**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 10**

*(Мандала)*

Большое спасибо, Михаль. Скоро мы будем использовать этот рисунок *(лама указывает на рисунок двойной ваджры нарисованный на доске)*.

Я хотела дать вам немного вдохновения от слов Кен Ринпоче об этой практике. И верно, что мы ее еще не завершили, скоро мы будем делать вторую часть этой медитации.

Кстати, относительно медитации. Мы сделали о **совершенстве даяния**, а потом я оставила вас самим пройти другие совершенства. И вам не нужно спешить и быстро проходить все совершенства потому, что я дала вам на это четверть часа. Подразумевается не это. Пройдите это медленно-медленно. И можно делать это месяцами. Люди месяцами делают на это практику очищения.

И вот, что говорит об этом Кен Ринпоче. Он говорит: «Может быть вы думаете, что все в воображении и в сущности ничего принимается, и ничего не меняется. Может быть вы думаете, что у этого нет никакой пользы, и что это ничего в вас не меняет. Но», он говорит: «Это не так», и Кен Ринпоче очень любит говорить просто, он говорит: «Иногда мы сажаем семена хорошего риса на хорошем поле. Но росток не появляется сразу же после того как мы посеяли семя, до того как этот росток может взойти есть еще вмешивающиеся факторы. В противоположность рису причины и следствия которые мы здесь создаем - это абсолютные причины и следствия, это абсолютные вещи. И так как они абсолютные», то есть имеющие высшую важность с духовной точки зрения, «Им намного тяжелее создаваться в нашем сознании».

«Но если мы будем думать о них, и практиковать, и делать медитацию - то когда настанет время хорошее поле нашего сознания очистится и оно будет без пятен, абсолютно чистым. И тогда», он говорит, «На этом поле мы сеем семена для достижения всезнания, сострадания, и способности будды».

«И в нашей практике мы развиваем склонность достигнуть это в нашем сознании. Мы делаем это раз, второй раз, третий, и еще, и еще, и еще, и в конечном итоге это накапливается еще и еще, усиливается еще и еще, растет еще и еще», и он говорит «Обязательно настанет день, и что-то созреет».

Он цитирует здесь мастера Дхармакирти из его текстов по логике. Мастер Дхармакирти говорит: «Если все необходимые причины присутствуют, то тебе не нужно беспокоиться в отношении результата, он обязан прийти. Ты должен заботиться Только о том чтобы все эти факторы были на месте. Результат обязан прийти потому, что это природа вещей. Если все факторы собраны вместе – результаты придут, это свойство причин и следствий». До сих пор, это был мастер Дхармакирти.

Кен Ринпоче нам говорит: «Нам нужно относиться к этой основной медитации которую мы сейчас начали именно этим образом. И если мы получаем эти три», что это за три здесь? Мудрость, сострадание, и способность будды, в соответствии с тем, как эта мантра их перечисляет, верно? Через Ченрезика, Манджушри, Варджапани, или Варджрадхару, в соответствии с этим комментарием – «Если мы их достигаем, то эти семена очень, очень, очень тяжело сохранить», говорит нам Кен Ринпоче. Нам очень тяжело сохранить эти семена без того, чтобы их испортить. Очень тяжело уравновесить их в нашем сознании. Очень тяжело усилить их в нашем сознании потому, что у нас есть много-много ментальных омрачений. Это абсолютные семена, самые чистые, и их очень тяжело посадить».

«У нас есть сильные корни невежества, влечения, сомнений, гордыни, ошибочного видения, и еще много-много-много омрачений» говорит Кен Ринпоче. В общем, он говорит: «Не падайте духом, если вы сидите и делаете медитацию один день, и слишком много не случается. Это требует много работы потому, что у нас есть много препятствий которые нужно преодолеть».

Он говорит: «Если я вас попрошу с этого момента и до завтра не испытывать гнев даже один раз, даже одно мгновение», он говорит, «вам будет тяжело мне дать мне такое обещание».

«Потому, что если что-то происходит, и появляются все причины, в нашем сознании сразу же возникает гнев. Потому, что мы настолько привыкли в этому ошибочному мышлению. Будто это какой-то наш большой друг, этот гнев». Вот, что говорит нам Ринпоче: почему это так? «Потому, что мы привыкли делать медитацию на гнев, и на невежество, и на ненависть».

