**Ретрит медитации: Гуру Йога**

**На основе учения Кен Ринпоче лобсанг Тарчина, геше Майкла Роуча, и других учителей**

**Перевод, редакция, и подача**

**Ламы Дворы-ла**

**Кибуц Туваль, апрель 2008**

**Урок 9**

*(Мандала)*

*(Прибежище)*

**Вопрос: как сочетается практика сравнения себя, и обмена себя на других, с практикой Гуру Йоги?**

**Ответ**: практика себя и других в основном для того, чтобы пережить антидот большому бичу которым мы заражены, придания себе важности. И это побочный продукт цепляния за себя, и он составляет огромное препятствие на пути к просветлению. В результате цепляния за себя я создаю себе разделяющую линию: «Это я, а вне меня - это не я». Вне этой линии это не я, и эта линия душит меня и убивает. Превращается для меня в тюрьму убивающую меня.

Мы сказали, что когда человек приходит к просветлению он становится буддой. Сознание становится неразделимым с сознанием всех будд. Этого разделения уже нет. На просветленной стороне нет разделения, и причина того, что мы еще не на просветленной, а на не чистой стороне в том, что мы еще делаем это разделение. Еще заключены в эту тюрьму.

Вся работа, вся практика гуру йоги – практики с ламой, вся она для того чтобы помочь нам стереть эту линию. Эту линию очень тяжело стереть. Наше невежество очень глубоко, и нам нужно воспользоваться большими силами чтобы стереть эту линию; силами просветления, и вся цель практики гуру йоги – привести нас туда.

Практика гуру йоги дает нам инструменты чтобы выполнять практику обмена себя на других, и вы увидите. Попробуйте ее. Без помощи ламы она очень слаба. Очень слаба. Попробуйте (с помощью ламы), и попробуйте без, и увидите.

**Вопрос:** (вопрос о преклонениях). **Из-за пустоты у идолов нет смысла кроме того который мы им придаем, и если так, то в чем разница между людьми которые верят и преклоняются идолам, и придают им смысл? В чем разница?**

**Ответ**: хороший вопрос. У этих предметов нет смысла кроме того который мы им придаем, и я могу начать преклоняться этой статуе и говорить: «Ты мне поможешь!». Поможет ли мне эта статуя? У нее нет силы мне помочь, так, что это не так просто. Это также верно как то, что вещи пусты, но я не могу решить, что это (лама указывает на чашку ) арбуз. Чтобы вещи мне помогли мне нужно понять откуда приходит помощь. Мне нужно приобрести мудрость, и силы всех этих вещей приходят из-за того, что они представляют мудрость. Потому, что они представляют мудрость просветления, и не каждая вещь которую я выберу чтобы дать ей силы имеет силу, также как я не могу решить, что это арбуз, а это не арбуз.

**Вопрос: последняя буква этой мантры это хунг, или хум?**

**Ответ**: вы видите? Этот «хунг», 

То, как это написано, это тибетское написание того, что в сущности должно быть санскритом.

И эта буква  это в сущности «а». Потом у нее внизу добавили , маленькую а, и это удлиняет этот звук потому, что на санскрите есть короткое «у», и длинное «у», и до сих пор у нас есть «а», и длинный звук «у». 

То, что делает носовой характер звука, это этот маленький кружок – (вверху буквы) вы решите как вы произносите в нос. **Геше Майкл** говорит писать (hu)**ng**. Другие пишут (hu)**m**. Это в нос. Поэтому, это не то и не это. Это в нос.

**Вопрос: мы говорили, что визуализации оставляют кармические записи, которые созреют позже. В чем причина того, что большая часть того о чем мы фантазируем не реализуется в нашей жизни, как к примеру материальное счастье. Происходит ли это из-за неприемлемого намерения источник которого в сансарном желании?**

**Ответ**: из-за того, что у нас нет мудрости кармы и пустоты. Не достаточно фантазировать. Фантазирование не приносит вещи. Все мы это знаем. Если это сопровождается пониманием пустоты, и если мы сажаем правильные семена - то придут результаты. **Основной фактор в реализации наших желаний - это мудрость.** Если у нас есть мудрость вы можете опустить туда кончик мизинца, и это появляется. Ария Нагараджуна, ему было невозможно опустить голову, но можно было стебельком травы ее срубить, из-за кармы. Все зависит от мудрости. **Все зависит о понимания пустоты, и все зависит от ламы чтобы понять пустоту.** Все возвращается к туда.

