

Курс ACI 1: три основные пути

Первый этап изучения Lam Rim – поэтапного пути к просветлению

На основе уроков Геше Майкла Роуча

Перевод, редакция, и подача

Ламы Дворы-ла

Кохав Яир, март 2006

Урок 10

(Мандала)

(Молитва прибежища)

Взаимозависимое существование, и пустота – две стороны одной и той же монеты

Сейчас, он говорит:

Только понимание его просветленной мысли (кого? Будды) не будет полезно

До тех пор, пока здесь эти двое предстают отдельно:

Как вещи предстают, их безошибочное взаимозависимое существование,

И также, их пустота, то, что они лишены любой своей природы.

Я это повторяю:

Однако, понимание просветленной мысли не вознаградится

До тех, пор пока здесь эти двое появляются отдельными:

То, как вещи появляются, их безошибочное, взаимозависимое существование, (это и с одной, и с другой стороны)

Их пустота, то, что они лишены любой своей природы.

То, что он нам здесь говорит это то, что если я думаю о пустоте этой вещи – что это не ручка сама по себе, что это не хорошо и не плохо само по себе, что это не такое и не такое само по себе – и я отсоединяю это от его зависимого существования от того, откуда это ко мне пришло, откуда в моей жизни появляется ручка – если я думаю, что это две разные вещи, то я не поняла пустоты. Не поняла мудрости.

Карма и пустота – всегда идут рука об руку

Сейчас, мы соединим два фактора. Мы говорим так:

«Это пусто от того, чтобы быть ручкой самой по себе. Но у этого есть существование, это существует. Это существование зависит от факторов. Каких факторов? Это зависит от школы».

Если это пусто, то как все же, это ко мне приходит?

И мы говорим: «Это приходит ко мне потому, что это пусто».

Из-за того, что вещи пусты, я переживаю их такими или иными, в зависимости от своей кармы.

**Моя карма сейчас, вынуждает меня так, или иначе переживать реальность
Потому, что у вещей нет никакого само существования. Они не плохие, и не хорошие,
Они не мудрые и не глупые, они не болезненные, и не безболезненные, сами по себе.**

Болезненные они или безболезненные? Да!

Они мудрые или глупые? Да!

Они меня обижают, или не обижают? Да!

Мне приятно, или не приятно обижаться? Не приятно.

Почему? Откуда это приходит? У этого есть зависимое существование, **это приходит из моей кармы.**

**Почему я вынуждена охарактеризовывать этот набор слов, как обиду?
Потому, что у меня есть кармическая запись, в которой в прошлом, я обижала других,
И она вынуждает меня видеть обиду.**

Мудрость позволяет очистить весь наш мир

Также, как я вынуждена видеть здесь ручку, я буду вынуждена видеть обиду.

Сейчас, кто-то говорит: «Ты можешь не обижаться», верно? Значит, у тебя уже есть другое созревающее семя. Если ты обижаешься, то у тебя созрела карма обиды, и это приходит только от того, что у меня есть кармическая запись, записанная мною в прошлом, потому, что я обижала других.

**У меня в голове есть запись. И я сейчас проецирую это на набор слов -
И обижаются только так. Нет никаких других обид.**

Из зала: также и с гневом?

Учительница: также и с гневом.

Это и в плохом, и в хорошем. Хорошее, также приходит только так. Почему я могу сейчас писать, когда я хочу что-то написать? Я хочу функционировать, и мне это удастся, потому, в прошлом я помогала функционировать другим.

Из зала: даже, когда я вижу убийство, это потому, что я убивала других?

Учительница: в твоём мире, нет никакого другого убийства.

Предположим, кто-то берет нож, и не дай бог, у тебя на глазах, режет кого-то другого. Что ты видишь? Ты видишьдвигающийся набор цилиндров и форм, берущий еще одну форму, и втыкающий ее в другой набор цилиндров и форм. **Смысл убийства, придаешь этому ты. Нет другого убийства.**

И единственная причина, через которую ты будешь интерпретировать набор форм, цветов, и определенных движений, как убийство в том, что в прошлом ты вредила жизни, и может быть, не в этом воплощении. Я надеюсь, что нет. Нет никакого другого места, откуда приходит убийство, потому, что у вещей нет никакой своей природы. Они пусты.

Из зала: кто-то убит. Потому, что это пусто, это приходит ко мне?

Учительница: потому, что это пусто, потому, что у этого нет никакого своего смысла, и единственный смысл который у этого есть, это тот, который этому придаю я. Все!

Из зала: если кто-то участвует в войне, воюет, и убивает людей...

