. Мы же используем три понятия: *Дхармакайя*, *Самбхогакайя* и *Нирманакайя*, потому что у нас есть представления о чистом и нечистом измерении. То, что проявляется в чистом измерении, называется *Самбхогакайя*.

## **Нирманакайя**

Нирманакайя – это проявление в нечистом измерении, проявление даже такого просветленного существа, как Ша-



къямуни. Нирманакайя подразумевает, что мы можем видеть, касаться и контактировать на физическом уровне. Я уже объяснял, что подразумевается под «кармическими условиями». У нас есть пять или шесть чувств, а у них – соответствующие органы. Мы полностью зависим от наших органов чувств. Например, если я хочу что-то увидеть, то должен открыть глаза. Иначе я ничего не увижу. Я полностью завису от своих глаз, равно как и от ушей, языка и так далее. Всё это – орудия чувств. Когда мы открываем глаза, то видим только самсару, потому что у глаз нет ни возможности, ни способности видеть истинную природу.

### **Самбхогакайя**

Самбхогакайя — это проявление сути элементов, их природы. То, что мы видим, есть кармическое видение, плоды нашей возможной кармы. Поэтому и говорят о трех кайя.

### **Рупакайя**

Помимо двух упомянутых кайя, есть еще и Рупакайя – это союз Самбхогакайя и Нирманакайя, поскольку обе эти кайя есть состояния формы, чистые или нечистые.

В учении сутры мы иногда используем призывание Нагарджуны, тем самым собираем два накопления, после чего производим эти две кайя. В этом отличительная черта учения Сутры. Два накопления – это накопление заслуг и накопление мудрости. Накопление мудрости означает, что мы пребываем в состоянии созерцания и делаем практику в более возвышенном состоянии. Накопление заслуг означает, что мы совершаем много хороших поступков и приносим благо. В учениях Сутры сказано, что для обретения нирманакайя или рупакайя мы должны обрести два накопления (заслуг и мудрости). Однако в учениях Тантры всё немного иначе: когда мы применяем метод преображения, мы накапливаем и заслугу, и мудрость.

Высшее накопление и очищение в учении Дзогчен есть пребывание в состоянии мгновенного присутствия, в состоянии гуру-йоги. Это не значит, что нам все равно или что мы

oooooooooooooooooooooooooooo

не накапливаем заслуг, как это делается в Сутре. Практикующие Дзогчен всегда осознают свои действия. Они видят положение вещей и ту пользу, которую могут принести другим. Мы всегда поступаем наилучшим образом. Мы знаем, что самое главное, самое важное – пребывать в состоянии созерцания, в мгновенном присутствии. Это и есть высшее очищение.

Как это понимать? Например, мы говорим о том, что у нас есть три изначальные потенциальности. В этой жизни нам передают знания. Это делает учитель, например, при посвящении. Посвящение означает, что у вас есть возможность следовать учению. Вы также применяете метод и выполняете практику. Рассмотрим это на примере знаменитой «Тибетской книги мертвых». Когда вы умираете, то попадаете в состояние *бардо дхарматы*, но это не обычное *бардо*. Ваш ум уже связан с обычным бардо или бардо существования посредством сознаний органов чувств. Собственно, поэтому вы видите и чувствуете *бардо существования*. Бардо дхарматы наступает после *бардо умирания*. В состоянии бардо умирания все ваши чувства, элементы и прочее растворяются внутри. Это *бардо момента смерти*. Бардо дхарматы – это промежуток времени после смерти и до того момента как ваш ум очнётся. Если вы знакомы с учением, обладаете достаточным опытом и выполняли какие-либо практики при жизни, в этот момент ваша изначальная потенциальность проявится в своем истинном виде. Появятся звук, свет и лучи. При жизни вам были переданы знания о мирных и гневных проявлениях, как в случае с *шиштром*. И вот они здесь, они перед вами. Если так, то в этот момент вы осознаете свою изначальную потенциальность. Вы – это звук, свет и лучи, и ничего более. Если в этот момент у вас есть такое знание и понимание, вы полностью обретаете состояние Самбхогакайя.

## **Очищение и реализация Самбхогакайя**

Но как же обрести это состояние, не очистив всей кармы, накопленной за многие жизни? Например, при жизни, когда мы делаем визуализацию и начитывание мантры Ваджра-



саттвы, то можем очистить негативную карму, накопленную, к примеру, за одну кальпу. Настолько она сильна. Даже если вы практиковали и начитывали мантру Ваджрасаттвы сотни раз, но всё еще не ощущаете чистоту или ясность, это еще не значит, что вы не очистились или практика не работает. По этому поводу в учениях Сутры Будда приводит следующий пример. Если некто пребывает в состоянии созерцания, это означает, что он пребывает в истинном состоянии. Предположим, что крошечный муравей пробегает от кончика вашего носа до маcusки головы, а это занимает пару секунд: муравьи, знаете ли, быстро бегают. Вот эту самую возможность Будда и сравнивает с благом созерцания. Другой же в течение всей своей жизни накапливает блага: помогает другим, делает подношения Будде, молится и так далее. Так вот, по словам Будды, созерцание и обретение ясности – даже на долю секунды — гораздо важнее накопления заслуг в течение всей жизни. Вот видите, насколько состояние гуруйоги важно для очищения. Таким же образом, когда все звуки, свет и лучи растворяются и мы узнаем их, то объединяемся в состоянии мудрости, подобно матери и сыну. Мы можем мгновенно исчерпать всю негативную карму и обрести полную реализацию Самбхогакайя. Это очень важно.

Следуя самой сути учения Дзогчен, мы понимаем, что все эти состояния – будь то Дхармакайя, Самбхогакайя и Нирманакайя, Рупакайя или Дхармакая – являются плодом. В истинном смысле, этот плод уже присутствует в нас с самого начала. Плод не нужно развивать или же производить из чего-то, что было нами создано. Вот почему важно обладать этим знанием и находиться в этом состоянии.

### **Три мудрости-кайя в нашей основе**

Три кайя и истинное состояние в нашей основе – это три изначальных мудрости. Сущность – это пустота, природа – это ясность, а энергия – непрерывна. Учитель знакомит вас с этим, и когда появляется понимание, то вы знаете, что нашей основе присущи три изначальные мудрости, которые также называют трёмя кайя. Это очень важное знание.



## **Три основных переживания: ощущение, ясность и пустота**

Находясь на пути, мы пользуемся разными методами. Но все эти методы связаны с трёмя основными переживаниями: ощущением, ясностью и пустотой. Эти три переживания, в свою очередь, связаны с трёмя вратами: телом, речью и умом. Мы применяем знание этого принципа, чтобы обрести реализацию. Если мы применяем знание, то продвигаемся и обретаем реализацию. Реализация – это проявление качеств, которыми мы обладаем. На этом пути много препятствий, и, в частности, препятствий нашей негативной кармы. Это связано с различного рода негативными эмоциями и недостатком понимания. Все эти препятствия подобны густым облачкам в небе, а наши изначальные возможность и мудрость, как и все качества свободного состояния, подобны солнцу в небесах, бесконечно светлому и сияющему. В обычном состоянии мы не видим его, однако, когда мы очищены, эти облака рассеиваются. Мы не создаем новое солнце — оно уже есть там. Солнце сияет, проявляет свой свет. Вот реализация представляет собой что-то в этом роде.

Теперь поговорим о плоде в учении *Намкэй Гъялпо*.

Истинная природа состояния Дхармакайя изначально совершенна. Её качества — это Самбхогакайя, и все они — проявления, подобно пяти и двадцати пяти мудростям.

Проявление Нирманакайя относится к нечистому видению на материальном уровне. Наши тело, речь и ум создаются нашей кармой. Все они связаны с нашей истинной природой, с нашей изначальной потенциальностью. Поэтому есть возможность объединиться в этом состоянии, и Нирманакайя также становится совершенной в этом состоянии.