**Mar`n`de**

И сейчас мы перейдем к следующему этапу.

Итак, на первой странице то, что мы изучали до сих пор было «семь предварительных этапов», один из которых, в сущности является завершающим этапом. Сейчас на странице два идет суть практики. До сих пор, это было вступление. Суть практики «Ганден хла гьяма» приходит сейчас, и давайте прочитаем абзац, который под рамкой, ок? Давайте прочитаем его вместе.

**С даянием моего подношения, внешнего, внутреннего, и тайного,
Вырываются белые, сияющие лучи света,
Из святого сердца отца и его сыновей;
Их коны сливаются и просачиваются в мою голову.
Неисчерпаемый белый свет из пространства отверстий,
Нектар белого цвета, как молоко
Промывает все болезни, весь вред, все препятствия, все пятна,
И оставляет мое тело чистым и сверкающим как кристалл.**

Это **практика очищения**. Это то как мы сейчас пользуемся ламой, его добродетелью и его просветлением чтобы очистить себя от того, что не позволяет нам стать просветленными. И у вас здесь есть очень красивая визуализация, и мы сейчас будем ее практиковать.

Тибетское название этой практики, произнесите: Ma dak Tru.

Произнесите: ма да тру. Итак, Tru – означает **промывать** или **мыть**, или **очищать**, и Ma – это здесь **слово отрицания**, и Dak – означает **чистый**. И другими словами – это **очищение того, что не чисто**, ок? Это практика очищения нечистого. Ma Dak – **нечистый**. Tru – **промывать**. **Промывать грязь**.

Итак, это практика (Ma dak tru), и у нее есть три части:

а. Первая из них называется Mar 'n de – марнеде. Это было 1а.

б. И вторая называется – Yar 'n de – ярнеде, и это будет 1б.

в. И третье называется – Pung de – пунг де, и это будет 1в.

Потом есть еще вторая часть, и третья часть:

1. Вторая часть называется – Mi she sel – ми ше сель.
2. Третья часть называется – Ngu drub drub – нгу друб друб.

И в общем это основное правило. Это называется – Ma dak tru. **Это очищение того, что является не чистым.** Если мы завершили эту практику, то завершили эту работу. Если мы очистили все, что не чистое и чисты – мы пришли к просветлению.

И это много работы как вы можете себе представить, и здесь есть очень красивая практика состоящая из этих частей. Итак, произнесите:

Ngo drub drub ,Mi she sel ,Pung de ,Yar`n`de ,Mar`n`de.

Ngu drub drub – третье, это длинное. У него есть много частей. Я не верю, что мы успеем сделать их на этом ретрите. Утешает то, что большинство лам почти не обучает им. Это всегда получается слишком много. Я думаю **Кен Ринпоче** обучал двоих из семи учеников. Через пятнадцать лет обучал маленькую горстку других учеников, и большинство людей даже не знают, что есть еще части кроме этих двух.

Итак, Mar`n`de, и Yar`n`de – это две первых наиболее важные и известные части Ma dak tru. Все вы знаете. Слово De – здесь в этом написании, с дренбу *(Drenbu – это тибетская огласовка (гласная) которая соответствует «и» на иврите, но на тибетском большинство огласовок (гласных) пишутся над буквами)* которая там вверху, это редкое слово и его смысл, это **пастух идущий за стадом и толкающий стадо перед собой**. Он ведет стадо, но сзади. Он **подталкивает**. Итак, это это слово.

И Mar, и Yar, Mar – означает **вниз**, и Yar – означает **вверх**, и это **толкать вниз и толкать вверх**, если хотите, и фактически мы немного делали из Mar`n`de, когда делали круг защиты. Мы делали короткую версию марниде, и сейчас мы сделаем полную версию. Начнем с Mar`n`de. Потом посмотрим докуда мы дойдем.

В обучении этому материалу это всегда вызов для учителя найти баланс между тем чтобы дать ученику достаточно для того чтобы он пошел на ретрит, и чтобы ему не было там все время скучно с одной и той же визуализацией, и у вас уже в любом случае есть много визуализаций, а с другой стороны не дать так много чтобы ученик не успевал углубиться ни в одну визуализацию и извлекать из нее благословение которое в ней есть, поэтому посмотрим, ок?

**Название медитации: очищение отрицательных карм**

Итак, найдите себе удобную позу для медитации.

