

Курс АСІ 10: руководство для воина духа, часть 1

Третий этап в изучении Madhyamika

На основе уроков Геше Майкла Роуча

Перевод, редакция, и подача

Ламы Дворы Цвиели

Кохав Яир, ноябрь 2005

Урок 9

(Мандала)

(Прибежище)

Вспоминание и бдительность

Ментальные факторы, необходимые для развития совершенств

Кто-то пришел, услышал эти вещи, о которых мы до сих пор говорили, очень впечатлился, и говорит: я иду тренироваться быть святым или святой Бодхисаттвой. Ну, и сейчас, что? О.К, мы слышали, обучались, сейчас нужно начинать проделывать работу, в чем заключается работа?

В следующих абзацах Мастер Шантидева начинает перечислять факторы, которые необходимы для того, чтобы мы смогли одержать успех в развитии совершенств.

Призыв

В абзаце 23 он говорит:

**С руками у моей груди, я призову тех,
Кто стремиться хранить свое сознание:
Пожалуйста, прилагайте все усилия
Для развития бдительности и вспоминания.**

Итак, первая вещь – Мастер Шантидева призывает нас: те, кто стремится сохранить свое сознание, обязаны делать все, на что они способны, чтобы сохранить вспоминание и бдительность.

Вспоминание и бдительность

Итак, сейчас он начинает говорить о ментальных факторах необходимых нам для того, чтобы мы сумели преуспеть на пути. И сейчас он говорит о двух факторах:

Произнесите: **Drenpa, Sheshin.**

Drenpa

Sheshin

1. Итак, первое, **Drenpa**, это **вспоминание**.
2. И второе **Sheshin**, мы назвали это **бдительность**, или **бодрствование**.

И оба их, мы в сущности уже перечисляли в пути отрицания, когда на предыдущем уроке, перечисляли вторичные ментальные омрачения.

Какое определение воспоминания?

Вспоминание также действует и в медитации; в связи с медитацией, вспоминание - это **хранить объект имеющий высшие качества, высокий объект; хранить в своем сознании высокий объект, не теряя его**. Это определение воспоминания.

Мы хотим прийти к тому состоянию, когда мы все время остаемся с объектом, мы с ним все время; когда оно действует все время. Поначалу я остаюсь с объектом, и забываю, и тогда приходит Sheshin, чтобы меня вернуть. Sheshin меня пробуждает, когда я забываю, и возвращается воспоминание. Это ментальный фактор, приведенный мной к совершенству, и тогда я помню все время.

То, что важно сказать, это то, что когда мы говорим вспоминание здесь, в этом контексте, это не как в иврите, когда мы используем слово вспоминание, когда сначала нужно забыть, чтобы вспомнить. Здесь это **ментальный фактор, заставляющий нас находиться с объектом все время**. В этом контексте, подразумевается это.

Косвенно, он говорит нам также, что такое правильная медитация. Объект, с которым мы много времени проводим в медитации, оставляет свой след на нас, он отпечатывается у нас в сознании. Поэтому, предпочтительно, когда мы посвящаем все это время медитации, чтобы мы были с высоким объектом, а не с повседневным, с объектом, который свят.

Вопрос из зала: цель в том, чтобы мы были с этим целый день, верно?

Учительница: в конечном итоге, да, но постепенно. Но если ты можешь, находиться в медитации.

Из зала: в повседневной жизни, чтобы у меня было напоминание без медитации, чтобы, даже когда я вижу какое-то омрачение, я перевожу внимание прямо на воспоминанию высокого объекта.

Учительница: когда вспоминание достигает совершенной формы, речь идет о медитации. Сейчас, смогу ли я находиться в такой совершенной форме вне медитации? Тот, кто развил Shine (медитативное спокойствие) да! Они все время находятся с объектом. Если они развили Shine, если они пришли к совершенству медитации, они не теряют объекта. Даже когда они вне медитации, они не забывают, Shine развивает эту способность в нашем сознании. У каждого из нас есть эта способность, только она в нас не развита. Чтобы ее развить, необходимо пятое совершенство привести к совершенству. И это Shine.

Размышления помогающие развить вспоминание и бдительность

Прочитаем следующие абзацы. **Абзац 32:**

**Такие размышления пробудят в нас
Уважение, и стыд, и благоговение,
И тогда снова и снова мы будем вспоминать в своих сердцах
Просветление Будды.**

Что он говорит в абзаце 32? «Такие размышления», это размышления в предыдущих абзацах,

абзацах, которые не содержатся в чтении к этому курсу, потому, что между 17 и 32 абзацем, у вас несколько отсутствуют. И, в сущности, здесь это относится к тем абзацам, которые отсутствуют. Я перевела их для вас, и, несмотря на то, что у нас нет на них комментариев, они включены в оригинальный текст.