«Мы долгое время делаем эти вещи, медитации, и мы проверяем, и визуализируем». Вы можете сказать «Что вдруг, я не делаю медитации на гнев». И вот, он вам объясняет как мы делаем медитацию на гнев, на невежество, и на гордыню. И он говорит: «Если вы проверите, вы увидите как это происходит».

Когда мы собираемся делать медитацию на какой-то объект, положительный объект, то сначала мы получаем руководство, потом мы начинаем искать объект. Начинаем делать визуализацию объекта. Потом мы приводим наше сознание к этом объекту, и долгое время устойчиво удерживаем его в нашем сознании».

Он говорит: «Это именно то, что мы делаем с гневом. Больше и больше, сильнее, больше времени, с большей и большей силой» он говорит. К примеру, он говорит: «Предположим у нас есть какой-то враг, и мы сегодня с ними поссорились, или устроили с ними скандал сегодня, и в нас проснулся гнев. После ссоры мы начинаем думать обо всем, что там на этой ссоре случилось. Обо всем, что привело к этому гневу. И тогда мы вспоминаем. В прошлом году он сделал мне так-то. В прошлом месяце он сказал мне то-то. Он разрушил мою репутацию. Он навредил моему имуществу, он навредил моему здоровью. Мы думаем об этом снова и снова. Это медитация». Проверяем это снова и снова. Это че-гом. И «Тогда мы думаем обо всех оправдывающих и сильных причинах, которые есть у нашего гнева».

«В тот момент, когда мы начинаем думать обо всех причинах которые есть у нашего гнева на этого человека - наш гнев на этого человека все усиливается. Таким образом мы усиливаем наш гнев». Он говорит: «Это медитация развития гнева в нашем сознании» (смех в аудитории).

«И противоположность этому, это терпеливость. Если кто-то вас спрашивает, что ты делаешь, вы говорите - мы делаем медитацию на терпеливость. Если кто-то спрашивает вас как вы это делаете, вы говорите, мы думаем обо всей пользе которая есть у медитации на терпеливость. Мы думаем обо всем вреде гнева, обо всем, что делает гнев, и так далее».

Так, как мы медитируем на терпеливость? В общем, он нам говорит: здесь то же самое. Мы думаем об этих вещах снова, снова, и снова. И так мы усиливаем нашу терпеливость. И тогда это хорошая медитация. Здесь тема была отрицательная – гнева, а здесь тема была положительная – терпеливости. Но это одни и те же процессы. Те же самые процессы. Возвращаются сознанием снова и снова. И усиливают. Здесь гнев, а здесь терпеливость. Он говорит: у нас есть много ментальных омрачений, если в нашем сознании просыпается гнев, то это как огонь.

И то, что делает огонь - это сжигает другие объекты. Он говорит - это определение огня. Так написано в книгах по логике. Это горячее и это сжигает. Это определение огня. Он говорит: гнев как огонь, когда он поднимается в нашем сознании он сжигает все наши хорошие качества. Он говорит, нам нужно думать таким образом. Когда человек проявляет гнев в своем отношении, в своем разговоре, в своей мотивации, все превращается в плохое. Все становится плохим, он говорит. Поэтому у нас есть много таких ментальных омрачений, и сила этих ментальных омрачений разрушает хорошие семена которые у нас есть. «Так как», он говорит, «Как нам сохранить немногие хорошие семена которые мы сумели посадить здесь и там? Как нам их сохранить? Если мы все время их разрушаем гневом и ментальными омрачениями? Нам нужно руководство», он говорит. Руководство, как положить эти семена в банк.

Он говорит. «Если вы сегодня получили сто долларов, и хранили их в своем кармане это может потеряться, и может быть сжечься. Но если мы положим их в банк, это никогда не потеряется». Так он говорит. «Это то же самое. Если мы собрали немного хороших семян, немного добродетели, нам нужно положить это в банк. Что это за банк? Этот банк - это большое сокровище добродетели которая создает просветление. И мы смешиваем добродетель которую мы накопили с общей добродетелью которая создает просветление. И это значит, что та добродетель которую мы накопили отношением бодхисаттвы, с мотивацией бодхисаттвы приносит результат просветления. И тогда, когда мы посвящаем ее в такой форме, эта добродетель превращается в причину для просветления. Если мы трансформируем эту добродетель для того чтобы была причина для просветления, то она не теряется».

