

Подготовка к Тантре

Курс основан на Лам Рим

«Источник в 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 6

Практика, совместимая с имеющими узкое мировоззрение

(Мандала)

(Прибежище)

Итак, до сих пор, мы занимались комнатой зеркал, и ведущим к ней коридором. Это коридор, с окнами. И это практика, совместимая с имеющими среднее мировоззрение, или «средний кругозор».

Мы говорили, что это люди, понимающие, что любая вещь в самсаре, является страданием, настоящее ли это страдание, или будущее. И если вы еще, в этом не убедились, сделайте Min Dukrey Gompa, и тогда убедитесь в этом. Это может излечить нас от «глупости», и помочь развить отречение. Все эти абзацы, для того, чтобы помочь нам развить отречение, прекратить делать глупости. Даже, если что-то на данный момент кажется привлекательным, в самсаре нет ничего, что не является страданием.

Практика, совместимая с имеющими узкое мировоззрение

Итак, это было средним аспектом, и сейчас, мы переходим к следующему этапу, и это «Практика совместимая с имеющими узкое мировоззрение».

Узкое мировоззрение, называется:

Kyebu chung

Chung – это, малый.

Kyebu – это человек.

Это маленький человек, или мало понимающий человек, **Kyebu Chung**.

И снова, мы практикуем путь Махаяны, который является широким мировоззрением, **kyebu chenpo**, и наша практика этих этапов, называется «Практика, совместимая с имеющими узкое мировоззрение». На тибетском:

kyebu chung-ngu dang tunmongway lam gyi rimpa

kyebu chung-ngu – практикующий узкого, или малого мировоззрения.

lam gyi rimpa – этапы пути.

Tunmongwa – совместимые.

То есть: этапы пути, совместимые с имеющими узкое мировоззрение.

Тантрическое просветление



Тантрическая практика: этап завершения



Тантрическая практика: этап создания



Изучить, и хорошо соблюдать тантрические обеты



Тантрическое обучение



Быть подходящим сосудом



Бодхичитта действия: практика шести совершенств



Бодхичитта желания



Практика, совместимая с имеющими среднее мировоззрение



Практика, совместимая с имеющими узкое мировоззрение

Мы оставили комнату зеркал. Мы делали **Min Dukpey Gompa** – медитацию, на отвратительные вещи – и это коридор с окнами, и сейчас, комната ведущая к нему, это комната практикующих узкого мировоззрения, и это будет треугольная комната. И она немного меньше, чем комната с зеркалами. Почему? Потому, что это узкое, а то среднее мировоззрение.

хочет упасть в ад, в страдающее существование животных, и голодных духов. Не упасть. Это то, что его интересует. Его фокус, на себе. В этом, это похоже на среднее мировоззрение, но прежде всего, он не хочет упасть в более низкое существование.

Три практики, узкого мировоззрения

Здесь практикующий понимает непостоянство жизни, постоянное изменение – это часть их практики, то, что смерть обязана прийти, и, что то, что будет после смерти, определяется моими действиями, моей кармой. И тогда, этот практикующий:

1. Тренирует себя в развитии осознание смерти, и понимания непостоянства жизни.
2. Тренирует себя в понимании кармы.
3. И принимает прибежище.

Это то, что делают практикующие узкого мировоззрения. И это будет представлено в этой треугольной комнате.

Итак, в этой комнате, в которую мы входим снаружи, сразу на входе стоит гроб. И этот гроб, как их делают у христиан, со стеклянной крышкой. Они, ведь делают бальзамирование умерших, верно? У католиков, мертвого бальзамируют, и кладут на обозрение. Это, одна из самых странных вещей в этом мире.

Итак, здесь, мы поставим такой гроб, где можно увидеть умершего. И, кто там умер? Там я. И я вхожу, и вижу себя в гробу.

Медитация, на осознание смерти

Сразу на входе, это медитация на смерть. Вы делаете все, что изучали в курсе о смерти.

Что мы там изучали? Есть три основные причины. У каждой из них, есть три вторичные причины. Помните? Я повторю только заглавия:

1. **Смерть обязательна.**

ngepar chiwa

Chiwa – смерть.

Ngepar – обязательна.

Она, обязательно настанет...

