



SAMYE

Дар Дгарми і огляд програми “Учнівські шляхи”

від Пакчока Рінпоче та Інституту Сам’є

Впродовж наступного місяця Пакчок Рінпоче даруватиме цикл вчень Дгарми. Як регулярно нагадують нам учителі, дар безцінної Дгарми — це найвища форма щедрості, оскільки це відкриває шлях до припинення страждань і до цілковитого Пробудження. Пакчок Рінпоче вирішив дарувати настанови, які допоможуть нам чітко визначити, де саме ми наразі перебуваємо на шляху, і які кроки нам слід зробити, аби рухатися далі.

У “Дгаммападі” у відповідь на запитання про найкращий різновид офіри Будда Шак’ямуні дає царю богів Саккі таку пораду:

*Саббаданам дгаммаданам джінаті
саббарасам дгаммарасо джінаті
саббаратім дгаммараті джінаті
танхаккайо саббадуккхам джінаті.*

Вірш 354, Саккапана Ватту

Дар Дгарми перевершує усі дари;
смак Дгарми перевершує усі смаки;
задоволення від Дгарми
перевершує всі задоволення;
викорінення жадання
долає всі страждання.

Дгаммапада, вірш 354



© Copyright samyeinstitute.org

“Учнівські шляхи”: вчення у Zoom

Пакчок Рінпоче запрошує усіх своїх учнів і всіх тих, хто має щире зацікавлення, взяти участь у 1-й, 3-й, 4-й і 5-й зустрічах із цього циклу вчень. Участь у другій зустрічі, присвяченій “*Ламрім еше ньінгпо*” (“Стадії шляху суті мудрості”), відкрита лише для учнів, які раніше брали участь у відповідному ритриті з Пакчком Рінпоче. Лише вони матимуть доступ до реєстрації на це перше вчення. Навіть якщо ви не брали участі у попередньому ритриті по “*Ламрім еше ньінгпо*”, в майбутньому з’являться можливість приєднатися до цих вчень.

Також Рінпоче вибірково дасть відповіді на запитання учнів, тож ми заохочуємо вас подавати ваші питання у чіткій і лаконічній формі в реєстраційній анкеті. Навіть якщо Рінпоче не матиме часу відповісти на всі запитання, він отримає і прочитає їх усі. Метою кожного учня має бути чітке розуміння того, де саме він чи вона наразі знаходиться на шляху, і чітке розуміння наступних кроків. Будь ласка, ознайомтеся з наведеною нижче інформацією про “Учнівські шляхи”; це допоможе вам зорієнтуватися і належним чином сформулювати запитання.

Розклад вчень:

Субота, **9 січня** 2021. Зустріч 1, тема вчення: **“Де саме ви знаходитесь на шляху? Огляд програми “Учнівські шляхи”.**

Субота, **16 січня** 2021. Зустріч 2, тема вчення: “*Ламрім еше ньінгпо*” (* виключно для тих учнів, які брали участь у попередньому ритриті по “*Ламрім еше ньінгпо*”). Інформація щодо Zoom-реєстрації надійде вам електронною поштою.

Субота, **23 січня** 2021. Зустріч 3, тема вчення: **“Цілісне життя”.**

Субота, **30 січня** 2021. Зустріч 4, тема вчення: **“Шлях медитації: поза межами уважності”.**

Субота, **6 лютого** 2021. Зустріч 5, тема вчення: **“Ваджраяна: основа, шлях і плід”.**

Початок усіх сесій вчень — о 17:45 за непальським часом (**14:00 Київ**). Перевірити час початку в інших часових поясах.

В Zoom буде доступний синхронний переклад російською мовою.



Реєстрація для участі у вченнях

Вам буде необхідно заздалегідь пройти Zoom-реєстрацію для участі в цих вченнях. Аби пройти цю просту процедуру реєстрації, будь ласка, перейдіть за посиланнями вище. Коли ви зареєструєтеся, вам надійде електронний лист-підтвердження, в якому буде інформація про те, як приєднатися до Zoom-конференції. Збережіть цей лист-підтвердження, або збережіть посилання із цього листа у вашому календарі. Якщо ви не знайомі з використанням додатку Zoom, будь ласка, відвідайте сторінку [Zoom FAQ](#) (поширені запитання про Zoom).