Здесь он цитирует из какой-то сутры, которая называется *Лодро Гиацо Шофи Ду*. Это цитата от будды, и она говорит, что: «Если у нас есть сосуд в котором есть святая вода, мы будем хранить ее в комнате может быть год. Она может исчезнуть или испариться, или вытечь, потеряться. Но если мы эту воду выльем в океан она не потеряется до тех пор пока не исчезнет океан». Это останется там до конца эпохи.

И то же самое если мы трансформируем нашу добродетель для того, чтобы была причина для просветления, и она не потеряется. Вместо того чтобы ее использовать, мы посвятим ее нашему просветлению. Это то, что мы делаем в нашем посвящении, и она не исчезнет.

Шантидева также в своей книге «*Руководство для воина духа*» пишет:

Вся остальная добродетель – остальная добродетель это обычные вещи которые мы делаем -они как сорняки – и это трава банана, -

***Дает плоды и увядает. Стремление к просветлению
Как вечно зеленое дерево дающее плоды и не увядающее.
Наоборот, оно все увеличивается.***

И он говорит: «Большая часть нашей добродетели такая, она дает плоды и потом заканчивается. То есть, мы посеяли, пожали, и потом это закончилось. И тогда они не могут дать нам еще раз результат. Кончено. Он говорит: «Но те добродетели, которые мы трансформировали в причину для просветления не будут уменьшаться. Они продолжат развиваться снова и снова.

И вкратце он говорит, есть большая разница между какой-то добродетелью, и добродетелью приводящей нас к просветлению. И поэтому действия махаяны и дхармы, действия которые мы делаем из мотивации бодхичитты намного более сильные, и намного более святые». Это то, что нам говорит Кен Ринпоче.

Кстати, есть причина почему вы сажаете святую личность себе на голову, они сидят на вашей голове. Вы знаете, манекенщины ходят прямо, тренируются ходить прямо с книгой на голове, верно? Нам нужно учиться сидеть прямо чтобы наш центральный канал был раскрыт, чтобы наша энергия могла течь так как нужно. Поэтому, если лама сидит на голове мы не можем его потерять, верно? Нам нужно сидеть прямо. Итак, есть причина почему сажают их на макушку.

Важно, чтобы мы видели в них будду, а не просто обычного человека. Даже, не просто приятного человека которого мы уважаем, который обычный. Он или она обязаны быть просветленной личностью. Потому, что тогда все, что мы делаем трансформируется в это.

Этот нектар который мы используем, если он приходит от просветленной личности, мы намеренно ставим там пять цветов радуги, и это ангельское тело. Это то, что трансформирует, это то, что превращает все, что мы делаем в медитацию на факторы к просветлению. И не думайте, что это просто, и будьте терпеливыми. Нам нужно проделать много работы. Много очищения. Это не происходит за один день. Если у вас есть карма, и желание, и склонность - чудесно делать те вещи которые вы изучаете здесь на ретрите месяц, даже два месяца. И делать очищение, хорошее очищение.

И давайте сейчас сделаем вторую часть медитации.

Я кратко повторю первую часть медитации. И когда мы придем ко второй части, вы помните есть этап, когда мы закрыли землю, отправили властелина смерти своей дорогой довольным и добрым. Потому, что мы накормили его нашими паразитами. Во второй части место которое было под нами, где он стоял и ждал нас так, и ждет с разъятым ртом, и со своими копытами чтобы поглотить нас, вместо этого он получил наши насекомых. Сейчас это место закрылось.

И над этим местом есть двойная ваджра, это две ваджры. Два скрещенных алмаза. И это священный символ. Очень священный. И сейчас он закрывает это место. И сейчас у нас есть святость под нами и над нами. Мы сидим на святости, и над нами есть святая личность. И сейчас нектар продолжает течь, и сейчас мы сделаем это в медитации.