2. **...совершенно неизвестно, когда она настанет.**

nam chi ngeme

nam chi – дата смерти.

Ngeme – неизвестна.

3. **...и при нашей смерти, мы не сможем ничего с собой забрать, кроме своих достижений в**

Дхарме.

chi tse chu matok mipen

chi tse – во время смерти.

Chu – Дхарма.

Matok – то, что мы не осуществили.

Mipen – не сможет помочь.

Если мы не осуществили в своих сердцах достижения в Дхарме, нет ничего, что сможет нам помочь, во время смерти.

Это три принципа смерти, в общем. Потом, у каждого из них, есть вторичные принципы.

Три под-принципа, обязательности смерти:

1. Собака – собака символизирует то, что смерть нельзя остановить.
2. Песочные часы – это значит, что ни один прошедший момент, нельзя вернуть. Нельзя вернуть, ни один прошедший момент.
3. И упущение. Символ того, что когда мы умрем, мы ощутим, что не успели. Коридор, да.

Потом, было незнание даты смерти, и там было:

1. Урна - с номером 72 (средняя продолжительность жизни - имеется ввиду то, что это определяется для нас индивидуально), потому, что мы живем в мире, в котором продолжительность жизни не постоянна.
2. Потом, у нас было... ученица: все наши вещи... пойманные в ловушку, да, потому, что нас легко убить.
3. И шип - наше тело, очень хрупко. Достаточно нам на пару минут заткнуть ноздри, и мы мертвы.

Потом - мы не сможем с собой забрать ничего, кроме наших достижений в Дхарме:

Была жаровня: мы смотрим из Бардо, и видим всех наших близких, все наши вещи, и не можем дотянуться до них. Мы не можем забрать их с собой.

Имела ли наша жизнь смысл?

Итак, это медитация, которую вы здесь делаете, возле гроба, и я бы хотела, чтобы вы в основном сфокусировали внимание на мертвом, или мертвой, которых вы видите там в гробу; успели ли они сделать в жизни то, что хотели сделать? Спросите себя. Вы видите себя, в своем гробу. Успели ли они сделать в жизни то, хотели сделать, или то, что должны были сделать? Это очень хороший вопрос, и стоит его задавать, снова и снова, потому, что если вы фокусируетесь на нем, есть шансы на то, что вы не будете растранижировать в жизни свое время.

Если вы спрашиваете, успели ли, он или она сделать те вещи, которые должны были сделать в своей жизни, и если у вас есть сомнения насчет ответа, вам нужно делать эту медитацию, снова и снова. Это знак того, что вы еще не живете правильно. Знак того, что вы все еще растраниживаете свое время в жизни.

При хорошей медитации осознания смерти - не будет сомнений. Каждый момент, вы будете делать самую лучшую вещь, которую можете сделать на тот данный, которая может привести вас к просветлению.

Если, это меньше этого, значит, вы живете не верно. Сейчас, каждый в соответствии с этапом в Лам Рим, на котором он находится. Вы не можете перескакивать этапы. Это то, что говорит нам Чже Цонгкапа: вы обязаны идти, в данной последовательности. Иначе, это не работает. Где бы вы ни находились, какую бы осознанность до сих пор не развили, вам нужно работать над, и на этом фокусироваться, и эти вещи, нужно делать сейчас, потому, что завтра, может не наступить, так как мы не знаем, когда придет смерть.

Это роль медитации на смерть - пробудить нас от этого пьяного сна, преследования глупости, потому, что завтра, может и не наступить! Делаю ли я действительно то, что нужно делать? Потому, что властелин смерти не ждет. Ему - все равно. Он, как сила гравитации. Скажите силе гравитации: "Минутку, минутку! Я забыла, я перепутала, прыгнула не правильно, подожди минутку!" Не работает. Он не ждет. Часы тикают, и когда наступает время, он приходит, и забирает вас. Он не ждет.

Итак, предположим, вы делаете самое верное, что можете сделать, с точки зрения Дхармы, приходит смерть, а вы еще не успели прийти к просветлению. Такое может произойти, но по крайней мере, вы знаете, что сделали максимум, и умираете, с чистой совестью, тихо, в гармонии. Вы знаете, что сделали все, что было в ваших силах, все, что ваша карма позволила сделать в этой жизни, и это хорошая смерть. Большинство людей, так не умирает. Сходите в места Хосписа. Вы можете увидеть - большинство людей, умирают с ощущением, что они что-то упустили. Очень печально.

