

Подготовка к Тантре
Курс основан на Лам Рим
«Источник всех добродетелей – мольба к горе благословений»
Встроен в курс ACI 3
На основе учения Геше Майкла Роуча
Перевод, редакция, и подача
Ламы Дворы ла
Поселение Харут, март 2007
Урок 3, часть 1
Тантрическое обучение, и совершенствование концентрации

(Молитва Мандалы на тибетском)

*Sagu pukyi jukshing metok tram,
Rirab lingshi nyinde gyenpa di,
Sangye shingdu mikte ukwar gyi,
Drokun namdak shngla chupar shok.
Idam guru ratna mandalakam niryatayami.*

Там есть Sa shi, верно?

Это начинается с Sa shi, и важно, чтобы Shi было низким, потому, что если оно высокое, у этого другой смысл. На тибетском, есть интонации; если оно высокое – это «смерть», а если оно низкое – это «четыре». И мы поем о четырех континентах, и когда оно высокое, это будет «убить землю». Ринпоче смеялся над американцами, которые не различали разницу в интонациях, когда он заканчивал урок, он говорил: «Сейчас – убить землю». ☺

(Молитва Мандалы на иврите)

Вход в мандалу, Тантрическое обучение

Это абзац:

*Срок я подготавливал себя быть соответствующим сосудом
Пути открытыми для всех,
Пожалуйста, благослови, и облегчи мой вход
На путь, сердце которого алмаз.
Нет выше этого пути.
Это врата, в которые войдут
Благословенные избранные.*

Я с вами говорила об «избранных», что нужна эта духовная зрелость, верно? Мы говорили об

этом, и сейчас мы говорим о входе внутрь. Что такое вход внутрь, или пройти через врата? Это тантрическое обучение.

Мы говорили, что нужно познакомиться с обетами, и хорошо их хранить. Чтобы познакомиться и хорошо их хранить, что мне нужно? Принять их. Мне нужно, чтобы кто-нибудь мне их дал, и это происходит, при тантрическом обучении.

Тантрическое просветление

Тантрическая практика в два этапа: создание, совершенствование, тантрические ретриты.

Познакомиться, и хорошо хранить тантрические обеты.

Тантрическое обучение.

Итак, как было сказано, причина для получения тантрического обучения и стремления его получить в том, что открытые пути не достаточно быстры. Они чудесны, тот кто изучал шесть совершенств, и все эти учения знают это. Они очень красивы, они точны, они были даны Буддой. Так тренируются Бодхисаттвы. Проблема в том, что это берет много времени. Поэтому, не то чтобы мы освобождены от практики шести совершенств, но мы делаем это намного быстрее, в рамках Тантры.

Мы об этом говорили.

- Не принимать тантрического обучения от кого-то, с кем вы хорошо не знакомы, потому, что вы в сущности вверяете в их руки свое сознание, свой ум. Вы должны на них полностью полагаться. Это первое.
- И с другой стороны – Лама не должен давать тантрического обучения тому, с кем Лама хорошо не знаком, потому, что если ученик падет, Лама падет вместе с ним.

Тантрическое обучение связывает вместе Ламу и ученика. Можно это сравнить с двумя быками, упряженными в одну упряжку; падает один, падает и другой.

И поэтому, Лама будет очень осторожен в том, кого он обучает.

Различные уровни тантрического обучения

Существуют уровни обучения:

1. Самый легкий уровень обучения – к примеру есть уровень, которому обучает Далай Лама, когда дает «Калачакру» («Колесо времени» - одна из древнейших существующих тантр, в которую по традиции вводит людей Далай Лама. Традиция этой тантры уникальна, и немного отличается от других тантр, принятых в Тибетской традиции). Я один раз была на таком обучении. Пришло 5000 людей, они сидят в шатре, и Далай Лама дает учение «Калачакры». Это самый легкий уровень обучения. Он просто хочет посадить в них семена Тантры, и когда в будущем они прорастут, они поднимутся на следующие уровни. По своему большому милосердию.
2. Немного более высокий уровень обучения и тантрических знаний – следующий уровень, есть группа людей – наверное несколько десятков, а может быть и сотен. Я видела Ринпоче, дающего это 200 людям. Большинство видов обучений, которые можно

встретить таковы, и это немного более высокий уровень обучения, и тантрических знаний. И это чудесно. Это более сильные семена, и если с ними работать, они прорастут, и приведут к следующему уровню. Когда вы идете, и берете обучение у Ламы, большая часть учений которую вы можете встретить такова, если можете встретить, да. Это создает союз между людьми, принимающими это обучение, у этого Ламы, поэтому, все кто там сейчас сидят, как ваши брат или сестра. Вы должны заботиться о них. Если вы не готовы о них заботиться – не принимайте, потому, что это одна из ваших обязанностей.