Если мы знаем об этом, то оказываемся в совершенном состоянии. Вот что такое «э ма хо!». «Э ма хо!» — «О, как замечательно!» Э ма хо! Когда входишь в это знание, то оно уже не просто знание, а что-то конкретное. Вот что такое плод согласно *«Намкай Гъялпо»*.

Итак, в чем же суть учения «Намкэй Гъялпо»? Кое-что нам уже известно. Всё зависит от вз зрения, применения, поведения и представления о плоде. И знания об этом уже до-



стачоно для нашего пути и нашей колесницы. Вот что нам необходимо.

Таково учение «Намкэй Гыялпо».

Сегодня последний день ретрита, и я хотел бы дать совет вам, как правильно применять эти знания. А то потом многие подходят и жалуются, мол, непонятно, что именно делать и какие практики выполнять.

### **Гуру-йога**

Гуру-йога – вот лучшая практика! Запомните это. Если вы используете такие методы, как *рушены* или *семзины*, то все равно любые практики, особенно практики, связанные с созерцанием, всегда начинаются с *гурु-йоги*.

Гуру-йога поддерживает вашу самайю и обеты, но дело тут не только в обетах самайи, связанных с учением Дзогчен и передачей этого учения. Гуру-йога помогает людям, которые интересуются Дхармой, вообще учением Будды в целом, а особенно тем, кто интересуется учением Ваджраяны – тем, кто получил множество посвящений и наставлений, но не применяет их на практике: может, вам и хочется их выполнять, но это не всегда легко. На протяжении своей жизни мы можем встретить двадцать, тридцать или даже сорок различных учителей. От них мы можем получить различные учения и посвящения. Например, однажды я получил посвящение в учения всех тантрических линий. Есть такая традиция в школе сакья, ее называют *гьюд дэ кунту*, «собрание всех тан트». К ним относятся все тантры вообще, не только тантры школы сакья. И вот, в течение девяти месяцев мы ежедневно получали посвящения. Порой по два или три посвящения в день, а иногда на одно посвящение уходило до двух-трех дней. Получение посвящения – это не просто благословение. Учитель знакомит вас с путем, это действительно ознакомление, чтобы вы могли оказаться в состоянии преображения и использовать его. В противном случае нет смысла знакомить с путем. Так что обязательства есть всегда. Но как же выполнить все эти практики, на посвящение в которые ушло девять месяцев? Это просто невозможно. Поэтому вы выбираете самое важное. Скажем, для последовате-

oooooooooooooooooooooooooooo

лей сакья самая важная практика – это практика Хеваждры. Ее-то они и делают, несмотря на то, что существует множество других линий и посвящений. А если вы не практикуете, это является препятствием на пути, потому что вы не поддерживаете самайю, не выполняете обеты.

### **Объединение трех ваджр всех учителей посредством гуру-йоги**

Путь дзогчена ведет к самой сути. Это означает, что мы получаем посвящения от нашего учителя, а не от божеств. Например, если вы получили посвящение Калачакры от Далай-ламы, вы получаете его от Далай-ламы, а не от Калачакры. Вы неспособны встретить и увидеть Калачакру. Вы общаетесь с Далай-ламой, а не с Калачакрой. Помимо Далай-ламы многие из вас встречались и с другими учителями. Поэтому мы объединяем три ваджры всех учителей в состоянии гуру-йоги.

Например, когда вы делаете гуру-йогу в среднем туне, вы визуализируете Гуру Падмасамбхаву. А тигле в трёх мес-тах Гуру Падмасамбхавы проявляются как три слога ваджры. Эти три слога ваджры и означают единство всех ваших учителей, всех просветленных существ, связанных с вашей практикой. Таким образом, вы делаете гуру-йогу и поддерживаете связь со всеми учениями, переданными вам. Вот что такая система Дзогчен. Это не сакья, не кагью, не гелуг. Вот что следует понимать, если вам интересно учение Дзогчен и вы хотите следовать ему.

Если вам нравится делать гуру-йогу с белым «А» в тигле, при том, что у вас много дел и не так много времени для формальной практики вроде среднего туна, намного легче просто произнести слог «А» и очутиться в этом состоянии. Вы знаете, что три ваджра всех ваших учителей растворены и представлены в белом «А», потому что белое «А» – это символ изначального состояния. Вы помните, что белое «А» в тигле представляет три изначальных потенциальности всех ваших учителей, всех просветленных существ, и вы просто находитесь в этом состоянии. Разве это не чудесно? Так что все



очень просто. Я не хочу сказать, что, следуя учению Дзогчен, вы должны делать только так и никак иначе. Однако некоторые говорят, что им нравятся только методы Дзогчен, а практики вроде среднего туна им не нравятся, потому что они, мол, имеют отношение к Тантре. Это неправильный подход. Начинать с ограничений – уже ошибка.

Те, кто следуют учению Дзогчен, допускают эту ошибку, исходя из того, что в учении речь идет об истинной природе вещей, свободной от конкретных предписаний. Мне говорят: «Раз так, зачем тогда делать ганапуджу? Это ведь похоже на религию.» Они отвергают религию, но отказ от религии уже является ограничением. Почему же вы не хотите быть свободными? Почему вы хотите быть обусловленными? Почему бы вам не сделать ганапуджу, раз уж вам представилась такая возможность? Да, вы свободны. Вы не ограничиваете себя. Однако быть свободным не значит, что вы мечтаетесь туда-сюда, а потом недоуменно останавливаешься. У вас есть основа, у вас есть знание. Если вы учитесь и впитываете в себя это знание, такой проблемы не будет.

Самое важное в повседневной практике – делать *гуру-йогу*. Лучше всего так: проснувшись утром, вспомните о гуру-йоге. Если вы не можете вспомнить, то повесьте в своей комнате белое «А» в тигле. Люди любят делать алтари со статуями и подношениями. Не то чтобы этого не следовало делать, нет, делайте все, что считаете нужным. Просто иногда это не совсем хорошо, ведь не все в этом мире практикуют Дзогчен. Возможно, вашим друзьям или родственникам, далеким от учения, не слишком приятна демонстрация того, что вы буддист и у вас есть алтарь. Но если вы просто повесите белое «А», они подумают, что это не более чем украшение вашей комнаты, тибетское искусство. И никаких проблем. А для вас это очень важно – ведь, когда вы видите это «А», вы вспоминаете о гуру-йоге! А потом вы ложитесь спать, вы смотрите на нее и снова вспоминаете о гуру-йоге, снова делаете эту практику. Так, памятуя об этом, вы делаете ночную практику. Когда же вы просыпаетесь, опять видите перед собой это «А» и вспоминаете о гуру-йоге.

В учении Дзогчен Сэмде объясняется, почему белое «А» настолько важно. По той же причине некоторые последовате-

oooooooooooooooooooooooooooo

ли Дзогчен носят маленькие зеркальца. Многие считают это своего рода амулетом. Может, оно и так, однако суть в другом: зеркало помогает вам помнить о необходимости быть в состоянии присутствия. Кроме того, белое «А» помогает вам помнить о состоянии гуру-йоги. Как только вы проснулись, произнесите «А». Благодаря этому визуализация становится более четкой. Вот почему мы произносим «А». Однако не забывайте об обстоятельствах – это очень важно для учения Дзогчен. То есть если вы спите рядом с мужем или женой, или рядом с друзьями, то ваше «А» может их потревожить. Тем самым вы демонстрируете неуважение, поэтому в таких случаях не стоит произносить «А». Вовсе не обязательно произносить его. Чтобы прозвучал слог «А», достаточно просто глубоко выдохнуть. Это очень помогает при визуализации. Ну, а если и этого не можете, то просто представьте белое «А». Вы уже знаете, что, представив белое «А» в тигле и расслабившись, вы обретаете состояние мгновенного присутствия и можете пребывать в нем несколько секунд или минут. Прекрасное начало дня, не правда ли?

