

«ТРЕХЛЕТНИЙ ПРАКТИЧЕСКИЙ КУРС МЕДИТАЦИИ ДЗОГЧЕН»

ПЛАН ЗАНЯТИЙ

В рамках курса будут рассмотрены:

- Сердечная сущность трёх разделов пути освобождения, непревзойдённого Великого Совершенства Дзогчен – семдэ (раздел ума) – традиция «Ати», лонгдэ (раздел пространства) «Три цикла провозглашений» и менангдэ (раздел тайных наставлений) «Четыре цикла Ньен Гьюд Кагьюд» (Шанг-Шунг Ньен Гьюд), заключающаяся в двух практиках – трекчо и тогал.
- Основа пути преобразования Тантры, заключающаяся в двух практиках – стадии зарождения (три самадхи) и стадии завершения (туммо).
- Способы гадания, астрологических вычислений, а также устранения препятствий и подчинения негативных сил при помощи ритуалов.

Формат курса:

Каждый год состоит из 5 сессий по 3 недели, занятия проводятся в пятницу, субботу и воскресенье. Таким образом, каждая сессия состоит из 9 дней.

Каждый день поделён на три части:

- Утро 9:00-10:00 (1 час: практика);
- День 15:00 – 17:30 (2,5 часа: 2 часа наставления и полчаса ответы на вопросы);
- Вечер 19:00 – 20:00 (1 час: практика). Время МСК.

План занятий на 1 год (2024-2025):

1 сессия:

- Посвящение белого А и наставления по практике безмятежности (шинэ);
- Дзогчен традиции Ати (по тексту «Сердечная печать опыта»);
- Внешние предварительные практики традиции Ати по тексту «Драгоценные чётки»;
- Практика зарождения бодхичитты в традиции Ати;
- Санг (подношение дыма) «Облака желанного»;
- Ритуал призывания божества богатства синего Дзамбалы;
- Ритуалы подношения торма «Реки нектара», торма нагам и ленчак торма (возвращения кармических долгов);
- Ритуал достижения удачи, долголетия и процветания «Великое сокровище всего желанного»;
- Цог (подношение пиршества) Еше Валмо.

2 сессия:

- Дзогчен традиции Ати (по тексту «Сердечная печать опыта»);
- Практика обращения к прибежищу, традиция Ати;
- Ритуал призывания защитников;
- Молитвы нёндро «Колесница, везущая три драгоценные дисциплины»;
- Практика долгой жизни «Цеванг джарима»;
- Ритуал сущностной гневной мантры Сипе Гьялмо, целительная практика;
- Практика освобождения из пропасти бардо с помощью слушания «Бардо Тхёдрол».

3 сессия:

- Дзогчен традиции Ати (по тексту «Сердечная печать опыта»);

- Практика ветров и каналов цалунг – разделение ригпа и концептуального ума;
- Очищение 6 лок (сфера адов);
- Сердечная мантра Дхармакайи – СА ЛЕ О;
- Бонку монлам;
- Восхваление мантры Джаммы;
- Цог Дзогчен.

4 сессия:

- Дзогчен традиции Ати (по тексту «Сердечная печать опыта»);
- Цалунг – практика ветров и каналов «Материнской тантры»;
- Очищение 6 лок (сфера голодных духов);
- Трёхчастная практика созерцания «Материнской тантры»;
- Сердечная мантра Самбхогакайи – ДУ ТРИ СУ;
- Практика подношения сура (для покойных);
- Белый и красный сур;
- Ритуал Будды Медицины;
- Безбрежная молитва-устремление «Монлам тае».

5 сессия:

- Дзогчен традиции Ати (по тексту «Сердечная печать опыта»);
- Краткое подношение санг;
- Очищение 6 лок (сфера животных);
- Практики пяти высших йидамов («Отцовская тантра»);
- Краткая практика йидама Тагла Мебар;
- Сердечная мантра Нирманакайи – МА ТРИ.