3. Высший уровень обучения – лицом к лицу с Ламой – и это высший уровень. Он называется:

Shalshe

Произнесите: **Shalshe**, и это лицом к лицу, один на один, когда Лама дает одному человеку. Он очень секретный, и там есть сила. Это встретить немного тяжелее, потому, что Лама действительно должен хорошо с вами познакомиться, и вы должны находиться с этим Ламой долгое время, быть ему очень преданным, делать ему приятно, и так далее.

Комната, для обучения

В на протяжении учения, есть четыре объекта.

В Тантрическом обучении Анутара Йоги Тантры, в церемонии, есть четыре объекта, и они сажают семена четырех тел Будды.

Это то, что Лама сажает в вас; семена, для достижения четырех тел Будды. Где мы это учили? В курсе 6, о телах Будды. Если вы начинаете смотреть назад, на курсы ACI, вы видите, что каждый из них подготавливает вас с разных сторон, к разным вещам. Это то, что они делают, не говоря вам об этом.

Тантрическое обучение – это вход в мандалу.

В нашей медитации, в этой комнате, для Тантрического обучения будут: вы и Лама; вы и Лама будете там.

- Там будет что-то, представляющее эти четыре объекта. Четыре короны, которые будут на вашей голове.
- Там будет что-то, представляющее тантрические обеты, которые вы получаете при обучении. Может быть дневник, или более красивый дневник, потому, что это будут тантрические обеты,
- И третье, что Лама дает вам при обучении – это разрешение практиковать Тантру, вы получаете «Садхана», книгу с вашей практикой, которую вы потом регулярно практикуете. Итак, там есть что-то это представляющее.
- И разумеется, там Лама. Посадите его на какой-то красивый, прекрасный трон, возвышенный. Это кто-то, кого вы сейчас возносите, почитаете, и служите ему.

Как находят Ламу, который даст вам такое обучение - **Shalshe**? Очень тщательно практикуют открытый путь. Тщательно ведя дневник, и тогда вы их создаете.

Все создаете вы, верно? Все приходит из вас. Вы просто их создаете, и тогда вы их встречаете. Это обучение, **Shalshe** – очень серьезно. И путь ведущий туда, это тщательное хранение обетов Бодхисаттвы, предшествующих ему.

Как уже было сказано, обучение вводит вас в Мандалу, и Мандала, это тот самый рай, в котором вы окажетесь, когда станете просветленными. Итак, комната для обучения, которую мы будем делать в медитации, сделана из кристаллов, или алмазов. Сделаем ее круглой, с кристалльным куполом. Это другой мир. Это другой мир.

Ответы на вопросы

О, сколько вопросов (вопросы написаны в записках, потому что ретрит проходил в молчании), и это время на них ответить.

Вопрос: уничтожил ли пришедший к Нирване, причины всех страданий?

Ответ: да. Однозначно. И страдания настоящего момента, и также причины будущих страданий. Он больше не будет страдать. Но что? Мы это очень не поощряем. Почему? Потому, что можно там увязнуть на миллионы лет, не помогая другим, и мы говорим: когда Бодхисаттва готов, и почти переходит туда, он просит помощи Ламы. Поэтому, нужен Лама.

Этот Бодхисаттва уже очень продвинул, Бодхисаттва восьмого уровня. Он на пути Махаяны, и он уже настолько утончил свое сознание, и проделал настолько огромную работу с видением пустоты, которое он уже прошел, что может в медитации уже перейти в Нирвану, и это очень большое искушение, потому что наслаждения огромны, и притягательны. Он знает, что если он сделает еще один шаг, он будет пребывать в этом наслаждении вечно. Когда он на таком уровне медитации, прежде чем он входит в медитацию, он просит Ламу его охранять, чтобы он не перешел этого порога, потому, что нужно еще помочь всем существам. Нужно еще проделать работу, и прийти к полному просветлению, и там наслаждение во много раз больше, чем в Нирване, и также, тем временем, пока помогают другим.

Сейчас, о тех кто перешел в Нирвану, в писаниях говорится, что они могут сидеть там миллионы лет, до тех пор пока не придут Будды, и не пробудят их оттуда, и тогда они заново должны подняться на путь Махаяны – поэтому, жалко времени. Нужно делать это с самого начала. Поэтому, мы молимся о том, чтобы не упасть в самсару, и не упасть в то, что мы называем «низшей нирваной», которая является нирваной меньшей, чем Просветление.

Итак, это один ответ.

Вопрос: вегетарианство, и Далай Лама?

Ответ: верно, что тибетцы не акцентировались на вегетарианстве. Верно, что Будда не акцентировался на вегетарианстве. Будда не акцентировался на вегетарианстве потому, что он акцентировался на монашестве, и в соответствии с обетами Винайи, монахи раз в день идут в деревни со своей тарелкой, и просят еды, и у них есть обет, есть то, что им дают. Они не разборчивы. То что сегодня дают, это то, что они сегодня едят, поэтому, если ему дали мясо, он не говорит: «Нет, нет, нет! Дай мне, пожалуйста другого кушанья», или «Приготовь мне пожалуйста другое кушанье». Они этого не делают.