Каждый раз, когда вы вспоминаете о гуру-йоге, делайте практику и пребывайте в состоянии присутствия. Пусть вас не беспокоят мысли о том, что вы чересчур увлеклись практикой гуру-йоги. Пребывать в состоянии гуру-йоги – вот вышее достижение. Даже если этого не получается, все равно – почаще вспоминайте о гуру-йоге.

*Запись: Мэй Чен и Дэвид Мэйер*

*Редакция: Наоми Зейц*

*Перевод: Максим Крутъко*



## УЧЕНИЯ И СЕКСУАЛЬНОСТЬ

Секс - это очень короткое слово, с очень широким значением. На многих уровнях секс обладает очень большой мощью – на физическом, эмоциональном и духовном. Сексуальный контакт может быть источником физического удовольствия, прочной эмоциональной связи, способом продолжения рода, удовлетворения потребностей, навязчивой идеей или важным энергетическим методом для просветления.

Секс, по крайней мере на Западе, стал сложной и неоднозначной областью человеческого существования. Секс означает интимность, а сексуальная интимность, по крайней мере в Соединенных Штатах, стала что-то вроде состояния бардо – перед перехода, когда люди меняют свой традиционный стиль жизни и, следовательно, традиционные сексуальные роли и ориентации. СПИД также разительно изменил нашу сексуальную жизнь.

Кажется, что западные люди стали или помешаны на сексе, или мысль о нем пугает их. Секс стал чем-то вроде рыночного товара, или средством, которое способствует продаже. Традиционные сексуальные роли оспариваются, а общественные табу исчезают. Секс приобрел ценность сам по себе, независимо от брака и семейных обязательств и больше не функционирует традиционным образом – как исключительная связь между людьми, основанная на доверии, которая только укрепляется со временем.

Когда-то секс был частью супружеской жизни, но поскольку продолжительность браков стала короче, а люди в современном обществе страдают от одиночества, то когда-нибудь наша «нормальная» сексуальная жизнь станет искаженной и небезопасной. Порнография, педофилия, домогательство,

<oooooooooooooooooooooooooooo>

инцест, гомосексуализм, транссексуальность, виртуальный секс по интернету и многое другое, становится нормой. Мы больше не поддерживаем длительные отношения и вынуждены прибегать ко всем нетрадиционным способам, чтобы найти сексуальных партнеров, на разных этапах жизни.

Кажется, что люди в прошлом жили в относительно стабильных, продолжительных отношениях, хороших или не очень, и эти отношения были не такими напряженными в течении жизни и было не так сложно найти сексуальных партнеров.

Вокруг сексуальных удовольствий и альковных подвигов постоянно создается шумиха: нам предлагают обрести более долгий и сильный оргазм, больший и лучший пенис, более полную и упругую грудь, поменять пол на другой... или на что-то промежуточное. Акцент ставится на физических характеристиках и молодости, в противовес более полной и значительной связи, которая ведет к более глубокому сексуальному опыту. Секс стал чем-то поверхностным, благодаря Голливуду – американской фабрике грез, и рекламе. Блаженство сексуального контакта, как метод достижения высоких духовных состояний, использовалось с древних времен во многих духовных традициях для преображения, передвижения или поддержания сексуального удовольствия таким образом, чтобы оно становилось всепроникающим и менее ограниченным физическими ощущениями. Кундалини, даосские сексуальные практики или известные нам задержка кумбхака и туммо – примеры того, как сексуальная энергия используется в духовном измерении. Ринпоче иногда рассказывает о силе сексуальных переживаний и их важности в духовной практике, что работа с сексуальной энергией и управление ею – дело непростое, и может быть очень ценным для практикующего. Эти практики также были неправильно поняты на Западе, и неправильно использовались на духовном рынке. А такие практики, при их неверном использовании, действительно могут даже быть вредными. Коль скоро секс является столь важной частью человеческого опыта, и учения Дзогчен, в связи с этим, редакция «Зеркала» решила включить в первый весенний выпуск некоторые материалы, относящиеся к теме взаимоотношений и сексуальности.

Наоми Зейц



За что же можно тебя «практиком» назвать?  
Когда причуды женщин низвергают  
тебя из райского блаженства в муки ада?  
За что же можно тебя «практиком» назвать?  
Ведь лишь укромные местечки женщин ищешь,  
забывая об их природе мудрости...

Элио Гуариско

Why do you let others call you “practitioner”?  
When the moods of a woman  
Throw you from the joys of the sky  
To the sufferings of hell?  
Why do you let others call you “practitioner”?  
When you only look for the lower parts of woman  
And forget their wisdom nature?

by Elio Guarisco



Чогъял Намкай Норбу

## Передача и ощущения

Из наставлений на рождественском  
ретрите в Ташигаре, 2004 год.

Передача в методе Дзогчен происходит через переживание. Наиболее важное и конкретное переживание связано с физическим телом. Работать с переживаниями физического тела не так-то просто, потому что мы привязываемся к ним. Например, если вы изучаете учения Тантры в Санти Маха Сангхе, там есть объяснение тэнгго и вогго. Тэнгго и вогго – это как практики туммо и дэтонг. Сначала упражняются умственно, а затем более конкретно с физическим телом. Это очень важный опыт. Это очень важно, потому что мы можем

oooooooooooooooooooooooooooo

ощутить нечто настоящее. Я приведу пример: когда между мужчиной и женщиной происходит сексуальный контакт, у вас есть ощущения, вы не притворяетесь, что чувствуете что-то. По телевизору иногда мужчина и женщина притворяются, что чувствуют и говорят: «О, как замечательно!» Я этому не верю. В любом случае, когда вы не притворяетесь, то действительно можете что-то почувствовать. Это не только умственное представление. Поэтому, это очень сильное и очень конкретное переживание. И мы не можем преуспеть в этом, если заранее не подготовимся. Например, с таким переживанием можно впасть в привязанность и думать: «О, как хорошо, мне это нравится». Это не блаженство. Это называется привязанность и обычное ощущение. Коты и собаки, все живые существа имеют такие ощущения. Блаженство означает, что во время сексуального контакта и ощущений вы распознаете мгновенное присутствие в этом состоянии. Это не означает, что вы ничего не ощущаете, вы ощущаете даже больше, но вы не обусловлены и не отвлечены привязанностью. Таким образом, если вы находитесь в мгновенном присутствии, это очень мощное переживание. Если вы постепенно, понемногу готовитесь, у вас может быть такое переживание. Если вы не подготовлены и у вас есть только интеллектуальное понимание – это не работает. Эти переживания связаны с физическим телом. В тантризме опыт работы с физическим телом — один из самых важных. В тантризме есть проявления гневных, мирных и радостных божеств. Серьезный практик Тантры, который реализуется с помощью метода преображения, каждый день делает практику с преображением мирных, радостных и гневных проявлений. Они должны использовать этот опыт. Эти три вида преображения служат для работы с неведением, привязанностью или гневом — тремя коренными эмоциями, которые называются тремя ядами в Сутре. Для их преображения мы используем метод трех проявлений.

В Ануттарантре есть проявления божеств яб-юм: мирные яб-юм, гневные яб-юм, радостные яб-юм. Это означает, что переживание ощущения – одно из самых важных. Поэтому в Тантре говорится о подготовке с использованием тэнгго и вогго. В учении Дзогчен мы получаем передачу и ознаком-

◇◇◇

ление, посредством переживаний ясности и пустоты. Затем Учитель объясняет, что делать дальше. Например, вы наблюдаете свои мысли, для вхождения в знание. Если у кого-то не получается, даже после получения многих методов, это означает, что у человека мало способностей, и их недостаточно, чтобы следовать учению Дзогчен. Затем есть объяснение, как можно таким образом постепенно подготавливаться. Если у кого-то есть такая подготовка, это тоже хорошо. Вот как переживания тела, ощущений, связаны с Учением.