Учительница: почему я нахожу себя на войне? Что означает, быть на войне? Я нахожусь в каком-то месте, где происходят события. Я переживаю их как войну, как страдания. Я вижу убиваемых людей, потому, что у меня есть идея «жизни», «людей», и «быть убитым». Все приходит из меня.

Все дело в том, что смерть пуста. Почему мне нужно умереть? Потому, что в прошлом я вредила жизни.

Из зала: все мы, каждый кто умирал?

Учительница: каждый умерший человек, кроме тех, кто уже пришел к просветлению, и таких есть триллионы. То, что я еще не пришла, не говорит о том, что другие не проделали этот путь.

В чем проблема? Мы поняли, как я создаю ручку, верно? Все мы это поняли. Все мы поняли, как обида становится обидой.

Но мы настолько покупаемся на это, что уверены в том, что мир приходит ко мне снаружи. Это Tsur Tong, и это мы – мы думаем, что мир такой или иной, что он приходит ко мне снаружи, а я ничего не сделала.

Постепенно-постепенно, мы возвращаем себе власть. Постепенно-постепенно, постепенно-постепенно, мы начинаем раскручивать этот клубок, как:

- В результате того, что я сделала
- Я записала эти записи.
- Эти записи сейчас созревают.
- **Сейчас, они вынуждают меня навешивать на вещи те или иные ярлыки.**
- И если я уже давно прекратила обижать других людей,
- Постепенно-постепенно, в моей жизни становится все меньше обид, возвращающихся ко мне.
- Почему? Потому, что эта энергия все уменьшается. Это семя у меня, все теряет силу,
- И настанет день, когда меня не будут обижать не потому, что я решу не обижаться – я не буду слышать обид!
- **И настанет день в моем мире, когда в моей газете не будет ни одной новости о войне.**

Как вы думаете, происходит изменение? Нью Йорк тридцать лет назад был полон преступлений, нельзя было пройти по улице. На сегодняшний день, все хотят приехать в Нью Йорк. Real Estate (недвижимость) поднялась. В Нью Йорке хорошо. В Нью Йорке приятно. Откуда это пришло?

Из зала: от Джулиани.

Учительница: от Джулиани? От Меблумберга? (Два мэра города Нью Йорка).

Люди живущие в Нью Йорке, создали Джулиани, и Блумберга, потому, что они больше начали соблюдать мораль. Пришел **Геше Майкл**, и много лет обучал в Нью Йорке, и это произвело изменения в Нью Йорке.

Мы два года назад, проводили здесь курс мира. Полтора года назад ушел Ясер Арафат, и спала интифада, и было политическое изменение.

- **Политическое изменение, не происходит через правительства. Это только то, как это происходит. Почему это происходит, это потому, что я уже проделала большую работу с агрессией в себе, и тогда я проецирую другой мир, и мир меняется только так. Только так.**
- Только так достигают хорошего здоровья. Нет хорошего здоровья, приходящего от самого себя.
- Нет банковского счета, который вырос сам по себе. Если я была щедра, постоянно, непрерывно, и в отношении правильных факторов, настанет день, и я буду вынуждена увидеть себя в изобилии. Буду вынуждена увидеть себя Билом Гейтсом.
- И к просветлению приходят только так.

Бесконечный потенциал

О пустоте, вы можете сказать по-другому. Вы можете сказать:

Вещи пусты – это говорит о том, что у них есть потенциал быть всем, чем вы решаете, чтобы они были.

Если сейчас вы понимаете, как это работает, сейчас вы начинаете быть садовниками, и сеять семена, которые прорастят вам ваш мир, потому, что вещи пусты от того, чтобы быть теми или иными, со своей стороны.

Вы можете изменить каждую точку в своем мире. Абсолютно!

Если вы поймете, откуда он приходит; если вы поймете, как работает кармический процесс; как работает этот процесс навешивания ярлыков, как вы создаете свой мир, через это навешивание ярлыков.

Помните строку, которую мы цитировали?

Le le jikten natsok kye

В Абхидхарме Коше написано, что это еще самый низкий уровень пустоты. Они говорят – **«все множество миров приходит из кармы»**. Курс 5 в точности объясняет, как это. В этой школе, это уже изменяет наш мир.

Обучение, практика, и обретение прямого опыта...

Из зала: если я беру такого человека, как Ясер Арафат, и начинаю проецировать на него положительные мысли. Я буду менять семена?

Учительница: как в моем мире появляется насилие или агрессия? «А! Это появляется в моем мире, значит, у меня еще есть такие семена. Мне необходимо их искоренить. В чем я агрессивна, и проявляю насилие, в речи, действиях, и мыслях?» В основном в мыслях.

