

## Курс АСI 1: Три основные пути

### Первый этап в изучении im Lam Rim – поэтапного пути к просветлению

#### Но основе уроков Геше Майкла Роуча

#### Перевод, редакция, и подача

Ламы Дворы-ла

Кохав Яир, март 2006

#### Урок 2

*(Мандала)*

*(Прибежище)*

#### **Чже Цонгкапа**

Доброе утро всем.

Начнем несколькими словами о Чже Цонгкапе.

Когда Далай Лама бежал с Тибета во время захвата китайцами, он взял с собой только одну вещь, и это Тангаки. Тангаки – это изображения Будды или небесной личности.

И он взял с собой тангаки, изображений Чже Цонгкапы. Это пятнадцать тангак, в которых нарисованы различные эпизоды жизни Чже Цонгкапы, и есть такая подпись, как в комиксах. Написано: «Здесь сидит Чже Цонгкапа со своими учениками, и объясняет им эту Тантру». Тангаки были отличного качества, и когда Далай Лама пришел на запад, единственной вещью которую он взял с собой из дворца, и вложил ее в руки Кен Ринпоче, моего чудесного Ламы, были эти тангаки, и они хранились в нашем Темпле в Нью Джерси. Они их поставили в рамки, и повесили высоко-высоко. Там в центре Темпла есть такая башня, и там их выложили по кругу, и никто не мог их видеть, никто не мог их читать, и в рамку их поставили также не хорошо, стекло прилегало к рисунку, и это было открыто солнцу.

По инициативе **Геше Майкла** их оттуда сняли, вынули из рамок, наняли профессионального фотографа сфотографировать и задокументировать это, и сейчас это выносят в виде книги в сопровождении различных биографий написанных Чже Цонгкапой. Каждая часть Тангаки сфотографирована в увеличенном размере, со всеми подробностями, и история каждой части описана в книге. Это действительно удивительное произведение.

И это серия пятнадцати Тангак описывающих биографию Чже Цонгкапы; и есть биографы написавшие его биографию, и на основании этого **Геше Майкл** создал особое учение о жизни Чже Цонгкапы.

Это было не для изучения истории. Это было потому, что каждая точка и точка жизни Чже Цонгкапы является чем-то, что достойно подражанию. Это человек пришедший к просветлению. Он был человеком удивительной эрудиции, и в своей жизни реализовал то, что необходимо сделать нам, для того, чтобы прийти к просветлению, поэтому, в сущности все учение о его жизни, это: «О.К! Как это относится моей жизни? О чем мне это сейчас говорит, что мне нужно ввести в

свою жизнь, или исключить из нее, чтобы прийти в эти места?».

Я подвела некоторый итог, потому, что это было впечатляюще.

- Он был самым великим писателем на Тибете, самым великим автором на Тибете. Он написал 10000 страниц. Они там высекались на дереве, а потом с этого копировали. Он написал таких 10000. В монастыре, после долгих лет, они с трудом успевают сделать 100. Обычные монахи – те кто не углубляется, те кто не становятся в специалистами в этом. Почти невозможно овладеть всем, что он написал. Он писал и Сутру, и Тантру, всех уровней; и для начинающих, и для средних, и для продвинутых, и каждое слово эквивалентно золоту. Огромное количество.

- **Он контактировал с Манджушри.** Манджушри, это воплощение мудрости Будды. Он контактировал с мудростью Манджушри, у него была прямая связь с Манджушри. Он его видел.

- **Он был учителем первого Далай Ламы.** В сущности, он начал династию Далай Лам, через обучение, которое дал первому Далай Ламе.

- **Он был садовником.**

- Он реализовал своей личностью многих ангелов появляющихся в Буддистской Тибетской культуре.

- **Он был монахом.**

- **Он был чудесным учеником.** Есть истории, о его монашеской жизни, как ученика.

- **Он был потрясающим практиком Тантры.** Есть несколько биографий Чже Цонгкапы – есть те, кто перечисляют тантрическую практику, и есть те, кто не перечисляет, потому, что тантрическая практика тайная, а автор предназначает написанную им биографию, для различного уровня аудиторий. Не все документировали его тайную жизнь, как Тантрика, но он да был потрясающим Тантриком.

- **Он был человеком сделавшим поворот в сторону духа,** и реализовавшим его в своей жизни.

- **Он был великим йогом.** Многие позы тибетской йоги пришли от него. Йога тибетского сердца, в особенности та, которую мы делаем в серии 1 – многое из этой серии пришло напрямую от Чже Цонгкапы – удивительные упражнения, для раскрытия сердечной чакры.

- **Он был врачом.** Он изучал медицину.

- **Он был блестящим полемиком.**

- **Он отличался своим служением своему Ламе.** В служении своему Ламе, он был удивительным. Мы поговорим о том, насколько это важная часть пути. В танкаках видят описывающие это сцены. Это очень волнующе.

- **Он был отличным медитатором.**

- **Он был организатором.** Одна из вещей, которую он организовывал, которая до сих пор осталась на Тибете, это то, что называется **Munlam Festival** – это фестиваль празднующий Дхарму. Говорят, что это одна из самых важных вещей, которую он сделал, потому, что через это он пришел к широкой аудитории, потому, что обычно Дхарму берегли – Дхармой занимались только монахи.

- **Он построил сотни монастырей на Тибете.** То есть, он ничего не построил своими руками, это были его ученики, он отправлял строить их. Он просто основал традицию Буддизма на Тибете. Не то, чтобы до него не было Буддизма, но то, что он сделал, было революционных размеров.

- **Он был ясновидящим.** Он был удивительным ясновидящим человеком.

