

## **Курс ACI 1: три основных пути**

### **Первый этап в изучении Lam Rim – поэтапный путь к просветлению**

#### **На основе уроков Геше Майкла Роуча**

#### **Перевод, редакция, и подача**

**Лама Двора-ла**

**Кохав Яир, март 2006**

#### **Урок 1, часть 1**

*(Мандала)*

*(Молитва прибежища)*

Серия курсов ACI (Asian Classics Institute), изначально была создана на английском языке, моим дорогим учителем, редчайшим и просветленным, Геше Майклом Роучем, и в ее силах изменить ваши жизни до неузнаваемости.

Курсы несут серьезному ученику всю учебную программу в тибетском монастыре, которая привела многие тысячи, к высшему счастью просветления.

Кроме того, будучи основанными на оригинальном материале, выдержавшем экзамен поколений за поколениями множества практикующих, они делают это способом уместным и применимым, к каждому аспекту нашей жизни здесь и сейчас: дома, на работе, между нами и ближними, и самое важное: глубоко в наших сердцах.

По своей гениальности и любви, моему учителю удалось принести этот материал многим тысячам по всему миру, в точной, и вместе с тем, простой и очень доступной форме, и привнести в их жизни счастье.

Изучение этого редчайшего материала, и его практика, преумножат ваше счастье и ваше понимание, расширят ваше сердце, и вашу любовь, и трансформируют весь ваш мир.

Мне выпала большая честь, выходящая за грань любого воображения, получить это учение от моих бесконечно драгоценных учителей, учение изменившее мою жизнь до неузнаваемости, и продолжающее это делать каждый момент и момент.

Не менее большая честь для меня, принести этот драгоценный материал духовному ученику в Израиле, на языке иврит.

Пусть это учение создаст изменения в вашей жизни, пусть устранил любую боль в ваших сердцах, и пусть ваше счастье бесконечно преумножится.

Это первый из 18 курсов ACI, и он дает чудесную основу всей серии.

Он основывается на очень коротком, и чрезвычайно чудесном произведении, написанном на Тибете в 14 веке, которое было издано в краткой форме, и вместе с этим оно цело и упорядочено, это путь человека к просветлению – к счастью выходящему за пределы всего, что мы можем себе представить. Это произведение содержит все важные этапы пути, которые мы будем подробно

изучать на протяжении остальных курсов.

Курс изначально был записан домашней аппаратурой тех дней, учениками, присутствовавшими на учении, поэтому качество записи не цельное, и мы извиняемся за это. Позже, множество учеников, с большой любовью посвящало многие и драгоценные часы своих жизней тому, чтобы стенографировать, оформлять эти записи, и принести их вам в насколько возможно лучшей форме. Этим дорогим ученикам, я посылаю свою глубокую благодарность.

***И прежде, чем мы погрузимся в сам материал,  
Я делаю глубокое простирание  
К ногам моего хорошего, дорогого учителя,  
Замечательному Геше Майклу Роучу,  
Посвятившему этому учению свою жизнь,  
И к ногам остальных моих дорогих учителей,  
Чья добродетель со мной намного больше  
Чем можно описать в словах.***

### **Великий Чже Цонгкапа**

Этот курс основан на том, что написал мудрец по имени **Je Tsongkapa**.

И сейчас, так как мы на формальном курсе, мы пишем по-тибетски, и вы углубляете, и повторяете тибетский, потому, что идея в том, чтобы посеять также семена, чтобы вы усвоили несколько слов на тибетском. Также как и иврит, является святым языком, также и тибетский, это святой язык, потому, что он передает нам древнюю и важную мудрость, и потому, что есть вещи, которые не переводятся один в один с другого языка, и в один прекрасный день он вам понадобится, и нельзя знать, когда это произойдет. И я начала также; я пришла изучать мудрость, а не тибетский – и вот сейчас, я немного болтаю по-тибетски. Время от времени, мы будем писать термины и слова на тибетском.

Итак, произнесите: **Чже Цонгкапа**, и попытайтесь начертить на тибетском:

### **Je Tsongkapa**

Как у монаха, у **Чже Цонгкапы** было другое имя, и его монашеское имя, это:

### **Lobsang Drakpa**

**Lo** – это другое слово для **сознания**.

**Sang** – это **чистый**, или **хороший**.

Вместе **Lobsang** – это, **благородное сознание**.

**Drakpa** – это **выдающийся**, то есть, **благородное, выдающееся сознание**.

В Тибетском Буддизме по его следам, была основана династия Gelukpa.