Когда человек понимает это на глубоком уровне, он начинает строго придерживаться ведения дневника, искоренять все эти вещи. Начинает чистку головы, и наступает чистка головы на глубоком уровне, и тогда меняется мир; и тогда он вынужден измениться.

Из зала: но как благодаря мне изменится Нью Йорк?

Учительница: Нью Йорк существует, потому, что ты проецируешь Нью Йорк. Для тебя нет другого Нью Йорка. В момент твоей смерти, все войдет к тебе обратно. Нью Йорка не будет.

Из зала: я не могу заметить в своем мире то, о чем у меня нет представления, потому, что я не могу проецировать это. Поэтому, если я не изучила эти вещи в Буддизме, я не могу их пережить.

Учительница: да, обязаны изучать, обязаны изучать.

Все, что мы сейчас описали о Нью Йорке, о ручке, о войнах, об обидах, все это **Прасангика Мадхьямика – это высшее мировоззрение, с точки зрения понимания пустоты.**

Это то, чему Пабонка Ринпоче обучает в книге (подразумевается книга «Основные пути Буддизма, сопровождающая этот курс). **Чже Цонгкапа, Пабонка Ринпоче, Нагараджуна, Будда** – все они этому обучали.

...исчезнут любые сомнения

И вы это не узнаете, и не поверите мне до тех пор, пока не начнете вести дневник.

И человек, вышедший из медитации на пустоту, проделавший медитацию на прямое видение пустоты, и вышедший из нее – у этого человека **исчезли любые сомнения**, в верности этих вещей. До тех пор, у вас будут сомнения, потому, что с их пор, вы все это слышали, но у вас еще нет прямого переживания этого.

Вы начинаете вести дневник, сомнения начинают проявляться. Но для того, чтобы действительно понять, что это я создала каждую точку в моей реальности, берет немного времени, и это происходит после прямого видения пустоты.

Перед человеком, вышедшим из медитации на пустоту, вещи снова предстают как существующие сами по себе, но он уже не верит в это, и сомнения в правильности Дхармы исчезают полностью.

Он понимает, что это абсолютно верно, и в результате этого, с его сердца устраняется любой страх.

Это абсолютно бесстрашные люди, потому, что они понимают. Они понимают, и они знают путь наружу, и они уже видели, как они выйдут наружу, и они знают, что будет хорошо.

Они не надеются, что будет хорошо – они знают, что будет хорошо.

Для них.

Прямое видение пустоты, это удивительное переживание, полностью меняющее человека.

Из зала: и сколько времени продолжается это видение?

Учительница: минуты. От пяти, до десяти мену. Это что-то короткое.

Из зала: как и божественное откровение?

Учительница: да. И это устраняет любой страх, это приносит убежденность, и глубокое понимание того, как работают карма и пустота.

Два утверждения школы Прасангики Мадхьямики

Я бы хотела зачитать вам два предложения. Это два предложения, делающие утверждения в отношении пустоты, и они нам проясняют связь между пустотой и взаимозависимым существованием. Итак, запишите.

1. Ничто не существует естественным образом, но это не говорит о том, что ничто не существует.

Я повторю первое предложение. Ничто не существует естественным образом, но это не значит, что вообще ничто не существует. Это первое предложение.

2. Второе предложение:

Каждая вещь существует конвенциональным образом, но каждая вещь существует без существования естественным образом. Каждая вещь существует конвенциональным образом, но каждая вещь существует без существования естественным образом.

Это два очень важных утверждения, в «Прасангике Мадхьямики», в высшей срединной школе (школе срединного пути), и это очень важно. Это приходит для того, чтобы предотвратить то, что мы называем «Двумя крайностями».

Две крайности

Что такое «две крайности»?

1. Крайность существования

Одна крайность мышления, это крайность придающая вещам самосуществование, когда думают, что вещи приходят со своей стороны.

У кого есть эта крайность? Почти у каждого. У всех у нас. Почти каждый, кто никогда не приходил слушать о пустоте, думает, что мир существует сам по себе. Мир он такой. Мы называем это: «крайность существования»: «вещи существуют такими, как появляются такими, такими, как их видят».

Из зала: это невежество, нет?

Учительница: да, это невежество.

Tsur Tong. Это человек, верящий, что мир существует таким, как появляется, таким, как я могу его переживать посредством своих органов чувств.

Что это значит? Что мы не можем полагаться на органы чувств, потому что, что измеряют органы чувств? Они измеряют только то, что появляется, а мы уже увидели, что это невежество. Мы уже видели, что это не ручка сама по себе.

Это первая крайность. Крайность существования – говорящая о том, что вещи существуют такими, какими появляются.