- **Он был танцором.**

- Он также учился петь, такое пение как chanting, как мы к примеру делаем в молитвах, которое открывает каналы. Это сама по себе, очень продвинутая практика, слушать звуки через каналы, и приводить туда прану.

- **Он был языковедом, и тибетского, и санскрита.**

- **Он был мистиком.**

- **Он очень значительную часть своей жизни провел в ретрите.** Провел в ретрите множество лет.

- **Он много действовал, для сохранения Дхармы** – чтобы писания были сохранены, не растерялись, и были правильно истолкованы.

- Он имел глубокое понимание пустоты. **Он имел прямое переживание пустоты.**

- **Он создал династию.** Он позаботился, чтобы вещи не закончились, когда он оставит этот мир. Он создал и Сутрическую и Тантрическую династии, и не обязательно с одними и теми же последователями. У него были разные последователи, разных направлений. Он тренировал своих учеников с большим вниманием, с пониманием важности того, чтобы эти вещи остались.

- **Он хранил обеты, удивительным образом.**

Поэтому, здесь в нашей жизни, через это знание, предстает удивительный, духовный человек, демонстрирующий нам своей жизнью то, что необходимо, чтобы прийти к просветлению. Если бы это было просто, то все бы уже были просветленными. Чтобы прийти к просветлению, нам необходимо накопить множество добродетели; нам необходимо накопить очень сильную карму, основанную на понимании кармы и пустоты, о которых мы будем говорить, на всем протяжении нашего курса. Чем глубже это понимание, тем больше оно превращается в образ жизни, в форму жизни.

И здесь, может быть мы возьмем тему того, что **он был писателем.** Мы говорили о том, сколько страниц он написал, и так далее. Если мы изучаем Дхарму, очень важно передавать ее дальше. Очень важно. Писательство, это чудесный путь передавать Дхарму. Писание может быть различных уровней, в соответствии с вашими знаниями, и вашей аудиторией. И может быть, вы только начинаете, и еще не в том состоянии, когда можете написать какой-то комментарий к Дхарме – это берет годы, и я надеюсь, что все мы к этому придем, но может быть вы можете написать какую-то статью, которая может привести людей к Дхарме. Это отлично. Это хорошо. Это накапливает карму.

Почему, это накапливает карму? Потому, что это открывает дверь для еще людей, кто уже готов – не для тех, кто не готов – это открывает им дверь к пути мудрости, к пути сострадания, к пути, который может привести их в благословенное место, и принести благословение ближним. И это простой пример.

## Встречи с ангелами

Итак, одна из вещей характерных для Чже Цонгкапы, это то, что у него была почти непрерывающаяся связь с ангелами. Все время приходили ангелы, и разговаривали с ним, встречались с ним. Он их видел, они давали ему наставления, почти с начала его жизни.

У него было очень прямая связь с Манджушри. Манджушри, это воплощение мудрости. Если бы мудрость должна была к вам прийти, то это традиционная форма, в которой она появляется.



Вы видите его здесь:

- У него часто есть такое оранжево-золотистое тело, и он всегда окружен ореолом. У всех этих святых образов есть ореол.
- Вы видите, что у него есть много украшений, символизирующих его высшие качества, просветленной личности.
- У него в этой (левой) руке есть цветок лотоса, на цветок лотоса положена **книга Дхармы, символизирующая мудрость.**
- И во второй руке, он держит меч объятый пламенем, и этот меч, это **меч рассекающий наше невежество, наше непонимание, о котором я немного говорила, и мы поговорим о нем намного больше.**

Итак, он символизирует мудрость.

**И Манджушри – был сердечным ангелом Чже Цонгкапы, с первого момента.**

*В начале своей жизни, он не был достаточно чист, чтобы встретить его лично, но он встретил Ламу, который в сущности был пастухом, **Lama Umara**, но у него были видения Манджушри, а Чже Цонгкапа очень хотел поговорить с Манджушри, поэтому он пошел к этому Ламе, и сделал ему экзамен. Он проверил его, или видения того истинны. И он задал вопросы Манджушри, через Ламу Умапу, который в сущности не мог знать ответов, так как был пастухом, и благодаря Манджушри ему отвечал. И он говорит: «О! Это истинно, это*

*истинно». Только после того, как он убедился, что тот действительно соединяет его с Манджушри, он начал относиться к нему как к Ламе, и тогда он пал к его ногам, и так далее, и тот стал его Ламой.*

Позже, он сам встретил Манджушри. Намного позже, после того, как проделал много практики.

И это один пример.

**Позже, он встретил много других ангелов, ангелов охранявших его всю его жизнь.**

Там есть много историй:

- Есть одна, описывающая как Манджушри даем ему различные тантрические посвящения. Кроме прочих, **посвящение Yamantaka**. Ямантака – это гневный образ Манджушри. Здесь (Лама указывает на изображение), это его спокойный образ. У него также есть и другое лицо, со множеством рук, с пламенем исходящим из всех мест, с очень устрашающей мордой быка. И он будет появляться в такой форме до тех пор, пока наше сознание не чисто. Когда наше сознание начинает очищаться, он появляется в своей мирной форме.

- Есть изображение, на котором можно увидеть Манджушри с этим мечом, прокалывающим сердце Чже Цонгкапы, и выходит нектар. Выходит этот нектар, и просачивается в его сердце, через этот меч, и это высшее наслаждение просветления – это то, что символизирует этот меч.

Что позволило Чже Цонгкапе написать все это огромное количество чудесных учений, которые он написал?