### **Gelukpa**

Чже Цонгкапа был духовным, замечательным гигантом не имевшим себе равных, и мы поговорим о нем немного больше, на следующем уроке. Из-за большой изоляции Тибета, мало кто на западе

слышал его имя, но в последние годы все растет круг людей, удостаивающихся познакомиться с этим замечательным учением, этого духовного гиганта. Его учение было особенно ясным, и привело к единству и ясности между различными частями учения Будды, когда якобы казалось, что между ними есть расхождения. Он очистил множество искажений закравшихся в учение на протяжении сотен лет, прошедших после Будды, и основал замечательное поколение своих последователей.

Он не приходил основать династию, но она основалась по его следам, потому, что он был таким духовным гигантом, и его ученики продолжили эту династию, и она называется Гелукпа.

**Ge – добродетель.**

**Geluk – через добродетель.**

К примеру, династия Далай Лам, в течении Гелукпа, и она включает в себя большие монистические университеты, очень известные на Тибете.

Многие люди в династии назывались его именем, поэтому в Гелукпе вы очень часто будете слышать Лобсанг, включая моего Ламу **Кен Ринпоче** – его имя было **Геше Лобсанг Тарчин**, поэтому, есть имя Лобсанг, и это означает благородное сознание, и также включая **Геше Майкла**. Его монашеское имя – это **Лобсанг Цондзин**, также есть Лобсанг. Это в соответствии с тем, кто дал тебе обеты, поэтому это часто повторяется. Это идет по линии.

Чже Цонгкапа жил в 1357-1419 годах, на Тибете. Вам необходимо выучить эти даты наизусть. Это единственные даты, которые на данный момент вам необходимо выучить наизусть.

**Оригинальный текст, который мы будем изучать – это три основные пути**

Сейчас, в отношении самого текста – мы будем изучать специфический текст Чже Цонгкапы, который называется, повторите за мной:

**Lam Tso Nam Sum**

Это очень известный текст в тибетской традиции – «Лам цо нам сум».

**Lam** – означает, **путь**. Сейчас, у слова путь в Буддизме, есть по крайней мере два значения:

1. **Это путь также, перейти отсюда сюда**, то есть, в духовном развитии.
2. И это также **основные этапы** – это также места, к которым приходят на пути. И то и другое, это **Lam**.

**Tso** – означает **основной, главный**.

Итак, это: **основные пути**.

**Nam** – делает это большинством. Это как окончание «им» на иврите (знак большинства). Лам Цо Нам.

**Sum** – означает **три**.

И коротко – **три основных пути**.

Чже Цонгкапа написал многое, различных уровней, для различного уровня учеников. И очень

длинные, и очень коротки писания. И здесь, у нас есть пример чего-то короткого, написанного им.

### **Учитель, и ученик**

Итак, повторите за мной:

#### **Ngawang drakpa tsako wonpo**

Все это имя одного человека, **Нгаванг Дракпа Цако Вонпо**.

Этот монах был очень преданным учеником Чже Цонгкапы, был очень близок к нему, и он отправил его: «Иди, построй сто восемь монастырей на Тибете, и когда закончишь, возвращайся». Подумайте: сто восемь монастырей! И он это сделал. Лама сказал, он пошел, сделал это, и вернулся к Ламе.

Разумеется, он очень скучал по Ламе. Есть множество рассказов о том, как ученик пришел быть с Ламой, и обучаться у него, быть постоянно рядом с Ламой, потому что так учатся лучше всего. Если Лама ему говорит: «Сейчас, ты пойдешь». «Хорошо! Лама говорит, поэтому, это то, что мне нужно. Поэтому, я иду».

Но он скучал по Ламе, он очень скучал по Ламе, поэтому он писал ему письма. Он говорит: «Так, как я буду практиковать? Сейчас, я далек от тебя. Я не соприкасаюсь с тобой. Как я буду практиковать?».

Текст, который перед вами, является ответом на то, что Лама ему написал – это «**Три основных пути**». И потом, когда люди смотрели в текст, они говорили: «О, здесь есть весь путь, весь путь, на одной странице». **Лам Цо Нам Сум**.

### **Три основных пути**

Пути, описанные в **Лам Цо Нам Сум** – Лам Цо Нам Сум, это как было сказано «**Три основных пути**» - или вместо «**путь**» вы можете сказать «Три основных осознания». **Три основных осознания, к которым человеку необходимо прийти в своем сознании**, и еще важнее, в своем сердце – и кстати, у тибетцев сознание здесь (в сердце), оно не здесь (в голове). Оно здесь (в сердце) – более важное – которое, чтобы прийти к просветлению, нужно достигнуть в сердце. Мы перечислим их сейчас вкратце, и на протяжении конца недели, мы поговорим о них более подробно.

Когда мы говорим о пути, является ли это чем-то физическим на ваш взгляд? Нет. Это не физический путь. Это ментальный путь. Это ментальное осознание, реализация, или этап ментального пути в нашем развитии, если хотите, состоянии сознания.