2. Крайность не существования

И сейчас, человек может прийти и сказать: «А, О.К! Хорошо. Я понял тему с ручкой. Вещи не

существуют таким образом, каким появляются передо мной. В сущности, там нет ручки; там вообще ничего нет. Все иллюзия, все иллюзия». И тогда, они падают во вторую крайность.

То есть, люди слушают эти объяснения, немного его укорачивают, берут из него часть, и тогда падают во вторую крайность – «Ничего нет. Все иллюзия. Там нет стены, я всего лишь воображаю там стену».

Но **то, что там нет стены не верно**. Если я буду думать, что нет стены, и попытаюсь пройти внутрь, я получу удар.

Верно то, что вещи не такие, как я думаю о них, но если я буду игнорировать минус в банке, то мне закроют счет, или посадят в не существующую тюрьму, и я буду сидеть там несколько не существующих лет, ☺ и так далее.

И это мы называем «крайностью не существования», или нигилизмом. Это вторая крайность, крайность нигилизма.

Из зала: у меня был такой друг, из Индии, он все время говорил: «Все глупости, в любом случае все глупости».

Учительница: это нигилизм, поэтому есть опасность. Есть немного людей приходящих слушать о пустоте, но если они слышат не правильные или не полные объяснения, или если они уходят с урока, до его конца... мне нужно подавать вам сладости, и увлекать вас, чтобы вы оставались слушать. ☺

Эта крайность нигилизма опасна, потому, что тогда люди начнут говорить: вещи не существуют, поэтому не важно, что я делаю». Или еще хуже: «Поэтому не важны законы! Поэтому, я буду делать что хочу, и мораль не важна».

Почему с этим есть проблема? Они начнут нарушать моральные законы, совершать преступления, и начнут накапливать отрицательные кармы и страдать, и они упадут.

И я надеюсь, что вы изучите эти вещи. Ответственность сейчас на вас. Сейчас, ответственность на вас, не оставлять их с полу-объяснением.

Из зала: я все время, всем объясняю о ручке.

Учительница: сейчас, тебе нужно вернуться ко всем, кому ты объяснила, и объяснить, что ручка существует.

Потому, что о чем говорит первое предложение, которое мы сказали? «Ничто не существует естественным образом». Что значит «естественным образом»? Само по себе. Ничто не существует само по себе, но это не значит, что ничто вообще не существует. Это не верно. Существует! У этого есть конвенциональная реальность, у этого есть обманчивая реальность.

Обманчивая реальность, обманывает только в том понимании, что она не существует так, как я думала, что существует – но она существует!

Она существует, потому, что я ее проецирую. Она существует, и она функционирует.

Вещи существуют, и функционируют, но только не так, как я думала, что они существуют.

Они там не со своей стороны. Они не пришли с фабрики.

Они пришли от того, что в прошлом я помогала другим.

И первая крайность говорит «А! Я поняла. Они не существуют сами по себе. Они не существуют, там ничего нет». Есть такое непонимание, вид такого нигилизма, и начинается глубокое непонимание, которое не понимает связи кармы и пустоты.

Карма и пустота – две стороны одной монеты

И, что говорит нам Чже Цонгкапа. Так красиво:

**Пока, ты не понял его просветленной мысли
До тех пор, пока эти двое здесь появляются отдельно:
Появление вещей, их взаимозависимое существование, без ошибки,
И их пустота, в которой отсутствует любая суть.**

И он говорит: «эти вещи все время идут вместе. Карма и пустота все время идут вместе».

В этом величие Чже Цонгкапы, его представление пустоты настолько чисто, и приходит Геше Майкл, и обучает нас этому в настолько удивительной форме. Это объяснение редко можно услышать в такой форме. Редко.

Он говорит:

Так как, что вещи пусты, все, что может появиться в моем мире, целиком зависит от моих проекций, а те в свою очередь, целиком зависят от моей кармы, а та целиком зависит от того, что я делаю ближним.

**И сейчас, мораль занимает значительно, самое важное место, потому, что вещи пусты.
И так, как вещи пусты, я могу прийти к просветлению.
Сейчас, я могу достичь контроля над своим миром.**

Из зала: построить реальность.

Учительница: построить реальность.

Неотъемлемое сочетание понимания пустоты, и вытекающего из него соблюдения морали.

И сейчас, в наших руках есть победоносное сочетание:

Пустоты, на тибетском:

Tongpa-nyü

И морали:

Tsultrim

**Это сочетание, с помощью которого мы сможем очистить весь наш мир.
Хорошее понимание пустоты, в сочетании с логическим и немедленным выводом,
проистекающим из этого понимания – необходимость тщательного соблюдения обетов.**

И он говорит:

Настанет день, когда они больше не будут отдельны, и когда они соединятся в одно.