Сейчас вся медитация сопровождается мантрой, и я бы хотела, чтобы вы были готовы с четками в руке, и на определенном этапе когда я прекращу говорить вы начнете с четками, с мантрой, и с визуализацией. Посмотрим, или мы сможем сделать две вместе, ок? Мы дадим вам время привыкнуть к визуализации и тогда вы добавите к ней мантру.

У вас будут вещи о которых нужно думать потому, что здесь в визуализации есть много мысли. Это Che-gom (*аналитическая медитация*), да? Это мысль, что вы очищаете себя, и когда вы это делаете вы не можете думать о том, что такое Mikme, и о том, что такое Drime, и обо всех вещах которые в мантре, поэтому когда вы подходите к этому этапу вы просто произносите эту мантру, губы произносят мантру, но в сознании вы работаете с визуализацией очищения.

И я знаю, что вы может быть еще не на таком уровне координат, и пока не можете играть двумя руками, ок? Только одной рукой, и каждый в отдельности, постепенно-постепенно, но это со временем придет. И я просто хочу дать вам, как это должно быть, и вы в вашей практике будете тренироваться прийти к этому уровню.

*Итак, сядьте удобно.*

*Обратите внимание на свою позу.*

*И сейчас сфокусируйтесь на дыхании. Попытайтесь отсчитать десять дыханий, и дыхание начинается с выдоха.*

*Увидьте Майтрейю сидящим себе в Тушите, небесную потрясающую личность, красивого просветленного ангела вся суть которого любовь.*

*В его груди раскрывается большая дверь, и оттуда проистекает белый свет, облако белого света, и на этом облаке приходит лама в образе Чже Цонгкапы, и двух его сыновей – сияющие очень красивые личности воплощающие высшие качества будд.*

*Пригласите ламу прийти сесть на вашу макушку, и они разумеются с радостью, охотно соглашаются. Подготовьте им там королевский чудесный трон из лотоса и лучей луны. Трон может быть парящий в сантиметре над вашей макушкой, в воздухе над вами, и лама приходит туда сесть. Он (она) маленькие. Он (она) сделаны из света. Он (она) светятся, сияют.*

*Сделайте эту картинку насколько можете реальной для себя. Сделайте это изображение насколько можете реальным, живым. С краской, с запахом, с движением.*

*И вся его суть - это благословение, просветление, любовь, и мудрость.*

*И попросите ламу помочь вам в этой практике очищения, и разумеется, лама сразу же соглашается.*

***Очищение совершенства даяния***

*И сейчас подумайте о вещах которые вы делаете, делали или продолжаете делать, которые противоположны совершенству даяния. Сравните свое даяние с даянием будды. Где вы ущербны в даянии? Где вы храните для себя и не даете?*

*И подумайте о различных видах даяния; даяние ли это денег, или материальных вещей. Или это даяние защиты людям. Или это даяние утешения людям которые в нем нуждаются, или поощрение людей которые в нем нуждаются, или учения людям которые в нем нуждаются, или даяние внимания или любви. Все это аспекты даяния.*

*И насколько можете постарайтесь быть конкретными. Постарайтесь найти места требующие улучшения. Найдите случаи когда вы может быть давали не полное внимание, или может быть давали меньше чем могли.*

*И в основном обратите внимание на свое ментальное отношение. На это сознание которое останавливается, которое хочет держать что-то для себя. Которое опасается давать до конца. Которое беспокоится, которое заботится и беспокоится о себе.*

*И попытайтесь найти несколько конкретных случаев которые может быть характерны для вас.*

*И попытайтесь эти случаи не даяния, или неполного даяния, или не чистого намерения представить черными семенами. Они находятся в вашем теле. Все ваше тело запятнано этими изъянами находящимися в вашем духе, эти изъяны в вашей способности давать.*

*Увидьте себя запятнанными этими изъянами. Они как какая-то черная грязь в вашем теле, и попросите ламу который на вашей макушке помочь вам очиститься от них.*

*И сейчас из сердца ламы прорывается белый нектар, и на этот раз он приходит из пяти цветов радуги. Это цвета просветленного ангела – свет пяти цветов радуги. Эти цвета: красный, синий, зеленый, белый, и желтый. Если это слишком много для вас, вы можете вернуться просто к белому свету как мы делали раньше. Но в случае если вы можете, попытайтесь остаться со светом сверкающим этими пятью цветами.*

*И свет вырывается из их сердца, свет\нектар, и течет вниз и через вашу макушку проникает в ваше тело, и этот нектар толкает перед собой всю грязь. Всю эту черную грязь изъянов в вашем даянии, и этот нектар продолжает приходить как мед, и течет себе изнутри внутрь вашего тела, и толкает перед собой всю грязь.*