**Каждый, из этих путей, это состояние сознания, которое нам нужно развить, на нашем пути к просветлению.**

#### **1. Первый путь – поворот**

Итак, первый путь, произнесите:

#### **Ngen Jung**

Первый звук, это как «Нг», но на иврите нет слов так начинающихся. Есть слова на английском так заканчивающиеся, такие как singing, doing. Это, это «нг», которое есть в английском. Но здесь, в

этом случае, это идет сначала, и это исходит из горла. Нам это немного сложно произнести. Ngen Jung.

**Nge** – отдельно, означает **несомненно**, или **безусловно**. Это нге.

**Jung** – означает **выходить**, или **проистекать**, или **вытекать**.

И на иврите, вы можете сказать, **несомненно проистекать**. Это первый путь – «несомненно проистекать». Или, вы можете сказать – окончательно проистекать».

Что это, на ваш взгляд?

**Из зала:** рождаться.

**Учительница:** рождаться. Да, это замечательно.

**Здесь подразумевается процесс, который проходит духовный практикующий на своем пути к просветлению, и когда этот процесс подходит к своей кульминации, духовный практикующий отказывается от этого мира. Он отказывается не от своей жизни, он не кончает жизнь самоубийством, но он отказывается от увлечения этим миром на глубоком уровне, исходящем отсюда (учительница указывает на свое сердце). Он или она приобретают глубокое понимание, что то, что есть в материальном мире, никогда не сможет принести им устойчивого счастья.**

### **Материальный мир**

И материальный мир включает в себя: вещи, деньги, но также включает и такие вещи как похвалу, репутацию, чувствовать себя хорошо, или не хорошо, или отсутствие репутации – все вещи, которые не духовны. Вещи, которые мы ищем для того, чтобы нам было хорошо, и если у нас их нет, мы становимся печальными.

И в них нет ничего плохого – мы не говорим, что в них есть плохое, но когда мы проводим наше время за увлечением ими, и поиском их, и отдаем этому свою энергию – мы не посвящаем эту энергию духовному развитию.

**Ngen Jung** – на иврите, мы скажем **поворот**.

Человеку, развившему в своем сердце поворот – это уже не интересно. Ну, еще машина, или каждый год менять машину? Так, может быть достаточно каждые два года менять машину? Может быть, достаточно раз в неделю в кино, а не пять раз в неделю?

**Постепенно, вещи этого мира, доставляющие нам удовольствие, становятся менее интересными. Не потому, что в них есть что-то плохое, а потому, что они крадут действительно существенные вещи, потому, что они не могут по-настоящему нам помочь.**

**- Всегда хотим еще**

О.К! Сходила я в кино, и получила удовольствие, и сейчас вышла оттуда. Сейчас, мне снова скучно.

Есть этот аспект, что любая мирская вещь, которой мы увлекаемся, или стараемся ради нее, или ищем ее – О.К! Предположим, мы это получили, в большинстве случаев, не вообще получают, но предположим, я уже получила – ну, что сейчас? Я рада пять минут, а сейчас что? Мой Лама

говорил: «Ну, что сейчас?».

**Из зала:** следующая вещь.

**Учительница:** следующая вещь. Сейчас, я хочу или больше этого.

#### **- Вещи меняют свою природу**

Или еще хуже – сейчас мне это надоело. Я прилагала так много усилий ради этого партнера, сейчас, я уже прилагаю усилия, чтобы от него избавиться. Сейчас, я уже буду рада, если это уйдет из моей жизни. Или, я так старалась получить эту работу. Сейчас, этого начальника я не могу вынести. И так с любой вещью. Это понимание все углубляется, и мы об этом поговорим больше.

**Итак, человек развивающий глубокий поворот в духовную сторону, в сторону поиска смысла вне материального мира, вне мирского мира, это человек обретший поворот.**

На английском, мы говорим – Renunciation. Слово Renunciation – я лично не очень люблю. Когда вы смотрите в словарь, то там написано «отречение», но мы здесь не говорим об отречении. Это не то, что вы отказываетесь от жизни. Вы начинаете по-другому относиться к жизни – это не то, что вы от нее отказались.

**Вам все еще необходимо есть, и необходимо работа, и у вас есть семья -  
Это не то, что вы отказываетесь от этих вещей,  
Но вы отказываетесь от поиска прибежища в материальных вещах.  
Вы больше не ищете прибежища в этих вещах.**

Вы понимаете их по-другому, и вы подходите к ним из другого места, поэтому, это больше является поворотом в вашем отношении.

#### **Поворот физический, в сравнении с ментальным поворотом**

Важно знать, что Renunciation – может быть не физическим проявлением. Может быть, человек повернет, и решит стать монахом, или пойдет, и уединится в ретрите, и для этого время также настанет, но до тех пор ждать не нужно, чтобы было Renunciation – и это только внешнее проявление Renunciation.

