**Ретрит медитации: Гуру Йога**

**На основе уроков Кен Ринпоче Лобсанг Тарчина, геше Майкла Роуча, и других учителей**

**Перевод, редакция, и подача**

**Ламы Дворы-ла**

**Кибуц Туваль, апрель 2008**

**Урок 6**

*(Мандала)*

Итак, я отвечу здесь на вопросы:

**Вопрос**: как мы заряжаем карму, буду благодарен если вы повторите это более подробно.

**Ответ**: к примеру, через практику гуру йога. Через соблюдение обетов. Через служение дхарме, служение учителям дхармы. Служение друзьям дхармы, хорошее соблюдение обетов, развитие медитативных способностей, развитие мудрости, изучения. Посвящения всех этих вещей, и изучения того, что увеличивает карму, и это целый урок к которому сейчас я вернуться не могу.

**Вопрос**: в каждом ли чегом можно представлять образ моего ламы, вместо образа Чже Цонгкапы?

**Ответ**: разумеется, если у вас есть лама, если у вас есть хорошая связь с ламой, если у вас есть лама - это самый сильный объект. И это то, как к вам приходит Чже Цонгкапа.

**Вопрос**: от имени всех ваших учеников я прошу чтобы вы разрешили нам читать молитву вслух в женском роде, обращаясь к вам как к ламе наших сердец?

**Ответ**: мы можем делать наоборот, да! Когда есть люди у которых может быть есть другой учитель, и которые привязаны к нему, то мы это оставляем, и вы можете делать это поочередно.

**Вопрос**: у всех будд и ангелов также есть главный бог, как один правитель?

**Ответ**: все они являются одним. Это одно и то же сознание, это дхармакайя, но в различных представлениях и различных практиках они будут появляться в разных формах, как к примеру если посмотреть здесь в поле добродетели, то вы видите, что там есть центральная личность. Так является ли он королем всех будд? Нет. Нет такой вещи. Они этим не являются.

**Но, для меня как практикующей мой лама является королем всех будд потому, что все будды, все это потрясающее сознание будды приходит ко мне через моего учителя или учительницу, поэтому для меня это центральная личность.**

**Это окно через которое я смотрю на потрясающую мудрость, сострадание, и любовь будд и всезнание будд.**

И как в объекте для практики мы может быть делаем там иерархию, вы видите? Есть большие, меньшие. Есть с левой стороны, есть с правой стороны. Есть сверху. Есть снизу. Мы делаем эту иерархию, но только как объект для нашей практики, а не потому, что один лучше другого. Но у нас есть больше кармической связи с одним чем с другим. Поэтому также так важно, чтобы каждый из нас пришел к просветлению потому, что у каждого из нас есть люди больше связанные с ним кармически, и менее связанные с кем-то другим. Поэтому, мы их будда. Мы, а не кто-то другой те, кто может их спасти, поэтому с этой точки зрения из-за кармы у них есть разные роли. У разных людей, и у разных будд есть разные роли в нашей практике, но это не потому, что один более или менее важнее, или мудрее другого, или что-то в этом роде.

**Вопрос**: когда мы делаем визуализацию, что правильно представлять Цонгкапу или нашего личного ламу? Так как вы наша любимая учительница, тот кто хочет может ли он заменить личность в визуализации?

**Ответ**: да. И это в точности тот вопрос, на который мы ответили ранее. Ответ да.

**Вопрос**: что делать, когда на протяжении медитации возникает очень сильная эмоция плача или смеха? Как относиться к слезам в медиации? Прекращать ли это, продолжать, двигаться физически?

**Ответ**: это препятствие в медитации. И это продолжит возникать достаточно долгое время, до тех пор пока не создастся хорошая концентрация и мы не научимся хорошо соблюдать мораль потому, что это вещи из предыдущих карм. И чем более продвинута наша практика, тем больше мы управляем сознанием, и больше можем его направлять и говорить ему: «Ты идешь сюда, и не идешь туда!» Поначалу этой практики тяжело и могут возникать вещи и отвлекать нас, и тогда нам тяжело вернуться к объекту.