**Безупречное понимание взаимозависимого существования, оно само
Уже приведет к восприятию, которое ослабит сильное цепляние.**

За то, что вещи такие, или иные. Сейчас, когда я понимаю взаимозависимое существование, я понимаю, как я могу начать его создавать. Он говорит:

Поэтому, тебе вознаградится в полной мере, исследование правильного видения.

Срединный путь

И тогда он говорит:

**Все это и оставшееся: понимание предстоящего предотвратит
И крайность существования,
И понимание пустоты – той, которая «ничего нет».
Пустота и зависимость от мира, появляются рука об руку -
Видь это, и ты никогда не докатишься
До крайних мировоззрений.**

Вещи появляются в зависимости от своих причин, и в соответствии с законами взаимозависимого существования. Они являются проекциями записей, которые мы накопили в нашем сознании, поэтому, когда это понимают, это предотвращает «крайность существования», что вещи такие или иные, сами по себе.

Вещи пусты, от любого самосуществования, и разумеется, это распространяется также и на меня – я также пуста. И все же – вот я здесь, функционирую так, как функционирую. И поэтому, понимание пустоты, и в особенности, своей пустоты – предотвратит «крайность нигилизма», падающего в мысли, что если у вещей нет постоянного существования, то они вообще не существуют. Пустота не существует сама по себе; она всегда относится к какому-то объекту. Когда я говорю «я пуста» - я отношу пустоту к своему существованию, то есть, я предполагаю, что у меня есть какое-то существование.

Таким образом, это третий путь. Третий путь, это правильное мировоззрение.

Исключительное учение школы Прасангика

Следует отметить, что большинство школ переворачивают последовательность; они скажут, что понимание пустоты, это то, что предотвращает крайность существования, и понимание взаимозависимого существования от явлений предотвращает нигилизм.

Школа Прасангика, является единственной, представляющей это таким образом, и ключ к пониманию подхода Прасангики, это различие между:

- Аспектом субъекта в нашем сознании – того, кто воспринимает,
- И аспектом объекта, воспринимаемой вещи.

Когда речь идет о понимании возникающего – это больше относится к объекту: вещи появляются перед сознанием, и понимание их взаимозависимого существования предотвратит крайность существования, или как оно иногда еще называется, крайность безвременья.

Вместе с этим, когда человек склонен падать в крайность нигилизма, и ощущает, что все вообще не существует – если он обратит фокус на себя, на собственное существование, на все хорошее и

плохое, что он переживает в своей жизни, и если он поймет пустоту самого себя – это будет составлять антидот нигилизму. Ведь он не сможет отрицать свою боль – и отсюда, что у него есть какое-то существование!

Вместе с этим, мудрецы Прасангики не настаивают на этой последовательности, и Пабонка Ринпоче упоминает Чони Лама, одного из великих Лам традиции Гелукпа опирающейся на Прасангику, который говорит, что практически каждое из осознаний – и проявляющегося и пустоты – предотвратит каждое из двух крайних мировоззрений.

И это хорошая и важная тема для медитации, сидеть и прояснять для себя свое понимание пустоты и взаимозависимого существования; очень-очень важно, чтобы вы ее да делали, и вы можете взять здесь стихи **трех основных путей**, и просто делать на них медитацию.

Из зала: в прошлый раз, когда вы этому обучали, Двора-ла, вы использовали сравнение с монетой.

Учительница: да. Две стороны одной монеты.

Из зала: вы сказали, что обусловленность наших проекций, это одна сторона монеты, а пустота – другая сторона, и одна сторона не существует без другой.

Учительница: и одна сторона, не существует без другой.

Самой по себе, пустоты не существует.

Пустота, это не какое-то пустое пространство.

Люди иногда думают: «Сейчас, я в пустоте». Что значит, ты в пустоте? ☺ Где?

Пустота, это не что-то физическое.

Несмотря на то, что сравнение с пустым пространством нам немного помогает, пустое пространство это что-то географическое, физическое.

Пустота, это не что-то физическое, это что-то ментальное. Это философская идея.
--

Говорящая, что здесь нет ручки, которая что? Не зависит от моих проекций, приходящих из моей кармы, полностью зависящих от того, что я делала в прошлом другим.

Это пустота ручки – это философская, ментальная идея, и сейчас, вызов для вас в том, чтобы понять, что означает, видеть это напрямую? Что означает, пропитываться этим, в глубокой медитации? Потому, что это то, что освобождает. Один раз вы видите это на протяжении двадцати минут, четверти часа, в глубокой медитации – you are out of here, как говорят, you are out of here. Вы прекратили страдать.