Давайте прочитаем несколько из них, из предваряющих абзацу 32:

26

**Даже те, кто предан, постоянен,
Имеет веру и знания,
При отсутствии бдительности будут вынуждены испачкаться
Из-за падений и грехов.**

27

**Отсутствие бдительности подобно грабителю
Ускользящему в следствии расслабления воспоминания,
Крадущего всю накопленную добродетель,
И посылающего нас страдать
В нижний мир.**

28

**Омрачения как банда грабителей
Поджидающая возможности напасть;
И когда этот момент наступает, они крадут нашу добродетель,
И уничтожают любые шансы на жизнь
В хороших мирах.**

29

**Также, используйте воспоминание, для предотвращения
Отвлечения и рассеивания внимания,
И если оно будет блуждать, немедленно возвращай его
Воспоминанием о страданиях в низших мирах.**

30

**Воспоминание с легкостью проснется в сердцах
Тех, кто улучшил свою удачу,
Кто с благоговением уважал советы
Которые дал им глава монастыря,
И сохраняют близость к Ламе.**

Глава монастыря здесь, это тот, кто дает обеты монахам.

И в абзаце 31 он говорит:

**В видении Будд и Бодхисаттв,
Нет никакой препятствий, они видят все,
И я также каждое мгновение нахожусь**

Отрытым для их глаз.

Итак, это «предыдущие размышления».

Итак, он говорит: у того, у кого есть такие размышления, хорошие размышления о просветлении и так далее, настанет время, когда он снова и снова будет вспоминать просветление Будды. Просветление Будды, не будет чем-то, что мы вспоминаем раз в три месяца, когда приходит учительница, а это чем-то, что находится в нашем сознании все время.

Итак, он говорит здесь о Drenpa. Будды, одной из трех Драгоценностей, которая будет там все время. Вспоминание приводит просветленную личность, которая будет с нами все время.

Эти факторы защищают нас

И тогда он говорит, абзац 33:

**И когда человек использует вспоминание
Чтобы сохранить сознание,
Тогда в нем проснется также и бдительность,
И даже если она временно уйдет,
Она обязательно вернется.**

Когда вспоминание остается с нами, когда в сознании мы уже все время ходим с идеей просветления, и стремлением к просветлению, с образом Будды. Когда это происходит, это вспоминание превращается в часового, охраняющего наше сознание. Это становится чем-то охраняющим нас. Сейчас мы уже не хотим отклоняться от пути, мы не хотим совершать грехов, мы не хотим совершать преступления. Потому, что мы помним, что мы на пути к просветлению, и мы помним чистый образ, образ Будды, который абсолютно чист, абсолютно совершенен, и он дает нам вдохновение. И тогда, он говорит, проснется и бдительность.

Это ментальные факторы, развивающиеся с практикой. И вспоминание, и бдительность. Этот абзац говорит, что когда вспоминание становится прочным, то даже если бдительность на некоторое время уйдет, она обязательно вернется. То есть: бдительность зависит от развития вспоминания.

Практически, в оригинальном абзаце на санскрите определение отличается, и оно говорит: «И если она уже проснулась, она никогда не уйдет».

Объекты, которые мы помним

- Три драгоценности

Мастер Шантидева, в абзацах, которые мы пропустили, говорит о **трех драгоценностях**, как об объекте в медитации: Будде, Дхарме, Сангхе. И, что такое для нас, в сущности, помнить эти объекты? Это, в сущности, вспоминать их качества, их преимущества, их высшие качества.

- Драгоценность Будды

Что означает в этом контексте, вспоминать Будду? Не исторического Будду, не Шакьямуни Будду, который приходил 2500 лет тому назад, в Индии. Идея не в этом. Идея в том, чтобы вспоминать просветленный образ Будды, с телами Будды.

Мы говорили о телах Будды, помните? Что у него есть четыре тела, два физических, и два ментальных. И это не тело в том понимании, в котором мы думаем о теле; это различные аспекты Будды. И есть его ментальный аспект, к примеру, всезнание. Бесконечное сострадание, безусловная любовь к каждому существу. Это ментальный аспект. Пустота Будды.

Это то, чего мы пытаемся достичь во всей этой практике – мы пытаемся превратиться в Будду. Мы пытаемся прийти к просветлению, мы пытаемся развить в себе эти четыре аспекта Будды.

Два физических и два ментальных аспекта просветленной личности.

В противоположность тому телу, которое у нас есть сейчас, которое мы вынуждены видеть старящимся, болеющим, и умирающим, мы говорим о теле драгоценности Будды, которое является телом света, телом качества алмаза, телом которому нельзя навредить, вечным телом. Которое сидит себе в своем раю, и всегда наслаждается, и у него есть только удивительное наслаждение. И когда мы говорим о вспоминании, кроме прочего, мы хотим вспоминать то, чего мы хотим достичь. Почему мы хотим этого достичь?

1. Потому, что мы не хотим страдать.
2. Из него появляется тело эманации, когда мы можем прийти и появиться перед существами там, как им это подходит, и помочь им так, как им это подходит.

Из зала: вы говорите, что четыре качества: всезнание, бесконечное сострадание, безусловная любовь, и пустота Будды. И я пытаюсь понять, что это значит. Если Будда пуст, это значит, что в сущности это моя проекция.

Учительница: да.

Вопрос из зала: ничего не существует само по себе, только мои проекции?

Учительница: да, верно.

Из зала: и я проецирую идею всезнания, я проецирую бесконечное сострадания, я проецирую безусловную любовь. Все. Это Будда.