**Поворот, это ментальный поворот.** Человек может быть окружен всем хорошим, и являться полностью обретшим поворот – полностью вышедшим.

Пример этому, Далай Лама, к примеру. В то время, когда он еще был на Тибете – и жил себе во дворце Паталы с 400 комнатами, он сказал: «Все, что мне принадлежит, это моя ряса, моя монашеская миска, и священные инструменты (с которыми он практикует свою тантрическую практику) и это все. Все остальное, не мое.

И это чудесный подход. Те из нас, у кого есть все хорошее, это только временно вложено в наши руки, только на мгновение в бухгалтерии записано это на наше имя. Но это не наше; мы не хозяева этого. Рано или поздно, мы будем вынуждены со всем этим расстаться.

Это совершенно иной подход. Появляется намного меньше цепляния, намного меньше шансов, что мы рассердимся, когда что-то случится на нашем пути. Это освобождает нас, освобождает нашу голову, для поиска духовного развития.

И наоборот! Человек может ничего не иметь, и быть все еще одержим. У него есть одна ряса, но она должна быть именно такой, а не другой. То есть – не важно, или у тебя есть. Поворот, это ментальное состояние. Он не обязательно проявляется внешним состоянием, но с течением времени, эти вещи приближаются. Человек, развивающий поворот, с течением времени упрощает свою жизнь, и будет все меньше и меньше заинтересован в приобретении вещей. Потому, что он понимает, как они крадут его жизнь.

Если я тебя сейчас спрошу: «Где твоя вторая пара обуви?», ты должна будешь ответить: «Минутку! Где я их положила? Какую пару обуви она имеет ввиду?» Нам нужно все время регистрировать их, хранить, и находить их. В это уходит много духовной энергии.

Итак, это поэтапный процесс.

Это звучит логично, верно? Развивать это, подходить целиком к этому процессу – это не дело того, что в этом есть, и те из нас, кто пробовал, знает. Это не то, что ты сидишь два дня, и говоришь: «Ммм, верно! Я действительно не должен быть привязан к этим вещам», потому, что у нас есть глубокая духовная связь, мы отождествляемся с материальными вещами в нашей жизни. Мы отождествляемся с ролью в семье, с ролью на работе, с тем, что мы имеем имущество, и сейчас, вдруг от этого отказаться, это может быть очень шокирующе, очень тяжело.

**Это постепенный процесс, который необходимо проделывать мудро, и важно подходить к нему с мудростью, и развитие этого, берет время. Практически, тот кто полностью это развил, достиг один из основных этапов пути, о которых говорит Чже Цонгкапа.**

Он говорит, что если хотите зайти далеко, если хотите прийти к просветлению, необходимо развить поворот в удивительной форме, и поэтому он определил его как основной этап.

Итак, это первый путь.

Вопросы, до сих пор? Да.

**Из зала:** то, что мы говорили о повороте, это в сущности включает в себя отказ от эго?

**Учительница:** разумеется, когда развивают поворот, немного ослабляют эго, освобождают отождествления. На определенном этапе, тебе нужно освободить их всех, но для этого необходимо еще несколько вещей, и мы войдем в больше деталей, каждого из путей.

Итак, это **Ngen Jung**.

## **2. Второй путь – Бодхичитта.**

Второй путь, повторите за мной: **Sem Kye**.

**Sem Kye**

**Sem** – означает **сознание**, одно из тибетских слов для сознания.

Для сознания, у них есть много слов. На иврите, нет ни одного. 😊 Я беру «сознание», от отсутствия выбора, потому, что у меня нет подходящего слова для этого. Мне как-то предлагали слово «компьютер», но это не подходит к буддистскому описанию. Я уже привыкла использовать «сознание», но поначалу мне было это также очень тяжело, потому, что сознание это также и другие вещи. Поэтому, это только свидетельствует о том, где мы находимся на пути к

просветлению. ☺ На тибетском, есть много слов.

Sem Kye. **Sem** – сознание.

**Kye** – это слово имеющее много значений, одно из них, это **просыпаться, будить**. Это также рождаться, это также проистекать, или создаваться. Что-то, что создано.

**Итак, пробуждающееся сознание.**

Важно знать, что это сокращение от **Jangchub sem kye**. Пробуждающееся сознание – подразумевается именно пробуждающееся сознание, то, что мы называем на санскрите «**Bodhichitta**».

Произнесите: **Bodhichitta**.

**Bodhi** – это **просветленный**, или **просветление**.

И **Chitta** – означает сознание.

Поэтому, дословный перевод Бодхичитте – это **просветленное сознание**.

Не подразумевается сознание просветленной личности, и это немного путает. Не подразумевается сознание Будды, а говорится о сознании, в котором есть стремление прийти к просветлению. О сознании просветления, на иврите мы скажем коротко «стремление», как они берут «сем кье» коротко, пробуждающееся сознание – произнесите «стремление», стремление к просветлению.