Если знают, что он сделал, то можно сказать, что смертный человек такого сделать не может. Это выходит за пределы его возможностей, но не забывайте, что **он был в прямом соприкосновении с Манджушри, и есть те, кто говорят, те, кто понимает Тантру, что он был Манджушри. Он был realized being, что означает, «Реализованный человек».**

**Как встречают ангелов?**

И все мы можем туда прийти. Все мы можем их встретить. Если верно то, что все это проекция нашего сознания, то это только дело движения нашего сознания, и даже не такого большого, потому, что если мы здесь, мы уже очень близки. Карма, стечение обстоятельств создавшее нас такими, какие мы есть, с нашим сознанием, и с интересом который у нас здесь есть, сейчас – мы очень-очень близки. Необходимо немного наставлений, маленькое движение нашего сознания, и мы там.

**Важно, чтобы мы поняли, как встречают ангелов,  
И все эти наши курсы, все восемнадцать курсов АСІ – цель их подготовить нас к более  
продвинутой практике, которая устраивает нам встречу с ангелами.**

**Важно положить в наше сознание даже уже сейчас , семя которое в один из дней прорастет  
И приведет нас, в это высшее место.**

К примеру, положите себе какой-то браслет, или что-то напоминающее вам о практике, и вы будете соприкасаться с ним все время, и видеть его все время, и вы вспомните о своей практике – думать об ангеле, которым вы станете в один из дней, который может прийти и помочь всем существам. И это может быть кольцо, или браслет – что-то напоминающее вам о практике,

потому, что в нашей повседневной жизни легко забыть. Мы увлекаемы повседневностью, и забываем священное.

**Махамудра – большая печать**

Произнесите:

**Chak Chen**

**Chak** – это сокращение от **Chakya**. На санскрите говорят: **Mudra**. На иврите: **печать**.

У этого слова много значений. Его используют в разных случаях в духовной практике.

**Chen** – означает **большой**.

И **Chak Chen**, это «**Большая Мудра**», или «**Большая печать**». Это дословное значение того, что здесь написано.

На санскрите, это будет **Mahamudra**.

**Что такое Mahamudra?** Здесь подразумевается совершенство мудрости, восприятие пустоты.

**Mahamudra – это этот высший этап мудрости, когда у нас есть прямое восприятие пустоты.**

И мы поговорим о пустоте, поэтому немного терпения.

**Тот, кто приходит к Махамудре, кто приходит к этому уровню мудрости в своей практике, а это очень-очень продвинутый уровень в практике, у того больше нет никакого страха.**

**Он видит будущее:** он или она видят, как они придут к просветлению, видят все этапы. Может быть, они еще несколько раз будут рождаться как люди, но это всегда будут хорошие воплощения, и всегда они будут окружены учителями, Дхармой, и условиями для обучения; хорошие родители, хорошая семья, изобилие, все, что необходимо, чтобы обучаться, и прийти.

С их сердца устранен любой страх. Они уже не могут испортить, и они знают это. Очень ясно. И когда исходя из этого места приходят обучать – какой это подарок для ближних!

**Правильная практика трех путей, ведет к Махамудре**

Какая связь, между тремя путями, и Mahamudra?

**Вся цель изучаемых нами на этом курсе трех основных путей, это привести нас к этому достижению Mahamudra. Если практику трех основных путей выполняют правильно, это обязано туда привести.**

Если все является потоком причин и следствий, это обязано туда привести. В этом вся цель.

**Цель в том, чтобы через три основные пути, прийти к практике Тантры.**

И, когда проделывают этот путь, это приходит само, Тантра приходит к вам сама. Приходят учителя, и приходит учение. И не нужно беспокоиться. Проделывается эта практика, и все устраивается, потому, что вы сеете эти семена, поэтому, после этого вырастает дерево.

**И практика Тантры, приводит к Махамудре, к Большой Печати, и встречают ангелов, и все, что**

произошло с Чже Цонгкапой, и так далее.

### **Тантрическая практика**

**Из зала:** что такое тантрическая практика?

**Учительница:** тантрическая практика, это продвинутая практика, которой обучают после завершения этих курсов, и как правило ей обучают из уст в уста.

**Тантрическая практика, а это практика которая должна привести нас ко встрече с ангелами, а потом нас самих превратить в ангелов. Это практика, которая завершает путь, которая приводит нас к просветлению.**

**Очень важно, проделывать ее очень в чистой форме, и приходить туда с очень чистым сознанием. Кроме прочего, цель трех путей, это очищение нашего сознания.**

Потому, что если туда приходят с не правильной мотивацией, это не только не работает, но и опускает нас, потому, что это очень сильные энергии, и мы хотим превратиться в чистый сосуд.

### **Метод и мудрость**

Мы говорим, что у каждого результата есть причина, верно? Если мы хотим, чтобы наш результат был просветлением, нам нужно, чтобы у нас были причины.

Мы говорим о двух основных причинах просветления. Только две вещи; только две вещи, и вы приходите к просветлению. ☺ Поэтому, давайте, повторите за мной:

**Тар**

**Sherab**

На иврите – **метод и мудрость.**

**Тар** – это **метод.**

И **Sherab** – это **мудрость.**

И это две причины, и часто когда говорят об этом списке, говорят о:

**Двух крыльях приводящих Бодхисаттву к просветлению –  
Одно это метод, а другое это мудрость.**

**Что такое метод?** Метод – это можно сказать **мастерство, мастерство которое необходимо развить на пути.**

**Какова связь между тремя путями, и Тар и Sherab?**

Как, три основные пути, связаны с методом и мудростью?

**Краткий повтор трех основных путей**

Помните, каковы три основные пути?

1. Первый: **поворот.** На тибетском:

## **Ngen jung**

Это первый. Что значит поворот?

**Из зала:** отказаться от всех материальных вещей. Отказаться от всех вещей, привязывающих нас. Наша привязанность к материальным вещам, и различным вещам, причиняющим нам страдания.