Внутренняя работа

Из зала: это меня освобождает, но если я пришла принести миру благо, тому кто обижает – я прекращаю проецировать обиду – но как мне ему помочь? Я все еще не поняла, как он прекратит обижать. То, что я не буду видеть нанесение оскорбления, не говорит о том, что оно не существует.

Учительница: откуда оно происходит?

Из зала: из меня.

Без тебя, он не существует!

Когда я это понимаю, я набираю размах в своей практике. Тогда, я понимаю, что:

Весь мир – создала я, и я в полной мере, несу личную ответственность за все страдания каждого в мире, потому, что такими их создала я. И только через то, что я уничтожу семена, вынуждающие меня видеть их такими, мой мир изменится, и они прекратят страдать.

И только так.

Снаружи, я не могу ничего для них сделать, потому, что дерево уже там. (Здесь подразумевается аналогия с семенем (кармической причиной), и деревом (кармическим результатом, который уже созрел).

**Работать снаружи, это все равно, что работать с затвердевшим цементом.
Мы хотим работать на уровне влажного цемента, и это кармический уровень.**

Самое большое сострадание, самое высшее, что ты можешь сделать ради всех существ, это проделать эту работу изнутри;

Пойти на ретрит, изолировать себя от раздражителей, достаточно замедлить свое сознание, и проделать там глубокую вспашку. Это работа.

Из зала: вы ведь делали нам медитацию, и усаживали Ламу на стул. И я очень вас заняла, я не знаю или вы это ощущали, но я все время просила вас помощи для других, потому, что это что-то новое, что мы изучали, потому, что раньше это было ради себя и ради маленькой семьи. Вдруг, я обнаружила, что я уже говорю в космических масштабах.

Учительница: чудесно, чудесно. Да.

Это «Срединный путь». Срединный путь называется так потому, что мы очень осторожно проходим между двумя крайностями, и это как пропасть; есть очень большая опасность упасть, туда, или туда, срединная линия очень тонка. Не думайте, что это легко, оставаться посередине. Это срединный путь.

Из зала: в отношении пустоты; можно сказать: что это как пустой экран телевизора, на экран которого я ставлю сценарий?

Учительница: perfect, perfect. Ты рисуешь и экран, и вещи за экраном, и внутри него.

Из зала: практически, если я говорю, что все это пустое зеркало, и все, что я вижу в этом зеркале, это мое отражение?

Учительница: твоей кармы, того, насколько хорошей ты была в прошлом с другими. Это bottom line. Это bottom line. И в нашей традиции также, мы слышали это миллионы раз. **Дело в понимании этого механизма.** Когда понимают этот механизм, есть шансы на то, что мы его применим.

Рецепт, для прекращения колеса страданий

Давайте сделаем повторение. Я напишу вам рецепт.

Кто-то приходит, и на меня кричит.

1. **Помнить их пустоту.** Помнить, что они пусты от того, чтобы быть такими или другими со своей стороны, это первое.
2. Если они не такие, и не другие со своей стороны, то что они? **Они зависят от моей проекции, от моего восприятия их.** Это второе.
3. **Это восприятие навязывается мне.** Я вынуждена увидеть их кричащими на меня. Мне не приятно, но мне это навязывается.
4. **То, что мне сейчас навязывается, приходит откуда? От совершенного мною в прошлом в отношении других.**
5. Если так, то **как я сейчас буду реагировать?**

Из зала: не буду кричать. Я буду очень приятной.

Учительница: если я все это понимаю, то, **что я сделаю в последнюю очередь? Буду кричать в ответ.**

- Потому, что он приятен? Нет.

- Потому, что так сказала учительница? Нет.

- Потому, что так сказал раввин? Нет.

Потому, что:

**Если я кричу в ответ, я гарантирую себе, что он вернется ко мне снова. Я сею семя еще раз.
Замкнутый круг, я прокрутила колесо сансары.**

Из зала: так, что нам делать?

В один из дней, кто-то придет, и сделает тебе что-то очень не приятное, и ты его поблагодаришь, и такой день настанет. А до этого – молчи, и наблюдай за процессом.

**Я не могу управлять настоящим. Потому, что это созревание прошлого;
Они на меня накричали, потому, что я кричала в прошлом. Это уже произошло.
Но я могу управлять тем, как я реагирую.**

Этим, я могу управлять.

Это берет время. Это не легко. Это тяжелая работа.

То, что поначалу будет происходить, это то, что вы будете кричать в ответ, придете домой, и через неделю, или три дня скажете: «Ой! Что я сделала?» Это очень хорошо, это хорошо. Так создают привычку, и изменяют это.