## Принцип дэва

*Меригар, 1984 год*

Принцип привязанности к дэва – это ощущение удовольствия. Вместо развития знания, эта привязанность может стать причиной мира желания или страсти. Такое ощущение может также возникнуть в блаженстве созерцания, ведь в состоянии созерцания все элементы могут расслабиться и тогда проявятся очень приятные ощущения. Кто-то может провести так целый день. Такой опыт возникает особенно от кундалини.

Если кто-то обнаруживает состояние ригпа, то это важный путь, но если кто-то тонет в этой пене удовольствия, говоря: «О, как замечательно, я хочу оставаться так всегда», тогда это привязанность к дэва, даже если это не очень заметно и очевидно. Так, вместо реализации, привязанность к какому-либо опыту или ощущению влечет причину перерождения в трех мирах. Независимо от уровня опыта, человек не должен отвлекаться на него, но оставаться в состоянии присутствия. Тогда ошибок не будет.

Любая возникающая ошибка или помеха связана с тремя существованиями практикующего, и через методы связанные с тремя существованиями, он работает с этими состояниями. Вот что касается переживаний.

*Печатается по The Mirror #67  
Перевод: Елена Глинская*



## ДАМДРОГ – СООБЩЕСТВО САМАЙИ

Мы публикуем перевод соглашения между Дзогчен-общиной и Сангхой Римэ, подписанного Чогьялом Намкай Норбу и Ламой Дени.

Соглашение возникло в результате того, что Лама Дени и Сангха Римэ получали учения от Чогьяла Намкай Норбу и соединились с его линией передачи. Поскольку такая открытость – довольно редкое явление, Ринпоче решил создать взаимосвязь между Дзогчен Общиной и Сангхой Римэ. Эта связь подобна партнерству, но более глубока, поскольку поскольку касается Учения Дзогчен.

Прошлым летом прошла первая встреча, на которой Лама Лхундруп, Чогьял Намкай Норбу, Еши Намкай и Луиджи Оттавиани обсуждали этот вопрос. Затем Лама Дени и Чогьял Намкай Норбу разработали опубликованный здесь документ. В ноябре Еши Намкай и Луиджи Оттавиани привезли подписанный Ринпоче документ в Кармалинг – центр Сангхи Римэ во Франции, где его подписал Лама Дени.

На этих двух встречах каждая из двух общин смогла углубить свое знание друг о друге: физической и организационной структуры, а также был начат обмен знаниями и инструментами для совместного осуществления проектов в будущем, связанных с Дхармой и тибетской культурой.



## Совместная декларация Дзогчен Общины и Сангхи Римэ

### «Дам дорог» — сообщество самайи

#### Общность и сотрудничество

Дзогчен Община и Сангхи Римэ – это две буддийские общины со своей историей и со своим подходом к Учению. Обе они признают существенное единство Будда Дхармы, которое лежит в основе всего ее разнообразия, и окончательная цель едина для всех: состояние Нирваны. Обе общины считают различие выражений и методов в разных линиях богатством, соответствующим многочисленным формам восприятия и способностям существ.

У Дзогчен Общины и Сангхи Римэ есть определенное родство в передаче: обе следуют великой традиции Дзогчен, исходящей от Гараба Дордже и Гуру Ринпоче, усовершенствованной и распространенной позднее всемедущим Лонгченпой.

Глубинная связь между двумя общинами особенно сильна, благодаря общему источнику вдохновения — движению Римэ, основанном великими тибетскими учителями разных линий, например Джамьянгом Къенце Вангпо из школы Сакья, Джамгоном Конгрулом Лодро Тайе из школы Кагью или Терчен Чогьюр Лингпой из школы Нынгма.

В недавнем прошлом, лама Дени Тёндруп, вдохновлённый тем, что увидел в России, обратился к Чогьялу Намкай Норбу в конце девяностых, с просьбой дать передачу Танца Ваджра, чтобы привнести эту практику в Сангху Римэ. Чогьял Намкай Норбу дал свое согласие, и в этом направлении была разработана программа. Более того, в Сангхе Римэ с благословения Чогьяла Намкай Норбу построили храм Римэ или Дом Мудрости, образцом к которому послужил храм Великого Освобождения в Меригаре. В тот же период Чогьял Намкай Норбу трижды был приглашён давать учения в институте Карма Линг. В свой последний визит, весной 2006 года, Лама Дени Тёндруп попросил его передать учение Нынгтиг Мапу, чтобы усилить связь между двумя Сангхами. Чогьял Намкай Норбу передал его большой аудитории, включая учителей Сангхи Римэ.

Таким образом, по всем вышеупомянутым причинам, и благодаря личным связям, которые сложились между Чогьялом Намкай Норбу и Ламой Дени Тёндрупом, и между двумя общинами, мы создаём новую форму со-

oooooooooooooooooooooooooooo

трудничества или кооперативный альянс, который более точно называется «Дамдрог» (по-тибетски *dam grogs*), что означает «Сообщество самайи». Этот термин выражает священное измерение глубинной связи и дружбы между двумя Сангхами.

А именно, мы хотели бы работать вместе в гармоничном взаимодействии во всех возможных областях сотрудничества: передаче, изучении Дхармы, переводах, публикациях, гуманитарных проектах и коммуникации, и так далее.

Что касается передачи, то учения, которые испрашиваются у одной или у другой стороны можно развивать в другой Сангхе, с разрешения и под руководством главного учителя – Чогьяля Намкай Норбу или Ламы Дени Тёндрупа. В разных областях передачи, которыми возможно таким образом обмениваться, учителя одной общины могут обучаться в другой общине, пока не обретут необходимую квалификацию. Чогьял Намкай Норбу и Лама Дени Тёндруп вместе будут давать финальную аккредитацию квалифицированным учителям, которая позволит им передавать ту или иную дисциплину в их собственной Сангхе. Например, для Танца Ваджра, с самого начала, проект предполагал содействие обучению учителей Сангхи Римэ, которые будут достаточно квалифицированы, чтобы преподавать его в Сангхе Риме. Сегодня та же процедура предусматривается для Янтра-йог, которые передаются в обоих общинах.

В то же время, мы хотели бы сотрудничать и обмениваться ноу-хау в области информационных технологий, организации и администрации.

Понимая, что сотрудничество прочнее конкуренции, наша мотивация к взаимодействию заключается в том, чтобы помочь друг другу и обеспечить наилучшую сохранность передачи и ее объединение.

Пусть «Сообщество самайи» Дзогчен Общины и Сангхи Римэ самым благоприятным образом послужит распространению глубокого понимания Дхармы в нашем современном мире.

Сарва мангала!

*Этот документ был написан главными учителями обоих общин:  
от Дзогчен Общины – Чогьял Намкай Норбу,  
от Сангхи Римэ – Лама Дени Тёндруп*



## АВТОРСКОЕ ПРАВО или ПОЧТИТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ?

*Из интервью с Луиджи Оттавиани и Еши Намкай  
Поезд «Харьков – Киев», 23.10.2006*

**«Зеркало»: Поясните, как авторское право связано с учением? Например, почему нельзя записывать трансляцию и дать запись тем, кто отсутствовал в момент ее передачи?**

Луиджи Оттавиани: Сложный вопрос. Вообще-то, Ринпоче уже объяснял, почему нельзя передавать запись тем, кого не было. Человек был на трансляции – значит он получил передачу и может выполнять данную практику, а иначе нет. Это не просто однажды Институт что-то там решил.

Вообще-то, авторское право никак не связано с учением в строгом смысле этого слова. Однако авторское право, что немаловажно, поддерживает репутацию Ринпоче и его учений. В противном случае люди брали бы учение и делали с ним все, что захочется, например, смешивали бы его с другими учениями, возможно, неблагими, учения оказывались бы в небезопасной или неблагоприятной для них обстановке, а какие-то люди использовали бы это в своих целях. Это опасно для учения, поскольку его могут представить в нелицеприятном виде.