Сейчас, в гробу, по обе стороны от трупа, с одной стороны находятся все плохие действия, которые этот умерший, делал в своей жизни, и это представлено в виде какого-то ведра с насекомыми, червями, скорпионами, змеями, отталкивающими вещами. Это находится, по одну сторону от мертвого.

По другую сторону, находятся все хорошие действия, которые этот человек сделал, и это жемчужины, драгоценные камни, и так далее, и они в какой-то красивой коробочке.

Это то, что находится по обе стороны, от мертвого. Поставьте отталкивающее, с правой стороны, а хорошее, с левой.

Законы кармы

И почему, мы там их ставим? Потому, что все плохие вещи, которые мы сделали, сказали, или подумали, оставляют отрицательный осадок, отрицательную карму, отрицательный отпечаток, в нашем сознании. Мы не хотим уходить в мир иной, с этими вещами, потому, что они причинят нам много страданий в будущих перевоплощениях, и также во время смерти.

Практикующий узкого мировоззрения, посвящает свое время изучению законов кармы, знакомства с ними, и применению их в своей жизни, чтобы предотвратить накопление этого отрицательного багажа. И может быть, это удобный случай, чтобы вкратце упомянуть эти законы, которые вы изучали в курсе 1:

1. Карма не определена:

le ngera

Le - это карма, или действия.

Ngera - не определена.

Первый закон гласит, что действия которые мы совершаем, обязательно принесут результат, который будет похож на них, по своему характеру. Хорошее действие, приведет к хорошему результату, а плохое, к плохому, и нет никаких других вариантов.

2. Карма увеличивается:

le pel chewa

pel chewa - увеличивается.

Результаты, всегда больше, и даже намного, чем действия приведшие к ним. Или другими словами: карма увеличивается.

3. Нельзя получить результат, если ведущее к нему действие, не совершено.

le majepa dang mitrepa

le majepa - карма не совершена.

dang mitrepa - нельзя встретить.

Мы не сможем пережить результат, если не посеяли его причины.

Поэтому, если мы не делали плохого – мы не будем проживать плохие результаты. Это с одной стороны. С другой же стороны, мы также не сможем пережить что-то хорошее, если не посеяли его причины.

Это особенно важно, для духовного практикующего, стремящегося к духовным достижениям - своей практикой, он должен сеять семена, для достижения результатов, к которым он стремится.

4. Результат совершенного действия, сам по себе никогда ни исчезнет.

japa chu misawa

Japa - действие, которое было совершено.

Chu - поток, и здесь имеется ввиду, поток сознания.

Misawa - не исчезнет.

То есть - если мы посеяли отрицательные кармы, рано или поздно, мы будем вынуждены пережить их отрицательные результаты. Они не исчезнут сами по себе, из потока нашего сознания, и до момента их созревания, они высиживать себе там, даже миллионы лет.

Очищение отрицательной кармы

Итак, от них мы хотим избавиться. Это отрицательные кармы, которые мы уже совершили, те, которые мы уже совершили, и накопили. И они есть, у нас у всех, и это ведро, должно было бы быть огромным, но там в гробу, нет места.

Как нам от них освободиться? Вы берете это ведро, со всей этой нечистотой, и идете с ним в правый угол треугольника, и там, есть костер. И вы проводите нам церемонию очищения. Вы делаете там **Fire puja** - церемонию очищения огнем.

И я проделаю с вами эту церемонию. Это чудесная церемония.

Вы вы берете черные семена кунжута, и горчицы. Берете топленое масло - и это очищенное масло. Выливаете, может быть, пол ложки, или целую ложку масла в казан. Поджигаете это спичками. Черви входят в семена, и вы бросаете это в огонь.

И в это время, вы делаете медитацию. Вы проходите в своем сознании:

- Четыре закона кармы,
- Четыре силы очищения,
- И вы можете написать на листочке все отрицательные действия, о которых вы помните, которые вы сделали, сказали, или подумали, и бросить эти листочки в огонь, и сидеть нам, наблюдая, как огонь их съедает, и думать, что сейчас, вы от них освобождаетесь.

