

Курс АСІ 7: Обеты Бодхисаттвы

Второй этап в изучении Madhyamika

На основе уроков Геше Майкла Роуча

Перевод, редакция и подача

Ламы Дворы-ла

Нир Элияху, декабрь 2007

Урок 1, часть 1

Вступительные молитвы

Для тех, кто здесь впервые, мы начинаем с молитв. Существуют две молитвы, с которых мы обычно начинаем. Все это вместе занимает около двух минут.

– Подношение Мандалы

Первая молитва, это молитва Мандалы. Это молитва подношения. Это молитва благодарности, и выражения почтения всей линии передавшей нам это учение, которое позволяет нам сейчас начать практиковать, и освободить от страданий себя, и помочь освободиться от них всем остальным.

И это цель молитвы. В молитве, мы подносим подношение учителям. И подношение состоит из всего самого красивого в мире. И в вашем внешнем, и во внутреннем мире. Все, что красиво. Все ваши добрые дела, вы видите там в образе драгоценных камней, сияющих драгоценных камней. Я всегда это представляю как, когда взлетает самолет, и смотрят вниз на Нью-Йорк, и все там полно таким сиянием огней.

Это вся добродетель, которую вы совершали, или если вы видели как ее совершают другие, это тоже хорошо. Или то, что вы читали или слышали о великих святых, это тоже хорошо. Все, как множество драгоценных камней, и это вы подносите их учителям в знак благодарности за учение, за то, что они посвящали свои жизни тому, чтобы это дошло до нас. И мы делаем мудру, которая представляет то, что написано там в молитве, легендарная гора Меру — это два этих безымянных пальца, а это четыре суши — создают четыре этих угла. И это такой вид мифологической модели мира.

И идея в том, что вы подносите весь мир, все самое красивое что есть в вашем внешнем и внутреннем мире, и настанет день, когда мы подробнее поговорим об этом действии в мандале.

Итак, давайте прочитаем молитву.

(Мандала)

– Молитва прибежища

Вторая молитва, это молитва прибежища. Мы принимаем прибежище в Будде, Дхарме, и Сангхе, и они символизируют для нас те самые мудрость и сострадание, которые мы хотим

развить в своих сердцах, и это то, что защитит нас в конечном итоге от всех страданий, от любого существующего в мире вида страдания, и выведут нас отсюда.

(Прибежище)

— *Молитва для увеличения Бодхичитты*

Есть дополнительная молитва, очень красивая, которую мы обычно не читаем. Она очень короткая, но так, как мы на курсе об Обетах Бодхисаттвы, который целиком посвящен развитию Бодхичитты, я думаю, что на этом курсе уместно ввести также и эту молитву. Она очень коротка. Мы сделаем ее на тибетском, и на иврите (русском).

Повторите за мной:

Jangchub sem chok rinpoche
Ma kyera nam kye gyur chik
Kyera nyam ra mepar yang
Gong ne gong du pelwar shok

Высшее стремление к просветлению
Если пока не проросло, пусть немедленно прорастет,
И то редкое, что уже проросло
Пусть всегда увеличивается и усиливается.

(Это практически среднее четверостишие, в молитве из трех четверостиший которое относится к каждому из трех основных путей, которые мы изучали на курсе 1, когда два других пути, это отречение и правильное мировоззрение, которое понимает пустотность явлений. Три четверостишия отличаются друг от друга только своей первой строкой, когда первое четверостишие начинается с:

Ngenjung sampa rinpoche

Что означает:

Драгоценная мысль отречения...

В то время, как третье четверостишие начинается с:

Tong nyi ta wa rinpoche

Что означает:

Драгоценное мировоззрение пустоты...

Все четверостишия пропеваются под одну и ту же мелодию, которая используется также для молитв о продлении дней Далай Ламы 14, почитаемой личности в Тибетском Буддизме — смотрите заметку в конце текста этой лекции).

Наше сознание, не началось в этой жизни

Этот курс, во всей нашей программе обучения особенный. Он отличается от всех остальных курсов. На всех остальных курсах, мы обучаем Буддистскому учению, тому чему обучал

Будда. Мы объясняем суть так, как Будда ее объяснял, чтобы мы смогли реализовать ее в своих сердцах. Этот курс, и это я говорю для новеньких, это не тот курс с которого обычно начинают. Этот курс несет с собой серию обетов очень высокого морального уровня, которые мы хотим соблюдать, чтобы вывести себя из самсары, и мы будем об этом много говорить.

Итак, мы начинаем с своего сознания. И прежде всего, важно прийти к пониманию и осознанию, что оно не началось тогда, когда началась эта жизнь. Наше сознание существовало намного ранее того как соединилось с этим телом, в нашем этом рождении. Четвертый курс посвящен доказательству этого факта.