**Учительница:** да, и мы не очень говорим: «отказаться от них». Мы говорим: «Отказаться от влечения к ним». Отказаться от принятия прибежища в этих вещах, и **очистить свою голову, и свою жизнь для влечения к тому, что духовно, что действительно может привести нас к счастью.** Итак, это поворот.

### **2. Каков второй основной путь?**

#### **Sem kye**

Что это? **Стремление к просветлению**, и на санскрите – **Bodhichitta**. И, что это? **Стремление прийти к просветлению, из мотивации ради ближних.**

Если я приду в это место, за пределами всех страхов, как великие Бодхисаттвы, я смогу преподнести этот подарок ближним. Я смогу наставить их, как туда прийти. **Sem kye**. Это второй путь.

### **3. Третий путь?**

**Ответ из зала:** правильное мировоззрение, правильное видение.

**Учительница:** правильное мировоззрение, правильное видение. На тибетском:

#### **Yang dakpey tawa**

Правильное мировоззрение. И это связано с **обретением мудрости, пониманием пустоты, пониманием кармы.**

И сейчас, как эти три основных пути связаны с Tar, и с Sherab?

**Первые два, поворот и Бодхичитта связаны с Tar, а правильное мировоззрение связано с Sherab.**

Идея в том, что: если я хочу прийти к просветлению, стать просветленной личностью, которая может помочь всем существам, то мне нужно развивать способности помогать существам. До тех пор, пока я не развила способности Бодхисаттвы, я развиваю способности человека идущего духовным путем. Имеется ввиду это.

**Мы хотим развить эту способность помогать людям по-крупному, по-настоящему, радикальным образом, и это обязано исходить из стремления стать Буддой.**

**Поэтому, необходимо стремление к просветлению, и оно не может создаться без поворота – отворачивания от влечения к мирскому, что является предварительным условием для Бодхичитты.**

О чем это говорит? Что, если я не стараюсь понять свои страдания, я никогда не смогу по-настоящему понять страдания других, поэтому, никогда не смогу развить поворот и Бодхичитту, и тогда я не смогу прийти к просветлению, и тогда не разовью те способности, которые должна

развить.

И весь этот метод, все это мастерство, проистекает из двух этих путей, поворота, и Бодхичитты.

**Из зала:** является ли желание прийти к просветлению, и накопить знания и мудрость, чем-то врожденным? Оно исходит из нас, но мы не видим его, или обнаруживаем постепенно, или оно не врожденное?

**Учительница:** у нас есть семена, у нас есть семена пробуждающиеся тогда, когда мы совершаем в мире много хорошего. И если вы здесь, то вы делали в мире много хорошего, помните вы это, или нет, в этой ли жизни, или в прошлых. Вы делали много хорошего. Чтобы вообще услышать эти вещи, необходима удивительная карма, потому, что иначе учение вообще не встречают, не встречают учителей, или встречают, но не узнают в них учителей, или это вообще не интересует, или же ты живешь в стране, или в мире, где к таким вещам вообще не приходят, или у тебя нет соответствующего ума, и так далее.

Поэтому, если у нас есть причины и условия, и мы встречаем эти вещи, это знак того, что мы совершали чудесную добродетель. И в результате этой добродетели, есть пробуждающееся семя, и мы хотим понять, как выйти из страданий, и как вывести из них других.

**Из зала:** так, почему мы страдаем?

**Учительница:** потому, что еще не завершили этот путь, потому, что сейчас я хочу понять, но я еще не понимаю, поэтому сейчас, я встречаю учителя. Мы приходим с этим, но потом мы за этим ухаживаем. Потом, мы слушаем учение, и кроме прочего, учение рассказывает о том, как практиковать, и тогда мы практикуем.

## **Два тела Будды – физическое и ментальное**

У этих вещей есть результаты. Мы говорим о Будде, который имеет несколько тел.

«Будда» - сейчас мы не говорим об историческом Будде, жившем две тысячи пятьсот лет тому назад. Мы говорим о просветленной личности. Будда означает – **просветленный**. Это дословное значение слова на санскрите – **тот, кто пробудился**.

Итак, мы говорим о Будде, о просветленной личности, которую можно описать в нескольких формах. И сейчас здесь мы поговорим о двух телах Будды, вы можете это назвать «двумя аспектами Будды».

Итак, сейчас есть два аспекта Будды:

### **1. Ментальное тело Будды – Дхармакайя**

Первый аспект Будды, повторите за мной:

**Chu ku**

**Chu ku.** Это между О и Ю, chö ku.

**Chö** – означает **Дхарма**.

Слово Дхарма, это санскритское слово, происходящее из корня *√dhr* – который означает **держать**. **Дхарма – это учение Будды, которое держит мудрость**. Держит мудрость, Дхарму. То же самое

слово на санскрите используется и для «явления». Дхарма – это **явление**, или явления.

**Ku** – это тибетское слово, **для тела Будды**.

На тибетском, есть две системы слов. **Ku** – это **тело, но только Будды, только просветленной личности**. Для людей есть Lu, а для Будды есть Ku.

Итак, если это Chö – Дхарма, и это Ku – тело, то что это вместе? **Тело Дхармы Будды**.

На санскрите:

### **Dharmakaya**

**Kaya** – на санскрите, это **тело**.

**Dharmakaya** – это **тело Дхармы Будды. Это ментальная часть**.

В нашем понимании, это не настоящее тело. Это аспект Будды, ментальный аспект Будды, это сознание Будды. Сознание Будды, это **Dharmakaya**.

Что характеризует **Dharmakaya**?

- Кроме прочего, всезнание. Будда обладает всезнанием;
- Высшие качества, такие как удивительное сострадание;
- Такие, как безусловная любовь;

И так далее, как говорят на иврите, возьмет очень времени, чтобы это описать. Это Дхармакайя.

