



SAMYE

Дар Дхармы и обзор программы «Пути учеников»

от Пакчока Ринпоче и Института Самье

В течение следующего месяца Пакчок Ринпоче дарует цикл учений Дхармы. Как учителя регулярно напоминают нам, дар бесценной Дхармы — это высшая форма щедрости, поскольку он открывает путь к прекращению страданий и к полному Пробуждению. Пакчок Ринпоче принял решение даровать наставления, которые помогут нам чётко определить наше нынешнее местоположение на пути, и то, какие шаги нам следует предпринять, чтобы двигаться дальше.

В «Дхаммападе» в ответ на вопрос о лучшем типе подношения Будда Шакьямуни даёт следующий совет царю богов Сакке:

*Саббаданам дхаммаданам джинати
саббарасам дхаммарасо джинати
саббаратим дхаммарати джинати
танхаккайо саббадуккхам джинати.*

Стих 354, Саккапана Ватту

Дар Дхармы превосходит все дары;
вкус Дхармы превосходит все вкусы;
удовольствие от Дхармы превосходит все
удовольствия;
устранение желания преодолевает все
страдания.

Дхаммапада, стих 354



© Copyright samyeinstitute.org

«Пути учеников»: учения в Zoom

Пакчок Ринпоче приглашает всех своих учеников и всех тех, кто искренне заинтересован, принять участие в 1-й, 3-й, 4-й и 5-й встрече из этого цикла учений. Участие во второй встрече, посвящённой «Ламрим еше ньингпо» («Последовательный путь сути мудрости»), открыто только для учеников, которые ранее участвовали в соответствующем ритрите с Пакчком Ринпоче. Только у них будет доступ к регистрации на это первое учение. Даже если вы не участвовали в предыдущем ритрите по «Ламрим еше ньингпо», в будущем появятся возможности присоединиться к этим учениям.

Также Ринпоче выборочно ответит на вопросы учеников, так что мы приглашаем вас присылать свои вопросы в чёткой и лаконичной форме в анкете регистрации. Даже если у Ринпоче не хватит времени ответить на все вопросы, он получит и прочитает их все. Целью каждого ученика должно быть чёткое понимание того, где именно он или она сейчас находится на пути, и чёткое понимание дальнейших шагов. Пожалуйста, ознакомьтесь с информацией о «Пути учеников», приведенной ниже; это поможет вам сориентироваться и сформулировать соответствующие вопросы.

Расписание учений:

Суббота, **9 января** 2021. Встреча 1, тема учения: **«Где вы находитесь на пути? Обзор программы «Пути учеников»»**

Суббота, **16 января** 2021. Встреча 2, тема учения: «Ламрим еше ньингпо» (*только для тех учеников, которые участвовали в предыдущем ритрите по «Ламрим еше ньингпо»). Информация о Zoom-регистрации будет выслана вам электронной почтой.

Суббота, **23 января** 2021. Встреча 3, тема учения: **«Жить целостно»**

Суббота, **30 января** 2021. Встреча 4, тема учения: **«Путь медитации: за пределами внимательности»**

Суббота, **6 февраля** 2021. Встреча 5, тема учения: **«Ваджраяна: основа, путь и плод»**

Начало всех сессий учений — в 17:45 по непальскому времени (**15:00 МСК**).
Проверить время начала в других часовых поясах.



В Zoom будет доступен синхронный перевод на русский язык.

Регистрация для участия в учениях

Вам заранее нужно будет пройти Zoom-регистрацию для участия в этих учениях. Чтобы пройти эту простую процедуру регистрации, пожалуйста, перейдите по ссылкам выше. Когда вы зарегистрируетесь, вам придёт электронное письмо-подтверждение, с информацией о том, как присоединиться к Zoom-конференции. Сохраните это письмо-подтверждение или сохраните ссылку из него в своём календаре. Если вы не знакомы с работой приложения Zoom, пожалуйста посетите страницу [Zoom FAQ](#) (часто задаваемые вопросы о Zoom).

Обзор программы «Пути учеников»

Путь «Жить целостно»

Те, кто ищут поддержки в преодолении стресса и дискомфорта в повседневной жизни, и не заинтересованы в том, чтобы становиться буддистами, могут извлечь пользу из техник, отточенных более чем 2500-летней историей практики. Ринпоче часто напоминает о том, что все существа стремятся к счастью и свободе от страданий. И мы все получаем пользу от приобретения навыков, которые делают нас более добрыми и сострадательными по отношению к тем, кто нас окружает.

Буддийские учения позволяют нам постичь глубину природы ума и предоставляют нам проверенные методы развития нашего потенциала доброты и любви. Программа «Жить целостно», предлагаемая Институтом Самье, разработана для исцеления сердца и ума тех, кто претерпел нестабильность и трудности в отношениях с родителями, супругами, на работе, кто страдает от одиночества и т. п. Предлагаемая программа включает дальнейшее развитие осознанного и наполненного состраданием поведения, посредством упражнений ментального, вербального и физического плана. Это устанавливает связь с аспектами мудрости, сострадания и чувства собственного достоинства. Мы рекомендуем, чтобы те, кто следует этому пути, начинали с упражнений, описанных в книге «Радикально счастливы» (*Radically Happy*), а также с видео- и аудио-учений, основанных на этой книге.

Махамудра: путь медитации

Учеников, которые хотят обучаться под руководством Пакчока Ринпоче и вступают на буддийский путь, отличают различные склонности, прошлый опыт и темперамент. С учётом этого, Ринпоче следует примеру Будды, предлагая разнообразные подходы или точки входа на подлинный аутентичный путь, ведущий к полному Пробуждению. На основе двадцатилетнего опыта ведения учеников, Ринпоче рекомендует продвигаться по буддийскому пути Ваджраяны, руководствуясь структурированным подходом.