И для новеньких, мы начинаем с этого, потому, что понимание этого, это очень важная тема, и на мой взгляд, его нельзя обрести за пять минут. Иногда, также и не после десяти встреч. Но это основа всего того, о чем мы здесь будем говорить, потому, что без этого, It won't make sense. Потому, что мы говорим про очень высокий уровень морали, восхождение на который часто тяжело начать и завершить, в течении одной жизни. Просто, этот уровень очень высок.

И если вы здесь, большинство шансов, что вы начали не сейчас. Если вы притянулись сюда, и эти вещи вас привлекают, большинство шансов, что семена были посажены намного раньше вашего прихода в эту жизнь. Здесь находятся разные люди, на разных уровнях духовного развития. За плечами каждого находящегося здесь тысячи лет, тысячи перевоплощений, для подготовки к этому. В один прекрасный день, вы это увидите. Существует тысячи перевоплощений, подготавливающие вас к этому.

И сейчас пришли к определенной зрелости

Недавно я читала очень красивую цитату Согьяла Ринпоче из «Тибетской книги мертвых». Это другая линия, но тоже очень красивая. И он очень красиво описал, как на протяжении множества перевоплощений, с нами всегда находился наш внутренний учитель. Внутренний учитель в сердце, который работал с нами для того, чтобы продвинуть нас с духовной точки зрения, и мы не замечали его потому, что были сильно охвачены духовными омрачениями. И это его слова, в свободной интерпретации:

«После накопления добродетели во множестве перевоплощений, наступает момент, когда мы начинаем видеть своего внутреннего учителя в образе другого человека, во плоти и крови».

Он говорит:

«Это наш внутренний учитель, которого мы сейчас встречаем в образе человека, который пришел и начинает нас обучать, как освободиться от страданий».

То, что сказано в отношении учителя, сказано в отношении самого материала, в отношении самой Дхармы. Вы достаточно созрели. Факт того, что вы здесь, является доказательством этого. Не нужно слишком много искать. Факт того что вы здесь, свидетельствует о вашем приходе к определенной духовной зрелости, о том, что вы подошли к определенному духовному порогу, и сейчас вы готовы услышать об этих вещах подробнее.

На других курсах мы говорили о пустоте — я забегу вперед и скажу, что из того, что я могу здесь сказать, нет ничего, о чем вы не знали ранее. Если вы понимаете смысл всего того, о чем я здесь говорю, этот смысл придаете вы сами, потому, что я только издаю звуки. Я издаю набор звуков, звуковые волны достигающие ваших ушей, и потом они расшифровываются

вашиими нервами, и достигают мозга, и вы придаете этому смысл. Фактически, я не могу вам рассказать ничего, о чем вы еще не знаете.

Поэтому, это такая игра. Вы выбрали спроецировать меня говорящей вам эти вещи, но это те вещи которые сидят в вас, и всегда в вас сидели. И они сидят во всех, только не все еще проснулись. Они спят.

И то, что часто пробуждает многих людей, это какое-то несчастье происходящее в их жизни. Что-то тяжелое происходящее в их жизни, и когда они встречаются со всем ужасом самсары. И те люди, которые не приходят, часто с ним еще не повстречались. Они еще не осознают весь ужас самсары. Не то, чтобы она была для них менее ужасной. Они просто этого не замечали. Их разум был отвлечен. Отвлечен тем, что жизнь была настолько полна страданий, что не было времени ни о чем подумать, такие очень несчастные люди, или наоборот, жизнь была слишком хороша.

Учение приводящее к практике

В следствии обучения начинает приходить интеллектуальное понимание вещей. Постепенно-постепенно, начинает пробиваться понимание. Это очень мизерный этап, с духовной точки зрения, но это начало, и каждый так начинает, начинает с интеллектуального понимания. Этого не достаточно, чтобы освободиться, очень далеко от этого. И я могу вас сказать из своего личного опыта — наш покров очень толстый, требуется много времени. Геше Майкл говорит: «Необходимо 7000 часов», до тех пор пока вещи достаточно бы не проникли, и мы бы поняли, что я лично должна что-то сделать в отношении этого. Слушания не достаточно. Чтобы начать выходить из страданий, мне лично нужно что-то сделать, изменить в себе.

И тогда люди начинают искать путь практиковать, выполнять практику. Делать медитацию. Делать йогу. Читать мантры и молитвы. Делать что-то, что приведет к более глубокому изменению в их сознании.

В нашей традиции, большая часть практики выполняется дома. И постоянство, здесь ключевое слово. Лучше практиковать меньше, и постоянно, чем трехчасовая практика, раз в неделю. И если начинают постоянно практиковать, вещи начинают двигаться. Начинают меняться те вещи, которые раньше казались застрявшими, и не менялись. Начинают происходить приятные вещи. И многие люди рассказывали, что отношения в которых они состояли, изменялись к лучшему. У большинства людей занимающихся медитацией, развивается способность к концентрации. И в следствии этого, развивается желание начать соблюдать обеты.

И я очень хорошо себя ощущаю в этой группе, потому, что вы уже долгое время просите дать вам эти обеты, и это хорошее место, где люди естественным образом ищут этот путь. Итак, это то, как это выглядит.