## **2. Физическое тело Будды – Рупакайя**

Сейчас, у Будды есть второй аспект. Повторите за мной:

### **Suk ku**

**Suk** – это **форма**.

И это **тело формы Будды**. В общем, подразумевается физическое тело Будды. Если то было ментальным телом, то это физическое.

На санскрите:

### **Rupakaya**

**Rupa** – это **форма**.

Итак, есть Dharmakaya и Rupakaya.

Итак, у нас были Рупакайя, и Дхармакайя. Каждое из них – можно описать еще, разделить еще на составные. Кроме прочего, есть способность появляться в различных проявлениях. (Физическое тело делится на тело наслаждения, и тело проявления. Ментальное тело делится на тело пустоты и остановки, и на тело мудрости).

## **Связь между методом и мудростью, и двумя телами Будды**

Сейчас, мы говорим, что мы хотим прийти к просветлению, стать Буддой. Если мы станем Буддой,

у нас будет два этих аспекта: ментальный аспект, и физический аспект.

Как на ваш взгляд, эти два (метод и мудрость), связаны с этими (два тела\аспекта Будды)?

**Из зала: Chu Ku – это мудрость, и Suk Ku – это метод.**

Учительница: очень хорошо, замечательно.

- Итак, **Sherab соответствует мудрости, Yang dakpay tawa**, о которой мы говорили раньше, правильное мировоззрение, очень связано с мудростью. **Если мы разовьем правильное мировоззрение, и начнем понимать причины и следствия – это приведет нас к телу мудрости Будды.**
- **В то время, когда метод – все те действия, которые мы совершаем, чтобы помочь ближним, и накопить много добродетели в своих сознаниях – все это приведет к Suk Ku, к телу наслаждения.**

Итак, как было сказано, у Будды есть два аспекта: ментальное тело, и физическое тело.

- Мудрость, которую мы приобретем благодаря развитию третьего пути - **Yang dakpay tawa** – правильного мировоззрения – приведет нас на вершине пути, к телу мудрости Будды. Мудрость, которую мы приобретаем сейчас, постепенно превратится в мудрость Будды.
- И метод – все наши добродетельные действия, которые мы совершаем, будут являться причиной тому, что мы получим тело Будды, которое является телом света, которое не изнашивается, не старится, которое полно наслаждения, у которого есть способность реализовывать себя в любой форме приносящей благо существам, и так далее.

### **Накопления добродетели и мудрости**

Итак, давайте сейчас поговорим о другом перечислении, о том же самом, только в других словах; о **Tap** и **Sherab**, как причинах **Chu ku** и **Suk ku**, немного другим языком, и мы поговорим здесь сейчас, о двух накоплениях.

#### **1. Накопление мудрости**

Итак, повторите за мной:

**Yeshe kyi tsok**

**Yeshe** – означает **мудрость**. Еще одно слово для мудрости. Мы говорили, что есть много слов.

**Tsok** – это **накопление**.

**Kyi** – это **предлог**. Это как «слово принадлежности» на иврите.

**Yeshe kyi tsok** – это **накопление мудрости**.

Для того, чтобы прийти к просветлению, мы сказали, что необходимы **Tap** и **Sherab** – метод и мудрость. Здесь, мы говорим о накоплении мудрости.

#### **Что значит, достижение мудрости?**

Мы говорим, что мне нужно взять ту небольшую мудрость, которая у меня есть сейчас, и умножать,

умножать, через **Yang dakpay tawa**, через понимание, через долгое обучение, через многие проявления, многие медитации, многие практики, и привести его к накоплению мудрости, и тогда это будет **Yeshe kyi tsok**. Мне нужно накопить накопление мудрости, и когда я накоплю его, я накоплю **Sherab**, и тогда это будет причиной для **Chu-ku**. Итак, это первое накопление, накопление мудрости.

Накапливать вещи в направлении учения, проявления, медитации, большого понимания, многих практик, все которые связаны с правильным мировоззрением, развитием мудрости, и пониманием факторов и причин, пониманием пустоты, и пониманием моей реальности, откуда приходит реальность. Здесь есть очень много чему учиться, **развивать медитацию, и направлять медитацию к этим местам.**

Человек долго проделывающий эти действия, и в верном направлении, под правильным руководством, и с хорошей связью с Ламой, завершает накопление мудрости, создает мудрость, и когда он создает мудрость, она составляет причину для создания тела Дхармы Будды.

## **2. Накопление добродетели**

Второе накопление, которое мы должны накопить, называется, произнесите:

### **Sunam kyi Tsok**

Итак, **Sunam** – означает **добродетель, добродетель или благословение. Накопление добродетели.**

Вы помните, мы пели: «накопления добродетели и мудрости»? (Подразумевается молитва посвящения, в конце урока. «Пусть благодаря моим благословенным действиям, все мои братья и сестры по мирозданию завершат накопления добродетели и мудрости, и этим пусть удостоятся высших тел, происходящих из этих двух»). Говорится об этом. Мы хотим накопить – мы, и помочь также и другим завершить два этих накопления, и это много, это большая куча, это большая куча множества добродетели, которую нужно накопить. Чтобы прийти к просветлению, необходимо совершать много-много добродетели.

### **Капля от высших качеств Будды**

И как было сказано, у каждого Будды есть два этих аспекта, и это то, для чего мы здесь. Мы здесь, чтобы изучить, что нам нужно, и как это сделать.

Тело Будды, это тело света:

- Оно как алмаз, в том понимании что светится.
- Оно очень красиво.
- Оно не изнашивается.
- И оно, не уничтожимо. Ему вообще нельзя навредить.
- Оно не материально, но у него есть физический аспект.