Я думаю, тибетцы не могли прокормиться на Тибете на вегетарианстве, потому, что там очень тяжелый климат. На сегодняшний день, когда они в Индии, и можно хорошо питаться вегетарианским питанием, они по указанию Далай Ламы, переходят на вегетарианство, и сейчас в монастыре Сера Мэй они все вегетарианцы. Итак, они однозначно принимают вегетарианство, и также, когда они не были вегетарианцами на Тибете, когда были большие празднества, или большие церемонии, и готовили еду для большого количества участников, Ламы всегда давали указания не подавать мяса, чтобы предотвратить убийство большого количества животных.

И как же это, что люди не бывшие вегетарианцами, пришли к таким высоким уровням чистоты? Существуют уровни обетов, и здесь мы ступаем как раз на эту зыбкую почву, что то, что нам

кажется, не обязательно таким является.

У меня была вьетнамская ученица, которая задала этот вопрос: But the Dalai Lama eat chicken sandwich, и после того, как она услышала, она сказала, что не хочет больше слушать Тибетский Буддизм, потому, что это не достаточно чисто. Будьте осторожны! Будьте осторожны со своими суждениями. Ты проецируешь, из мира своих представлений. Верно, что в не употреблении мяса, есть уровень чистоты, в этом есть желание хранить жизнь. Хранить жизнь, это Пратимокша (обеты личной свободы). На тантрическом уровне, есть намного более сильные обеты, поэтому нужно быть осторожными. Не судить. Мы не знаем точно.

И есть одна история, которая произошла еще до моей эпохи Дхармы, когда я была как-то на тренинге 'Est' в Израиле, много лет тому назад. И там был вегетарианец. Он был приятным человеком, таким серьезным вегетарианцем. И он рассказал, что у него была одна жена, и это не сработало, и они развелись, потом другая, и этот человек, со всей своей чудесной чистотой, не был счастлив. Вся эта чистота, не вела его к счастью. И trainer, который был очень умен, сказал: «А! Они не достаточно чисты для тебя, а?» Он был «чист», и ни одна женщина не была для него достаточно чиста. Поэтому, необходимо быть осторожными.

Вопрос: существует подход, которые утверждает, что в мире всегда будет добро и зло, и каждое хорошее действие, которое мы совершаем, ни на йоту не может изменить это строение мира. Каков ответ Тантры, на этот вопрос?

Ответ: не верно. Это не верно. Мир хорош или плох, в соответствии с проекцией моего сознания. Степень того, насколько плох мир, в точности соответствует плохому, в моем сознании, и если я очищаю, мир меняется.

Город Нью-Йорк; Геше Майкл начал обучать там Дхарме, может быть пятнадцать лет тому назад, он начал обучать на улице 39 – по улице тогда, действительно было опасно пройти. В Нью-Йорке было не приятно. Нет никого, кто обучает карме и пустоте, как Геше Майкл. Прошло пятнадцать лет, город стал другим. В городе немного преступлений, и сейчас, еще после трагедии в башнях близнецах, там приятно находиться. Город стал мягче, стал приятней. Люди заботятся, друг о друге. Мир меняется, в соответствии с нашим сознанием. Сами по себе, вещи не такие, и не другие. Вещи пусты. Вещи это то, что мы проецируем, и поэтому «исправление души», приводит к «исправлению мира». Не наоборот. Мы не исправляем этот мир. Мы исправляем здесь (Лама Двора указала на свое сердце), и тогда мир меняется. Мы не идем и не говорим: «Ты сиди так», или «Ты не зевай». Мы заботимся о том, чтобы мы сами красиво сидели в красивой позе, и не зевали, и служили примером, и тогда они тоже будут сидеть красиво.

И кстати, полезно красиво сидеть на уроке Дхармы. Это хорошая карма. Это развивает уважительное отношение к Дхарме, и оно необходимо, чтобы эти семена у вас проросли, поэтому хорошо придерживаться этого. Также и тогда, когда вы устали. И есть учителя, которые держат своих учеников на уроке четыре часа, и они сидят, и не выходят в туалет, потому, что посреди урока Дхармы не встают. Не встают, когда учитель говорит, и ничего не случается. Происходит что-то более священное.

Давайте продолжим.

Быть достойным сосудом

Итак, у нас есть комната Мандалы, на которую мы потом сделаем медитацию. И мы сказали, что она сделана из кристаллов, и здесь есть все символы. Что нас туда приводит?

Что приводит нас к получению тантрического обучения? Хорошее соблюдение открытого пути.