Огляд програми “Учнівські шляхи”

Шлях “Цілісне життя”

Ті, хто шукають підтримки для подолання стресу та незадоволення повсякденним життям, і не зацікавлені у тому, аби ставати буддистами, можуть отримати користь від технік, що вдосконалювалися впродовж більш ніж 2500-річної історії практики. Рінпоче повсякчас зауважує, що всі істоти прагнуть щастя і свободи від страждань. І ми всі отримуємо користь від набуття навичок, завдяки яким ми стаємо добрішими, милосерднішими до всіх оточуючих.

Буддійські вчення дозволяють нам досягнути глибини природи ума і пропонують нам перевірені методи розвитку нашого потенціала доброти й любові. Програма “Цілісне життя” від Інституту Сам’є розроблена для зцілення серця і ума тих, хто зазнав нестабільності й труднощів у стосунках з батьками чи коханими, на роботі, хто страждає від самотності тощо. Ця програма містить подальший розвиток поведінки, що сповнена усвідомлення і співчуття, за допомогою вправ ментального, вербального і фізичного рівнів. Ми рекомендуємо тим, хто слідує цим шляхом, починали з вправ, наведених у книзі “Радикально щасливий” (*Radically Happy*), а також із відео- та аудіо-вчень на основі цієї книги.

Магамудра: шлях медитації

Учнів, які прагнуть навчатися під керівництвом Пакчока Рінпоче і слідувати буддійським шляхом, відрізняють різноманітні нахили, минулий досвід і темперамент. Враховуючи це, Рінпоче наслідує Будду, пропонуючи різні підходи чи входи на справжній автентичний шлях, що веде до повного Пробудження. На основі двадцятирічного досвіду скеровування учнів, Рінпоче рекомендує слідувати шляхом Ваджраяни на основі структурованого підходу.

Ця послідовність програм відкрита для всіх. 1 і 2 рівні програми “Шлях медитації” є обов’язковими для всіх учнів Пакчока Рінпоче. Кожен рівень “Шляху медитації” розрахований на те, що учень проходить його впродовж приблизно 1 року. Індивідуальний прогрес може відрізнитися, залежно від старанності та попереднього досвіду практики. Перш ніж переходити від рівня 1 до рівня 2, учням рекомендовано обговорювати свій поступ у практиці з інструктором. Радимо тим, хто завершив 1 і 2 рівень “Шляху медитації”, переходити до вивчення “Самадгі Раджа Сутри” (*In the Footsteps of Bodhisattvas, “Наслідуючи бодгісамтв”*), яка містить вступні вчення щодо шляху Ваджраяни.

По завершенню цих рівнів і отримання вказівних настанов, учень має обрати чи то слідувати традиційним шляхом Ваджраяни, чи то перейти до програми “Дев’ять Ян” (“Дев’ять Колісниць”). Радимо учням обговорити цей вибір з Рінпоче або інструктором. Важливо пам’ятати про те, що серед цих двох варіантів немає “кращого”. Учну слід зробити вибір на основі власних інтересів, кармічних нахилів та наявного часу.

“Дев’ять Ян” (“Дев’ять Колісниць”): шлях навчання

У програмі “Дев’ять Ян” (“Дев’ять Колісниць”) учні більш послідовним чином підходять до Ваджраяни, за допомогою більш інтенсивного навчання і осмислення.

Перші шість Ян цієї програми містять вчення, осмислення і вправи з рефлексії, які подаються послідовним чином. В якості основи для практики медитації учні також виконують садгану “Скарбниця благословінь”. Послідовний підхід забезпечує структуру, яка дозволяє краще зрозуміти і застосовувати дорогоцінні вчення

Будди. Шляхом вивчення, осмислення і медитації, переходячи з рівня на рівень, наче підіймаючися сходами, ми можемо швидше здобути осягнення і досвід.

