

Курс АСI 10: руководство для воина духа, часть 1

Третий этап в изучении Madhyamika

На основе уроков Геше Майкла Роуча

Перевод, редакция, и подача

Ламы Дворы-ла

Кохая-Яир, ноябрь 2005

Урок 10, часть 2

(Мандала)

Как приближают людей к Дхарме?

Итак, **как мы приближаем людей к Дхарме?** Есть несколько путей, и наша функция как Бодхисаттв, приближать людей к Дхарме.

1. Первый путь, **мы используем материальные вещи**. Мы их угощаем. Особенно, на открытых лекциях, когда приходят новые люди, вы обращали внимание? Я вас прошу, чтобы было угощение. Это делают также и в «комнате», верно? Дают новорожденным мед, чтобы учение было сладким. Здесь то же самое. Если это уместно, дают материальные вещи. Если приходит ученик, хочет обучаться Дхарме, и ему негде ночевать, предоставляют ему ночлег, если ему нечего есть, дают ему поесть, чтобы он смог обучаться Дхарме. Если он серьезен, и хочет изучать Дхарму. Итак, дают то, что нужно.

Итак, сначала он нам сказал – если нужно, отдавай им все, кроме ряс, которые на тебе. Рясы, которые на тебе не отдавай, потому, что есть другой обет, хранить скромность, и быть одетым, да, поэтому, это не отдавай. ☺ Итак, это первая вещь. Ты приближаешь к Дхарме, через даяние материальных вещей.

2. Второе, второй путь приносить людям Дхарму – он нам говорит, не вредить своему телу, верно? **Не вредить своему телу**. Но, он говорит: **когда наступает время отдать - отдать**, но не вреди ему, ради мелких и не важных целей. Я иногда вижу людей, прокалывающих свое тело, и вешающих на него различные аксессуары. В соответствии с Дхармой, ты не должен этого делать, до своего прихода к просветлению, ты хочешь сохранить это тело целым и здоровым. Но когда наступает время, ради высших целей, ты его отдаешь.

И в истории Будды, отдавшего свое тело тигрице – через свое тело, он привел людей к Дхарме. Взяло несколько перевоплощений, или несколько эпох, пока тигрица не стала учеником Будды. Но Будда, благодаря своему развитому видению, видел всю цепочку развития событий.

Даяние Дхармы

Сейчас, мы начинаем новую тему, и она о том, **как давать Дхарму. Форма, в которой ты даешь Дхарму**. Самое высокое даяние, это давать Дхарму. Так, как давать Дхарму?

И это очень важная тема. В особенности, вы должны это знать, если вы собираетесь обучать

Дхарме. И я надеюсь, что все вы будете обучать Дхарме.

Одна из деятельности Бодхисаттвы, одна из функций Бодхисаттвы после видения пустоты, сейчас ты идешь, и даешь Дхарму ближним. Это не перечислено в шести совершенствах так, как мы их перечисляли, но есть еще – после шестого, потом перечисляют 7, 8, 9, 10, которые не написаны в этом списке. И 7, 8, 9, 10, все они связаны с даянием Дхармы ближним.

И кстати, чтобы давать Дхарму Ближним, не нужно ждать, пока вы увидите пустоту. ☺ Для вас способ увидеть пустоту, это начать давать Дхарму уже сейчас.

Нам нужно научиться, как давать Дхарму правильно, и как привлечь к ней людей. И здесь, он говорит об этом. Это часть морального поведения.

Это часть этического кодекса Бодхисаттвы – давать Дхарму, и приводить людей к Дхарме.

В Буддизме, мы очень не поддерживаем миссионерство.

Мы очень не поддерживаем идти, и проповедовать людям Дхарму. Потому, что, прежде всего, это не работает. С теми, кто не открыт Дхарме, вы можете много разговаривать, но отдалите этим их еще больше. Поэтому, мы очень не за миссионерство.

Это не говорит о том, что Дхарме не нужно обучать. Вы должны обучать Дхарме людей, которые открыты ей. Поэтому, если вы с кем-то дружны, с кем-то на связи, это является поводом немного побеседовать с ним на вечеринке о пустых вещах. На вечеринке вы заводите беседу, и видите, кто готов, а кто нет. Вы можете рассказать ему о себе, и посмотреть, или ему интересно. Если интересно, вам нужно дать Дхарму, потому, что это может их продвинуть. Поэтому, не нужно быть миссионером, но тем, кто уже готов, да нужно открыть дверь.