То есть, это дословное значение, а смысл – стремление к просветлению.

Мы ведь сейчас говорим о трех основных путях – это второй из них.

Как **Ngen Jung** – поворот – когда она полностью достигнута, она превращается в путь, в смысле трех основных путей, она также, когда она полностью достигнута, превращается в путь, и это чудесное духовное достижение.

Какого рода это духовное достижение? Это, когда человек после долгих медитаций, долгих размышлений, рассматриваний, и после того, как создал или создала поворот, понимает, что единственный путь вывести себя и близких из страданий, и помочь близким, чтобы они не страдали, это через приход к просветлению. После долгих рассматриваний, наблюдений, и практик – человек приходит к пониманию, что единственный путь, которым я действительно могу помочь близким на самом глубоком уровне, это не через то, что буду их кормить, или буду жить с ними долгие годы, а через то, что я приду к просветлению.

**Просветленный эгоизм**

**Из зала:** почему? Это не слишком эгоистично?

**Учительница:** хороший вопрос, и требует ответа. Это требует многих исследований.

Потому, что если я иду, и кормлю людей, кормлю голодных, сколько голодных я могу накормить? Если я Мать Тереза – может быть много, но ограниченное количество. Много, но ограниченно. И после того, как я предоставила им трапезу, необходима еще трапеза, верно? Потом, они снова станут голодными. То есть, то, что я кормлю других, не обязательно выводит их из нищеты, не обязательно выводит их из страданий.

Я могу облегчить их страдания на какое-то время, и должна это делать. Моя задача на пути к просветлению делать это, облегчать страдания, насколько это возможно, но человек рассматривающий это на глубоком уровне – если у вас есть какой-то член семьи, который болен, у которого есть тяжелая болезнь, и вы за ним ухаживаете, вы знаете, что вы можете делать все что в ваших силах, но вы не можете забрать у них страдания, не по-настоящему. Вы можете ухаживать за ними, и прилагать усилия, ездить туда-обратно, чтобы быть с ними, заботиться о медицинском уходе, сидеть рядом с ними, держать их за руку, гладить их – вы не можете по-настоящему прекратить их страдания. Вы только можете пытаться облегчить.

И человек, смотрящий на эти страдания, и уже развивший поворот, уже имеет отвращение к страданию этого мира. Этот человек уже развил отвращение к страданию своему, и ближних. И мое, и ближних – это одно и то же. Страдания, это страдания. **Мастер Шантидева говорит: «Почему я должен прекратить все существующие страдания? Потому, что это страдания».** Почему необходимо прекратить страдания? Потому, что это страдания, точно такие же как и у меня.

Как мы проводим свою жизнь? Убегаем от боли, и ищем наслаждения. Это те, кто мы. Что это «я»? Та, кто убегает от страданий, и ищет наслаждения. Это мое второе имя. Это то, что я делаю в этой жизни. Человек, понимающий о себе это, понимает, что так и все другие. Я делаю это, и все другие делают в точности то же самое. Поэтому, мои страдания, и ее страдания – с этой точки зрения, это одно и то же. И то и другое невыносимо, и человек старается уничтожить все существующие страдания. И тому члену семьи, который сейчас так страдает рядом со мной – я вижу, что я не могу по-настоящему помочь конвенциональными способами. Способами этого мира, не могу по-настоящему забрать его страдания.

Но вот, я нахожусь здесь, и переживаю себя рядом со страдающим человеком; или я сама страдаю, у меня самой есть какие-то невыносимые страдания. Я обязана понимать, откуда это приходит, и уничтожить причину этого, потому, что до тех пор, пока я не поняла, откуда это приходит, не важно что я буду делать с этим человеком – я не смогу по-настоящему ему помочь, потому, что я не понимаю откуда это приходит. Или, если это мои страдания, если это моя боль, душевная, телесная, или ментальная, что бы это ни было:

**Любые страдания – если я не понимаю источника страдания, откуда они приходят, у меня нет никаких шансов их уничтожить, ни у себя, ни у ближних.**

Поэтому, я стремлюсь понять источник страданий, и стремлюсь понять, как я могу уничтожить страдания.

Я стремлюсь понять источник счастья в той же самой степени – второй шаг этого, откуда приходит счастье? Откуда приходят страдания, откуда приходит счастье – и как я могу создать ситуацию, в которой я буду счастлива, и другие будут счастливы все время, непрерывно, и не просто счастливы, а в высшей мере счастливы.