И это чудесная церемония, очень успокаивающая. Это очень медитативно. После того, как разжигается огонь, вы просто сидите и наблюдаете за огнем, и проходите четыре силы очищения - их четыре, а не одна, верно? Необходимы все четыре - и позволить этому сгореть.

И сейчас, это зависит от тяжести нарушения. Если я сегодня на кого-то кричала, то может быть достаточным, проведения сегодня этой церемонии. Если я кого-то убила, то только одной такой церемонии, не достаточно, необходимо проводить их много, еще, и еще, и еще, и еще раз, до тех пор, пока не появляются признаки очищения. Появляются признаки очищения. Ощущают облегчение. Ощущают, что это вас покинуло.

Вопрос: то есть, вы говорите, что не стоит пытаться делать это дома?

Ответ: мы делали это в доме, если знают, как это делать. Количество масла, не должно быть слишком большим. Пол ложки, ложка, не больше, не кидать слишком много записок одновременно. И вместе с этим, нужно кидать много спичек, одну за другой, до тех пор, пока это не воспламениться.

И это делать чудесно. Сила этого, удивительна. Огонь, очищает. По окончании наших ретритов, мы всегда проводим церемонию огня, и мы приглашаем людей, чтобы бросали в него свои записки.

Итак, это то, что вы делаете там, в этом углу. Вы проводите церемонию очищения.

До этого, необходимо изучить "четыре силы", потому, что это работает только тогда, когда их хорошо изучают, и хорошо практикуют. И идея в том, что вы не хотите забирать с собой, всю эту нечистоту. Умереть с чистой совестью, без этого. И вы хотите очистить это сейчас, до смерти. В момент смерти - слишком поздно.

Вопрос: я не очень понял, что делают с этой медитацией. Приходят с ведром, и что тогда с ним делают?

Ответ: в медитации, в своем воображении, мы идем туда, и проводим церемонию, и в своей медитации, вы можете вспомнить что-то отрицательное, что сделали, и пройти через четыре силы, и через сжигание этого там, на костре.

Вопрос: мы не хотим убивать живых существ. У нас там есть скорпионы и змеи?

Учительница: нет. Ни в коем случае. Мы не... ни в коем случае.

Ученица: но то, что там в ведре, я не хочу это сжигать. Это живое.

Учительница: ты не сжигаешь, ни одно живое существо. Ты сжигаешь свои плохие действия, и это символизирует их. Практически, каждое насекомое, появляющееся в моей жизни, такое. Если кто-то любит змей, или скорпионов, это другое дело, но если кому-то не приятны скорпионы, или пугают его, откуда это приходит? Откуда приходит неприятная, страшная, или опасная вещь в мою жизнь? Из моей отрицательной кармы. Так это появляется.

Сейчас, мы не будем сжигать живых существ - мы будем сжигать кармы, приведшие к их появлению. И в медитации, нет никаких проблем сделать это, потому, что ты не сжигаешь существ - ты очищаешь отрицательные кармы. Ты не накапливаешь отрицательной кармы, таким образом. Но если это создает для тебя сложность, ты можешь положить в ведро черный горох.

И вы можете проводить себе раз в неделю, такую церемонию очищения. Это чудесная привычка.

Итак, это в этом углу.

Прибежище, в трех драгоценностях.

И в третьем левом углу –

Вы возвращаетесь к гробу, берете красивую коробку с жемчужинами и драгоценными камнями, которая символизирует все ваши хорошие действия, и мысли. Вы идете к Шоши (ученице, которая по своей профессии швея), чтобы сшила вам красивую рясу, в которую вошьет все эти хорошие камни. Вы идете к третьему углу, и окутываетесь в эту рясу. Она может быть белой, или... белое, символизирует хорошее, и вы принимаете прибежище, и это третья практика, из тех, которую проделывают.

И снова, что такое прибежище? На формальном уровне, это Будда, Дхарма, Сангха, как мы делаем это, в начале урока.

Суть прибежища - это принятие прибежища в мудрости, понимающей карму и пустоту, и в свете которой я сейчас действую, прекращая это колесо страданий, выхожу из колеса страданий.

Вы идете туда.