Благословение в принятии обетов

И на западе, когда мы слышим слово «обеты», мы часто придаем неверное значение этому слову. Отрицательное значение. Часто мы слышим слово «обет» как что-то ограничивающее нас. У нас, может быть меньше. Больше это есть у христиан, представление о католическом монашестве, с неверными объяснениями — что обеты, это такой вид наказания, который люди сами на себя возлагают.

Ничего из этого здесь нет.

Я снова цитирую чудесного Матия Рикара — и он монах уже много лет. Он француз, но в тибетском Буддизме, он монах. И он говорит:

Эти обеты, это крылья которые дают нам просветленные личности, чтобы мы могли взлететь с ними к просветлению.

Есть так много хороших действий, которые мы можем сделать, и наше время ограничено, и в течении сегодняшнего дня, и в течении всей жизни. И здесь у нас есть направляющий, фокусирующий нас список: «Это делай, а это не делай!»

И когда их начинают регулярно соблюдать ведя дневник, начинаются чудесные вещи. Жизнь начинает меняться. Есть очень положительное влияние на сознание.

Мы всегда подчеркиваем важность медитации, и медитация очень важна для трансформации нашего сознания.

Необходимы также и обеты. Медитации не достаточно.

Обеты говорят: «Я принимаю обязательства на пути. Из-за своего сострадания ко всем существам, я принимаю обязательства, найти то, что причиняет страдания, и то как я могу вывести из страданий себя, и других». И обеты говорят: «Я бы хотела». Или «Я верю». Или «I do». Это значит: «Я принимаю обязательства. Я принимаю обязательства».

Цель обетов Бодхисаттвы — научиться служить другим

**И весь смысл обетов Бодхисаттвы, это служить другим.
Весь смысл, это принести благо миру. Принести благо другим.**

И если вы их постоянно соблюдаете, ваш мир, как уже было сказано меняется, потому что, когда вы сеете кармические семена желания помочь ближним, эта карма в конечном итоге возвращается к вам, и ваше сознание изменяется, и ваш мир также изменяется.

И на уровнях обетов существуют этапы. И есть этапы на каждом уровне, этапы в вашей практике, степень вашей серьезности и постоянства в практике, и чем выше вы поднимаетесь, тем более удивительные вещи происходят в вашей реальности, потому что **все это работает на основе понимания кармы и пустоты. Все обеты работают на основе этого.**

Ваш мир изменится...

И ваш мир станет более красочный.

- Вещи станут красивее,
- Вкуснее.
- Люди более приятные.

Ваш мир изменяется потому, что весь мир это плод вашей проекции, из вашей кармы, и вы начинаете целенаправленно работать, проделывать манипуляции над своей кармой, для направления ее к просветлению.

...и вы также изменитесь.

И если вы выполняете эту практику — несколько предостережений! - вы проходите трансформацию. Ваш внутренний мир изменяется. И как результат этого, изменяется то как вы воспринимаете этот мир.

Люди вокруг вас не проделывают этой работы, поэтому вы кажетесь им странными. Я могу вам сказать. Мы сейчас гостим у бабушки, и мы для нее очень странные. «Ты не наслаждаешься жизнью», говорит мне она. Я не провожу время, за сплетнями о семье. Этот источник наслаждения вдруг исчез. Это для нее очень удручающе, и ей кажется, что я не позволяю себе наслаждаться жизнью.

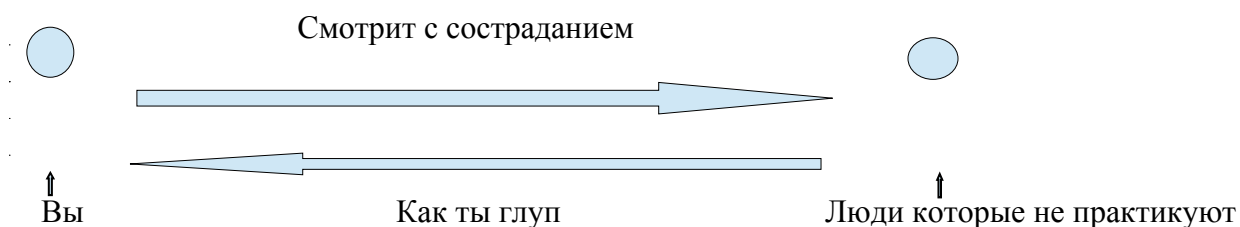
И также ваше мировоззрение

Итак, так вы будете казаться другим, потому что у большинства людей основной мотив управляющий их жизнью, это забота о Numero uno, да? Основной мотив, это забота о том, чтобы мне было приятно, вкусно, чтобы у меня было... мне, мне, мне, мне, мне.

Бодхисаттва сходит с этого поезда. Не за один день. Практика для того, чтобы переместить нас в торону ближних. И чем больше вы практиковали, тем больше вы там, и поэтому вы будете казаться странными.