Это то, что здесь написано – быть открытым сосудом.

Сейчас, я подготовил себя быть достойным сосудом

Путями открытыми всем,

Пожалуйста, благослови, и позволь облегчить мой вход

На путь, сердце которого алмаз.

Итак, мой вход на путь, сердце которого алмаз – это тантрическое обучение, и это высшая вещь, и это для избранных, сначала мне нужно подготовить себя быть подходящим сосудом, поэтому нужно здесь поставить стрелку – «быть достойным сосудом».

Тантрическое просветление

Тантрическая практика в два этапа: создание, совершенствование, тантрические ретриты.

Изучить, и хорошо хранить тантрические обеты

Тантрическое обучение

Быть достойным сосудом

Сосуд – на английском говорят - Vessel. На тибетском, это слово:

Nu

Это слово, которое используют для названия ученика Дхармы.

Ученик Дхармы – это сосуд. Он сосуд, в который Лама вольет Дхарму.

И сосуд будет соответствовать получению следующих этапов, соответствовать практике. И использование слова интересно, потому что оно является эхом нашей пустоте. Мы сосуд. Пустой. И то, что мы в этот сосуд вольем, это и появится в нашем мире.

Что подготовит нас быть «соответствующим сосудом»? Как уже было сказано, подготавливает нас быть соответствующим сосудом для тантры, хранение обетов Бодхисаттвы. Сейчас, мы уже на открытом пути, и это два предыдущих абзаца. Давайте прочитаем эти два предыдущих абзаца:

Позволь также увидеть правдивость того

Что не достаточно только развития стремления.

Я не смогу завершить свой путь к просветлению, без углубленной тренировки троицы морали.

Пожалуйста, придай решительность моему сердцу –

Просвещаться путями детей победителей.

Благослови меня, и позволь мне быстро удостоиться,

Пути на котором есть понимание и гармония.

Сознания, в котором нет никакой отвлеченности

Ошибочными объектами,

И которое, приобретает правильный смысл

Посредством правильного анализа.

Итак, мы сказали, что в подобающий инструмент, меня превращает хранение обетов Бодхисаттвы, и другими словами это практика шести совершенств, Парамит. Тот, кто после получения обетов Бодхисаттвы, их практикует, и ведет дневник – автоматическим образом практикует шесть совершенств, поэтому не нужно делать отдельной практики. Обеты Бодхисаттвы, это применение Парамит.

Тантрическое просветление

Тантрическая практика в два этапа: создание, совершенствование, тантрические ретриты.

Изучить, и хорошо хранить тантрические обеты.

Тантрическое обучение.

Быть достойным сосудом.

Практика шести совершенств.

Шесть совершенств

Сейчас, шесть Парамит, или шесть совершенств – это те шесть высших качеств, которые практикует Бодхисаттва, чтобы развить их в совершенстве, и которые в конечном итоге приведут к Тантре, и к просветлению (дополнительное перечисление шести совершенств, можно найти в 7 и 10 курсах).

Каковы они?

1. *Даяние.*
2. *Моральный образ жизни.*
3. *Терпение.*
4. *Радостное усилие.*
5. *Медитация – концентрация.*
6. *И мудрость.*

И традиционно, делается разделение между первыми четырьмя, и двумя последними, поэтому мы прочитали два абзаца; абзац о понимании, и гармонии говорит о пятом и шестом, а абзац предшествующий ему, говорит о других.

Комната совершенствования

Комната, которая будет символизировать нам совершенствование – сколько совершенств есть? Шесть. Поэтому, сделаем эту комнату шестиугольной. Итак, комната мандалы будет кристальной, круглой, у нее будет кристальный потолок, и он будет прозрачным, и полным света, он будет

лучащимся и сверкающим. Комната ведущая к нему шестиугольна – шесть совершенств.

Два совершенства, концентрации и мудрости

И сейчас мы поговорим о двух последних, концентрации и мудрости. И концентрация будет представлена микроскопом, а мудрость алмазом. Итак, в этой комнате, в одном углу есть микроскоп. Подставьте под него красивую подставку. И в другом углу шестиугольника, будет алмаз. Сделайте для него также какую-то красивую подставку, и красивую и защищенную коробочку, как в магазине украшений.

1. Медитативная концентрация

Почему микроскоп для концентрации? Как мы назвали концентрацию?

Shine на тибетском, или **Shamata** на санскрите (полное их определение, можно найти в 7 и 11 уроках).

Эту концентрацию, можно сравнить с микроскопом, который мы используем, чтобы развить мудрость.

Шине, это чудесное медитативное состояние – но само по себе, оно не является целью. Само по себе, оно чудесно, но не оно наша цель. Наша цель, это использование его, для приобретения мудрости, и видения пустоты.