Лучше всего, делать это конкретно. Вспомните того человека, который всегда вас раздражает. Вспомните, постоянно повторяющуюся ситуацию, и он говорит свои вещи - а вы не реагируете так, как привыкли реагировать. Вы реагируете из понимания, откуда это пришло, и вы не продолжаете этот круговорот. Останавливаете этот круговорот. Прибежище, очищает также.

Итак, повторим снова, что делают имеющие узкое мировоззрение?

1. Они развивают осознание смерти.

2. Они хотят очистить отрицательные кармы, потому, что они не хотят упасть, после смерти.
3. И они принимают прибежище в трех драгоценностях, чтобы они защитили их от низкого перерождения.

И эти три практики практикующих узкого мировоззрения, представлены здесь, в этой треугольной комнате.

Не отказываться от практики, но проделывать ее с пониманием

И эта практика, вместе с осознанием смерти, очень-очень уменьшает давление общественного мнения, потому, что часто мы совершаем вещи, в соответствии с тем, что мы думаем, что от нас ожидают. В большей степени, мы стараемся не поднимать волн, не раздражать других, чтобы в доме было тихо. И часто, это то, что не продвигает нас в Дхарме, и мы подойдем к смерти, с этим ужасным раскаянием, что не сделали того, что были должны сделать. Поэтому, чем больше увеличивается осознание этого, тем больше уменьшается это давление: я делаю не то, что ты думаешь, что я должна делать, а то, что я понимаю, что должна сделать.

Я не хочу никого раздражать. Я да, хочу мира в доме. Я да, стараюсь создать гармоничную ситуацию. Это часть моей практики. Моя практика заключается в том, чтобы не создавать разногласий, но не за счет самого важного. Поэтому, я делаю это красиво, я делаю это, с уважением к другим, с приятным выражением лица, но я не уступаю, и не отказываюсь сделать то, что должна. Я делаю то, что должна, потому, что властелин смерти, поджидает меня за углом.

Итак, давайте сделаем медитацию на эту комнату.

Это медитация, узкого мировоззрения.

Итак, садьтесь удобно. Помните семь точек варджаяны?

Ноги, руки, спина, плечи, подбородок, рот, и зубы, язык, глаза, и дыхание. И, сфокусируйтесь на дыхании.

И увидите себя входящими в ваш тантрический замок, через треугольную комнату, через угол треугольника. Сразу же на входе, стоит гроб со стеклянной крышкой, и внутри лежит ваше тело. Возьмите несколько мгновений, и всмотритесь в то, что вы видите.

Спросите себя, сделали ли он, или она то, что хотели сделать, или может быть, не успели? Может быть, их жизнь прекратилась посередине, или они проводили время, за пустыми времяпровождениями?

Проверьте.

Вы можете сделать короткую медитацию на осознание смерти, на три принципа, или девять точек: на обязательность смерти, неопределенность даты смерти, и на факт того, что вы не сможете забрать с собой ничего из тех вещей, которые у вас есть; никого из друзей, близких, своего имущества, и даже свое тело, свое лицо, или свое имя. Ничто, из этих вещей, не может идти с вами.

И если эти принципы верны, то есть три решения, которые человек принимает, в свете этих принципов.

- Если верно то, что смерть обязательна, необходимо начать духовную практику, потому, что это единственное, что мы можем с собой взять. Нет ничего материального, что мы сможем с собой взять.

И вы сидите там, возле этого гроба, делаете эту медитацию, и приходите к этому решению.

- И если верно то, что нельзя знать, когда настанет смерть, то я обязана войти в духовную практику уже сейчас.

- И если верно то, что я не смогу взять с собой ничего, из материальных вещей; ни свое тело, ни свою семью, ни свое лицо, ни своих друзей, ни свое имущество, ни свое имя, ни свою репутацию, ничего. И если верно то, что единственная вещь, которая идет со мной, это достаточно глубокие духовные достижения, то я обязана практиковать самую высокую практику, на которую я способна, уже сейчас, для того, чтобы в следующем перевоплощении, я не упасть в низшие разделы.

После того, как вы приняли эти три решения, вы встаете с подушки, подходите к гробу, достаете ведро со всей нечистотой, в нем все ваши отрицательные кармы, и идете с ним в костру.