В таких случаях насколько это возможно нужно возвращаться к объекту медитации. Возвращаться к теме, с которой начали потому, что очень важная часть практики - это развитие дисциплины развития контроля над сознанием, и мы это делаем как с маленьким щенком. Ему говорят: «Сейчас сидеть! Сейчас сидеть!». «Нужно вернуться сюда! Сейчас вернуться сюда!» Все время сознание возвращают. Оно убегает – его возвращают. Убегает – его возвращают, до тех пор, пока ему не надоедает убегать. Это именно так. Это практика. Это дрессировка. Это дрессировка сознания. Мы в прямом смысле этого слова дрессируем сознание, и это то, что нам насколько мы это можем нужно делать.

Если иногда эмоция овладевает нами, и она очень сильна, мы ею побеждены, есть несколько вещей которые можно сделать, и на курсе 3 мы изучали различные антидоты. Можно сменить тему медитации. Если вы недостаточно хорошо знакомы с темой, еще не достаточно сильно с нею соединились, она еще не достаточно сильно вас захватила, то ментальные омрачения ворвутся во все отверстия которые мы им предоставим, и поэтому иногда помогает сменить тему медитации.

Если вы в каждой медитации начнете менять тему медитации, то никогда не разовьете эту дрессировку сознания, эту дисциплину, что является целью медитативной тренировки, поэтому не нужно делать это с легкостью, но если вы пытались один день, пытались второй день, пытались неделю и это не получается, то ок! Не нужно биться головой о стену. Тогда можно сменить тему медитации. Выберите тему которая вас увлекает, которая влечет ваше сердце.

Это может быть лама, если у вас есть хорошая связь с ламой, это может быть другая мысль которая сильна в вас. Может быть вы вдохновлены какой-то другой личностью, или каким-то действием. Выберите тему у которой меньше шансов, что вы потерпите в ней поражение. Если это также не получается, в курсе 3 есть различные советы. Есть набор советов. Почитайте там. Прослушайте курс.

Это зависит от того какой это вид помех. Если это что-то, что удручает - это что-то одно, если я продолжаю двигаться, решение проблемы будет другим. Если это что-то, что нас опускает, то мы иногда представляем что-то очень пробуждающее, что-то, что очень сильно пробуждает; к примеру создают образ ламы окутанный сильным светом, или просто представляют сильный свет. Что-то вроде сильного светлого объекта, и фокусируются на нем. Если это противоположное, если сознание подвижно и убегает в эмоцию беспокойства, и тому подобное, то мы выбираем что-то опускающее нас; к примеру мысль о непостоянстве этой жизни и о том, что кто знает когда настанет смерть, и может быть она настанет вот-вот, и фокусируются на этой мысли. Это составляет антидот второй вещи.

Если это также не помогает, всегда есть гуру йога. Обращаются к ламе с мольбой. Идут и обращаются с мольбой к ламе, и просят помощи. Приходят просить помощи. И вы можете делать это в медитации, вам не нужно посылать электронную почту, и когда медитация хорошая, помощь приходит. Помощь приходит. Чем больше вы понимаете пустоту, тем больше вы можете привести ламу в свое сердце, и не важно где он, или она находятся в физически в мире.

Уже поздний час, и я не хочу вас сегодня поздно задерживать потому, что я не знаю как прошла ваша ночь, и день со всеми потрясениями. Я только скажу несколько слов, и мы расстанемся.

Мы начали этот день с разговоров о ретрите, и завершим его разговорами о ретрите.