Итак, прежде всего, мы сказали, что это часть этического кодекса Бодхисаттвы. Во вторых, мы сказали, что необходимо обучать Дхарме. Сейчас, Мастер Шантидева входит в различные указания, как давать Дхарму, как получать Дхарму, и как не получать Дхарму.

Ученики должны просить учения

Итак, прежде всего, технически – если его не просят – учитель не должен давать Дхарму. Необходимо попросить три раза. Таково правило. Не ради игры, а потому, что хотят серьезности ученика. Поэтому, нужно по-настоящему просить, и просить больше одного раза, чтобы оставить у учителя впечатление, что ты серьезен, и хочешь получить Дхарму. Мы не хотим обучать Дхарме тех, кто в ней не заинтересован.

1. Он не воспримет, он не получит это.
2. Это может настроить его против.
3. Даже, если это не настроит его против, если он или она не по-настоящему заинтересованы, и потом не применяют то, что услышали, это накапливает для них плохую карму.
4. Такое даяние, может привести к исчезновению Дхармы в мире, потому, что это сеет вид семян, не желанности Дхармы, и это что-то отрицательное. Дхарма всегда должна даваться в ситуации, когда есть уважение к ней, и учителю дающему Дхарму. Для передачи Дхармы, это необходимо.

Три принципа в даянии Дхармы

Мастер Шантидева сейчас перечисляет три принципа, связанные с даянием Дхармы.

1. Кого нельзя обучать Дхарме

Первый принцип напоминает о том, кого не следует обучать Дхарме.

Chu she du mi rungway nyeprapo l u kyi kunchu

Chu – Дхарма.

She – объяснение.

Mi rungwa – не подходит.

Nyeprapo – ученик, слушающий.

l u kyi kunchu – физическое поведение.

Ученики, которых из-за их поведения не следует обучать Дхарме.

И здесь, он об этом говорит. **Абзац 88:**

Не обучай Дхарме:

Тех, кто не относится к ней с уважением:

Кто покрывает головы, несмотря на то, что не болен,

Носят зонтик от солнца, или посох, или свое оружие,

Или одевают на голову шапки.

☺ Итак, это правила, которые были в Индии, в эпоху Мастера Шантидевы. У тибетцев в особенности есть тема с шапками, шапки отмечают статус, и у кого есть шапка, его статус выше. Поэтому, ученик шапку одевать не должен, только учитель. Да, всегда необходимо снимать шапку. Со мной, вы хотите одеть шапку, оденьте шапку. ☺ Итак, здесь, это дело культуры.

Из зала: здесь есть зонтик.

Учительница: да, зонтик. У уважаемых людей были слуги, несшие над ними зонтики. И если это был такой большой богач, его слуга стоял и держал зонтик, а учитель стоял бедный в стороне, и обучал Дхарме – и это не путь, для обучения Дхарме.

Итак, не цепляйтесь к культурным вещам – цепляйтесь к идее, да! Идея в том, что ученик должен оказывать знаки уважения учителю, что является знаками уважения Дхарме. И здесь учитель наказывает, Мастер Шантидева тебе говорит: тебе запрещено обучать Дхарме тем, кто не проявляет уважения к Дхарме. И здесь покрывать голову тем, кто не болен – у меня нет никаких проблем, с покрыванием головы. У меня есть проблема, если кто-то не проявляет знаков уважения к Дхарме. И иногда случается так, что нужно кого-то попросить выйти, и не приходить. И тогда это очень грустно. Очень-очень-очень грустно.

Из зала: в каких случаях, кого-то, кто мешает?

Учительница: кого-то, кто не проявляет уважения.

Я как-то была, когда Кен Ринпоче давал учение, пришел кто-то, кого я не знала, и Ринпоче прекратил обучать. И кто-то понял, что происходит, и попросил этого человека выйти. Ринпоче не продолжил урок до тех пор, пока этот человек был там.

Вопрос из зала: а, что с состраданием к нему?