С другой стороны, люди начнут все больше и больше заботиться о вас, потому, что вы делаете это для мира, и вы получаете это обратно. Мир все больше и больше заботится о вас. И это такое странное состояние, когда мир заботится о вас, и смотрит на вас, как будто вы несчастны. Как будто вы не позволяете себе, да.

Я могу нарисовать вам маленький рисунок.



Это вы, а это люди которые не практикуют. Это то, как вы смотрите на них, и как они смотрят на вас.

Вы смотрите на них после того, как немного поднялись, после того как определенное время тщательно соблюдали обеты, шесть раз в день. Вы смотрите на них, и вы видите как они страдают. Они все еще заняты своими омрачениями и своими бедами, и своими сомнениями, и своими историями, и они страдают. И вы смотрите на них с состраданием. Вы сострадаете им, в их страданиях. И вы видите, со временем вы начинаете видеть, насколько это не обязательно. Насколько это лишнее. Насколько они страдают, потому что верят сказкам, сказкам которые они сами выдумали. Вы сострадаете им, и ищите путь им помочь.

Что они о вас говорят? Они говорят: «Какой наивный. Какой наивный. Можно служишь ближним? Не заботиться о себе? Какие глупости!» И они будут думать, что вы наивны.

И будет такой определенный период. Это переходный период. Так будет не вечно, потому, что если вы продолжаете хорошо практиковать, вы начнете их видеть по-другому. Вы вдруг,

начнете воспринимать их по-другому. Это будет лишь такой переходный период. И это предупреждение.

Итак, обеты если вы их будете их соблюдать, приведут к shift (сдвигу) в вашем мире. Да, постепенно-постепенно начинают происходить сюрпризы. Начинают появляться различные удивительные люди, и не то, чтобы их не было там раньше, но вы их начнете видеть, О.К? Они были там все время, но разве я должна вам это объяснять? Вы мне потом расскажете.

Основа обетов Бодхисаттвы — обеты личной свободы

Чтобы эти обеты работали, необходимо начинать с обетов Пратимокша.

Обеты Пратимокша, это обеты личной свободы, которые мы изучали в курсе 9. Это те самые десять обетов свободы, суть которых не вредить ближним. Не вредить ближним. В сущности, курс 9 нужно проходить до седьмого курса, и мы прошли их в правильное поочередности. Прежде всего нужно пройти обеты курса 9, смысл которых предотвращение причинения вреда другим, и как следствие, предотвращения накопления этих карм у нас, потому, что они не позволяют нам никуда подняться.

Они называются «Обеты личной свободы». На тибетском Sotar.

Sotar

Произнесите: **Sotar**

Тибетцы всегда берут слоги с нескольких мест, и у них получается сокращенное слово. Мы говорим «Обеты личной свободы». И они говорят: **Sotar**.

So от — **Sosor** — это индивидуум,

И **Tar** — это от **Tarpa** — и это свобода.

Мы говорили о подъеме по лестнице счастья (в курсе о счастье, который можно найти на ивритоязычном сайте). До тех пор, пока мы продолжаем вредить другим, мы не можем никуда подняться. Мы застряли глубоко в земле. И прежде всего, необходимо хорошо практиковать их, и соблюдать это в дневнике, и поэтому я очень хотела чтобы вы сюда пришли уже с историей ведения дневника. **Потому, что все что я здесь говорю, и о чем бы мы не говорили на протяжении этого курса, если вы не будете соблюдать обеты, не произойдет никаких изменений. Ничего не произойдет. Это дело ежедневной практики. Это большая работа. Изменение не происходит только от слушания вещей. Необходимо их практиковать.**

Вчера мы говорили о подъеме, к которому может привести боль, помните? Об этом знаменитом четверостишии Мастера Шантидевы. Мы говорили, что она развивает в нас сострадание. Говорили, что она немного уменьшает в нас гордость. Это важно, для нашего раскрытия духовному пути. Это также сдерживает. Там было четверостишие: «Воздержание от плохих действий». После того, как я через собственные страдания понимаю, какой это приносит вред, я уже не хочу этого никому причинять. И тогда, это прекратит приходить ко мне, и таким образом я это очищаю.

Итак, какие это обеты Обеты свободы?

И мы здесь говорим о пяти обетах личной свободы, для людей не являющихся монахами. Есть пять обетов, помните? (Эти обеты обсуждались на курсе 9).