**(Защищенная территория)**

Одна из вещей которые нужно сделать на ретрите, это создать защиту именно тех вещей о которых был последний вопрос потому, что до тех пор пока наше сознание слабо, наша практика еще пеленках, мы еще слабы. Будут приходить все омрачающие эмоции и красть у нас сознание, и мы говорим, что это вид демонов. Это вид вредителей. Это не черные демоны с рогами появляющиеся и нападающие на нас снаружи. Они нападают на нас изнутри, и нам нужны средства чтобы защититься от них. Одна из вещей которые вы получили это «Сутра сердца». Одно из применений «Сутры сердца» после того как поняли ее смысл это то, что ее можно читать как защиту от таких вещей.

И на длинных ретритах, разумеется на тантрических ретритах, но также и на этом ретрите который по своему характеру очень близок к тантре, если вы уходите на десять дней, на две недели в ретрит, нужно создать защиты. Нужно создать защиту потому, что темные силы придут нас атаковать потому, что вы сейчас начинаете освобождаться от их власти, а они этого не любят, поэтому завтра мы будем немного обучаться тому, как создают защиту. Создают физическую защиту, физический круг защиты, и также как создают защиту в медитации, и это бодхичитта.

Обычно на ретрите мы создаем область, область ретрита, и человек который закрывает себя на ретрите не выходит из этой области. И раньше мы говорили о том, что мы остаемся в комнате, и даже затемняем окна. На очень длинных ретритах, и это больше двух месяцев и больше мы иногда выходим, хотя есть и те кто остается закрытым на длинные периоды. Есть разные уровни сложности.

Итак, мы создаем круг вокруг здания в котором мы делаем ретрит, определяем территорию и говорим: «Это область! Это граница ретрита! Я не выхожу за эту границу, и другие, кроме тех кому я разрешила входить ее не переходят», и тех кто помогает на ретрите, помогает мне соблюдать границы ретрита.

Разумеется, тот кто заботится обо мне на ретрите, приносит мне еду и так далее, он разумеется может водить и выходить. Если нужно, дают разрешение может быть врачу. Мы даем разрешение в воображении. Нам не нужно им звонить. Мы определяем, кто является частью ретрита, а кто нет, и всех кого мы не определили как часть не входит на эту область. Он сейчас вне нашей области. На тибетском это называют Tsam. Произнесите: цам. Tsam – это **линия** или **граница**. Определяют область ретрита. И завтра мы сделаем такую границу, будто вы на ретрите. Определим здесь область.

Мы не совсем будем соблюдать выход за эту область потому, что вы уходите по своим комнатам, поэтому вы не совсем на ретрите, но для того чтобы вы познакомились с тем как это делают когда вы уйдете на ретрит мы в определенных местах поставим отметки указывающие на ретрит.

Вы знаете, там в «колесе жизни» в южно-восточном разделе есть голодные духи. Где они? Где они находятся? Их много в каждом месте. Мы не можем их видеть, но у них есть тело, только оно очень тонкое, и они могут проходить сквозь стены. Это могут быть люди жившие в определенной области, привязавшиеся к этой области, и одержимые определенными домами, и после того как они оставляют свое тело, они не замечают как его оставили, и все еще подвешены там и пытаются соединиться с жильцами своего бывшего дома, только им это не удается, и это для них очень трагично. Это может быть что-то другое. Есть много видов духов, и они находятся везде.

Если они живут в определенной области – это как бы их область, и сейчас если мы там оседаем и решаем проделать ретрит, решаем в нашей медитации создать очень сильные энергии которые в сущности вторгаются в их область, они могут мешать. Это им угрожает.

Поэтому, мы подносим им подношение и просим их нам не мешать, да! Есть такая церемония. Не смейтесь. Вы может быть не можете их видеть, и мы еще не развили достаточно чувствительности, чтобы их ощущать, но медитаторы которые глубоко входят в ретрит очень ощущают эти вещи, и есть много историй о том как работают эти защиты, и как они не работают. Что происходит, когда кому-то удается их сделать, и что происходит, когда кому-то не удается их сделать.