Учительница: это из-за сострадания к нему! Из-за того, что накапливающаяся карма ужасна. Это или в отношении учителя, или в отношении Дхармы, две эти вещи важны.

И я видела это происходящим также и у Геше Майкла. Как-то у Геше Майкла кто-то пришел, и все время мешал, он не давал ему говорить, и его вопросы были не для того, чтобы продвинуть дела, или обрести понимание, это просто мешало уроку. Такой род вредящей силы.

Потом мы вышли наружу, и мне случилось идти с этим человеком, я попыталась его выровнять, объяснить ему, и у меня взяло время, чтобы понять, что это необходимо пресекать! Иногда Лама должен пресекать, и это тяжело. Это очень грустно, от этого очень болит сердце, очень.

Подобающее поведение, на уроке Дхармы

Итак, если ученик ведет себя неподобающе, и без уважения, ты не должен давать ему Дхармы.

- И кроме прочего, для нас это говорит о том, что на **уроке необходимо сидеть красиво**. Ты не растягиваешься себе, ты сидишь с уважением к уроку. Итак, все эти вещи шапок, оружия и зонтиков, для нас переведены как, сидеть красиво, в уважительной форме.
- **В подобающем одеянии** – потому, что случается и такое, что одеяние не подобающее – одеяние должно быть подобающим, и поза должна быть подобающей.

Вопрос из зала: вся эта тема уважения, и этот подход, это не что-то, что мы здесь выдумали, система поведения, и нормы человека?

Учительница: это верно, что это культурное, что нормы зависят от окружения и культуры.

Но если я обучаю в этом окружении, в этой культуре, то те нормы уважительного поведения, которые есть в этой культуре, нужно выполнять. К примеру, то, что он говорит, **зонтик, и этот посох**, это не для нас. ☺ Есть другие правила, которые здесь не написаны, такие, к примеру, как то, что на Тибете – и не только на Тибете, я думаю по всей Азии – сидеть со ступнями ног, обращенными в направлении кого-то, очень грубо. Для меня это не является грубым и обижающим поведением. Даже Ринпоче немного от этого отказался.

У них монахи всегда сидят со сложенными под собой ногами, но они начали так сидеть с нулевого возраста, мы приходим к восточной позе, когда наши кости уже окостенели, поэтому, для тех, кому тяжело, от этого отказался даже Ринпоче. Итак, это только для тех, кому тяжело. Если не тяжело, то сидите в скромной позе.

Есть другие правила, о которых здесь не написано. Есть много, есть целый список того, как вести себя с учителем.

- К примеру, **ты не должен сидеть выше, чем учитель**. Если кто-то не может сидеть на подушках – он сидит на стуле, с этим нет никаких проблем. Но это только при условии, что это не проявляет неуважения.

Итак, первый аспект, это не обучать тех, кто не уважает Дхармы.

2. Обучать в соответствии с уровнем ученика

Другой аспект важен, и это обучать в соответствии с уровнем ученика.

Nu kyi sampay kyepar takpa

Nu – означает **сосуд**, и подразумевается **ученик**, сосуд, в который вливается Дхарма.

Sampa – **мысль**, но здесь с точки зрения **способности**.

Kyepar takpa – означает, **проверять и оценивать**.

Это аспект **оценивания способностей ученика, и обучения тому, что подходит его уровню**.

3. Тех, кто к этому готов, необходимо поощрять к практике широкого мировоззрения

Третий аспект в даянии Дхармы:

Gya chenpo la mupa menpa la jarwar mi jawa

Gya chenpo – широкое мировоззрение.

Mupa – готов.

Gya chenpo la mupa – тот, кто готов к практике широкого мировоззрения.

Menpa – открытый путь, Хинаяна.

Menpa la jarwar – соединять.

Mi jawa – не делай этого.

То есть, необходимо быть осторожными, чтобы не привести тех, кто тянется к учению широкого мировоззрения (Махаяне), к учению узкого мировоззрения (Хинаяне).

Абзац 89:

Не обучай имеющих узкое мировоззрение
Тому, что глубоко и широко,
И не обучай женщину, у которой нет сопровождающего.
Уважай любую Дхарму в равной степени:
Ту, что принадлежит к узкому мировоззрению,
А ту, что принадлежит к широкому мировоззрению.