Постепенно, продолжительность времени между вашим срывом и реакцией на него сократится, и настанет, как говорит (ученица): «Она едет там, слышит водителя кричащего на нее, и она собирается на него закричать, и закрывает рот». Это чудесно. Это чудесная карма, потому, что сейчас она делает антитокс, потому, что у нее все еще поднимается: «аа». ☺ Это поднимается, и мы затыкаем рот, мы тренируем себя в другом направлении.

Это чудесная карма. Это карма, противоположная нашей природной привычке действовать,

сохраняющим сансару образом. Постепенно-постепенно, это также не будет подниматься.

И настанет день, говорит нам **Мастер Шантидева**: «Настанет день, когда мы станем настолько хороши в этом, что все эти семена, приносящие этих водителей подрезающих нас – исчезнут. И тогда, когда появится уже один такой, мы обнимем его, и расцелуем, потому, что он позволяет нам уничтожать последние из них. Он вдруг превращается в моего самого важного учителя, и тогда мы улыбнемся им».

Он говорит: «Возьмите всех тех, кто вас раздражает, возьмите их всех, соберите в комнате, и обнимите и расцелуйте, потому, что они вот-вот исчезнут из вашей жизни. ☺ До тех пор, пока у вас есть шанс, отдайте им дань уважения».

Это не Полиана (персонаж в диснеевском фильме, решающая смотреть на мир, через розовые очки).

Из зала: можно также опубликовать объявление: ☺ «Приходи на меня покричать. Пожалуйста, ты приглашен».

Учительница: это не «Полиана». Это не говорить: «Да! Он на меня кричит, но я не буду на него обижаться». Нет! Он на меня кричит, и мне это не приятно. Сейчас, **это не то, что я буду притворяться, что это приятно, если это не приятно**, потому, что это будет только запутывать себя. Я признаю то, что мне это не приятно, я понимаю, что их создала я, и сейчас, я собираюсь создать другую реальность тем, как на них реагирую.

Это, совершенно отличается от «Полианы», это что-то совершенно другое. Это мудрость. Это мудрость. Это третий путь, о котором говорит Чже Цонгкапа, и это сочетание Бодхичитты и мудрости – если вы это реализуете в полной мере, you are out of here.

Работа

Из зала: вы можете еще раз провести связь между кармой, и навязанным мне восприятием?

Учительница: О.К! Вернемся к этому снова.

- Если кто-то приходит, и на меня кричит, что он делает? Какие сырые данные есть?

Из зала: децибелы.

Учительница: скажем, децибелы. Формы, цвета, децибелы. Что-то красное, в нем пространство, там есть какой-тодвигающийся язык, издающий децибелы. Это моя реальность.

- Я слышу, что на меня кричат, и есть набор сырых данных – а я проецирую на это «крик».

- То есть, у меня есть представление о «крике». У меня есть ярлык «крик».

- Откуда пришел этот ярлык? От записей, оставленных мною, когда я кричала. У него нет другого места, откуда прийти. Я создавала их, на протяжении множества перевоплощений, многих лет, крича на других, или я была злой, и грубой к ним, и создала грубость, крики, или не приемлемое отношение, в своем сознании.

- Сейчас, это возвращается. Я слышу звуки и децибелы, и это то, что я воспринимаю. Я вынуждена это воспринимать, потому, что это ярлык, который выскакивает.

- Сейчас, я иду осознанно, с пониманием процесса, чтобы ему противостоять.
Постепенно-постепенно, я усиливаю мудрость.

Что происходит в результате того, что я постоянна в этом?

- **Я ослабляю эти семена.** Постепенно, они теряют свою силу.

- Я все меньше сержусь.

- **Я все больше соблюдаю мораль.**

- **Все больше я создаю условия, для душевного спокойствия.**

- **Все больше, я создаю условия, для вхождения в глубокую медитацию,** потому, что если я все время кричу на людей, я не могу преуспеть в медитации.

- Сейчас, моя медитация все углубляется.

- Сейчас, я в медитации могу достичь **Shine**, этой удивительной медитации,

- И там, после изучения пустоты, направить эту медитацию как луч прожектора, к пустоте.

- И тогда, я могу видеть ее напрямую.

И процесс идет, и усиливает сам себя, и как это происходит, мы поговорим в другом месте.

Есть переходный период

Вы можете начать делать эти вещи, и вести дневник, и будет переходный период, потому, что будут продолжать созреть кармы прошлого. Вы может быть, уже изменили свое поведение, но созревающие кармы прошлого все еще есть. **Есть переходный период, короткий или длинный – зависит от вас.**

И это нормально. И это может прийти также из предыдущих перевоплощений, но когда вы понимаете этот процесс, и когда появляется что-то не приятное, вы понимаете, что это созрела карма прошлого, и у вас нет контроля над настоящим, и тогда, любая вещь происходящая сейчас, превращается в то, что называется Grits for the mill, это превращается в материал для переработки. Сейчас, вы из этого создаете еще больше мудрости.