**Какова причина физического чудесного, алмазного тела Будды?** Светящегося, лучащегося, которому нельзя навредить, которое не изнашивается, которое очень красиво, которое полно наслаждения – какова его причина? **Накопление добродетели. Sunam kyi tsok.** Делать много добродетели ближним, много добродетели, сопровождающейся мудростью. Результатом этого, является тело наслаждения. Это чудесное тело, очень красивое, и полное наслаждения.

Как?

Подумайте об этом немного. Подумайте о случае, когда вы кому-то помогли, когда вы помогли с большим намерением, большим желанием помочь, и хорошей мотивацией. И сделайте на это медитацию: как это в конечном итоге, приведет к высшему телу Будды, чудесному телу, полному наслаждения? Подумайте об этом.

Совершать много добродетели. Что такое добродетель? Как совершать добродетель? Кому совершать добродетель? Все это требует большого учения, которое сегодня мы не будем давать. (Смотрите, к примеру, в курсе 5, как работает карма?).

И когда мы приходим к высшему духовному уровню развития, мы также можем видеть их в этом их аспекте. Арии могут видеть их в этом аспекте. Это форма, в которой Будда сидит себе в своем раю, и у каждого из нас, когда мы туда придем, будет такое тело.

- Это тело, будет самой красивой вещью, которую каждый из нас может себе вообразить. Что для вас является самым красивым – это еще красивее, в миллион раз красивее, самое прекрасное, что вы можете себе представить – это тело Будды, потому, что оно отражает его высшие ментальные свойства.
- Это всезнающее сознание, с такой удивительной любовью, и с таким удивительным состраданием – это аспект Chuku.

И причины для них, это Tar и Sherab, или Sunam kyi tsok, и Yeshe kyi tsok – два накопления.

Sunam kyi tsok – это добродетель, и это связано с физическим телом Будды, с Suk ku. Итак, два первых пути, связаны с Tar, которая связана с Sunam kyi tsok, который связан с физическим телом Будды. Такая связь.

### **Только добродетели не достаточно!**

Может ли добродетель сама по себе, привести к Нирване? **Придет ли обязательно человек, делающий много хорошего, к Нирване?**

**И ответ нет.**

**Человек может делать очень много хорошего в мире, и человек должен делать в мире много хорошего, но это не обязательно приводит к Нирване.**

**Из зала:** почему нет?

**Учительница:** почему нет? Потому, что чтобы прийти к Нирване, необходимо накопить накопление добродетели, и накопление мудрости. Необходимы они оба. **Добродетель, не сопровождаемая пониманием того, что делают:**

**Добродетель, не сопровождаемая мудростью, накапливает нам положительную карму, но она не накапливает достаточно сильную карму. Она очень слаба.**

Даже тот, кто каждый день кормит голодных.

И это немного плохие новости. И есть люди, которые от природы очень добры, это то, что они делают – они служат ближним, и это очень хорошо. Это накапливает им добродетель, без сомнений – их жизнь будет хорошей. Они не будут страдать от нужды. Люди будут их любить. У

этого есть кармические последствия. Но:

**Для того, чтобы это также освободило их от колеса страданий, требуется больше этого. Требуется мудрость; требуется, чтобы все это сопровождалось пониманием того, как работает этот механизм. Без этого – нет освобождения.**

Очень важно это понять.

**Необходимы и Тар и Sherab. Метод и мудрость, оба. Два крыла приводят к освобождению. Совершение добродетели – это метод, но метод без мудрости не освобождает. Это только одно крыло. Чтобы прийти к просветлению, необходимы два крыла. И тогда это может накопить огромную силу.**

### **Как нам туда прийти?**

Прежде всего, нужно развить **три основных пути, Lam tso nam sum**, и мы уже связали, как Lam tso nam sum связаны с Тар и Sherab. Поэтому, у нас уже есть все эти связи.

Итак, Sunam kyi tsok приходит из Бодхичиты. Он приходит из действий ради ближних, действий сопровождающихся пониманием, действий сопровождающихся мудростью.

И если мы ежедневно не прилагаем усилий, думать к примеру о первом пути - повороте, ничего не произойдет, потому, что все другое зависит от этого.

Поэтому, какое ваше задание в домашних уроках вы видите, там есть медитация? **Делать каждый день медитацию на поворот!** (Подразумевается медитация в домашних уроках номер 1).

Начиная с сегодняшнего вечера, или с завтрашнего утра, сидеть четверть часа в тихом месте, где вам не будут мешать, в удобном положении, закрыть глаза, и просто думать. Медитация на этот раз, это думание; думать о том, что такое поворот? Что такое поворот для меня? О чем это говорит в моей жизни? И так вы начнете это крутить.

- *Как моя жизнь сейчас?*
- *Какой я бы хотела, чтобы она была, чтобы сделать возможной духовную практику?*
- *От чего, мне возможно необходимо отказаться?*
- *Что мне нужно сократить?*
- *Что я хочу расширить?*
- *Что я хочу добавить?*

Так.

Эта мысль постепенно-постепенно вырастет, и начнет крутить мяч. И это очень важные домашние задания, потому, что **это очень глубокий процесс развития поворота в полной мере.**

**Очень помогает этому, ведение дневника.** Записывайте для себя, какие мысли поднимались в вас в отношении этого; вы не должны это никому показывать. Записывайте себе три мысли проходящие у вас в голове на протяжении дня, которые больше всего приближают вас к повороту, и может быть три других, которые отдаляют вас от него, таких как «мне срочно это нужно», или что-то в этом роде.

### **Препятствия на пути к просветлению:**

**Почему мы на сегодняшний день еще не просветлены?**

- **Не накопили накоплений.** Это один способ это сказать.