Абзац 90:

Не обучай открытой Дхамре
Тех, кто готов к широкому мировоззрению;
Не пренебрегай путями морали,
И никому не досаждай относительно
Сутры или Тантры.

Да, итак здесь эти два абзаца, перечисляют на каком уровне обучать.

Что такое, имеющие узкое мировоззрение?

Из зала: те, кто стремится к Нирване.

Учительница: те, чья практика сфокусирована на себе.

Есть люди, чье сознание на данный момент, если ты пытаешься привлечь их к Махаяне, не заинтересованы, настолько они заняты собой. Он говорит: тех, кому не подходит слушать Дхарму на уровне широкого мировоззрения, обучать Дхарме узкого мировоззрения. Это то, что здесь написано.

Глубокое, и далеко идущее

Что такое, то, что глубоко, и широко? Это важно сказать.

У нас есть поле добродетели, оно символизирует три драгоценности, через изображение Лам. Посередине сидит Будда, Будда символизирует моего Ламу. Позади него сидят все Ламы моей династии, через которых Дхарма перешла к моему Ламе. Итак, сидит Будда, по одну его сторону сидит Майтрея, по другую Манджуши, и вокруг них есть династия. Это символизирует то, что глубоко, и то, что широкого диапазона.

- **Манджуши** сидит по эту сторону, и символизирует мудрость. «То, что глубоко» относится к мудрости о пустоте.

Sabmo

На-тибетском, **то, что глубоко**, на английский переводится как **Profound**. Манджуши символизирует династию пустоты, через него передается мудрость пустоты.

- **Авалакитешвара или Майтрея**, иногда это так, а иногда так, **символизируют сострадание**, династию сострадания. Это то, что называется широкий диапазон.

Gya chen

На-тибетском.

Почему, это называется широким диапазоном? Потому, что это подразумевает действия Бодхисаттвы. Действия Бодхисаттвы предназначены для принесения благословения всем существам, и поэтому, это действия широкого диапазона. Итак:

«То, что глубоко, и широкого диапазона» вместе, это то, чему обучают в широком мировоззрении, верно? Мудрости и состраданию.

И он говорит: не обучай тому, что глубоко, и широкого диапазона тех, чье мировоззрение узко – они тебя не воспримут, они на данный момент не способны практиковать на этом уровне, поэтому, обучай их на их уровне.

В учении Будды, необходимо уважать каждую часть

«Уважай любую Дхарму, в равной степени, ту, что принадлежит к узкому, и ту, что принадлежит к широкому мировоззрению» – это другое правило этического поведения.

- Есть Дхарма узкого мировоззрения.

Кто-то помнит, чему мы там обучаем? Прибежищу, непостоянству, законам кармы, верно? И этическим принципам уровня Пратимокши, обетам свободы. Здесь практикующий тренируется во всех этих тренировках, чтобы не упасть в нижние миры.

- Существует Дхарма среднего мировоззрения.

Там, человек развивает стремление выйти из любого сансарного существования, через развитие поворота и медитации, и придерживается соблюдения морали.

Только эта Дхарма, не приведет к полному просветлению. Поэтому, с этой точки зрения, она открыта, но она также дается Буддой, и она также может привести к Нирване, и ее также необходимо уважать, потому, что ее необходимо практиковать также и на широком пути, и очень важно ею не пренебрегать. Необходимо понять ее место, у нее есть своя роль, потому, что есть люди, для которых она полезна, и поэтому она важна. Необходимо ее уважать в той же степени, в которой уважают Дхарму узкого мировоззрения. Не говоря уже о том, что она включена в практику широкого мировоззрения!

Но, в абзаце 90 он говорит, **не обучай открытой Дхарме тех, кто готов к ней в широком мировоззрении.** Тому, кто уже готов услышать о действиях Бодхисаттвы, не сужай перспективы, дай ему то, что приведет его к полному просветлению.

Необходимо соблюдать различные обеты

И сейчас, ты сам **не пренебрегай путями морали.**

«Не пренебрегай путями морали» - подразумевает то, что ты должен вести себя образом, сохраняющим веру других. Ты не хочешь отдалить людей от Дхармы тем, что нарушаешь обеты. Потому, что когда они видят тебя нарушающим обеты, они могут отдалиться от Дхармы.