И такой человек понимает, что в мирской области нет вещей, которые он может сделать, которые действительно могут уничтожить страдания. Он может облегчить страдания, и он должен облегчать страдания на пути к просветлению, но до тех пор, пока мы не придем к полному просветлению Будды, мы не сможем действительно им помочь, и наступает этап, когда мы это понимаем на глубоком уровне. Мы делаем много медитаций, чтобы развить осознание этого. И мы поговорим о том, как их делать, как их развивать, это большое учение.

**И когда это осознание полностью развито – все что человек хочет, это прийти к просветлению. Его настолько отвращают страдания – свои и других – и он настолько понимает возможность прийти к высшему счастью Будды, что говорит: «Это самая интересная вещь, из всех существующих, потому, что это единственное, что действительно может принести благословение всему мирозданию».**

Это превращается в чувство, не во что-то умственное – это превращается во что-то, что навязывается тебе. Ты видишь страдания, и ты не можешь стоять там, и продолжать свое. Ты обязан сделать что-то для этого человека, и ты понимаешь на очень глубоких уровнях осознания, что является самой высокой вещью, которую можно для него сделать. Это Бодхичитта.

**Бодхичитта, это необузданное желание, необузданное стремление, сделать все, что я могу, привести себя к просветлению, ради того, чтобы помочь ближним.**

**Из зала:** самого желание не достаточно. Нам необходимо прийти к высоким уровням Будды, вы говорили?

**Учительница:** когда говорят о Бодхичитте – еще не говорится о Будде. Говорится о человеке, развившем в полной мере это стремление. Когда это стремление превращается в перевешивающее в его жизни.

**Из зала:** мне казалось, что раньше вы говорили, что только когда мы придем к уровню Будды, мы по-настоящему поможем уничтожить страдания в нас, и в других?

**Учительница:** да, но мы не сможем стать Буддой без Бодхичитты, без этого чудесного чувства, и это чудесное духовное достижение. Человек, пришедший в это место, действует только ради прихода к просветлению, и тогда он помогает всем существам.

**Из зала:** когда вы сказали, что необходимо понять боль и страдания другого, это делается с позиции эмпатии и глубокого понимания, или для того, чтобы проверить, что делают боль и страдания нам самим, и тогда действовать сначала на себе, а потом можно помогать другим?

**Учительница:** хороший вопрос. Ответ «да», в отношении всех его частей.

На пути также, разумеется, мы разовьем глубокую эмпатию. Если Будда, это личность, которая может помочь всем существам, потому, что она в точности знает то, что им нужно, прежде чем приходят к этому всезнанию, к этому чудесному состоянию сознания, когда я точно знаю, почему ей больно, и что ей нужно сейчас услышать, чтобы перевести ее на следующий этап. Для этого мне нужно уметь читать ее сознание. У Будды, есть способность читать сознания всех одновременно, и это уровень, который нам тяжело представить.

Прежде, чем приходят к этому удивительному уровню, разумеется, необходимо на пути развить эмпатию. Необходимо развить желание знать, что они ощущают, что они думают, что им нужно, и до этого, есть эмпатия, отождествление себя с тем, что с ними происходит. И это было одной частью в твоём вопросе.

И единственный путь, через который я могу понять в конечном итоге, ее страдания, это если я понимаю свои страдания. До тех пор, пока я не поняла своих страданий, как я страдаю, и почему я страдаю, я также не пойму и ее.

И это очень красивый вопрос, потому, что он связывает для нас первое и второе (подразумевается первый путь, поворот, и второй путь, Бодхичитта).

Потому, что в первом – часть того, что приводит меня к повороту, это отвращение к своему страданию, но до того, как я обретаю отвращение к своим страданиям, мне нужно их понять. Мне нужно понять на глубоком уровне, почему Будда утверждает, что мы страдаем? Что он такой абессивный с этим страданием? Потому, что Будда не приходил, чтобы ввести нас в страдания, он приходил вывести нас из страданий, он приходил, чтобы вывести нас к счастью. Но, чтобы мы смогли обрести импульс, который подтолкнет нас проделать этот путь, ранее нам необходимо хорошо понять наши страдания.

**- Хорошее понимание наших страданий, это необходимое условие для того, что мы смогли создать эмпатию, и понять страдания другого.**

**- И развить Бодхичитту – это желание прийти к просветлению, чтобы я действительно могла помочь.**

Поэтому, это именно то, что связывает первое и второе. Первое и второе вместе, составляют этапы пути, на другой лестнице: это первый путь, это путь накопления (путь накопления, это первый из пяти путей, который проходит каждый практикующий, до просветления: накопление, подготовка, видение, практика, и нет больше учения). Необходимо вместе первое и второе, чтобы подняться даже на первый путь.

**Бодхисаттва – воин духа**

Сейчас, **Бодхисаттва – Bodhisattva.**

**Bodhi** – это то же самое бодхи, которое было раньше, и это **просветление.**

**Sattva** – это личность.

И снова, можно запутаться, и подумать, что это просветленная личность, и ответ – не обязательно, еще нет.