- **Другой способ** это сказать – **мы еще не преодолели препятствия.**

У нас есть препятствия к просветлению, и если мы их устраним – мы станем просветленными, поэтому, все что нам нужно, это устранить препятствия. 😊

### **1. Препятствия духовных омрачений**

Первое называется, повторите за мной:

**Nyun drip**

**Nyun** – это первый слог от:

**Nyon Mong**

**Nyon Mong** – это **духовные омрачения.**

**Drip** – означает **пятно, или препятствие.**

Это пятна в нашем сознании, которых если бы там не было, мы бы уже были просветленными. Не чистота, не чистое сознание.

В каком понимании, не чистое сознание?

В первом понимании **Nyun drip** – это **препятствия связанные с:**

- **Не правильным мышлением,**
- **Не правильными действиями,**
- **Не правильной речью;**

Они связаны с отрицательными эмоциями, с такими эмоциями как эго, ненависть, зависть, гнев, не одобрение, критика, или просто не пониманием. Говорят, что у нас есть таких восемьдесят четыре тысячи.

И Ньюн Дрип – это те отрицательные эмоции, которые у нас все еще есть, или семена этих отрицательных эмоций. Каждое такое, представляет препятствие само по себе, и также в результате переживания таких эмоций, в нашем сознании остаются пятна.

**И это препятствия связанные с духовными омрачениями.** Это все, что мы делаем, говорим, и думаем, что не сопровождается правильным мировоззрением. Какой процент времени мы это делаем?

**Из зала:** девяносто девять, запятая девять.

**Учительница:** почти все время. Почти все время.

Каждое такое, оставляет свою запись в нашем сознании, и укрепляет склонность продолжать делать это, поэтому, как вы можете себе представить, это серьезные препятствия.

Нам тяжело представить себе, как без этого, потому, что мы настолько пропитаны этими вещами.

Это то, чем мы все время дышим. Мы там все время. Мы все время бежим с места на место. Почему? Почему мы бежим с места на место? Потому, что я думаю, что там мне будет лучше, чем здесь. Это то, почему я встаю по утрам. Это то, почему я по утрам иду в ванну, почему я по утрам встаю с кровати, это потому, что я думаю, что там есть что-то, что сделает мне еще лучше.

И есть люди которые отчаиваются найти что-то лучшее, в депрессии, и они по утрам с кровати не встают. Мы все время думаем, что существует какое-то место «куда мне нужно пойти, чтобы мне стало хорошо, мне нужно, чтобы у меня это было». Мы не знаем, где искать хорошее.

Я не говорю вам не вставать с кровати. Вам нужно быть здесь в девять тридцать.

Но то, что я да хочу сказать: иметь сознание свободное от этих вещей, настолько высоко на наш взгляд, что мы даже не знаем, что это существует.

*Как-то я была в «Yosemite Park» в Калифорнии, и там это очень высоко, это такой большой парк, и там нет большой цивилизации, и не разрешают въезжать машинам, и когда поднимаются вверх, воздух очень чист, смотрят вниз, и видят внизу загрязнение воздуха, есть запах чистого воздуха, и говорят: «Вау! Где я все время живу, в грязи». Я не ощущаю, чем дышу».*

Такое ощущение.

Когда ты заглядываешь на мгновение, и можешь достигнуть даже несколько минут такого сознания, ты начинаешь осознавать, где мы все время находимся. Как нам достичь нескольких минут этого? Это очень тяжело. Это не как успокоение в медитации. Это намного выше, намного выше.

Иногда, если у нас есть правильная карма, Лама может взять нас за руку, и показать нам капельку от этого, позволить нам ощутить вкус, и тогда вы никогда не захотите чего-то другого, будете искать только это, потому, что наслаждение удивительно. Мы не можем себе это представить. Подумайте –

**Сознание, в котором нет никакого гнева, никакой вражды, никакого ворчания, нет даже способности сердиться, ворчать, нервничать. Ничего, ничего! Полная тишина. Мы вообще не знаем, что это.**

И это один вид препятствий между нами и Буддой, потому, что **у Будды нет ни одной из этих отрицательных эмоций**, и нет семян этого. Все это исчезло.

## **2. Препятствия к всезнанию**

Второй вид называется:

### **She drip**

**Drip** – как уже говорилось, это **пятно, что-то не чистое**.

**She – She** – это **знание**. Раньше у нас был Sherab, тот же самый слог. Слово «объяснять» также исходит отсюда.

Итак, **She drip** – это **препятствия к всезнанию**.

Первый вид препятствий, грубее. Не то, чтобы от него легко освободиться, от него очень сложно освободиться.

Ранее, мы говорили об узком, среднем, и широком мировоззрении.

Мы сказали, что те, кто **среднего мировоззрения**, могут достичь Нирваны. Люди приходящие к Нирване, устраняют все духовные омрачения. Это много, это очень много, и они приходят к удивительному наслаждению. Они уничтожают **все духовные омрачения, и все семена духовных омрачений**. Их уже больше нельзя рассердить. Нет способа их рассердить, потерялись «гены» для этого.

**Это все еще не полное просветление.** Они могут прийти к этой удивительной тишине, и к этому удивительному счастью, но они не обладают всезнанием, и они не знают как помочь всем существам. Не по-настоящему. Потому, что есть еще целая система препятствий, которые являются **препятствиями к всезнанию – и которые намного-намного-намного тоньше, и уничтожить их намного тяжелее.**

**И их может уничтожить, только практикующий широкого мировоззрения.**

Люди широкого мировоззрения называются «**Mahayana**».

Скажите: Махаяна.

**Maha** – это **большой**.

И **Yana** – это **машина, колесница**.