Из зала: показывать пример для подражания.

Учительница: показывать пример для подражания.

Итак, это очень важно. Твое поведение должно приближать людей к Дхарме, а не отдалять от нее. Если ты идешь, проповедуешь им Дхарму, и ведешь себя гневно, жадно, то ты не приближаешь их к Дхарме.

Не вводи людей в заблуждение, в отношении практики

И никого не обманывай в отношении Сутры или Тантры – иногда, есть те, кто дает учение Сутры или Тантры, и говорят: достаточно того, что ты прочтешь несколько молитв в день, и это тебя выведет. И есть учителя, обучающие этому, также и по сей день. И он говорит, никого не обманывай. Если они глубоко не войдут в практику, и не откроются медитативной практике, у них будет очень мало достижений.

- Итак, мы сказали, что один аспект привлечения людей, был через даяние материальных вещей, или тела, тогда, когда его уместно отдать.
- Также следи, чтобы они вели себя подобающим образом.
- Вторым аспектом было то, что ты привлекаешь людей к Дхарме тогда, когда обучаешь в соответствии с их уровнем, в соответствии с уровнем своих учеников. И тех, кто не созрел

для широкого мировоззрения, ты будешь обучать узкому мировоззрению. А тем, кто созрел для широкого мировоззрения, не сужай перспективу.

- И каждого ученика, ты должен обучать самому высокому уровню, к которому он готов на данный момент. Учитель не должен останавливать ученика. Когда ученик готов к следующему уровню, его немедленно необходимо к нему привести. Не ждать.

Из зала: здесь есть техническая проблема, что делать, когда в аудитории есть и те, и другие?

Учительница: аа, тогда учителю необходимо быть искусным. Он говорит, и когда он говорит, он говорит на всех уровнях. Когда он говорит, одни слышат одно, а другие другое. И в любом случае, это происходит каждый раз. Ринпоче был мастером в этом. Я видела, когда обучалась с ним, на протяжении лет, когда я с ним обучалась, что я слышала его на абсолютно разных уровнях. Это не то, что раньше он не говорил этих вещей – я их не слышала. Мой тибетский также продвинулся. Когда он хотел сказать тайные вещи, он говорил на-тибетском. Поэтому, была хорошая причина тибетский изучить. ☺

Сейчас:

Три вида поведения, с целью приближения людей к Дхарме.

Мы перечислим **три принципа в практике** действий, сохраняющих хорошее мнение других о Дхарме, и которые в то же время предотвратят загрязнение плохими действиями.

Итак, сейчас мы перечисляем:

1. **Воздержание от неподобающего поведения, которое может заставить других потерять свою веру.**

Lu kyi chulam nyepa dang che shing shen ma depa pangwa

Lu kyi chulam - способы поведения.

nyepa dang che – загрязнение, от плохих действий.

shing и shen ma depa – отсутствие веры у других.

Pangwa – пренебрегать.

То есть: **мы практикуем пренебрегать поведением, которое вынудит нас запачкаться плохими действиями, которые заставят других потерять свою веру в нас, и в Дхарму.**

То, что мы сейчас сказали, это не вынуждать других потерять веру, и это через то, что ты хорошо сохраняешь свою этику. К примеру, в **абзаце 91**:

**Придерживайся прикрывать палочку для чистки,
И так делай также во время, когда будешь плевать.
Также, позор мочиться, и так далее
В общественных местах, или в воду.**

Это относится к монашеским обетам. У них есть очень подробные обеты, как мочиться, и так далее, и где. Палочка для чистки, это палочка, для чистки зубов. И эту палочку для чистки зубов, ты когда завершаешь чистить зубы, не просто должен выбросить, а накрыть ее, чтобы она не

запачкала никого другого. Не плевать в местах, где кто-то может пройти, и наступить на это.

То же самое, и в **абзаце 92:**

**Не переполняй рта, во время еды,
Не ешь с открытым ртом, и не шуми.
Не вытягивай ноги во время сидения,
И не три два своих плеча одновременно.**

⌚ Это снова обеты, связанные с монахами.