То, что делают на длинных ретритах, это подносят им подношение. Это называется Torma. Произнестие: торма.

Torma – это **вид такого пирога** который для них делают, и у него есть разные формы, в соответствии с ретритом. Для тантрических ретритов есть определенные формы торм, а для такого ретрита Чже Цонгкапы есть немного другие формы торм. Мы на нашем ретрите с геше Майклом посвятили целый день делать тормы. Здесь мы не будем этого делать. Когда настанет время, на тантрических ретритах мы это сделаем. Это ужасный кайф, и это много работы. И находят различные пути это обойти. Поначалу делают маленькие тормы, и кладут их в холодильник, и каждый раз обновляют торму. Делают такие различного рода вещи. У нас на этом ретрите нет времени все это проделывать, поэтому вместо этого мы будем использовать печенья.

Традиция в этих тормах делать их из белых ингредиентов. Что такое белые ингредиенты? Это молоко, сахар, белая мука, или белый хлеб.

Кладут мед, кладут ги (*часть остающаяся после того как очищают масло*). Примерно так. И из этого делают тесто и придают ему определенную форму, обычно конуса, или пирамиды, и украшают их определенными формами в соответствии с видом ретрита. И как было сказано, мы вместо этого рядом с нашими маркерами положим печенья, и печенья должны быть белыми, но если нет не страшно.

Почему белые ингредиенты? Из-за истории просветления Будды.

Эта история рассказывает, что когда Будда был принцем и решил оставить дворец он пошел в лес и встретил пять своих друзей; тигрицу и ее детенышей *(история о Будде который пожертвовал своим телом ради тигрицы и ее детенышей, чтобы дать тигрице еды, чтобы она смогла позаботиться о своих детенышах, и так он создал с ними кармическую связь. В другом перевоплощении проявление тигрицы и ее детенышей появилось как пять близких друзей),* и они вместе практиковали очень аскетические методы, они воздерживались от еды и делали медитацию как мы обучаем ее не делать. Медитацию опустошения головы от мыслей, методы которые были в традиции хинду, и Будда практиковал эти методы на протяжении долгого времени. Есть его изображения, где он только кожа да кости, видны все ребра, и так далее, и он увидел, что эти методы не работают.

И история рассказывает, что он сидит так в медитации истощенный голодом, весь кожа да кости, и нет слишком больших результатов. И история продолжается и говорит, что потом приходит какая-то девушка, которая видит этого несчастного монаха у которого только кожа да кости и ощущает сострадание к нему, и она подносит ему миску риса с молоком. Это белое, она подносит ему белую еду, и он берет эту еду и ест. И у него было осознание, он понял, что в аскетических методах нет абсолютного благословения которое он ищет. И как воспоминание об этой истории есть традиция использовать белые ингредиенты. Иногда на них кладут немного красного, но это уже другая история не на сегодня, поэтому если есть белые печенья будет хорошо. И мы будем использовать их и бумажные тарелки, или что-то что можно будет поставить здесь вокруг.

Как уже говорилось, у них есть специфические украшения в которые мы в этот раз не будем входить. Их название, произнесите: гектор – Gektor. И Tor – происходит из торма. Torma – **это эти печенья которые делают и подносят им**. Gek – это **плохая сила, кто-то кто мешает, кто-то кто останавливает нашу медитацию**. Гек. Итак, Gektor – это **торма для устранения препятствий**, и есть разные виды торм. Это целое учение.

Мы об этом делали маленький курс в «Даймонд Маунтайн». Как следствие нашего курса скоро выйдет книга о тормах. Есть Gektor – который **приходит чтобы остановить такие препятствия**, и есть читор – и это **более общая торма цель которой просто успокоить духов** и попросить у них разрешения, чтобы они разрешили нам завершить ретрит на их территории, и чтобы они нам не мешали, и поносят им подношение. Есть различные виды торм. И завтра утром приходите с бумажными тарелками и с белыми печеньями, и принесите немного листочков бумаги и ручки, и немного гвоздей и молотков.