*Попытайтесь почувствовать поток этого нектара в своем теле. Это его движение в вашем теле. Попытайтесь почувствовать, как та часть которая уже омыта чистая, а части до которых этот нектар еще не дошел все еще грязные. Увидьте, как это постепенно течет вниз.*

*И когда этот нектар доходит до нижней части вашего тела все эти вещи выходят через ваши нижние отверстия, и когда они выходят они принимают форму каких-то отталкивающих и отвратительных существ, и это может быть какие-то черные мыши, или черные скорпионы, или змеи, или насекомые; вещи которые мы отождествляем с чем-то отвратительным для нас.*

*И под местом, где вы сидите представьте, что разверзается земля. Эти вещи входят внутрь земли, и там стоит властелин смерти и его когорта, те кто там стоит и хочет забрать у вас ваши жизни. Они выглядят как какое-то плохое хищное животное. Какая-то дикая, яростная, и угрожающая собака. Они черные, у них есть пасти и копыта, такие чудовища как там в колесе смерти.*

*И они стоят там внизу и их рты разъяты и обращены вверх, и их копыта протянуты вверх потому, что они вас ждут. Вместо этого они получают всех этих насекомых, и это их удовлетворяет. И представьте, что они как бы питаются всеми этими насекомыми выходящими из вашего тела, и это их успокаивает, удовлетворяет, и они вас оставляют.*

*И у этого есть глубокий смысл, и смысл в том, что не обязательно умирать.*

*Сейчас я бы хотела, чтобы вы добавили сюда мантру, и продолжили эту визуализацию очищения. У Mar ` n`de есть это очищение в направлении вниз.*

***Очищение совершенства морали***

*И то, что мы делали на данный момент в отношении совершенства даяния, продолжайте с* ***совершенством морали****. Все эти вещи в которых есть изъяны в вашей морали; на первом ли это уровне морали – не нанесения вреда ближним, или на втором уровне морали – принесения благо другим.*

*И насколько вы можете попытайтесь делать эту мантру при этом визуализируя эту визуализацию, что вещи спускаются вниз, оставляют ваше тело.*

*Возьмите для этого несколько минут, и когда завершите -* ***перейдите к очищению следующего совершенства - не испытывать гнев****. Потом к следующему совершенству* ***радостного усилия****, потом к* ***совершенству медитации****, и потом к* ***совершенству мудрости****, насколько вы можете.*

*Мы сделаем это сейчас на протяжении пятнадцати минут.*

*И иногда вспоминайте ламу который сидит на вашей голове. Увидьте их большую любовь, и нектар любви и мудрости который приходит из них и продолжает вас очищать. Если вы ощущаете, что вы застреваете на каком-то месте или останавливаетесь там - обратитесь к ним с мольбой, чтобы они вам помогли.*

*Во всех ваших визуализациях важно чтобы ламу который над вами вы не видели как обычного рядового человека. Они будда. Они совершенный будда. Они сила этой практики – сила в вашей способности видеть ламу над вашей головой как будду.*

*Сейчас, завершите эту визуализацию Mar`n`de – очищения в направлении вниз. Если вы еще не завершили выводить эти вещи, выведите их. Увидьте свое тело чистым, чистейшим. Его оставила вся грязь. Земля закрылась. Властелин смерти ушел, оставил вас.*

*Посмотрите на ламу. Он над вами, и увидьте их радующимися вашей практике. Что они рады вам помочь. Почувствуйте свое очищение, свою чистоту после этой практики.*

*Произнесите про себя:* ***«сейчас я чиста». «Сейчас я чист»****, и увидьте ламу подтверждающими это.*

*Сейчас* ***пригласите их*** *прийти к вам. Увидьте их приходящими и пребывающими в вашем сердце. Распространяющими драгоценный свет и аромат.*

*И* ***посвятите*** *эту карму всем существам.*

*Вы можете открыть глаза.*

И это в обычных рамках Mar`n`de – очищения в направлении вниз. Как я вам сказала, очень важно чтобы вы увидели личность которая над вашей головой как просветленную личность потому, что оттуда приходит сила практики. Поэтому также, мы перешли к свету имеющему пять цветов потому, что это свет просветленных ангелов. Это те, кем мы станем – существами радуги.

Сейчас мы сделаем перерыв, а потом сделаем Yar ` n ` de, и Pung de.

*(Мандала)*