1. **Не причинять вреда людям.** Не убивать. Не убивать ни одно живое существо.
2. **Не брать ничего, что вам не дали по собственному желанию** — и это включает предметы. Это включает деньги. Это включает авторское право. Это включает даже внимание. Если кто-то не заинтересован посвятить вам время, вы не заставляете их посвящать вам его. Кто-то не хочет вас слушать, вы не заставляете его вас слушать, вы не берете ничего, что не дается по собственному желанию, и с разрешением.
3. **Мы говорили о сексуальной чистоте.** Для большинства людей не являющихся монахами, это в основном воздержание от прелюбодеяния. И в более широком понимании, это воздержание от использования своей сексуальности во вред. Чтобы ваша сексуальность не являлась средством приносящим вред ближним. Мы все знаем насколько это больно, когда кто-то своей сексуальностью причиняет нам вред, и это может прийти только тогда, когда мы носим в себе эти семена. Особенно те из нас, кто пережил эту боль, мы больше не хотим сеять эти семена.
4. **Четвертое, это не лгать.** И здесь в контексте пяти, в противоположность десяти (десять правил свободы), **это не лгать в особенности о своих духовных достижениях.** Не говорить: «Я видел пустоту», или «Я могу читать чье-то будущее», если вы действительно не обладаете этой способностью.

Ко мне пришла ученица обучавшаяся с нами, и через некоторое время она ко мне пришла и сказала: «Знаете» - она тихонько подошла, и сказала мне - «Я занималась ченнелингами, и брала с людей за них деньги, и сегодня я знаю, что не знала о чем говорю. Вы думаете, мне нужно вернуть им их деньги?» - спросила она меня.

Очень важно. Это очень тяжелая карма. Поэтому, не лгать в отношении духовных достижений достигнутых вами, или духовных способностей которыми вы обладаете. Это очень важно, потому что это именно то, что не позволит вам в действительности достичь духовных достижений, и духовных способностей.

5. **И пять, это не употреблять ничего что затуманивает сознание, алкоголь, или наркотики.**

И это пять, которые являются основой для обетов Бодхисаттвы. Это версия монашеских обетов, которые принимают люди не являющиеся монахами, и это минимальный уровень. Без этого, вы даже не начали практиковать, да? Это минимальный уровень.

Соблюдение обетов приводит к огромному наслаждению

В общем, когда мы в Буддизме обучаем уровням чистоты сознания, существует 18 уровней (это «Саманты», которые более подробно обсуждаются в курсе 8), которые в конечном итоге приводят в рай, к совершенной чистоте Будды, что является абсолютным счастьем. Это Ананда.

Ananda, это санскритское слово обозначающее наслаждение. Bliss. Просветленное существо постоянно находится в непрекращающемся наслаждении. И есть 18 туда приводящих уровней.

Вокруг просветленного существа находятся только небесные существа. Когда вы начинаете практиковать на пути, вы обнаруживаете себя все больше и больше окруженными, все более и более духовными людьми. Все более и более приятными. Все более и более сострадательными, все более и более отзывчивыми.

Это знак того, что вы идете к этому.

Важно понять, что нет объективной реальности.

Нет какой-то основы, которую мы можем рассматривать. Это не то, чтобы они «там», а я «здесь». Потому, что когда я говорю: «Они там», я решаю что есть какое-то, как будто объективное «там», и я поднимаюсь туда по какой-то объективной лестнице вне меня. И в Буддизме мы говорим, что нет такой вещи. Нет реальности кроме той, которую я проецирую. Для меня.

Для меня, и для каждого из вас, нет реальности кроме той, которую мы проецируем из своего сознания, в соответствии с тем, как это вынуждает нас наша карма.

Так, что происходит? Когда наше сознание начинает очищаться, и мы на все возрастающих уровнях моральности начинаем соблюдать мораль, мы вынуждены посредством нашей кармы, спроецировать мир становящийся все более и более чистым. Поэтому, мы будем видеть все более и более чистый мир.

Вы понимаете, у вас уже не будет этой базы для сравнения? Это произойдет автоматически. Вы уже не будете помнить о втором. В вашей реальности этого уже не будет. Это то, почему мы иногда говорим, что в словаре Будды нет слова «страдания». Они в другом мире.

Вы окажетесь в другом мире, и это будет постепенным процессом. И потому, что он очень постепенен, иногда вы не ощущаете его, но я со стороны могу видеть продвижение. Это очень-очень красивый процесс.

Итак, уровни, вы их изучаете, вы берете обеты, вы соблюдаете их продолжительное время, и тогда происходит изменение. И через какое-то время их соблюдения, приходит большая красота. Вы становитесь очень красивым человеком, и изнутри и снаружи. И это изменилась ваша карма, и ваш мир начинает выглядеть иначе. Позднее начинают происходить вещи, которые можно определить как чудеса.

И мы намереваемся также провести церемонию принятия обетов.

После того, как вы их хорошо изучили, сделали уроки, и так далее, если вы захотите, если выберете это, вы сможете их принять. Вы не обязаны этого делать, это не является частью этого курса, это ваш выбор. Они в сущности, находятся на намного более высоком моральном уровне, чем уровень который мы упоминали сейчас, «не воровать», «не лгать», «не убивать». На намного более высоком. Подумайте, что может быть выше, чем вообще не убивать? Есть что-то, более высокое.