Это очищающий костер, и это правый угол, и там также есть скамеечка, или подушка, для сидения. И на маленьком столе возле нее, есть лист бумаги, и карандаш, и вы пишете на записках, все эти отрицательные кармы, и одну за другой, бросаете в огонь.

И в то время, когда вы это делаете, вы проходите законы кармы.

- То, что все, что я делаю, говорю, или думаю, обязано ко мне вернуться в будущем, с тем же flavor (характером). Если я сделала благотворительное действие - ко мне вернется что-то хорошее. Если я совершила вредящее действие - навредят мне. Результат, по своему характеру, всегда похож на его причину, и она может прийти как тебе лично, так и проявиться в окружающей среде. Она может прийти в виде увеличения склонности делать то же самое. И это, может определить мое следующее воплощение. Есть четыре возможных вида созревания кармы, и практически, она созревает во всех четырех.

И вы это проходите. Вы делаете Shar Gom на эти вещи.

- Второй закон кармы это то, что карма всегда увеличивается. Результат, всегда больше причины. Достаточно одной малой критикующей мысли, чтобы наткнуться месяцы неприятного отношения к себе.

- Третий закон кармы говорит, что я не смогу пожать результат тех карм, которых не посеяла. Без семени, нет дерева. Если я надеюсь на хорошее, я должна делать хорошее. Не будет хорошего, если я не буду делать хорошего, потому, что ему не откуда прийти. Я обязана делать хорошее. Не потому, что так сказала моя мама, или учительница, а потому, что это плохо. Если я хочу прекратить страдать, я обязана делать хорошее, и практикующий узкого мировоззрения, это понимает.

- Четвертый закон кармы говорит, что если я не очищу посеянные мною семена, они обязаны созреть, и если это было чем-то отрицательным, рано или поздно, так или иначе, это вернется ко мне, если я да не очистила это раньше, и в этом цель этого очищения. Итак, это четыре закона кармы.

И для того, чтобы очищение удалось, мне нужно понимать, четыре силы очищения:

- Первая из них, это принятие прибежища в трех драгоценностях, суть которых мудрость и сострадание в моем сердце.

- Вторая из них - сила уничтожения - это раскаяние, искреннее раскаяние о том, что я сделала, с пониманием глупости того, что я сделала.

- **Третья сила** - это обуздывающая сила, через которую я принимаю решение прекратить делать эти вещи. Не возвращаться к ним больше, и если я очень поражена этой привычкой, то хотя бы прекратить делать эти вещи, на определенный период.

- **Четвертая сила** - это сила андидота, исправляющее, или искупляющее действие. Мне нужно искупить то, что я сделала. Если я вредила жизни, я пойду, и буду заботиться о ком-то больном, или одиноком. Если я воровала, я пойду, и буду защищать чужое имущество, или помогать другим сохранять свое имущество, и т.д. И если действие тяжело, то андидот должен быть более продолжительным и глубоким, в соответствии с действием.

И здесь, есть много материала, для многих медитаций. Вы проходите все свои плохие действия, и проделываете это с каждым из них, поочередно.

Итак, сядьте там, и наблюдайте, как все эти кармы поднимаются в огне, очищаются огнем. И наблюдайте за огнем, как он тихо горит, и подумайте про себя, что вы сейчас чисты. Вы очистились по крайней мере от одной кармы, на которой были сфокусированы.

Медленно встаньте с этой подушки, и вернитесь к гробу. По другую сторону труп, находятся все драгоценные камни, и жемчужины, и они символизируют все чудесные действия, которые вы сделали, и ими вы хотите украсить, и не в том смысле, что сейчас вы великолепны, а в том, что вы рады этим действиям. Вы понимаете кармический результат, к которому эти вещи приведут, и это позволит вам продвинуться на пути.

И вы одеваете эту рясу, и кладете на нее все драгоценные камни, и подходите к левому углу, и там вы можете поставить символ Будды. Может быть, статую Будды, или своего Ламу, сидящего там на чудесном

троне, и вы принимаете прибежище. Вы проходите церемонию принятия обетов прибежища, и прибежища в духе, и совершаете поворот, идете и принимаете прибежище в мудрости и сострадании, а не в суете сует.

Медленно-медленно, вы можете открыть глаза.

(Мандала)

(Посвящение)