**Бодхисаттва, это человек у которого есть Бодхичитта, есть стремление прийти к просветлению ради всех существ, и он проделывает путь.**

Мы на иврите говорим: «**воин духа**». И слово «воин» приходящее с тибетского, для Бодхисаттвы, это:

**Jang chub sempa.**

**Jang chub** – это одно из слов для **просветления**, на тибетском. На тибетском, есть также много слов для просветления, много слов для сознания.

**Sem** – это сознание.

И **Pa** – в этом написании, это воин.

Итак, тибетское слово для Бодхисаттвы, это **Джанг Чуб Сем Па.**

**На иврите: «воин духа». Это человек, который воюет со своим духом, чтобы прийти к просветлению.**

Что значит, воюет со своим духом? Он воюет со своими препятствиями к просветлению, между ним и просветлением, такими к примеру, как эго, как гнев, как невежество, как зависть, как любое причиняющее беспокойство, отрицательное чувство, любая мысль, не понимающая мир. Джанг Чуб Сем Па ведет войну со своим духом, чтобы привести себя к чистоте.

И **Мастер Шантидева** (учение из книги Мастера Шантидевы «Пособие для воина духа», можно найти в 10, 11, 12 курсе), очень красиво описывает нам эту войну. Термин «война», не идет от него, это идет от Будды. Слово война, появляется, потому, что нам нужно большое количество энергии вложить в вещи, чтобы мы по-настоящему смогли привести к движению и изменению.

**Бодхисаттва, это человек в сознании которого есть Бодхичитта, и у него есть огромное желание превратиться в Будду, ради ближних. Он движим своей любовью к ближним.**

### **3. Третий путь – правильное мировоззрение**

Третий путь, повторите за мной:

#### **Yang dakrey tawa**

**Yang dakrey tawa** – на иврите мы скажем правильное видение, или правильное мировоззрение.

Что такое правильное мировоззрение? Правильное мировоззрение, это антидот невежеству.

#### **Невежество**

Мы говорим, что одна из основных, или может быть главная причина, если мы ищем причины того, почему мы страдаем, это то, что в нашем сознании есть невежество.

**Основная причина наших страданий, нашего нахождения в Самсаре, это то, что в нашем сознании есть невежество.**

**Невежество – в том понимании, что мы не понимаем нашего мира, мы не понимаем нашей реальности, мы все время делаем ошибки.**

**Обычные люди все время погружены в глубокую и трагическую ошибку, в отношении реальности.**

Мы не понимаем откуда приходят вещи. Мы не понимаем, почему мы страдаем, потому, что если бы мы понимали, мы бы уже давно уже не страдали, верно? Если бы я достигла хорошего понимания того, почему у меня есть страдания, то я бы уже действовала, и уничтожила бы уже, или была бы на пути уничтожения страданий, верно? И наоборот! Если бы я понимала, что приносит счастье, то я бы уже была намного счастливее.

Даже, если в этот момент вы не голодны, и вам особенно не болит, и вы не доведены до нищеты, даже если ситуация такова, вы все еще стареете. Все еще, вы находитесь в стареющем теле, и вы сидите здесь два часа на уроке, и вы на два часа ближе к смерти, и эти два часа вообще нельзя вернуть. Вы сидите здесь два часа, ища как освободиться от страданий, и вот вы на два часа ближе к моменту смерти, который в соответствии с Буддой, является очень тяжелый моментом, приносящим большую боль.

Мы иногда думаем: «О! Моя бабушка была очень хорошей женщиной, она умерла во сне, и у нее было умиротворенное лицо, и может быть это не очень страшно, и нечего бояться». Будда говорит нам, что обычный человек, рядовой, почти каждый человек, даже те, кто умер якобы

умиротворенной смертью, во сне – на этапе, когда они уже не контактируют, они переживают невыносимую боль. И все мы, в соответствии с Буддизмом, проходили ее уже бесконечное количество раз, и в своем подсознании мы помним, и поэтому, мы так отшатываемся, когда кто-то пытается столкнуть нас со скалы, потому, что в подсознании мы помним это.

Если кто-то сейчас пришел, и пытается вырвать у вас глаз – вы будете сопротивляться? Вы сделаете все, что в ваших силах, чтобы это остановить. Или, если кто-то приходит отрубить вам руку – у **Мастера Шантидевы** есть сравнение, с пойманным вором, которого ведут в место, где ему отрубят руку. Попробуйте представить ощущение этого человека, знающего, что это то, что сейчас произойдет. Он описывает там: его глаза выпучены, и лицо бледно, он весь охвачен паникой. Но о чем мы говорим? О руке, или о глазе.