Обеты Бодхисаттвы прокладывают путь к Тантре

И разумеется, существует следующий уровень, о котором мы скоро поговорим, уровень тайных обетов, которые еще выше обетов Бодхисаттвы. Но то, что прокладывает путь к тайным обетам, то есть тантрическим, это обеты Бодхисаттвы. Если вы хорошо их соблюдаете продолжительное время, это приводит к вам тантрических учителей. Это

приводит к вам тайное учение.

В тантрическом обучении изменения намного ускоряются. С ним, они в миллион раз быстрее, чем без него. Изменения в теле и сознании настолько ощутимы, что если карма это позволяет, можно завершить этот процесс за одну жизнь. И цель этого учения, подготовить вас к этому.

Есть четыре уровня Тантры

4. **Тантра которая называется «Анута́ра йога тантра»**, это самый высокий уровень. И учителя говорят, что в наше поколение обязаны входить в «Анута́ра йога тантра», потому что с духовной точки зрения, это очень дегенерировавшее поколение. Чтобы освободиться в течении одной жизни, нам необходимы самые мощные инструменты.

До него есть уровни:

3. Есть **Yoga tantra**
2. До этого, есть **Kriya tantra**
1. И до этого, есть **Charya tantra**

В более низших тантрах, в более низших видах Тантры — сейчас, я говорю «низших» - будьте осторожны со словом «низшие». Это ниже, но это не низко. Это вообще не низко, это очень продвинуто; там также необходимо обучение, и так далее — тантрические обеты там, это обеты Бодхисаттвы. Поэтому, в сущности это тантрические обеты, в более низших тантрах, и они чудесны. Они прокладывают путь к просветлению. Если вы их хорошо соблюдаете, они прокладывают путь к просветлению. Самая высокая тантра приходит только для того, чтобы ускорить этот процесс, но его суть уже здесь. Его содержание уже здесь.

Трюк в том, чтобы как мы уже говорили, соблюдать их шесть раз в день.

Учение об обетах необходимо, и в то же время очень редко

Множество людей, по крайней мере в США, приняли обеты. Большинство людей вообще не имеет представления о том, что они приняли. Они часто даже не знают, что их приняли, потому что часто это является частью другой тантрической церемонии. Когда я была на учении Далай Ламы «Bodhisattva Way of Life», он там просто давал аудитории обеты на тибетском. Люди даже не замечали этого. Не слишком эффективно, когда вы не знаете что вы вообще принимаете.

Поэтому, получить такой курс, это большая редкость.

Этот курс разработан Геше Майклом Роучем. Он был первым, кто начал делать это в таком виде. И Ламы очень оценили то, что он сделал. Он ничего не придумал. Он собрал из оригинальных писаний, и принес это ученикам на западе. Вслед за ним, это сделали и другие. Получать такой курс, все еще большая редкость, и я ему буду обучать только один раз. Поэтому, то что вы здесь, является большой привилегией. Поэтому, примите это соответственно.

Когда мы будем проходить объяснения, важно помнить, что эти вещи давались просветленной, всезнающей личностью. Будда всезнающ. Он мог видеть в точности, где и

когда мы будем, и кому именно они нужны, поэтому, все на фоне этого.

Мотивация для принятия этих обетов - Бодхичитта

Бодхичитта — то большое сострадание ко всем существам, которое видит страдания, и хочет помочь всем существам выйти из него.

Прежде чем может появиться Бодхичитта, человек должен развить глубокое отвращение к своим и чужим страданиям в самсаре, и прежде чем она может появиться — обязана развиться глубокое осознание страданий. И прежде чем мы начнем говорить о Бодхичитте, давайте сначала приведем короткое описание страданий, так как это описывается в Буддистском учении.

Три вида страданий

И я здесь вернусь вкратце к вещам которые мы изучали в других местах. То, что я сейчас пишу, это:

1. Страдание от страданий

Повторите за мной:

Dukngel gi dukngel

Итак, **Dungyel** — означает страдание.

Kyi - это слово предлог.

И еще раз **Dungyel**. Еще раз страдание. Страдание от страданий.

Что такое страдание от страданий? Это самый острый вид страданий:

Это болезни

Это голод

Это войны

Это нужда

Это потери

Это измены

Это то, от чего становится больно, и нет спора, что это страдания. Нет ни одного человека, кто хотел бы этого. Это грубый вид страданий, самый тяжелый вид страданий. Он называется страдания от страданий.

2. Страданий связанные с изменениями

Второй вид страданий, более легкий, произнесите:

Gyurway dukngel

Gyurway dukngel — это страдания связанные с изменениями.

Слово «страдание» на иврите, уже здесь подходит меньше.

Мы будем использовать **Dungyel. Dungyel** на тибетском — происходит от **Dukha** на санскрите, и это противоположность от **Sukha**.

Итак, **Dukha** - страдания. Здесь это скорее неудобства. Неудобства связанные с изменениями.

И у этого также есть разные уровни. Сломалась машина. Машина не работает. Проблема. Мне нужно приехать на работу — я не могу.

Разумеется, если когда-то сломается машина — это временно. Вещи временны, верно?