**Большой путь.**

Только люди идущие по большому пути, имеющие широкое мировоззрение, идущие к просветлению ради того, чтобы помочь всем существам, с этим стремлением основанном на воплощении желаний ближних, только это позволяет уничтожить этот вид препятствий, которые намного тоньше.

Может быть так, что человек в Нирване, но у него все еще есть все эти препятствия. В полной Нирване, и в удивительном наслаждении, он может сидеть там миллионы эпох, и все еще не уничтожить эти препятствия. Они намного тоньше. Все они связаны с этим обращением к ближним.

**Из зала: (Лама повторяет вопрос): примеры препятствий к всезнанию?**

Мы очень ограничены, например:

- Я не знаю прошлого и будущего.
- Я не знаю предыдущих воплощений.
- Я не знаю, что будет в будущем.
- Я не знаю, что в этот момент происходит в Бейруте, или даже в Хайфе, или в близлежащем здании.

У нас есть препятствия к всезнанию. Мы не знаем.

- Мы очень ограничены в месте или времени, в том, что мы знаем.

- И я даже не знаю, что происходит в нашем теле.
- И даже не знаю, что происходит в наших головах.

Так можно описать это препятствие.

И к примеру, если мы встречаем учителя обучающего нас Дхарме. Как встречают учителя? Делают много хорошего в мире, верно? Поэтому, сейчас кто-то нам говорит вещи, которые могут привести к просветлению. Сейчас, если мы начинаем критиковать, то мы как бы льем яд в колодец, из которого пьем. И потом, это составляет препятствие к просветлению.

### **Чтобы встретить чистых учителей, нам самим необходимо быть чистыми**

**Из зала:** у меня есть вопрос, именно на эту тему. Потому, что одно из того, что сказал Будда, это то, что всегда нужно проверять. Но если мы в сущности говорим, что проверка иногда может интерпретироваться как критика. Как это сочетается?

**Учительница:** проверка, это не обязательно критика.

Когда ты продвигаешься на пути, ты хочешь кого-то, кто даст тебе личные наставления, кого-то, кто будет тебя вести, приведет тебя туда за руку. И это должен быть человек, которому ты доверяешь, на которого ты полагаешься, и это очень-очень критично, потому, что когда создают эту связь с учителем, это будто-бы вы раскрываете сердце этому человеку. Вы раскрываете свое сознание, и тогда вы позволяете ему на себя влиять.

И сознание очень пластично. На него очень легко повлиять; очень легко оставить на нем запись. Поэтому, вы не раскрываете свое сердце каждому. Вы не позволяете каждому на себя влиять. Вы выбираете, кому вы да позволите на себя повлиять. Это должен быть кто-то, кому вы доверяете, и поэтому необходима проверка.

*Вы помните историю о Чже Цонгкапе? Его учителем был Манджушри. Но на протяжении долгих лет в своей жизни, он не мог встретить его напрямую. Манджушри был там все время, но он не был достаточно чист, чтобы встретить его, и тогда он встретил его через пастуха. Пастушество, не являлось такой уж чистой профессией, и у него взяло время; он делал проверки пастуху, чтобы убедиться, что Манджушри действительно говорит из его горла, и тогда он принял его как Ламу, и отдал ему дань уважения как Ламе, и служил ему как Ламе, несмотря на то, что Чже Цонгкапа был большим ученым, а тот (Умапа), был пастухом. Итак, есть этот процесс проверки.*

**И важно помнить, что если я не вижу там чистоты – это не значит, что они не чисты. Это говорит о том, что я еще не могу спроецировать чистоту, потому, что мое сознание не чисто.**

Поэтому, это очень-очень важно понимать при отношениях с учителем. В тот момент, когда я встретила кого-то, кто мне нравится, а потом я начинаю находить недостатки, важно понимать, что я проецирую недостатки из своего сознания, потому, что для Будды весь мир чист. Он живет в раю. Все чисто.

Чем я чище, тем чище люди, появляющиеся в моей жизни, и так начинают встречать ангелов. Это не то, что бы их нет. Они все время вокруг вас, они умоляют, они умирают к вам прийти, но сознание еще не достаточно чисто. Мы их вообще не узнаем.

### **Имена Будды**

Имена Будды. Два имени Будды, на Тибетском:

1. Скажите:

**Jang chub**

2. И сейчас скажите:

**Sang gye**

На тибетском.

**Jang chub** – это название просветления Будды, о котором мы уже поняли, что это не как Нирвана.

И **Sang gye** – это Будда.

Когда мы читаем молитвы – **Sangye chu dang...** (Молитва прибежища на тибетском) - это имя.

**Sang** – это из корня, который означает **очищать**.

**Jang** – также корень **очищения**.

Итак, **одна из составных имени Будды, или просветления – является этим очищением двух видов препятствий.**

**Gye** – это **усиление**. Итак:

- Он очистил препятствия.

- И он приобрел удивительные способности. Это вторая часть имени.

**Sang** и **Jang**, это разные слова для этого очищения двух видов препятствий. Для того, чтобы прийти к полному просветлению, необходимо очистить их оба.

**Это путь Бодхисаттвы – Бодхисаттва направляет себя к полному просветлению Будды, в противоположность Нирване – и это является большой работой. Приход к всезнанию, это большая работа, и она требует много времени. О Будде рассказывают, что она взяла у него триста эпох, а каждая эпоха, это примерно десять в шестидесятой степени лет. Это большая работа, огромная работа. Есть много историй о Будде, как он проделал путь.**

Сейчас, чтобы не отчаивать вас –

**Существует короткий путь. Это Тантра.**

**В Тантре, когда работают в тесной связи с учителем,  
Это может произойти в течение одной жизни, в этой жизни.**

Ради этого, мы и здесь.

*(Молитва Мандала)*

*(Посвящение)*