Эти последовательные программы открыты для всех. 1 и 2 уровни программы «Путь медитации» являются обязательными для всех учеников Пакчока Ринпоче. Каждый уровень «Пути медитации» разработан с расчётом на прохождение в течение примерно одного года. Индивидуальный прогресс может отличаться в зависимости от усердия и предыдущего опыта практики. Прежде чем переходить от уровня 1 к уровню 2, ученикам рекомендуется обсуждать продвижение в своей практике с инструктором. Мы рекомендуем тем, кто завершил уровни 1 и 2 «Пути медитации», перейти к изучению «Самадхи Раджа Сутры» (*In the Footsteps of Bodhisattvas*, «По стопам бодхисаттв»), которая включает введение в Путь Ваджраяны.

После того, как ученик завершил эти уровни и получил указующие наставления, у него есть выбор вступить на традиционный путь Ваджраяны или перейти к программе «Девять Ян» («Девять Колесниц»). Мы рекомендуем ученикам обсудить их выбор с Ринпоче или инструктором. Важно помнить о том, что среди этих двух вариантов нет «лучшего». Ученику следует делать выбор на основе собственных интересов, кармических склонностей и имеющегося времени.

«Девять Ян» («Девять Колесниц»): путь обучения

В программе «Девять Ян» («Девять Колесниц») ученики подходят к Ваджраяне более последовательным образом, посредством более интенсивного обучения и осмысления.

Первые шесть Ян этой программы включают в себя учения, осмысление и упражнения на рефлексии, которые раскрываются последовательным образом. В качестве основы для практики медитации ученики также выполняют садхану «Сокровищница благословений». Последовательный подход обеспечивает структуру, которая позволяет лучше понять и применять драгоценные учения Будды. Изучая, осмысливая и медитируя, продвигаясь по уровням, как по ступеням лестницы, мы можем быстрее обрести постижение и опыт.

Первые три Яны

Изучение: шравакаяна, пратьекабуддаяна, бодхисаттваяана

Практика: садхана Будды Шакьямуни «Сокровищница благословений»

Три внешних Тантры

Посвящение (ванг): Зелёная Тара

Изучение: крийя-тантра, упа-тантра, йога-тантра

Текст практики: «Забтиг дрёлчог»

Начитывание: практика пяти строф Атиши

Завершив первые шесть Ян, ученик вступает на традиционный путь Ваджраяны и начинает практику нёндро.

Традиционный путь Ваджраяны

Этот путь могут выбрать ученики, которые уже знакомы с принципами буддизма, имеют некоторый опыт медитации или сильную связь с Ваджраяной. Здесь мы начинаем с принятия обетов Прибежища и обетов бодхисаттвы. Этому пути, как правило, следовали практикующие и великие мастера прошлого в Тибете. Поскольку Пакчок Ринпоче в первую очередь является держателем традиции «Новых сокровищ Чокгюра Лингпы» («Чоклинг терсар»), этот путь основывается на глубоких учениях и практиках этой традиции передачи.

Начальные практики:

- Размышление над четырьмя мыслями, обращающими ум к Дхарме
- Изучение и сосредоточение на обетах Прибежища
- По желанию ученики могут брать дополнительные обеты
- Обеты бодхисаттвы

Нёнд्रो

Посвящение (ванг): «Тхугдруб барче кюнсел»

Маха-йога и далее:

Здесь традиционная Ваджраяна и путь Девяти Ян объединяются в один поток.

Три внутренних Тантры

Ученики выполняют практики Маха-йоги, Ану-йоги и Ати-йоги. Ученики приступают к практике Маха-йоги, достигнув стабильности в аспектах кармы, бодхичитты, преданности, распознавания и самайи.

Маха-йога

Посвящение (ванг): «Тхугдруб барче кюнсел»

Духовная основа: «Ламрим еше ньингпо» и «Тхугдруб барче кюнсел» (Глава 4: Гуру Нангси Зилнён: «Еше зангтал»)

Практика: Три Корня

Акцент:

- Изучение и осмысление самай Маха-йоги.
- Упрочение воззрения Маха-йоги: совершенная чистая равенность (кюндзоб дагпа ченпо, дёндам ньампа ченпо).

Три Корня

- *Лама:* Гуру Ринпоче: «Короткая ежедневная практика» и «Тринле ньингпо»
- *Йидам:* Дордже Семпа (мирный) и Дордже Пурба (гневный)
- *Кхандро:* Курукулла и Джецюн Дрёлма

Ану-йога и Ати-йога: Пакчок Ринпоче будет лично решать, готов ли ученик переходить к этим ступеням

Дзог-рим: стадия завершения

Для тех, кто достиг стабильности в отношении кармы, бодхичитты, преданности, распознавания природы ума, воззрения Маха-йоги и самайи.

Ану-йога

Эти учения будут дароваться в развёрнутом виде тем ученикам, которые решают выполнить трёхлетний ритрит.

Нади, прана и бинду

Духовная основа: «Ламрим еше ньингпо» и «Тхугдруб барче кюнсел» (Глава 9: Гуру Дзамлинг Гьенчог: «Дечен зангтал»)

Практика: **Шесть ваджровых йог** («Дордже чö друг»). Сюда относятся йога туммо, иллюзорное тело, светоносность, йога сна, пхова и бардо.
Акцент: преимущественно на йоге туммо, бардо и пхове.

Ати-йога

Духовная основа: «Ламрим еше ньингпо» и «Тхугдруб барче кюнсел» (Глава 16: Гуру Дечен Гьялпо: «Öсал зангтал»)

Практика: трекчö