В нашем мире вещи временны. Любая вещь в нашем мире. Любые отношения временны. Любой прибор который мы имеем, временен. Все задействуется силами кармы, и все разрушается. Это приносит нам страдания, неудобство.

И существуют уровни неудобства. Есть уровни когда сломалась машина, и есть уровни когда опустел живот, и сейчас нужно снова искать еду. Существуют уровни неудобств. И это страдания приходящие от изменений.

3. Страдания проникнувшие везде

И третий уровень страданий, скажите:

Куарра duje kyī dukngel

И это страдания проникнувшие везде.

Куарра — это то, что находится везде. Оно проникло везде. В каждое место.

Где везде? В самсаре. Везде, в «колесе жизни».

Каждое существо, каждое место в колесе жизни находится в лапах смерти. Любая вещь там, это страдания. Хорошие вещи, это страдания, и плохие вещи это страдания.

Берет время, чтобы это увидеть. И важно прийти к месту, где это видно, потому, что нет хорошей вещи которая не закончится, потому, что любая хорошая вещь приходит из кармы. И любая плохая вещь приходит из кармы.

У нас есть чудесная карма, которая созрела тем, что мы люди. Получить человеческое тело, понимающий ум, функционирующее тело, встретить учение, и встретить учителей. И только потому, что она созрела, она исчезнет. Потому, что человек родился, после 18 лет он начинает стареть, если он дожил до 18 лет.

Любую вещь в самсаре нам предназначено потерять. Нет ничего, что мы можем сохранить. Нет ничего хорошего, что мы можем сохранить.

В отношении тех, кто вышел из колеса, это не верно. Там все время создают еще наслаждение, и еще, и когда они смотрят на нас, они очень нам сострадают. Они видят, что мы немилосердно подгоняемы силами кармы, и мы беспомощны против них. И они ищут любой путь, как нам помочь, какой-нибудь путь. И иногда они появляются как какое-то ужасное несчастье, которое подталкивает нас начать учиться. Начать разгадывать этот путь.

Начать шагать по нему. Это то, как они нас видят.

Итак, это один из видов страданий, которые мы имеем в этой жизни на данный момент. Каждый по своей жизни с этим знаком, иначе мы бы здесь не были.

Сейчас мы говорим о страданиях, чтобы у нас появилась мотивация. Это важно, потому что без мотивации вы не будете внимательно слушать, не воспримете это достаточно серьезно.

Страдания смерти и Бардо

Другой раздел страданий — каждый из нас будет вынужден пройти через смерть и Бардо. Это страшные и ужасные страдания.

Мы все время управляемы кармическими силами. Есть карма, которая привела нас в эту жизнь, которая создала связь между сознанием и человеческим телом. Мы защищены этой кармой на данный момент, до тех пор, пока у нас есть это существование. Тот момент, когда это карма исчезает, означает смерть. В тот момент, когда отключается связь между сознанием и телом, мы беспощадно избиваемы (подгоняемы) потоками кармы. Это сильные страдания.

Одна необходимая вещь, для достижения состояния счастья, это хорошая медитация на смерть. Иначе, нет шансов достичь счастья, Ананды, этого бурлящего счастья, о котором мы говорим.

Поворот (отречение)

Хорошая медитация на смерть приводит к повороту (отречению). Приводит к отвращению к такому существованию, в котором у нас нет никакой власти. Кармические силы управляют нами все время. Мы еще вообще не знаем, что с этим делать, и мы вынуждены потерять всех любимых нами людей, все любимые нами вещи, и мы этого больше не хотим. И мы хотим выйти из самсары.

Люди приходили к Ринпоче и говорили: «Так и так, то то со мной произошло, я страдаю, что делать?» И Ринпоче говорит: «Это самсара. Это природа самсары. Нельзя исправить самсару.». «Тебе это не нравится?», он говорит, «Выходи отсюда!».

Из самсары можно только выйти. Нельзя ее исправить. Это природа самсары.

Нам нужно выйти из колеса. До тех пор, пока мы в колесе, мы подвержены законам кармы. На данный момент, у нас есть короткая передышка.

Я помню Ринпоче, незадолго до его смерти. И мы сидели там в temple, и он говорит: «Сейчас у вас есть человеческое тело. У вас есть особенно успешное рождение». Он сказал: «Это закончится. Это придет к концу. У каждого из вас. У каждого из вас, это придет к концу. Используйте это время. Используйте это время, чтобы выйти отсюда».

Для этого мы здесь. Для этого учение. Для этого обеты.

И мы склонны думать: «О! Мне сделали это и это, и мне причинен ущерб», но у того кто это сделал это созреет, если еще не созрело, это только дело времени. Они посеяли такую карму. Сейчас, это только дело времени, и это к ним вернется. На английском говорят, What goes around comes around. Я это делаю кому-то — это возвращается ко мне.

Как начинают выходить из колеса?

Да.

Вопрос из зала: вы как-то сказали, что необходимо делать медитацию на смерть. Как это помогает? Все эти ужасные вещи, которые вы здесь описывали о том, что происходит в Бардо?