***Название медитации: очищение отрицательной кармы***

*Итак, сядьте удобнее.*

*Найдите удобную позу, сохраняйте спину прямой.*

*Сфокусируйтесь на дыхании.*

*Пригласите к себе ламу.*

*Увидьте их приходящими из Тушиты, из сердца Майтрейи. Они сидят в воздухе перед вами, на подушке из лотоса и лунного света.*

*Святая, совершенная личность с совершенными качествами, мудрая, с большой любовью.*

*Обратитесь к ламе перед вами и попросите их помочь вам в очищении себя от препятствий к совершенному счастью будды которые есть перед вами.*

*Увидьте ламу радостно откликающимся. Поднимающимся в воздухе. Уменьшающимся. Мягко садящимся на царственный трон на вашей макушке.*

*И сейчас сфокусируйтесь на* ***совершенстве терпения****. И подумайте о вещах в вашем поведении, в вашей речи, в вашем отношении, в ваших мыслях, которые противоположны совершенству терпения.*

*О вашем гневу, ваших жалобах, ваших претензиях, ваших обидах которые вы храните, вашей критике которая у вас есть. Об отторжении. Обо всех этих омрачающих эмоциях омрачающих ваше спокойствие и убивающих вашу добродетель.*

*Попытайтесь быть конкретными. Вспомните конкретные ситуации пробуждающие в вас гнев или критику. И главное попытайтесь соединиться с этой эмоцией в вашем сердце, как это ощущается в вашем теле, в вашем сердце. Когда вы кого-то или что-то отторгаете, или кого-то или что-то критикуете, или сердитесь на кого-то или на что-то. Как это ощущается? Что это делает, в первую очередь вам?*

*И сейчас представьте все эти вещи как черное вязкое вещество в вашем теле. Грязь от которой вы бы были очень рады избавиться. Обратитесь к ламе который на вашей голове. Попросите его помощи в очищении этих омрачений из вашего тела, из вашего сознания. Они разумеется очень рады вам помочь. Они бесконечно вас любят. Они очень хотят вам помочь избавиться от этих страданий.*

*И из их святого сердца вырывается нектар семи цветов радуги: белого, желтого, зеленого, синего, и красного. Этот нектар протекает через вашу макушку в ваше тело. И постепенно толкает эту грязь вниз. (mar'n de) Все омрачения и ужасные результаты которые гнев оставил в вашем теле и вашем сердце. Это все этот нектар сейчас толкает вниз.*

*Внизу ждет властелин смерти, под вами разверзается земля. Он находится там вместе со всеми вредителями, его друзьями. И они появляются в форме отталкивающих животных, каких-то чудовищ.*

*И с нектаром все паразиты и вредители толкаются вниз и выходят через нижние ваши отверстия. Все они радостно поглощаются властелином смерти и его друзьями.*

*Возьмите себе пять минут для мантры, продолжайте эту визуализацию с мантрой. Позвольте нектару медленно-медленно очистить вас.*

*Помните, что эта мантра представляет Чже Цонгкапу, ламу. Она представляем мудрость, любовь, и потрясающую способность просветленной личности, и поэтому их способность вас очищать.*

*Хорошо позволить нектару течь вниз медленно-медленно. У этого есть причины. Это создает в вас привычку, у которой потом есть очень важное использование в тантре.*

*И сейчас завершите очищать то, что еще осталось в направлении вниз. И увидьте землю закрывающейся. Властелин смерти довольный уходит своим путем. Отверстие сейчас покрывается двойной ваджрой. И вы сидите на этой ваджре. И этот нектар продолжает течь от ламы в вас. И сейчас вы переполняетесь этим нектаром как переполненная чашка.*

***Следующий этап называется yar‘n’de***

*И сейчас нектар в сущности поднимается снизу вверх. В ваше тело он поднимается снизу вверх. И он затопляет, если осталось еще что-то очистить сверху вниз в Mar'n de, сейчас в yar‘n’de, снизу вверх, если были остатки черного вещества которые еще приклеены к стенкам, сейчас они смываются нектаром который переполняет и переполняет вас.*

*И сейчас мы возьмем еще несколько минут чтобы очистить его снизу вверх. Когда это в конце концов доходит до макушки это выходит из вашего тела сверху через макушку под лотосом ламы. Между макушкой и лотосом, там есть маленькое отверстие. Оттуда это выходит, и оставляет ваше тело. И возьмите несколько минут для yar‘n’de чтобы снизу вверх очистить все остатки.*