Перші три Яни

Вивчення: шравакаяна, прат'єкабуддаяна, бодгісаттваяна

Практика: садгана Будди Шак'ямуні “Скарбниця благословінь”

Три зовнішніх Тантри

Посвята (ванг): Зелена Тара

Вивчення: крія-тантра, упа-тантра, йога-тантра

Текст практики: «Забтіг дрёлчог»

Начитуваня: практика п'яти строф Атіши

Завершивши перші шість Ян, учень вступає на традиційний шлях Ваджраяни і починає практику ньондро.

Традиційний шлях Ваджраяни

Цей шлях можуть обрати учні, які вже знайомі з принципами буддизму, мають певний досвід медитації або сильний зв'язок із Ваджраяною. Тут ми починаємо з прийняття обітниць Прихистку і обітниць бодгісаттви. Зазвичай це той шлях, яким прямували практикуючі та видатні майстри минулого в Тибеті. Оскільки Пакчок Рінпоче передовсім є майстром традиції “Новітніх скарбів Чокг'юра Лінгпи” (“Чоклінг терсар”), цей шлях базується на глибоких вченнях і практиках саме цієї традиції передання.

Початкові практики:

- Розмірковування над чотирма думками, що спрямовують ум до Дгарми
- Вивчення і зосередження на обітницях Прихистку
- За бажанням учні можуть приймати додаткові обітниці
- Обітниці бодгісаттви

Ньондро

Посвята (ванг): “Тхугдруб барче кюнсел”

Мага-йоґа і далі:

Тут традиційна Ваджраяна і шлях Дев'яти Ян об'єднуються в єдиний потік.

Три внутрішніх Тантри

Учні виконують практики Мага-йоґи, Ану-йоґи й Аті-йоґи. Учні розпочинають практику Мага-йоґи, досягнувши стабільності в аспектах карми, бодгічїтти, відданості, розпізнання і самай.

Мага-йоґа

Посвята (ванг): “Тхугдруб барче кюнсел”

Духовна основа: “Ламрім єше ньінгпо” і “Тхугдруб барче кюнсел” (Розділ 4: Гуру Нанґсі Зїлнїн: “Єше зангтал”)

Практика: Три Корені

Акцент:

- Вивчення і осмислення самай Мага-йоґи.
- Укріплення погляду Мага-йоґи: досконала чиста рівність (кюндзоб даґпа ченпо, дїндам ньампа ченпо).

Три Корені

- Лама: Гуру Рїнпоче: “Коротка щоденна практика” і “Трінле ньінгпо”
- Ідам: Дордже Семпа (мирний) и Дордже Пурба (гнівний)
- Кхандро: Курукулла і Джецїун Дрїлма

Ану-йоґа й Аті-йоґа: Пакчок Рїнпоче особисто визначає, чи готовий учень переходити до цих рівнів

Дзог-рїм: стадїя звершення

Для тих, хто досяг стабільності в аспектах карми, бодгічїтти, відданості, розпізнання природи ума, погляду Мага-йоґи й самай.

Ану-йоґа

Цї вчення будуть даруватися в розгорнутому вигляді тим учням, якї вирішать виконати трирїчний ритрит.

Надї, прана і бїнду

Духовна основа: “Ламрім єше ньінгпо” і “Тхугдруб барче кюнсел” (Розділ 9: Гуру Дзамлїнг Г'єнчог: “Дечен зангтал”)

Практика: **Шість ваджрових йоґ** (“Дордже чї друг”). Сюди входять йоґа туммо, ілюзорне тіло, осяйність, йоґа сну, пхова і бардо.

Акцент: переважно на йозї туммо, бардо і пховї.



Аті-йога

Духовна основа: “Ламрім єше нїнгпо” і “Тхугдруб барче кюнсел” (Розділ 16: Гуру Дечен Г’ялпо: “Їсал зангтал”)

Практика: трегчö