Учительница: развитие отвращения к самсаре, и в следствии этого мотивацию выйти из нее, и в следствии этого начать правильно практиковать, и тогда ты оттуда выйдешь, потому что карма работает. И потому, что карма работает, если я ее понимаю, я переворачиваю ту самую ужасная вещь приводящую нас к самсаре, я переворачиваю колесо. Мы начинаем переворачивать. Вместо таких самсар, мы начинаем делать такие самсары (спираль поднимается вверх, вместо того, чтобы спускаться вниз).

Самсара означает колесо, но в трехмерности это спираль. До тех пор, пока мы не обрели мудрость, мы в этой спирали. На нас кричат, мы кричим в ответ. Начинаем новую спираль. Мы накричали, на нас кричат, мы кричим, возвращается все время. При взгляде со стороны, это все время спускается. Я все время вонзаю себя все глубже и глубже в страдания.

Перевернуть это: на меня кричат, меня обижают, делают мне ужасные вещи. Я не делала им ничего плохого. Они приходят, и преследуют меня. Если я понимаю, что это только то что я посеяла, и это возвращается ко мне, что я буду делать?

На первом этапе, прежде всего не крутить снова колесо. Прежде всего, я прекращаю это здесь. Это требует некоторой готовности принимать. Немного готовности принять, поначалу. Потом, вы переворачиваете это. Потом, вы даете им еще и любовь.

Что вы делаете, если вы едете в такси, и водитель обманывает вас? Что вы ему сделаете? Удвойте ему чаевые. Это то, что их устранил из вашей жизни. Вы переворачиваете самсары. Потому, что эта самсара состоит из множества маленьких самсар, происходящих каждое мгновение, и большую самсару переворачивают тем, что каждое мгновение начинают переворачивать маленькие.

Поначалу, прежде чем вы сможете вернуть им любовь, хотя бы не кричите в ответ. Внутри вы все еще их судите, и думаете (какие они). Поначалу. Постепенно-постепенно. Берет много времени до тех пор, пока это проникает. Много времени. Между тем, как ты это услышала, и поняла, и до тех пор когда начинаешь себя так вести. Но, что? Вы слышали, и поняли, а привычка другая, и вы накричали в ответ, и пришли домой, и вспомнили то что изучали, и вы говорите: «Ой! Ой! Что я сделала? Сейчас это вернется ко мне». Это чудесное начало.

В следующий раз, продолжительность этого времени станет короче, и настанет день, когда вы откроете рот чтобы накричать в ответ, и закроете его обратно. И это чудесная карма. Это антидот. Это очищающая сила. Это то, что очищает, и постепенно-постепенно эти чудовища, духовные омрачения, начинают становится все меньше и меньше, потому, что они сделаны из ничего. Они как радуга в облаках. Она выглядит здесь красиво, но попробуйте ее поймать. Или как серо-черная туча дождя, если вы попытаетесь на ней посидеть.

Это омрачения. Они сделаны из ничего. Они не существуют по-настоящему. У них нет собственной природы. Поэтому, если вы задействуете эту противоположную силу, вы в конечном итоге очищаете их, потому, что они не часть вас. Они как облака, которые не

часть неба. Они только завлакивают небо.

О воздержании люди говорят: «Что? Я мазохист?» Нет! Ты не мазохист. Ты ищешь как стать по-настоящему счастливым. Это не мазохизм. Это не: «О.К, хорошо. Ты хочешь меня ударить, и я Бодхисаттва. Пожалуйста, бей». Это не это. Потому, что я хочу стать по-настоящему счастливой. Мне надоели те, кто меня бьет, подгоняет, и кричит на меня. Я не люблю этого. Я это ненавижу. Я не забавляюсь с ними. Нет. Я задействую большую духовную силу, чтобы их убрать. Я удаляю их из моей жизни.

Как я удаляю их из моей жизни? Тем, что я их люблю.
Потому, что они как облако. У них нет никакой собственной природы.
Они только проекция. Они только ментальная проекция.

(Мандала)

*(примечание) Слова песни молитвы для продления дней жизни Далай Ламы 14, приведены здесь на тибетском и на иврите (русском). (Перевод на иврит не дословный, потому что если мораль это дух, песня подходит под мелодию.) Отметим, что Далай Лама многими считается воплощением Авалакитишвары, или на тибетском Чанразика, который является Буддой сострадания. Тандзин Гьяцу — и это означает «океан изучения Дхармы», это имя Далай Ламы 14-го.

*Gang ri raway korway shing kam dir
Pen dang dewa ma lu jungway ne
Chenresik wang tendzin gyatso yi
Shab pe si ta'i bardu ten gyur cik*

*О, Тендзин Гьяцу, обладающий большой мощью,
Источник любого счастья, и любого утешения,
Пожалуйста, оставайся с нами, ангел Чанразик,
До того дня, пока самсара не придет к своему концу.*