План занятий на 2 год (2025-2026):

1 сессия:

- Дзогчен традиции Дзогчен (по тексту «Три цикла провозглашений Великого Совершенства»);
- 24 метода созерцания (1-10);
- Очищение 6 лок (сфера людей);
- Гуру-йога;
- Чод «Смех дакини»;
- Дхарани, умиряющая клевету и судебные тяжбы;
- Мантра приближения Льва Речи (Маве Сенге);
- Сутра сущности Матери Великой Колесницы;
- Ритуал Валчен Дудул;
- Ритуал умиловивления Сигъял на чёрном муле.

2 сессия:

- Дзогчен традиции Дзогчен (по тексту «Три цикла провозглашений Великого Совершенства»);
- 24 метода созерцания (11-24);
- Очищение 6 лок (сфера полубогов);
- Подношение мандалы;
- Чод «Смех героя»;

- Подношение благовонного дыма героям драбла;
- Ритуал притягивания богатства «Пылающая драгоценность»;
- Ритуал подношения торма Шенов в 7 частях.

3 сессия:

- Дзогчен традиции Дзогчен (по тексту «Три цикла провозглашений Великого Совершенства»);
- Введение в астрологию элементов;
- Введение в вычисление результатов;
- Очищение 6 лок (сфера богов);
- Очищение от негативной кармы: 100-слоговая мантра (и прочее)
- Ритуал «Светоч, рассеивающий тьму».

4 сессия:

- Дзогчен традиции Дзогчен (по тексту «Три цикла провозглашений Великого Совершенства»);
- Предварительные практики традиции Ябсе (Ябсе нёндро);
- Введение в астрологию элементов и вычисление результатов.
- Очищение 6 лок (сфера бардо);
- Гуру-йога и устранение препятствий традиции Ябсе.

5 сессия:

- Дзогчен традиции Дзогчен (по тексту «Три цикла провозглашений Великого Совершенства»);
- Ябсе нёндро: прибежище;
- Предварительные практики ца-лунг;
- Практика туммо – мягкий, средний и жёсткий ветер;
- Введение в астрологию элементов и вычисление результатов;
- Санг «Великое всерадующее облако»;
- Практика достижения «Красное лезвие Тагла».

План занятий на 3 год (2026-2027):

1 сессия:

- Дзогчен традиции Шанг-Шунг Ньен Гьюд;
- Ябсе нёндро: бодхичитта;
- Введение в астрологию элементов;
- Практика Красного Гаруды;
- Молитва умиловления «Пречистый поток»;
- Молитва Дренпа Дудул, покорителя демонов;
- Цог Сипе Гьялмо на чёрном муле.

2 сессия:

- Дзогчен традиции Шанг-Шунг Ньен Гьюд;
- Наставления по тогалу;
- Практика раскаяния: стосложная мантра;
- Санг нагам;
- Молитва Дренпа Дудул, покорителя демонов;
- Цог Дренпа Намка.

3 сессия:

- Дзогчен традиции Шанг-Шунг Ньен Гьюд;
- Наставления по тогалу;
- Ябсе нёндро: мандала;
- Цог единой сущности Учителя и Шанг Шунг Мери.

4 сессия:

- Дзогчен традиции Шанг-Шунг Ньен Гьюд;
- Наставления и практика тогала;
- Практика сердечных мантр САЛЕО и ДУТРИСУ;
- Дхарани омовения Намчжом;
- Цог Цеванг Жарима.

5 сессия:

- Наставления по практике тёмного ретрита «Семь циклов ясного света»;
- Практика сердечной мантры МАТРИ;
- Гадание Мо;
- Ритуал «Сердечная сущность Джаммы».

Дополнительная информация о курсе:

- Ритуалы, перечисленные в курсе, будут проведены на благо всех участников, а также разобраны для самостоятельной практики.
- К каждой сессии будут подготовлены пособия со всеми материалами.
- Посвящения (ванг):
В начале курса будет дано посвящение белого А. Посвящения йидамов возможны на усмотрение Ринпоче.
- Передачи (лунг):
На курсе будут даны полные передачи на все тексты в рамках курса, возможны краткие передачи на тексты, не входящие в программу, на усмотрение Ринпоче.
- Стоит отметить определённую гибкость, необходимую для передачи столь глубокого знания, что может повлечь за собой некоторые изменения расписания и плана занятий курса. Просим отнестись к этому с пониманием.