Авторское право существует для того, чтобы защитить настоящее истинное учение. К примеру, если в Институте что-то издают, то стараются сделать все как можно лучше,



чтобы вы могли правильно выполнять практику. Мы советуемся с Ринпоче, с другими специалистами, скажем, с Адриано или с тибетским переводчиком, добиваемся безупречного результата. Вся наша продукция одобрена Ринпоче. Иначе что получается? Человек записывает что-то и говорит: «Займусь вот этой практикой». А если он не представляет себе, о чем вообще идет речь? Например, неправильная практика охранителей может вызвать опасные последствия, однако люди не понимают этого и думают: «Отчего бы не сделать вот эдак?»

Далее. Неправомочное копирование материалов также представляет опасность для учения в том смысле, что угрожает самой цели Института. Ринпоче основал Институт для распространения тибетской культуры, чтобы сохранить учения для будущих поколений. Вот основная задача итальянского отделения Института.



Лудовико Оттавиани

Итак, Институт сохраняет учение. А это не так уж и просто. Необходимы средства. А их не так уж и много, ведь мы – некоммерческая организация и не зарабатываем деньги подобно торговым предприятиям. Некоммерческие организации не приносят прибыли. **Мы продаем нашу продукцию, чтобы выжить, а не чтобы разбогатеть.** Зачастую люди не понимают, что Институт важен для сохранения учения. Институт существует благодаря подобной деятельности. Никто и не думает наживаться на учении.



И если мы – единственные в этом роде, мы сможем выжить. Да, мы также проводим лекции по медицине и тибетской культуре, однако основное занятие наших работников – архивная деятельность, а в будущем это будет иметь огромное значение. Странно, почему люди не понимают таких вещей. Или они и правда думают, будто Институт настолько богат, что его можно обманывать? Вы спрашиваете: «Почему нельзя сделать копию?» Отчего же, можно, однако в этом случае вы препятствуете стремлению Ринпоче сохранить учение для будущих поколений. Вот в чем смысл авторского права.

***«3.»: А если человек поступает так потому, что не может позволить себе что-либо приобрести?***

Л.О.: Мы принимаем это во внимание и пытаемся решить эту проблему. Мы запросили у разных общин такую информацию и пересматриваем цены, поскольку этот вопрос действительно непростой. Многие говорят так: «Я хотел бы выполнять практику, но не могу себе этого позволить по финансовым причинам, так что пусть мой гар сделает для меня копию, а до прочего нам нет никакого дела». Такой подход означает, что человек не понимает истинных нужд общины. У таких людей есть желание самим контролировать и единовластно решать все проблемы. Ну что ж, мы не иерархическая структура и не можем запретить или оштрафовать...

Некоторые говорят: «Для меня это слишком дорого!» Так мы всегда готовы обсудить с ними все вопросы и найти решение. Неважно, что вы сделали до этого, – к проблеме следует подходить только так: «Да, для нас это сложно, но мы хотим учиться, пожалуйста, помогите нам». И это правильно, и никто не скажет на это «нет». Распространять учение – одна из обязанностей Института. Иначе он уподобится запертому ящику с драгоценностями. Так что сейчас мы пытаемся решить этот вопрос.

Нет ничего страшного в том, что кто-то записывает трансляцию для личного пользования. Проблема возникает тогда, когда за счет этого пытаются получить прибыль. Например, копируют наши материалы. Пусть даже кому-то ка-

oooooooooooooooooooooooooooo

жется, будто он делает это для блага своего гара или линга, однако это не так. Вы наносите ущерб Институту. Однако если кто-то посмотрел трансляцию и захотел записать ее, отчего бы и нет? Никто не заставляет вас покупать ее.

***«3.: А если просят записать трансляцию для других?***

Л.О.: В небольших масштабах это допустимо. Скажем, я хочу записать трансляцию, но у меня нет диктофона и я попросил друга. Однако в остальных случаях вы поступаете нечестно. Некоторые полагают так: «Может, я и купил бы что-нибудь у Института (то есть пожертвовал бы что-то на благо учения!), но поскольку мне запишут и так, то не стану ничего покупать». Это неправильно. Мы знаем, что еще совсем недавно в некоторых гарах этого не понимали, а потому записывали трансляции и продавали их практикующим. Невероятно, но это так. Следует понимать настоящую цену того, что вы приобретаете. Вы покупаете не рыночную продукцию, не музыку какую-нибудь. Вы покупаете не у богачей: мы едва сводим концы с концами. Каждые 3-4 месяца мы отправляем Ринпоче отчеты о происходящем. Я знаю, как обстоят дела с финансами: мы именно «выживаем». Но некоторые этого просто не понимают.

Хорошо было бы, если б люди понимали, что покупают нечто, являющееся плодом долгой работы. Это ведь не просто какая-то запись. И прибыль от нее обеспечивает наше существование в будущем. Вот истинное положение дел. Речь идет не о какой-то там записи на компакт-диске. Хотелось бы, чтобы люди понимали, что они делают.

***«3.: По этой же причине нельзя делать частную видеозапись публичных выступлений или семинаров Ринпоче?***

Л.О.: Вопрос следующий: что люди собираются делать с этой видеозаписью? А сделать они могут все, что угодно. И что же происходит? Я скажу вам, что происходит. Я обнаруживаю учения Ринпоче в файлообменных сетях и на всяких Интернет-ресурсах с нелегальным программным обеспечением...

Еши Намкай: И порнографией...



### **«З.»: Рядом с учениями Дзогчена.**

**Е.Н.: Да.**

**Л.О.:** Поэтому мы связываемся с человеком и говорим ему: «Вы поступаете незаконно, прекратите». Некоторые не понимают, что к Ринпоче следует относиться с уважением. Мы – одна из немногих буддийских общин, придерживающихся авторского права. Нам это кажется важным. Другим до этого нет дела – мол, пускай творят, что хотят. А нам не все равно.

Каждый раз, когда кто-либо хочет взять у Ринпоче интервью или опубликовать его выступление, мы советуемся с Ринпоче, поскольку иногда люди задают очень странные вопросы, ответить на которые нелегко. Бывает, что люди понимают ответы Ринпоче по-своему. В современном обществе любят задавать неоднозначные этические вопросы... Ринпоче часто отвечает так: «Поработайте над собой или над обстоятельствами». А если вы просто спросите: «Что вы думаете о том-то и том-то?» – Ринпоче не даст прямого ответа. Он такого не любит.

**Е.Н.:** Так что «авторское право», скорее, следовало бы называть «почтительным отношением». В Западной Европе с этим нет никаких проблем. А вот в некоторых странах Восточной или Северной Европы таких вещей еще не понимают. Выражение «авторское право» или «копирайт» для них означает примерно следующее: «Надо обмануть их, надо сделать копию, авторское право – это очень плохо, с ним нужно бороться». И это действительно очень плохо.

**Л.О.:** То есть «я не должен за это платить!»

**Е.Н.:** Это очень плохо. Может, нам следует называть это «почтительным отношением», такое второе название дать, и в таком контексте людям будет понятно, о чем идет речь.

**Л.О.:** Одно дело, когда человек заявляет: «У меня есть такая проблема ». И мы вместе можем её решить. Это не финан-



*Еши Намкай*

oooooooooooooooooooooooooooo

совая проблема. Для выживания Института, с точки зрения простой экономики, нет проблемы в том, что в русскоязычных странах продукцию будут покупать по соответствующей цене. Потому что распространяться ее будет больше. То же самое и в Южной Америке. Это гораздо лучше чем продавать по чуть-чуть за нормальную стоимость.

*E.H.:* Это не вопрос денег. Это вопрос культуры. Когда люди слышат об «авторском праве», они делают прямо противоположные вещи.