Из любой вещи – благодаря пониманию кармического процесса, вы создаете мудрость.

Процесс очищения

И тогда, **любая такая вещь становится очищением, в противоположность чему-то, что сохраняет сансару.**

Почему, это начинает быть очищением? Потому, что созревают вещи прошлого, но сейчас я не реагирую на них так, как реагировала раньше. Я прекращаю создавать семена крутящие это колесо, и тогда это очищает, и больше я не создаю. Поэтому, это очищение. Это прекращается, иссякает, я получу результат, получу что-то нежелательное, и все, закончилось, ушло.

Практически, это **процесс очищения всех ментальных омрачений.** На тибетском:

Nyunmong

Ментальные омрачения

Если происходит не приятная вещь, и в этот момент я прихожу и говорю: «О.К! Я сейчас получила пощечину. Я понимаю, что пощечина пришла, потому, что в прошлом я давала пощечины другим. Карма работает, законы кармы работают. Сейчас, это закончилось, я больше не возвращаю пощечин. Я не закрываю свое сердце в отношении этого человека, я его не сужу. Он всего лишь средство, через которое меня очищает карма».

В своем сердце, я его даже благодарю. Когда все это происходит, если я также и мудра, я говорю: «Ммм, я получила пощечину потому, что давала пощечины в прошлом. В прошлом, я вела себя глупо».

Не «Я глупа», потому, что в «я глупа» есть д, а я это понятие, которое:

Gakja

Это что-то, что мы отрицаем.

Поэтому, не говорите: «я глупа», потому, что этим вы усиливаете эго, и усиливаете невежество. Нет! «Я вела себя глупо. Я не понимала кармы и пустоты, и я раскаиваюсь».

Это чувство раскаяния очень полезно на духовном пути, потому, что это раскаяние сопровождающееся мудростью. Оно усиливает мудрость, усиливает понимание процесса, как это происходит, и это хорошо. Из всех отрицательных эмоций, это единственная, о которой мы говорим, что она положительна, потому, что она усиливает в нас мудрость.

Из зала: пожалуйста, объясните разницу между раскаянием, и виной.

Учительница: вина говорит: «Я была глупа» - усиливает эго. Ведет в ложное место.

Раскаяние говорит: «Я вела себя ошибочно, по невежества. Сейчас, я вывожу себя оттуда».

Поэтому, раскаяние усиливает мудрость, вина усиливает невежество.
--

Чудеса

И так, как вещи пусты, если мы идем по этому пути, начнут происходить чудеса.

- Поначалу, это происходит в малом, это происходит в приятных улучшениях, жизнь улучшается в малом.
- Это переходит к большим вещам,
- Это переходит к вещам, которые все еще разумны, но неожиданны.
- И потом, это переходит к чудесам.

И так появляются чудеса. Так они появляются, вдруг происходят вещи, вдруг они отменяют ей (ученице) штрафы.

Это начинает переходить на все более и более высокие уровни, и предела этому нет. Где этому предел? **Нет предела. Насколько хорошим это может быть? Где вы остановите хорошее? Если вы идете по этому пути, хорошее, вообще нельзя остановить. И так приходят к просветлению.**

Это путь.

И при этой удобной возможности, я хочу поблагодарить всех, кто предоставил это место. Поблагодарить Рину за щедрое и спонтанное гостеприимство, от которого мы получили такое большое удовольствие. Поблагодарить Варду, которая подвезла меня, и без конца нам помогала. Поблагодарить Юваля, который без конца работал. Поблагодарить Мими и Элен за чудесное гостеприимство, и поблагодарить всех вас, кто так или иначе, внес в это свой вклад, здесь есть еще много людей. И поблагодарить вас от всего сердца, с глубокой признательностью, за то, что вы посвятили свое время и внимание, слушанию этих священных вещей. Они священные потому, что могут вывести вас и ваших близких, из любых страданий. Поэтому, я хочу поблагодарить вас, и надеюсь, что вы примените их, примите, и изучите их.

Из зала: спасибо. Большое спасибо. Большое спасибо.

Прежде, чем мы расстанемся, давайте пропоем песню Эстер (молитва была сочинена Эстер Шмир), я буду петь по строчке, а вы повторяйте за мной.

**Пусть все существа,
Где бы они не находились,
Смогут стать счастливы,
Удостоятся быть свободными.**

**И все мои мысли,
Все мои слова,
Все мои действия в мире,
Пусть, пусть,
Принесут конец их страданиям.**

Сейчас, давайте расставаться.

(Мандала)

(Посвящение)