**(Мантра – продолжение)**

Я думаю, есть еще несколько слов которые мне нужно вам сказать в отношении мантры, и мы говорили, что «микмэ цевай» - Mikme tseway – это «любовь, у которой нет объекта», верно? Это приходит в результате понимания пустоты. Это любовь на этом уровне понимания пустоты объекта, страдающего человека. Когда я прихожу помочь страдающему человеку и понимаю его пустоту, понимаю, что он является моей проекцией, и понимаю, что если я буду соблюдать свои обеты то он не будет вынужден страдать потому, что я больше не буду проецировать его в такой форме, это эта любовь (у которой нет объекта).

Это может быть интеллектуальным пониманием. Это не обязательно должно быть на этом уровне. Как бы, когда вы представляете это качество когда читаете эту мантру, когда вы думаете о смысле мантры, это может быть интеллектуальным пониманием пустоты – пониманием потенциала человека которому я помогаю, или того, что человек которого я люблю с моей помощью придет к просветлению. Если я буду делать свою практику, соблюдать свои обеты, если я буду развивать способность их обучать, то я могу помочь им вывести себя из страданий, и это в отношении первой строки.

Еще в отношении первой строки – у нас есть Ченрезик – Chenre sik.

Chen, слог чен – обозначает **глаз**, и может быть я говорила вам, что на тибетском для будды, и для обычных людей есть разные системы слов. И есть другое слово для глаза. Mik – это **глаз у обычного человека**, а у будды есть чен. Не мик, и это – «**глаза любви»**. Вы помните? Мы переводили его имя как «глаза любви». Сик – Sik это **взгляд**. Это **смотреть**. И Resik – мы перевели как «любящий взгляд», и в сущности это такой любящий взгляд, взгляд кого-то кто смотрит когда он полностью в вас влюблен. И это Ченрезик = Авалокитешвара, он полностью влюблен во всех существ. Это его имя – «глаза любви».

Drime мы сказали – это **мудрость** (во второй строке). И это **знание**, и мы сказали, что это «**незапятнанная мудрость**». Мудрость которая не видит вещи существующими сами по себе, и это мудрость которая есть у **Манджушри**, так как он устранил, к примеру, все препятствия к всезнанию. Он устранил два вида препятствий, включая те которые к всезнанию, и поэтому у него есть мудрость понимающая абсолютную природу вещей.

В третьей строке. Дупунг Малу – Dupung Malu. Этот Pung – это **войска**. Это **армия**. И Du – это было **демонами**, **вредителями**, и Dupung – это **армия вредителей**, или «**войска вредителей**».

Сангвей Дак – Sangway Dak (что также в третьей строке) – Sangway – это **тайный**, и Dak – это **властитель**. Итак, это «**властитель в мире тайны**», и я говорила вам, что подразумевается Важрапани – Vajrapany. Выясняется, что здесь есть разные интерпретации.

**Гелек Ринпоче** говорит о Ваджрапани. Кен Ринпоче говорит о Варжадхара. Геше Майкл также говорит о Ваджрадхара. Vajradhara – это **образ будды так как он появляется, когда обучает тантре**, и он властитель тайного мира потому, что тантра это тайное учение. Здесь подразумевается **у Чже Цонгкапы есть эти качества тантрического ламы, или тантрического мастера, который с помощью тантрической практики устраняет все вредящие войска, и это все препятствия к просветлению которые у нас есть**. Всех видов.

Ганг Чен – Gangchen. Это должно быть «канг чен», мы говорили – это **место где есть снега**, и здесь это **название Тибета**, и выясняется, что это перевод слова «Гималаи». Гималаи – место где есть снега.