Шине – можно сравнить с водой, в котором успокоились все волны, когда вода очень спокойна, и очень чиста. Нет никаких волн, ни на поверхности, ни внутри. Все спокойно, и чисто. До тех пор, пока мы не придем к такому состоянию сознания, мы не сможем увидеть пустоту напрямую. Пустота, мудрость, может отражаться только в совершенно спокойной и чистой воде. И как уже говорилось, наше обычное сознание, не такое. Оно полно волн и бурь, и оно не чисто.

Для того чтобы достичь Шине, не обязательно быть буддистом. Шине можно достичь различными путями, и люди достигают одноточечной концентрации, даже когда они не практикуют. Каждый серьезный исследователь, занимающийся интересующей его проблемой, обязан развить удивительную концентрацию, чтобы расшифровать код проблемы. Я знаю, что когда у меня была проблема с докторатом, когда я над ним работала – вокруг меня могли происходить различные вещи – они меня не интересовали, я не обращала на них внимания. Настолько я была погружена в загадку, и ее решение. И так каждый мастер, погруженный в свою деятельность. Это одноточечная концентрация.

Определение медитативного спокойствия

На иврите, мы называем Шине – «медитативное спокойствие», и подразумевается Шине, не просто спокойствие.

Вот определение: **Шамата** – это состояние одноточечной концентрации, пропитанное наслаждением **Shin Jang**, приходящим в результате одноточечной концентрации на объекте.

Еще раз: **Шамата** или **Шине**, это одноточечная концентрация, пропитанная наслаждением **Shin Jang**, легкостью практики, которая является результатом одноточечной концентрации на объекте.

Итак, это определение Шаматы.

Наслаждение

От одноточечной концентрации, **Шине** отличает то, что в нем также есть и то, что называется **Shin Jang**.

Произнесите: **Shin Jang**

И **Shin Jang** – это наслаждение или нега, которые приходят от чего-то, что вы хорошо умеете делать. Мы это называли также «текучестью». Вы уже делали много медитаций. Вам это дается уже с легкостью, вы уже любите это, вам это приятно. Есть легкость, приходящая в результате долгой практики. Можно это сравнить с пианистом, который уже много тренировался, пальцы бегают по пианино, и он доволен, он наслаждается. И это **Shin Jang** медитирующего. В **Shin Jang** есть физическое, и ментальное наслаждение, и это результат регулярной медитации. Если вы каждый день сидите в регулярной медитации, это придет. Наслаждение начнет приходить задолго до этого. Хоть и не в той же самой степени. В тот момент, когда это приходит, это служит чудесным стимулом делать медитацию, и тогда вы уже хотите сидеть и делать. Вам это приятно.

Медитативное спокойствие, не является нашей абсолютной целью

Есть обет, не привязываться к этой приятности. Само по себе, это не является целью. Это очень приятно, это очень помогает медитации, это стимулирует. Это даже захватывает. Это не наша цель. Не привязываться к этому. Мы хотим сделать, что-то другое.

В Шине, если мы хотим, мы можем часами оставаться сфокусированными на объекте. В Шине, у нас есть полный контроль над сознанием, и телом. Вы можете сидеть часами. Тело довольно, сидит, в теле есть наслаждение, и мы можем сфокусировать сознание. Мы говорим: «Сейчас сфокусируйся на этой вещи!», и оно сидит там до тех пор, пока я говорю ему это делать.

Поэтому, само по себе, это как микроскоп. У него нет никакого хорошего, или плохого смысла – это инструмент. Это инструмент, который позволяет нам видеть. Это позволяет развить осознанность, и затем мы хотим взять этот микроскоп, и сфокусировать его на алмазе.

Випашьяна

Итак, есть **Шине**, и есть то, что мы называем «**Випашьяна**» - осознанность. **Vipashyana** – это в сущности взять **Шине**, и сфокусировать его на пустоте, с целью увидеть пустоту напрямую.

Определение Випашьяны

Это мудрость пропитанная наслаждением Shin Jang, от силы анализа объекта, основанная на Шине, на медитативном спокойствии.

Есть некоторая схожесть между определениями, но Шине это состояние сознания, тогда как Випашьяна, это мудрость. Это вид мудрости развивающейся на основе Шине, когда мы фокусируем Шине на объекте пустоты, и когда все это сопровождается Shin Jang, этим медитативным наслаждением, физическим и ментальным. Это определение.

Прямое видение пустоты

Если, фокусируют микроскоп на алмазе, это значит:

Находятся в состоянии Шине – или в сущности, на уровень выше Шине, то, что мы называли **Mi Chok Me** (смотрите также в уроках 7 и 11); это первый уровень первого Самтена (учение о Самтенах, можно найти к примеру, в курсе 3, урок 8) – если поднимаются туда, берут этот микроскоп и направляют на пустоту, если после обучения, и хорошего понимания пустоты, я сейчас беру это сознание, фокусирую его на том, что изучила, и проделываю там анализ на пустоту – это в конечном итоге приведет, к прямому видению пустоты, и мой мир проходит трансформацию:

- Я могу видеть прошлое, настоящее, будущее.
- Я могу видеть свое просветление. Я знаю, что приду к просветлению. Я знаю, когда приду к просветлению, как это произойдет.