*Это также хорошо делать медленно-медленно.*

*И сохраняйте спину прямой.*

*И сейчас завершите. Если вы еще не наполнили тело этим нектаром, позвольте ему наполниться им сейчас. Позвольте всем остаткам выйти сверху.*

*И на третьем этапе, (****Pung de****, пунг де) может быть есть семена оставшиеся в результате вашего гнева, и так далее. Более тонкие семена которые не очистило промывание со сих пор. И их вы представляете как черные семена в вашем сердце. Сейчас тело уже чистое. Вы очистили его, но остались еще более тонкие семена, еще есть отметины, в вашем сердце еще остались следы. И вы представляете их черным веществом в вашем сердце.*

*Сейчас лама продолжает давать вам этот нектар. И этот нектар приходит из их сердца. И просто очищает все, что там не чисто. И когда этот нектар затрагивает черные семена они просто очищаются. Это называется Pung de, пунг де. Это третья часть медитации.*

*Продолжите немного с мантрой, чтобы очистить следы которые остались в вашем сердце.*

*И сейчас завершите эту часть. И когда вы завершаете эту медитацию важно почувствовать, что вы чисты, соединиться с этим ощущением, что сейчас вы очищены, и сейчас ваше тело чистое. Ваше сознание чистое. Ваше сердце чистое.*

*Вы обращаетесь к ламе на вашей голове, и он или она подтверждают: «Да, все чистое».*

*Сейчас вспомните те вещи, которые вы делали или думали, или говорили, которые полностью соответствуют* ***совершенству терпения****. Ситуации, когда вы сохраняли терпение когда может быть могли бы рассердиться. Или ситуации когда вы помогли другим успокоиться и не рассердиться. Вашим ли поведением, или речью, или мыслями. Возникла гневная мысль и вы за ней не пошли. Вам удалось сохранить равновесие и здравомыслие. Вспомните эти случаи.*

*И почувствуйте, как добродетель заполняет ваше тело теплом, и в результате этих чистых действий ваше тело все очищается. И ваше сознание все очищается. И вы все больше становитесь похожи на святую личность на вашей макушке.*

*Вы можете продолжить с мантрой. Это мантра ламы, Чже Цонгкапы который на вашей макушке.*

*Это мантра, которая соединяет нас с этими высшими качествами.*

*И сейчас* ***попросите*** *ламу прийти к вам. И увидьте их приходящими и пребывающими в вашем сердце. Поблагодарите их за их помощь и за их благословение. И* ***посвятите*** *эту карму, и положите ее в банк просветления.*

*И медленно-медленно открывайте глаза.*

После перерыва мы вернемся к оставшимся частям медитации. Только несколько слов, прежде чем мы выйдем на перерыв. Мы сказали, что мы приводим ламу и благодарим его за благословение, которое он нам дает. И может быть для тех из вас кто не слышал об этом в прошлом. Что значит, лама благословляет нас? Как мы знаем, что мы получаем благословение от ламы?

И то, что отличает будду, эту личность с которой мы работали - это их святая речь, их святое сознание, и их святые действия.

И эта мантра у вас есть в речи, верно? И у вас есть визуализация ламы, и есть это движение нектара. Поэтому, у вас здесь есть несколько аспектов которые позволяют вам соединиться с этим просветленным сознанием. В результате этого наше сознание становится все благороднее и благороднее, чище и чище, сильнее и сильнее. Постепенно-постепенно-постепенно.

И это одна форма в которой лама нас благословляет. В такой форме. Благословление - это как семена. Вы знаете. Кармические записи никогда не созревают в настоящем. Мы делаем медитацию, остаются записи этой медитации. В будущем, когда придет их время они созреют. Когда медитация станет достаточно сильной, накопит достаточно силы - они созреют и придет изменение в наших действиях в мире, в речи, и в мышлении. Наше сознание будет намного счастливее, намного сильнее, знать, что делать и как помогать другим. И это то, как ламы нас благословляют. И это проявляется в том, что к нам приходят осознания, и невежество постепенно-постепенно уменьшается и уходит, и приходят мудрость и сострадание.

Поэтому, то время которое вы проводите в этой медитации это очень благословенное время. Это очень благословенные семена.

*(Мандала)*

*(Посвящение)*