И последняя вещь, и потом мы расстанемся на эту ночь. Завтра мы начнем работать с четками, поэтому приходите со своими четками. Мы будем использовать время, когда будем делать медитацию с мантрой.

Когда произносят мантру, традиция говорит, что нужно издавать немного звука, разумеется, двигать губами, не делать это с закрытым ртом. Двигать губами и немного издавать голос. Нужно издавать голос такой силы, что если здесь на вашем плече сидит птица, то она его услышит, но если она сидит там *(в двух метрах от нас)*, она не услышит, ок? Такой громкости, и причина того почему издают голос в том, что вокруг нас есть много существ которых мы не видим. И когда они слышат эту мантру это им помогает. Это их благословляет. Ок. Итак, мы произносим мантру вслух.

И также важно произносить эту мантру очень четко. То есть не проглатывать слова. Не сливать слова вместе, и это большая проблема потому, что после того как вы привыкаете к мантре, после того как вы хорошо знакомитесь с ней, в особенности если вы читали ее несколько тысяч раз, это начинает само изливаться изо рта, и тогда мы склонны смазывать, и ламы нам говорят, что это не хорошо. Каждый слог нужно проговаривать четко. Не слишком быстро, и не слишком медленно.

Когда проделывают ретрит на котором мантры считают, четки для того чтобы считать сколько мантр мы сделали. И когда делают такой ретрит на котором считают мантры есть различные наказания если мы не посчитали правильно. К примеру, если я должна произносить их с четками. Здесь у меня есть 111 бусинок. В ваших четках я думаю есть 108. Почему 108? Когда делают с четками, это считается как 100, не как 108, несмотря на то, что там есть 108. 8 бусинок - это для различных ошибок которые мы сделали, мантры которые в которых мы не произнесли каждый слог как нужно, и тому подобное. И 8 мы каждый раз проделываем дополнительно.

На ретрите на котором мы, к примеру, должны посчитать 100000 мантр, добавляют еще 10000 то есть, в сущности считают 110000. Кроме того, что каждые 100, это в сущности 108 или 111, в зависимости от ваших четок, и это только чтобы окупить все ошибки и огрехи.

Что такое эти «наказания» о которых я вам сказала? Если, к примеру, вы в середине четок чихаете, то вы нарушили последовательности четок. И есть таблица «наказаний», и тогда спускаются на 5, или… да, есть разные наказания. Если возникает отрыжка, есть «наказание». Если выходя газы, есть «наказание». Если вы потеряли концентрацию, есть «наказание». Если вы заснули посередине этого, то вообще… да. И в плохой день вы можете дойти до минусового номера мантр. Да, да, и завтра мы начнем работать с мантрой.

**Мотивация**

**Когда вы начинаете медитацию**, все медитации которые мы здесь делаем с мантрой, без мантры, с четками, без четок - **просите благословения. Создайте чистую мотивацию ради всех существ.** Ваша практика - ради всех существ, и вы просите ламу с которым вы работаете. **Это ведь практика ламы**, верно? **Это гуру йога**. **Это накопление добродетели через ламу, и вы просите благословения ламы**. Вы не даете им убежать просто так. Вы просите у них благословения.

**Если вы просите благословений, благословения придут.**

**Они приходят в форме осознаний. Они приходят в форме определенных людей которые появляются в вашей жизни которые обучают вас определенным вещам, или вы слышите от ламы определенные вещи на которые все время искали ответ, и вдруг вы их слышите, но если вы просите благословений - они придут в различных формах.**

Они могут прийти с очень сильным физическим ощущением благословения. В зависимости от мощности вашей практики. Но если вы не будете их просить, они не придут, ок? Здесь нужно просить.

На сегодня это все, и мы на этом расстанемся, а в 06:30 мы встретимся чтобы сделать обеты махаяны. Для тех кто хочет. Это не обязательно.

*(Мандала)*

Итак, давайте посвятим.

*(Посвящение).*