- Я знаю, что встретила Будду в течении прямого видения пустоты.
- Когда я оттуда выхожу, я способна на протяжении некоторого времени читать сознание людей.

Я знаю, что мое просветление гарантировано. Мне не о чем больше беспокоиться. Я знаю, что это гарантировано, и что я не буду страдать на пути, у меня не будет сильных страданий. Малые страдания, могут быть. Я еще могу порезать палец, но у меня не будет падения в страдающее существование.

Сейчас, здесь есть вопрос: о различиях между Самадхи, Нирваной, и Випашьяной.

Ответ: это разные вещи.

Самадхи (Samadhi) – это санскритское слово, которое часто используется в книгах о йоге.

Например, если читать Мастера Патанжели в «Йога Сутре», то «самадхи» даже в одном и том же абзаце, употребляется в разных значениях. И тебе нужен мастер, который может это различать;

- Это используется, как одноточечная концентрация.
- Это используется, как слово для Шаматы.
- Это также используется, как видение пустоты напрямую.

Итак, все эти вещи, появляются под словом «Самадхи». Поэтому, в нем для нас слишком много значений, и поэтому, мы воздерживаемся от употребления этого слова.

Мы используем слово Шамата, или Шине – и это одноточечная концентрация, сопровождающаяся Shin Jang – этим потоком, этим наслаждением практикой, и специфически – имеют ввиду приведение медитации к своей вершине. Когда ум очень тих, и сознание совершенно тихо, и одноточечно сфокусировано. Мы сравниваем это с чистой, без всяких волн водой, и есть физическое и ментальное наслаждение, сопровождающее это сознание, и есть полный контроль над сознанием и телом; можно усадить сознание и тело, на столько времени, на сколько нужно, поставить сознание на том объекте, который мы выбрали, и оно останется там столько времени, сколько мы захотим. Это Шамата, или Шине.

Нирвана – Nirvana – это что-то совершенно другое. Нирвана – это состояние, в котором человек практиковал, намного позже того, как достиг Шаматы или Шине, и это намного более продвинутое состояние. Намного-намного более продвинутое, в котором он устранил все свои ментальные омрачения, и все причины для ментальных омрачений, все семена, и устранил их навсегда, необратимо.

Человек достигший Нирваны, является Архатом (Arahat). Он больше не страдает. Он не будет больше страдать. Он будет в наслаждении. И это зависит от того, на каком он пути: если он на пути Махаяны, он обычно не становится Архатом. Он отказывается переходить в Нирвану, прежде чем он придет к просветлению, и Бодхисаттва 8 уровня находится на этом уровне Нирваны, но просто намеренно не идет туда.

Випашьяна (Vipashyana) – это высокая осознанность. Это то, что приводит к прямому видению пустоты. Это когда берут Шамату, эту способность Шине, которая является просто способностью. Она нейтральна. Но, если ее, как микроскоп, направляют на алмаз, на пустоту, и понимают пустоту, и видят ее напрямую, приобретают то, что мы называем «совершенством мудрости».

Если мы на пути Бодхисаттвы, это будет совершенством мудрости, и это нас освободит. Это на пути к тому, чтобы освободить и нас, и других. Это на пути к просветлению. Это гарантирует просветление. В жизни, есть очень мало гарантий. Я вам рассказывала, что Ринпоче насмеялся над нами, над всеми страховками: «Ты платишь, ты думаешь, что это гарантирует тебе здоровье?

Здоровье? Здоровье приходит от страховки? ☺ Жизнь приходит от страховки?»

Вопрос: понимает ли тот, что пережил Самадхи, пустоту напрямую?

Ответ: я уже на это ответила. Самадхи, это слишком отвлеченно. Випашьяна – это как видеть пустоту напрямую. Не каждый, кто достиг Шаматы, видел пустоту напрямую. Между ними есть большое расстояние. Здесь важно буддистское образование, потому, что Шаматы можно достичь без Буддизма, но необходимо много изучать все flavors пустоты, понимать ее во всех ее тонкостях, и это большое учение, и делать аналитическую медитацию. И вся эта тема микроскопа, это анализ, верно? В абзаце написано: посредством правильного анализа – делать этот анализ, в состоянии высшей концентрации, и тогда можно увидеть пустоту напрямую.

Вопрос: в чем разница между Шине и трансом? Ведь в трансе также есть отключение от органов чувств.