- Прежде всего, ты должен вести себя уважительным образом, не ешь, переполняя рта, не производи шума, не с открытым ртом – то, что вам говорила ваша мама, это то, что здесь написано. Когда ты хочешь приблизить людей к Дхарме, покажи им личный пример.
- Не вытягивай ноги, во время сидения – то есть, у нас нет этого правила, но там вытянуть ступни в чьем-то направлении, это очень большое оскорбление.

Геше Майкл рассказывал, что там, где он работал, на алмазном заводе, работала женщина таиландка – и там, на собраниях сидели, и люди поднимали ноги, и вытягивали ступни ног, и для нее это было ужасно оскорбительным. Она не могла это выдержать, и уволилась с работы.

Поэтому, это такая культурная обусловленность, и здесь об этом написано.

- Не три два своих плеча.

Наш комментатор, Гьянцеб Чже говорит: «Но нормально тереть каждое из них». ☺ ☺

Идея в том, что когда ты сидишь на уроке Дхармы, когда даешь урок Дхармы, ты не ведешь себя не уважительным образом. Как ученик, ты не сидишь, и расслабляешься, когда учитель говорит. Ты должен быть внимательным, сидеть красиво, быть сфокусированным на учителе, и проявлять к учителю уважение, также и языком своего тела. Ринпоче очень этого придерживался. Разумеется, были случаи, когда люди не могли сидеть на земле, или у них были проблемы, тогда не было никаких проблем. Я помню, что там как-то сидела женщина в шапке, и он ей сказал, сними шапку.

Вопрос из зала: но здесь говорится о правиле для учителя?

Учительница: да, и это распространяется на обе стороны.

Следующий абзац, абзац 93:

**Не пребывай наедине с женщиной,
В транспорте, или в кровати.
Откажись от всего, что подрывает веру общественности,
Ясно, или косвенно.**

Да, итак, это правило, не подрывают веру существ. Итак, если ты монах, не уединяйся с женщиной, которая не является твоей родственницей, потому, что это может вызвать сплетни. Итак, это соблюдение правил приличия.

У нас раньше, в абзаце 89, была тема **не обучать женщину, у которой нет сопровождающего**, и

разумеется, он говорит о монахах. Итак, не обучать женщину наедине, потому, что это будет выглядеть не хорошо.

Вопрос из зала: как мы знаем, что это для монаха?

Учительница: потому, что Мастер Шантидева обращается к монахам, он сидит на высоком троне, и дает лекцию для монашеской аудитории. И когда речь идет о преподавании Дхармы – в те дни, единственные, кто ее преподавали, были монахи.

2. Как себя вести, когда ты указываешь путь, и тому подобное.

Сейчас есть дополнительное правило, цель которого сохранить хорошее мнение других о Дхарме, и здесь речь идет о монахах ей обучающих, и это правило просто вежливого поведения, к примеру, здесь:

Lam la sokpa tunpay tse jitar jawa

Lam – путь.

La sokpa – и тому подобное.

Tunpay tse – когда указывают.

Jitar jawa – как себя вести.

Как себя вести, когда кому-то указывают путь, и так далее.

Абзац 94:

Никогда не указывай на что-то
Пальцем – используй всю правую ладонь,
В знак уважения.
Даже люди на пути – так должны себя вести.

Итак, считалось не вежливым показывать пальцем, и, и по сей день, наши люди показывают так (всей кистью руки). И передают также так. Передают двумя руками, и руки открыты, не: «бери». Может быть, это маленькие вещи, но каждый раз, когда я вспоминаю, что это необходимо делать, что я усиливаю? Уважительное отношение. И это накапливает мне добродетель.

Абзац 95:

Не маши во все стороны руками, потому, не иначе как
Со скромностью, шумно, или средним пальцем,
Это также является странным поведением
Вести себя бесконтрольно.

Итак, снова, здесь речь идет о том, чтобы иметь контроль. Практикующий Бодхисаттва хочет развить Drenpa и Sheshin, осознанность, ты хочешь все время контролировать свое сознание, чтобы сознание не ходило туда, куда оно хочет. Итак, это одно из средств. И если ты хочешь приблизить людей к Дхарме, ты обязан вести себя уважительным образом.

3. Подобающий способ спать.

Сейчас, есть еще способ проявить уважение:

Nyelway kunchu jitar jawa

Nyelway – это сон.

Как себя вести, когда идут спать.