*L.O.:* Как будто «copyright» – авторское право означает право копировать – «a right to copy». То же самое и с «демократией» в дзогчен-общинах. Зачастую люди не осознают истинного значения этого слова. Так и с «авторским правом». Да, мы говорим об «авторском праве», однако в нашем случае это выражение имеет несколько иное значение. Бывает так, что люди, изъявившие желание снять на видео интервью с Ринпоче, отказывались подписывать авторское соглашение, потому что в нем сказано следующее: «Пожалуйста, прежде чем публиковать отрывки из интервью в том или ином контексте, спросите, что мы об этом думаем». Все. И никаких финансовых обязательств. А они боятся. Они говорят: «Мой адвокат считает это неправильным, потому что я тогда не буду считаться владельцем этого интервью». Нет, делайте с ним все что хотите, речь идет только о нашем согласии: «Да, все правильно, это в правильном контексте и в правильном виде».

Делайте, что хотите. Хотите продавать – продавайте, нас не волнуют деньги, нам важна репутация. И когда люди поймут, что мы поступаем так из уважения к Ринпоче и его учениям, проблемы отпадут сами собой.





## ВОСТОЧНЫЙ МЕРИГАР

Новый гар в Румынии – Восточный Меригар – это участок земли в 4,5 гектара, в 600 метрах от Черного моря. Гар находится в 250 метрах от шоссе и в 2х километрах от ближайшего поселка под названием «23 августа» – день освобождения Румынии во Второй Мировой Войне. От Гара пять минут ходьбы до железнодорожной станции и 10 минут ходьбы до пляжа. Маленькие недорогие отели и пансионаты, а также пятизвездочные гостиницы есть в туристических городках и в посёлках поблизости. До Гара можно добраться на автобусе, поезде или на самолёте. Недорогие автобусы ходят вдоль побережья, а аэропорт есть в Констанце, в получасе езды от Гара, а также в столице Бухаресте, в двухстах километрах. В настоящее время у нас есть только земля, но в дальнейшем она будет развиваться и застраиваться.

Как вы уже знаете, на конференции в Харькове, были избраны кандидаты в ганчи Восточного Меригара. Позже, Чогъял Намкай Норбу утвердил его состав.

Ганчи успешно работает, проводит в онлайн-режиме еженедельные собрания, а при необходимости — и живые встречи. В процессе работы большинство членов ганчи ВМ определило круг персональных обязанностей:

1. Арзамасцев Вадим (Самара) – vadargamas@gmail.com  
*Красный сектор – координатор местных ганчи (база местных ганчи, рассылка ганчи, опросы)*

oo

2. Глинская Елена (Донецк) – elena.glinskaya@gmail.com  
*Желтый сектор – учет членства и база взносов всей общины (поддержание в порядке, прием в общину, предоставление всех необходимой информации по членству и взносам Западному Меригару).*

3. Гомонов Александр (Санкт-Петербург) – gomonov@gmail.com  
*Помощь в вопросах издательства и авторского права*

4. Гуреев Максимилиан (Казань) – kzn.max@gmail.com  
*Синий сектор – работа в Интернет-пространстве ДО (сайт, рассылка и др.)*

5. Дудко Николай (Улан-Удэ) – nndudka@gmail.com

6. Земских Анастасия (Владивосток) – everywhere1975@gmail.com

7. Копанев Игорь (Пермь) - igor.korapnev@gmail.com  
*Координатор ганчи ВМ, а также ответственный за актуализацию (то есть приведение в полное соответствие действующему законодательству) ДО в России.*

8. Макарова Наталья (Краснодарский кр.) – raduga.n@gmail.com

9. Максимова Наталия (Москва) – natamax@gmail.com  
*Синий сектор - координатор ретритов с инструкторами ДО (коорднирование ретритов, помошь в составлении расписаний и организаций, связь с ИШИП)*

10. Назаров Александр (Харьков) – nazaroff.alex@gmail.com

11. Нестерюк Михаил (Днепропетровск) – maiknest@gmail.com  
*Желтый сектор – координатор ДО в Украине.*

12. Новиков Алексей (Санкт-Петербург) – a78987a@gmail.com  
*Синий сектор*

13. Носач Евгения (Крым) – nasac.e@gmail.com

oo

*Красный сектор – организация ретритов в Крыму (проживание, питание, транспорт и др.)*

14. Потапенко Вячеслав (Москва) – slava.melong@gmail.com  
*Желтый сектор – координатор ДО в России*

15. Пустовита Ирина (Рига) - ircha.p@gmail.com  
*Красный сектор - координатор Карма-йоги*

16. Шахов Иван (Москва) - thalwa@gmail.com  
*Синий сектор – ответственный за Интернет-трансляции (сбор заявок, объявления. тех. поддержка), работа в Интернет-пространстве ДО.*

17. Шнурков Владимир (Киев) – shnurkoff@gmail.com  
*Ответственный за актуализацию (то есть приведение в полное соответствие действующему законодательству) ДО в в Украине*

Также Ринпоче выразил пожелание, чтобы в ганчи ВМ вошли представители стран Восточной Европы. На данный момент выдвинули своих представителей:

Литва:

18: Альгис Лукосявичус – algluk@gmail.com – синий сектор ганчи Литвы

И Румыния:

19. Ида Пазман – ida\_pazman@yahoo.com (желтый сектор)  
20. Эрик Ханграйд – hericky72@yahoo.com (красный сектор)  
21. Габриэлла Шнайдер - gabriella.space@yahoo.de (синий сектор)  
Гекё В. Меригара: Аттила Фрутник – hifty11@yahoo.com

Мы всегда рады конструктивному сотрудничеству и готовы ответить на любые вопросы, которые могут возникнуть. Контактный адрес ганчи ВМ – merigar.east@gmail.com



Людмила Кисличенко

## **ЛОСАР НА МАРГАРИТЕ С ДРАГОЦЕННЫМ УЧИТЕЛЕМ**

Вечером на 29-й день последнего месяца года Собаки все собрались в столовой на праздничный ужин. Ринпоче вместе со своей супругой Розой сидели за центральным столом. Тибетский суп с пельменями мо-мо был непростым: в некоторых пельменях вместо мяса было заложено предсказание на следующий год. Вам могли попасться соль, перец, палка, бумага, хлопок, кипарис или сахар. По аналогии понятно, что кому-то год будет сладким, а кому-то соленым, а то и перченным! Кипарис символизировал духовное развитие, а бумага – интеллектуальные занятия.

На следующий день утром все делали практику очищения 6 лок и затем приготовления к празднованию Нового года. Мы испекли по тибетскому рецепту «хворост» на 100 человек. Я не знаю, как по-тибетски это называется, но все, кто был в Непале, знают, что по утрам около Боднатха тибетские женщины продают к завтраку это печенье. А вечером была ганапуджа.

18 февраля до рассвета в 5.30 утра все собрались на пляже Сарагоса и ждали приезда Мастера. Ринпоче приехал на машине, и все разделись и вошли в воду, наполненную силой звезд. Обычно прохладная вода Сарагосы в этот день казалась необыкновенно теплой, и несла особый заряд. Не говоря ни слова, Ринпоче оделся и поехал домой в Гар. День едва начал проявляться, и погода была мягкой и безветренной.

Все переоделись в новые одежды и пришли в Гомпу на практику Мандаравы, когда рассвело. После практики са-



мые молодые юноша и девушка поднесли Ринпоче торма и вино и затем разнесли всем остальным. После чего все спустились из Гомпы в столовую, где был накрыт праздничный завтрак. Чего здесь только не было! На все вкусы. После этого все снова поднялись в Гомпу и Ринпоче сделал розыгрыш Лотереи, билеты которой продавались по Интернету и в Меригаре.

Затем Ринпоче рассказывал забавные истории, и все в радостном настроении спустились опять в столовую на праздничный обед. Как всегда Густаво готовил аргентинское аса-до (мясо на открытой жаровне). В этот раз оно получилось на славу, потому что удалось в Венесуэле раздобыть еще и аргентинское мясо. И в 3 часа все вместе с Ринпоче начали играть в бакчен... до самой ночи, с веселыми историями и шутками в конце.