Ответ: а! Я не знаю, что происходит в трансе, но в Шине есть отключение от органов чувств, но есть очень высокая бдительность. Ты не замутнен. Ты отключен от органов чувств, но твое сознание бдительно настолько, как не было бдительно никогда. Это что-то другое, и есть осознанность. Есть глубокая осознанность.

Отвлечение внимания

Итак, в этом абзаце есть:

Благослови меня, и позволь быстро удостоиться

Пути, на котором осознанность и спокойствие. (Два последних совершенства, да?)

Сознания, вообще не отвлекающегося

На ошибочные объекты,

И которое достигает верного смысла

Посредством правильного анализа.

Сознание вообще не отвлекающееся на ошибочные объекты – что здесь подразумевается? Что из двух?

Шине. Это одноточечная концентрация. Нет никакой отвлеченности. Вы одноточечно фокусируете свое сознание. Это тихая вода. Нет никаких волн. Нет никакой отвлеченности. Это состояние, в котором вы уже полностью, супер сфокусированы на объекте, когда уже достигли Шине, и сознание сидит там, и не двигается. До тех пор, пока вы его не передвигаете, оно не двигается. И это чудесная способность, потому, что если вы обрели эту способность, нет ничего, что вам в жизни тяжело. Если вы решаете что-то сделать, что-то понять, что-то изучить, вы передвигаете туда сознание, и говорите ему: «Сейчас сделай это!» И оно это делает. Оно полностью вам повинуется. Вы подчинили его себе.

Отвлечение внимания может приходиться в двух смыслах:

1. Приходят другие мысли, которые мы не приглашали – это когда еще в пути. Вы еще не достигли Шине, вы тренируетесь в медитации, чтобы достигнуть Шине, и тогда вы сидите, начинаете делать медитацию, и говорите: «Сейчас я сделаю медитацию, предположим, на первый Лам Рим», или второй, и приходят другие мысли. Это отвлечение.

Итак, в сознании медитирующего, его ум блуждает, и у него нет власти над этими блужданиями. Мысли приходят, без их приглашения. Ментальные омрачения приходят, без их приглашения.

Итак, это один вид отвлечения внимания, который разумеется, мы все назовем отвлечением внимания.

2. Во время медитации, мы решаем изменить тему медитации, на другую – есть другой вид отвлечения внимания, в процессе медитативной практики, когда мы решаем усесться, и сделать медитацию на второй Лам Рим, и через некоторое время вдруг: «Нет! Сейчас я сделаю на третий». Итак, это все еще хороший объект, но это не то, на что я хотела делать медитацию, когда садилась в нее, и сознание блуждало. Здесь есть элемент самообмана. Я говорю: «А! Я делаю медитацию», но ты сказала, что будешь делать это, и ты не смогла сохранить там ум. Твое внимание отвлеклось. Это также, отвлечение внимания.

Итак, это два аспекта отвлечения внимания. В двух этих случаях, это называется «ошибочными объектами». В первом случае, выскочили мысли, на которые я вообще не намеревалась делать медитацию. Это ошибочный объект. Во втором случае, это может быть достойным объектом для медитации, но я не для этого садилась в медитацию, поэтому в этой медитации, это также ошибочно. Мы хотим прийти к состоянию, в котором нет никакого отвлечения внимания.

Например, люди мне задали вопрос, принести ли им материалы для чтения на ретрит. Я сказала: «Нет! Это будет ошибочным объектом для медитаций, которые мы будем здесь делать». У нас здесь есть много на чем фокусироваться. Этого достаточно.

Правильный анализ

И сейчас вторая часть:

И которое достигает верного смысла

Посредством правильного анализа.

Итак, это микроскоп направленный на алмаз, и понимающий его. Это, когда достигают мудрости. Понимают пустоту. Когда выходят из медитации на пустоту, тут же понимают и карму. Понимают, откуда приходит мир, и откуда он не приходит. Понимают его пустоту. Понимают, от чего он пуст, и откуда он да приходит, взаимозависимое существование. И это чудесное состояние.

Это чудесное состояние, потому, что тогда у меня есть возможность изменить мой мир, потому, что я понимаю откуда он приходит. Сейчас, я перестану сеять семена страданий, и начну сеять семена счастья. И человек, который видел пустоту напрямую, делает это верно. Все мы пытаемся это делать, но факт, что мы страдаем. Это знак того, что мы еще не умеем делать это правильно. Этот человек, умеет делать это правильно.

Тантра, очень ускоряет этот процесс

Туда можно прийти и не через Тантру. Можно. Это тяжело. Это большая работа, но это возможно.

Разумеется, к Шине много людей приходят не через Тантру. Увидеть пустоту напрямую, не через Тантру, очень тяжело. Это возможно, но очень тяжело. Тантра намного ускоряет и то, и другое. Поэтому, войти в Тантру, это так священо.

Медитация:

Давайте сделаем медитацию на то, что мы учили.

Итак снова, попытайтесь найти положение в котором сможете сидеть без движения.