Абзац 96:

Ляг в желаемом направлении, когда спиши,
В то положение, в котором лежал наш защитник, когда перешел в Нирвану,
В бдительности, с самого начала -
Чтобы гарантировать быстрое пробуждение.

И здесь у нас есть третий способ того, как себя вести, чтобы привлечь людей к Дхарме, и это то, как ты спиши. И это уже не связано с другими, это связано с вами самими. Его совет, лежать, как лежал Будда, когда ушел из этого мира в Пара-Нирвану. Он лежал на своем правом боку, голова опиралась на его правую руку, ноги были левая на правой, а правая рука поддерживала голову.

Рекомендация для Бодхисаттв, спать так. Если вам это удается, вы будете благословлены. У меня не получилось.

И здесь есть другая тема – **с бдительностью**. Сон для того, чтобы удовлетворить биологическую потребность, и все. Ты не погружаешься в него, ты не нежишься в нем, ты изначально решаешь, что в тот момент, когда ты завершил спать, ты немедленно встаешь, и готов к «божьему труду».

Еще важный момент здесь, это то, что когда вы идете спать, попытайтесь сфокусироваться на добродетельном объекте, таком как Будда, или если у вас есть Лама, то на своем Ламе. Примените здесь вспоминание и бдительность. С самого начала, когда наступает сон, попытайтесь убедиться, что вы сохраняете светящееся состояние сознания, полное света, и намеревайтесь гарантировать быстрое пробуждение.

Когда вы засыпаете, подумайте о том, что благодаря сну, вы сохраняете свое тело, чтобы потом суметь совершить многие добродетельные дела.

Подведение итога

И он подводит итог (абзац 97):

**Многие до бесконечности действия
Воина духа – скажем так.
Будь постоянен тренироваться в этих действиях
До тех пор, пока не сможешь правильно их применять.**

У нас здесь есть длинный список действий, в намерении которых лежит привести нас к стремлению к просветлению, привести нас к просветлению. Если ты будешь постоянен в этих действиях, в совершенствовании совершенств, включая приведение людей к Дхарме, это все. Это направление, это совет.

Это большая тренировка, требующая много времени. И здесь мастер Шантидева призывает нас **быть постоянными, и тренироваться в этих действиях до тех пор, пока не настанет момент, когда**

мы превратимся в мастеров в реализации каждого и каждого, из этих образов жизни.

Делайте уроки, контрольные, финальный экзамен. Делайте медитации. Делайте медитации к этому курсу.

Вопрос из зала: Лама Двора, вы согласитесь обучать нас 12 и 13 курсу?

Учительница: аа, я ничего не знаю о курсе 12. ☺

Вопрос из зала: Лама Двора, вы согласитесь обучать нас 12 и 13 курсам?

Учительница: посмотрим, или у меня будет время. ☺

Вопрос из зала: Лама Двора, вы согласитесь обучать нас 12 и 13 курсам? ☺ ☺

Учительница: я буду рада прийти обучать, я умираю прийти вас обучать, и создавайте для этого карму.

Итак, я снова хочу вас всех поблагодарить, что посвятили конец недели, драгоценное время, вдали от семей, этой святой цели.

Из зала: большое вам спасибо.

Учительница: я хочу поблагодарить людей, которые так трудились, чтобы организовать это место, и это мероприятие, в этом было много логистики. И это Верда, Гила, Нами, Тали, и Пелед, которые меня подвозят, и Суламит, которая меня подвозила, Итан, который помогает с подвозкой, Юваль, без конца трудящийся, Шломи, помогающий мне со здоровьем, и каждый из вас, предложивший помочь, в той или иной форме. И люди здесь щедро жертвовали, и это чудесно, чудесно. И я очень счастлива от этого. Все. Больших вам успехов!

Из зала: большое вам спасибо (апплодисменты).

Сейчас, мы завершим Мандалой, и не будем делать преклонения, и тогда, вы будете мне должны. Я буду должна вам также.

Итак, давайте сделаем Мандалу, и Посвящение.

(Мандала)

(Посвящение)

Итак, спасибо вам. Берегите себя, берегите практику.

Из зала: большое спасибо вам. Я уже ожидаю вашего следующего визита. Мы уже ожидаем. ☺