На следующий день в 10 утра были веселые подвижные игры с веревками. От прыжков через веревку, до соревнования в беге в парах со связанной с партнером одной ногой. Или когда веревка завязывалась на поясе у двоих играющих, и надо было перетянуть игрока на свою сторону. Ринпоче показал забавный капкан из веревки, и надо было сквозь него пролезть и не попасться. Затем игры перешли в более спокойную фазу и все могли проявить свои артистические способности, показывая пантомимой своей команде какой-нибудь фильм. Потом был обед и бакчен, как всегда до ночи.

И на третий день с утра все делали практику санг и серчем, и затем развесивали лунгта. И здесь Ринпоче сказал, что вечером все музыканты могут проявить свое искусство, и мы устроим концерт. Так как на Маргарите в это время прохо-





дил Карнавал, Хильберто предложил устроить карнавал, на что Ринпоче весело согласился и загадочно заявил, что у него есть кое-что для Карнавала. Поэтому договорились в 3 часа играть в бакчен, а в 8 вечера начать Карнавал!

О! Какой классный получился Карнавал! Буквально из ничего возникали костюмы, да такие интересные, что наш охранник-венесуэлец – сказал, что впервые в жизни видел такой веселый карнавал.

Ринпоче появился в костюме императора, как назвал его Хильберто, который, конечно же, был ведущим карнавала. Все проходили перед Ринпоче в своих нарядах и приветствовали императора и его супругу. Для тех, кто не придумал костюм, император придумал «наказание». Нужно было станцевать 3 танца, вытащив один из 21 номеров. Иногда Ринпоче сам аккомпанировал на губной гармошке или на флейте. Потом все, кто хотел, мог проявить свои музыкальные таланты в импровизированном концерте.

Действительно все чувствовали себя как в единой большой семье! Так легко, весело, расслабленно и гармонично!





## ОТЧЕТ АССОЦИАЦИИ ASIA ЗА 2006 ГОД

Дорогие друзья,

Приближается конец 2006 года, и я бы хотел поблагодарить вас за всё то, что вы великодушно помогли нам достичнуть.

Не смотря на то, что 2006 год был трудным годом, на протяжении которого ASIA ощущила на себе последствия кризиса, затронувшего все уровни органов власти и принесшего значительные сокращения в фондах для сотрудничества. Многие запланированные проекты не получили то финансирование, на которые рассчитывали, и большое число запросов местных общин не было осуществлено.

По этой причине, я пишу вам сегодня: я бы хотел попросить вас поддержать нас в инициативе строительства начальной школы в деревне Дерге, в очень бедном районе Тибета, в прошлом называемом Кхам, где население всё еще живет согласно укладу и обычаям кочевой жизни.

Школа поможет сохранить и распространить тибетскую культуру и языковую традицию, а также побудит кочующие семьи отправить своих детей учиться к нам. На деле, уровень безграмотности в этом районе очень высок, как по причине чрезмерной платы за обучение, так и недостатка благоприятных условий для этого. Кенпо Сонам, настоятель монастыря Гомчен в Дерге, обеспокоен культурным обнищанием своего народа, и желая сохранить традиционную культуру и учения, уже начал набирать сирот и детей из самых бедных кочевых семей. С помощью двух учителей, которые также прибыли из монастыря, настоятель начал давать им начальное образование в ветхом здании, время от времени используемого как школа.

oooooooooooooooooooo

Я встречался с Кенпо Сонам примерно года назад и пообещал ему, что ASIA поможет. Проект по строительству школы в общей сложности обойдется в 150 000 евро. Это обещание, данное настоятелю и местному населению, которые мы очень хотим выполнить, чтобы увидеть, как школа даст образование и приют более 200 тибетским детям.



Возможный план уже подготовлен: здания будут построены в традиционном тибетском стиле с использованием био-климатической технологии, которая увеличит энергетическую эффективность и солнечную освещенность. Они будут включать общую спальню, классы, кухню и жилье для учителей. Школа также будет предоставлять детям образовательный материал. Молодые учащиеся будут учиться в подходящей и удобной обстановке. Они не утратят свои культурные корни и будут способны донести их до будущих поколений.

Если мы вместе соберемся для осуществления этого проекта, ваше имя появится в книге торжественного открытия школы, и каждый желающий сможет отправиться туда и посетить эту школу.



oooooooooooooooooooooooooooo

Благодарю вас за внимание, и желаю хорошего рождества от всего коллектива ASIA и меценатов проекта.

Андреа Дель Анжело  
Генеральный секретарь ASIA

ПОЖЕРТВОВАНИЯ МОГУТ БЫТЬ СДЕЛАНЫ ПО СЛЕДУЮЩЕМУ АДРЕСУ:

ASIA Onlus Italian Post Office account n. 89549000;

ASIA Italian bank current account n. 3893.50 at the Monte dei Paschi di Siena Bank IBAN: IT 27 M 01030 72160 000000389350

SWIFT BIC: PASC IT MM GRO

Оплата по карточке на нашем веб-сайте:  
[www.asia-onlus.org](http://www.asia-onlus.org)

Пожертвования могут быть сделаны также на:

ASIA USA

Andrea Nasca

Email: andreamnasca@yahoo.com Tel: 001/413369/4153

ASIA Germany

Gisela Auspurg

Email: gina.auspurg@gmx.de

Tel: 0049/8954035530

В графе «Reason of payment» пожалуйста укажите: DONATION FOR DERGE SCHOOL





Мария Степаник

## РЕТРИТ В СЕВАСТОПОЛЕ

В первую неделю Нового года хорошо совместить приятное с приятным: оказаться в теплом морском городе на ретриите по Танцу Ваджра.

За последнее время в севастопольскую Дзогчен-общину вступило много новых членов. Большинство из них проявило живую заинтересованность в Танце Ваджра. Поэтому община пригласила инструктора Руслана Кима, чтобы он обучил всех желающих танцу Шести пространств Самантабхадры (в народе – Шесть Лок). Кроме севастопольских танцоров, приехал и человек из Киева (это я).

Обстоятельства сложились так, что на ретрите был только один новичок. Остальные считали, что более-менее знают практику. Это длилось недолго. Каждую минуту в Танце открывались все новые и новые аспекты. Мы смотрели на Руслана, как завороженные. Стараясь успеть запомнить положение рук, ладоней, ступней...

А еще были прогулки по зимнему неснежному Севастополю. В этот город всякий раз приезжаешь, будто к себе домой. Каждый находит здесь что-то свое. Руслан был в Севастополе в первый раз, поэтому мы повели его на Херсонес. Руины, свинцово-бирюзовое море, колокол, степная трава по колено...

И, конечно, дружеские посиделки-чаепития, с распиванием перепелиных яиц тоже имели место быть.

И если говорят, что хорош тот ретрит, на котором твоя обувь для танца износилаась, то этот ретрит был просто великолепен, потому что мои балетки прорвались буквально во всех местах!



### **Впечатления участников ретрита:**

*Евгения Носач:*

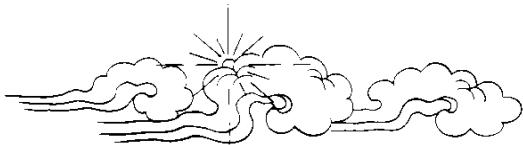
Я давно танцую и думала, что знаю шаги. Но для меня ретрит принес много нового и много свежих впечатлений. Хотелось бы, чтобы у нас проходило больше ретритов для продолжающих, они очень полезны. И еще хочу поблагодарить Руслана за то, что приехал к нам!

*Елена Кисельникова:*

Я давно интересовалась Танцем, но на ретрит попала в первый раз. Мне очень понравилось! Я ужасно рада, что к нам приехал хороший инструктор, он объяснял все очень доходчиво. Поскольку нас было немного, Руслан уделил каждому максимальное внимание, что очень помогло. И хотя Танец – серьезная практика, на ретриде было очень весело!