**Во время смерти, все отнимается одновременно. Все, что у вас есть, силой отнимается у вас властелином смерти, вы не имеете никакого контроля. У вас нет никакой власти над этим процессом. Этот момент очень-очень-очень болезненный. Есть специфическая боль смерти.**

И все мы на пути туда, поэтому, если на данный момент нам не болит, нам заболит. Мы все – если у нас будет длинная жизнь, то будут и старческие болезни, старческие трудности, а если мы не будем жить долго – то у нас будут предваряющие болезни, или аварии, где есть много страданий. В любом случае, мы находимся в реальности больших страданий, даже если на данный момент у нас есть небольшая передышка – и это замечательно – из-за этого мы и здесь. Это то, что характеризует человеческую жизнь – что есть также и передышки, и поэтому у нас есть удобная возможность.

#### **Антидот невежеству**

Правильное мировоззрению, это антидот той самой грубой ошибке, которую мы все время совершаем в своем непонимании нашей реальности, из-за которой мы страдаем, потому, что мы не понимаем, откуда в нашу жизнь все приходит. Мы еще не понимаем по-настоящему, почему наше тело старится?

**И Будда говорит, что это ошибка.**

**Мы находимся в изнашивающемся, старящемся, умирающем, и разлагающемся теле, из-за ошибки в нашем сознании.**

И это, как говорит мой учитель? На английском, это Boo boo. Мы промахнулись. В предыдущем воплощении, мы промахнулись. Не пришли к достаточно глубокому пониманию, и снова попали в ту же самую ловушку. Еще раз, и еще раз, и еще раз, и еще раз, в то же самое место – снова рождаться, и снова умирать, из-за промаха.

**Правильное мировоззрение, является именно тем антидотом, задача которого вывести нас из этого места невежества.**

Чем больше мы будем углублять свое понимание реальности – что другими словами, является пониманием причины и следствия; что, к чему приводит? Как происходят вещи в нашей жизни? – Когда я понимаю этот процесс хорошо, и это большое и полное учение, и это большое искусство – когда я хорошо понимаю этот процесс, я постепенно начинаю себе возвращать контроль над этой реальностью. Сейчас это так, вещи происходят со мной, реальность происходит, без моей власти над ней.

**В тот момент, когда я начинаю понимать этот процесс – я начинаю его направлять.**

Да.

**Из зала:** я хотел спросить: какой смысл вообще беспокоиться или думать об этих ужасных страданиях? Для чего? Я могу понять это теоретически, но зачем беспокоиться? Для чего вообще об этом думать?

**Учительница:** хороший вопрос. Так, как даже сейчас в нашей жизни есть страдания от войн, голода, и болезней. Мы говорим, что это то же самое. Мы говорим, что эти страдания смерти, которые ко мне придут, непонимание приводящее к ним, это то же самое непонимание, которое приводит к войнам, к раковым заболеваниям, к одиночеству.

**Из зала:** и понимание уничтожит страдания, во всех этих областях?

**Учительница:** все страдания. Все страдания.

И нам это тяжело, потому, что мы так держимся за себя. Это одна из причин того, что здесь сегодня находятся не все – потому, что никто не хочет страдать, верно? Но все думают: «Что такого страшного?»

Одна из проблем в том, что к этому месту нужно подойти:

1. **С пониманием, что есть выход наружу.**
2. **Отвращением к пути страданий.**
3. **И со скромностью.**

**С готовностью увидеть, что может быть действительно есть какой-то промах**, потому, что вот я нахожусь в мире, где есть война, и я не могу контролировать эту ситуацию. Попытались по-хорошему, пытались по-плохому, но на нас все еще нападают, верно? Поэтому, **есть что-то, что мы еще не поняли.**

Я всю свою жизнь пытаюсь достичь счастья, и все еще его не достигла. Иногда, у меня есть моменты счастья, а иногда нет. Обычно, у меня нет контроля над тем, что происходит. Я думаю сделать «а», и подразумеваю «а», и делаю все, что в моих силах – а выходит «б». Я не имею контроля, потому, что мы еще достаточно не поняли связь между причиной и следствием.

Сюда входит все понимание кармы и пустоты, и в это намного глубже мы войдем, в конце курса.

Этот курс в общем представляет эти три основные пути.

Эти три основные пути, то что говорит нам Чже Цонгкапа: «Ты хочешь прийти к просветлению? Ты обязана развить их в удивительной степени». И это практика, это обучение, это медитация, это понимание, и развитие их – чтобы прийти к удивительному уровню.

**Без развития этих трех – не важно, какую духовную практику вы будете делать, не важно, какую Тантру вы будете делать, не важно каких партнеров вы найдете, не важно! – духовные цели не реализуются до тех пор, пока мы не достигнем этих этапов пути.**

**Вместе с тем, когда мы полностью реализуем эти этапы пути, остальное придет само, автоматически.**

*(Мандала)*

*(Посвящение)*