Сфокусируйтесь на дыхании.

Поставьте на входе в нос маленького часового, который проверяет кто в него входит, и кто

выходит.

Мы сделаем прогулку назад. Мы начнем с внутреннего двора. Этот красивый двор, заполненный светом солнца, с красивым фонтаном, с растениями и керамикой, и что там еще есть.

Вы стоите там в центре; просветленная личность, излучающая свет, сделанная из света, кто-то спрашивал откуда приходит свет? Из вашей добродетели. Она настолько велика, что сияет. И любящее, и всезнающее сознание, которое может посылать свои копии в любое место в мире, каждому существу, которому вы нужны.

Как вы туда пришли? Вы пришли туда через комнату Dzok Rim – этапа завершения, завершающей практики, под руководством вашего Ламы. Личного, постоянного руководства Ламы. Итак, в комнате Dzok Rim, в которую мы входим из внутреннего двора, находится ваш Лама, представьте его сейчас – сладкий образ, любимый, дорогой, бесконечно вас любящий, и нет ничего, чтобы он не был готов сделать для вас.

И Лама обучает вас завершающей практике, и это практика с каналами и энергиями в вашем теле, и всеми его аспектами. И в комнате это представляет труба, которая символизирует ваши каналы на данный момент, и они искривлены, запутаны, не целостны, извилисты, и немного забиты; и есть инструменты, для починки трубы. И есть коврик для йоги, потому что вы занимаетесь и внешним методом, и есть подушка для медитации, потому что вы также занимаетесь и внутренним методом. Комната проста. Она приятна. В ней нет ничего лишнего. Может быть, есть книга с инструкциями. Других вещей в ней почти нет.

И, что вас туда привело? Что привело вас практиковать этап завершения? Вы проходите внутрь коридора. Это коридор ретритов, которые вы проделали. Тантрических ретритов, четыре сессии в день. На стенах там, написана цифра 4.

Что нас туда привело? Практика Кье Rim – этапа создания, на котором постепенно-постепенно, наш мир превратился в мир ангелов, и мы также превратились в ангела. И в комнате Кье Rim, есть различные картины чудесных, прекрасных ангелов. Там также, есть подушки для медитации. На этапе создания, вы много работаете с сознанием. Там также, есть цифра 11 повешенная где-то, и это символизирует 11 йог Кье Rim.

Что привело нас к успеху в Кье Rim? Мы выходим в коридор, и это коридор соблюдения обетов. Там есть все наши книги об обетах, все наши дневники, подвешенные на крючки на потолке.

Как мы пришли к хранению тантрических обетов? Через то, что получили их от нашего Ламы, и это Тантрическое обучение. Мы проходим в комнату тантрического обучения, и это Мандала, и она сделана из кристаллов. Она светится, она круглая, в ней круглый купол, прозрачный, из кристаллов, или алмазов, и там снова находится наш Лама. Он сидит там на каком-то чудесном троне, с очень любящим взглядом, и он очень рад впустить нас в тайные уроки.

И он дает нам нашу практику, нашу Садхану, книгу практики. Он дает нам обеты. Он дает нам четыре учения – четыре силы, сажающие в нас семена для развития четырех тел Будды, и они также являются четырьмя коронами. Вы можете увидеть их, как разложенные на бархатные подушечки, перед Ламой, и Лама кладет их, одну за другой на наши головы.

И комната полна светом. Эта комната вообще, не из этого мира.

И, что привело нас к получению серьезного тантрического обучения? Практика шести совершенств, через обеты Бодхисаттвы, и это представлено в шестиугольной комнате, ведущей к комнате Мандалы. Мы переходим в шестиугольную комнату, и на одной из ее стен

есть полка, и на ней микроскоп, и это символизирует развитую нами медитативную концентрацию, эту способность глубокого и точного созерцания, этот чудесный инструмент, чистое совершенное сознание, с совершенной концентрацией.

И на другой стене в шестиугольной комнате, лежащий на подставке, есть алмаз положенный на бархатную подушечку, и он представляет мудрость – мудрость пустоты, Випашьяну – прямое видение пустоты, и это пятое, и шестое совершенства.

Сейчас, я замолчу, и вы проделаете обратный путь, в направлении внутреннего двора. Вы можете добавить детали в эти комнаты, в коридоры, такие, какие считаете нужным, но ставьте туда вещи, которые будут помогать вам запоминать этапы, потому, что цель в этом. Цель всех этих комнат, облегчить нам запоминание этапов в медитации. Я дам вам несколько минут.

Итак, я прошу чтобы вы на перерыве сохраняли молчание. Оставайтесь с этими вещами. Позвольте им еще и еще глубже войти к вам. Это то, что сажает семена, чтобы эти вещи потом произошли.

(Мандала на тибетском)

(Мандала на иврите)