*Руслан Носач:*

Ретритом я очень доволен. Я подкорректировал свои шаги в Танце, научился многому. К сожалению, людей было мало, но все равно получилось здорово и весело!



Александр Вязниковцев

## РЕТРИТЫ В БУРЯТИИ

В феврале-марте текущего года в Бурятии были проведены два ретрита: по Янтра-йоге с Виктором Крачковским и по СМС с Игорем Берхиним.

Это стало событием в жизни ДО Бурятии, которое ускорило естественное объединение всех практиков Дзогчен, живущих в нашей буддийской республике. Теперь ДО Бурятии организационно едина без уже ненужных разделений и выбрано общее Ганчи. Открываются возможности более тесного сотрудничества различных сибирских Дзогчен общин.

Ретрит убедительно показал, что мировая ДО конкретно вступила на качественно новый этап своего развития, обозначенный как «реорганизация всемирной ДО».

Наши прекрасные инструктора получили от Учителя благословение на обучение ваджрных братьев и сумели достичь эту энергию, которая способствовала, как минимум, зарождению «понимания благодаря силе передачи» (одного из четырех пониманий). По этой причине на всем протяжении этих ретритов царила атмосфера открытости, доброжелательности, единения и сотрудничества.

Всем был очевиден профессионализм обоих наставников и огромная индивидуальная работа, проделанная ими за годы честной и неформальной практики, которая совершенствовалась в условиях сотрудничества, в том числе и на уровне международной ДО.

Особо хочется отметить серьезный опыт в практике кумбхаки Виктора Крачковского, а также глубокие знания и блестящую память Игоря Берхина.



Участники ретритов в целом открыли как собственные ограничения на всех трех уровнях нашего бытия, так и важные моменты, связанные с пониманием специфики пути Ати йоги.

Многие осознали важность и необходимость личной практики Янтра йоги и серьезного изучения и продвижения в рамках СМС.

На коллективных практиках ощущалось объединение энергий и явная атмосфера синергичной медитации.

Общение с обоими инструкторами было простым, открытым и искренним.

Все участники ретритов получили благодатный, идущий от Учителя импульс, который побуждает к интенсификации и углублению качества практики на основе освоения СМС и Янтра йоги. Все мы искренне желаем того же участникам будущих ретритов с этими замечательными ребятами.

## **ВНИМАНИЕ! КОНКУРС!**

Условия конкурса  
в прошлом номере

*В прошлом номере «Зеркала»  
был объявлен конкурс на луч-  
ший перевод песни Меригара. В  
итоге победителями стали оба  
участника конкурса — **Андреас  
Богевичус и Максим Крутъко!***



### *Поэтический перевод гимна Меригара*

Вот Меригар встречает нас,  
он трудности для нас припас.

Я думаю что лучше брат,  
Брат думает что лучше я,  
Так и живем мы дружно здесь,  
Вся ваджрная семья!

Вперед, вперед! Работа ждет тебя,  
Вперед, вперед! Закончи за себя.  
Прожить тут без труда никак нельзя,  
Он трудности припас и для тебя.

Я думаю что лучше брат,  
Брат думает что лучше я,  
Так и живем дружно мы здесь,  
Вся ваджрная семья!

Вперед, вперед! Тарелка ждет тебя.  
Вперед, вперед! Тарелка ждет тебя.  
Прожить тут без еды никак нельзя,  
Добыть её ты должен для себя.

Я думаю что лучше брат,  
Брат думает что лучше я,  
Так и живем мы дружно здесь,  
Вся ваджрная семья!

Вперед, вперед! Работа ждет тебя,  
Вперед, вперед! Закончи за себя.  
Прожить тут без труда никак нельзя,  
Он трудности припас и для тебя.



## Песенный перевод гимна Меригара

Будем же всем довольны!  
Нас встречает Меригар,  
Ой жизнь тут не легка, бывает нелегка.  
Ой жизнь тут не легка, бывает нелегка.

Скажешь ты мне - “ты лучший”. Но я не сравнюсь с тобою.  
Так и живем мы дружно здесь всей ваджраною семьюю.  
Да, да, да! Дело ждет тебя.  
Да, да, да! Дело ждет тебя.  
Сделай работу свою всю до конца.  
Нас принимает Меригар, делами нагружает.  
Ой жизнь тут не легка, бывает нелегка.  
Ой жизнь тут не легка, бывает нелегка.

Скажешь ты мне - “ты лучший”. Но я не сравнюсь с тобою.  
Так и живем мы дружно здесь всей ваджраною семьюю.  
Да, да, да! Пища ждет тебя.  
Да, да, да! Пища ждет тебя.  
Болтаться без дела немыслимо вообще.  
Нас принимает Меригар, едой не обделяет.  
Ой жизнь тут нелегка, бывает нелегка.  
Ой жизнь тут нелегка, бывает нелегка.

Скажешь ты мне - “ты лучший”. Но я не сравнюсь с тобою.  
Так и живем мы дружно здесь всей ваджраною семьюю.  
Да, да, да! Дело ждет тебя.  
Да, да, да! Дело ждет тебя.  
Сделай работу свою всю до конца.  
Нас принимает Меригар, делами нагружает.  
Ой жизнь тут не легка, бывает нелегка.  
Ой жизнь тут не легка, бывает нелегка.

05.7.2007  
Максим Крутько



ГИМН МЕРИГАРА  
*Андреас Богевичюс*

Приглашаю в Меригар!  
Здесь должны трудиться млад и стар!  
Здесь все молодцы, и млад, и стар!

Если ты думаешь, что все вокруг  
Намного лучше, чем даже ты сам -  
Тогда тебе каждый и брат, и друг,  
И тогда легко творить чудеса!

Раз-два-три!  
Сделай первый шаг!  
Посмотри! -  
Кто-то будет рад!

Каждый шаг - немного вперед!  
Нелегко, но скоро повезет!!!!

Приглашаю в Меригар -  
Здесь все молодцы, и млад, и стар! И млад, и стар!

Если ты думаешь, что всем вокруг  
Нужно дать больше, чем даже себе-  
Тогда твои мысли - Защитный круг,  
Ты приносишь пользу на Земле!

Раз-два-три!  
Все, что ты найдёшь -  
На друзей  
И братьев ты умножь!

С каждым лучшим поделись -  
Нелегко, но станет чудом Жизнь!!!!

Приглашаю в Меригар -  
Здесь должны трудиться  
Млад и стар!

Здесь все молодцы, -  
и млад, и стар!

Если ты думаешь, что рядом с тобой  
Нуждаются в помощи больше, чем ты -  
Тогда ты справишься с любой бедой,  
И легко построишь все мосты!

Раз-два-три!  
Сделай новый шаг!  
Может быть -  
Сначала наугад!  
С каждым разом - все смелей.  
Нелегко, но вместе - веселей!!!!

Приглашаю в Меригар -  
Здесь должны трудиться  
Млад и стар!

Здесь все молодцы, -  
и млад, и стар!

Мелодию гимна Меригара можно прослушать на диске  
Gawala с песнями Чогъяла Намкай Норбу.

Приобрести диск можно в электронном магазине Института Шанг-Шунг: [www.ssi-austria.at](http://www.ssi-austria.at)

*Информационное интернет-издание*



# **ЗЕРКАЛО**

**выпуск № 7**

Информационный бюллетень  
русскоязычной Дзогчен-общины

**Главный редактор:**

Андрей Беседин  
[andrei.besedin@gmail.com](mailto:andrei.besedin@gmail.com)

**Редакторы:**

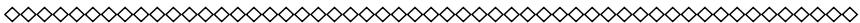
Елена Глинская  
Татьяна Овчаренко  
Дмитрий Глоба

**Компьютерная верстка:**

Ольга Бондарева

Веб-страница:

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



Издание предназначено для свободного распространения  
на некоммерческой основе.