Учительница: это Будда. Да. Это все. Ты только должна позаботиться, чтобы у тебя была карма, которая вынудит тебя спроецировать это. И тогда нет смерти, это все.

Четыре тела Будды

Мы сейчас говорим о **четыре тела Будды**.

1. Тело наслаждения

Первый аспект – на-тибетском:

Long ku

Sambhogakaya – тело наслаждения Будды. То, что Будда сидит в своем раю. Это тело алмаза, тело света, тело, совершенное в своей красоте, в каждом качестве, он абсолютно совершенен. Какое тело у меня будет, когда я стану Буддой? Самое красивое, из всего того, что я могу вообразить. То, что для меня красивее всего, и еще красивее, намного красивее. И чудесно это представлять, играть с воображением, попытайтесь увидеть самую красивую вещь, которая вы

думаете, что красива для вас, это то, чем вы станете.

Вопрос из зала: красивым может выйти неизвестно, что. 😊😊 Что дает мне критерий этой красоты?

Учительница: то, что ты будешь наслаждаться, это тело наслаждения. Ты сидишь там, и все совершенно.

Вопрос из зала: я лично? Я буду наслаждаться, что мое тело красивое?

Учительница: другие также будут наслаждаться тем, что ты красив, потому, что ты будешь очень привлекателен, поэтому они захотят прийти обучаться у тебя. Для этого стоит быть красивым.

Знаете, что, иногда нам тяжело представить; откройте журналы моды, я знаю. 😊

2. Тело эманации

Второе тело **Nirmanakaya** – это тело эманации. Это тело, в котором перед нами появляется Будда, чтобы научить нас, чтобы рассердить нас. То, чему нам нужно научиться.

Из зала: направить нас.

Учительница: направить нас. Это то, как он, или она появляются.

На-тибетском это:

Trul ku

Итак, это два физических тела.

Сейчас, есть **два ментальных аспекта:**

3. Тело мудрости

Итак, следующее тело, это **Dharmakaya** – на-тибетском:

Yeshe chu ku

Дхармакайя, это **тело мудрости. Это сознание Будды.** Это эта способность любить, в бесконечной форме сострадать, знать все. Это всезнание Будды.

4. Тело сущности

И четвертое, произнесите: **Svabhavakaya** – Свабхавакайя, на-тибетском:

Ngo wo nyi ku

И это **тело сути.**

- Это **пустота Будды.**
- И это также **прекращения Будды.**

Там есть два аспекта, оба они отрицательны. Поэтому, слово тело не очень подходит – это аспект. Но используют слово Кауа, а **Кауа** на санскрите, это **тело.** Итак, у **тела сути** есть два аспекта: в нем есть пустота Будды, и в нем есть прекращения, то есть, все прекращенные им омрачения. Все

прекращенные им препятствия.

Из зала: то, чего уже нет.

Учительница: то, что прекратилось навсегда.

Из зала: мы говорили, что мудрость аналогична пустоте.

Учительница: да, это понимание пустоты, знание пустоты. Это (Свабхакайя), что-то другое. Это пустота самого Будды.

Я задам вам вопрос, **что из всего этого, у нас есть на данный момент?**

Из зала: тело эманации.

Учительница: если ты Будды, тогда у тебя есть тело эманации.

Уже сейчас, у нас есть пустота, и это единственная вещь, которая останется у нас, когда мы пройдем всю трансформацию. Ничто другое, вообще не похоже. Остальные тела Будды не похожи на наше обычное тело, кроме тела пустоты. Пустота, у нас есть уже сейчас. Итак, эта часть у нас уже есть. Если бы я сейчас не была пуста, не было бы никаких шансов, что я стану Буддой. Поэтому, не так уж плохо, что я пуста, в сущности, то, что я пуста, является большой удачей.

Вопрос из зала: каждое живое существо пусто?

Учительница: каждое живое существо пусто. Каждое живое существо пусто от того, чтобы существовать само по себе, независимо от...

Из зала: от того, что я делала другим.

Учительница: от того, что оно делало другим. И поэтому, мы можем прийти к просветлению.

Итак, это краткое повторение.

Кого из них мы встречаем, когда видим пустоту напрямую? Дхармакайю, тело мудрости. Есть слияние с Дхармакайей.

Как вращаются

Итак, если у меня сейчас есть человеческое тело, о чем это говорит? Что у меня есть средняя карма. Потому, что если бы у меня была плохая карма, то у меня было тело животного, или существа ада, или какого-то голодного духа, где жизнь жалка, несчастна, и полна страданий. У меня есть смешанная жизнь, в которой есть страдания, и есть хорошее, поэтому у меня есть средняя карма.

Когда моя карма будет чудесной, у меня будет тело Будды, у меня будут эти тела. Все это дело того, что я делала в прошлом. У моего сознания нет никакой собственной природы. Я пуста, мое сознание также пусто. То, как я сейчас себя воспринимаю, не говорит о том, что я являюсь тем, чем я себя воспринимаю. Я не то, как она меня воспринимает, я не то, как и она меня воспринимает, и я не то, как я себя воспринимаю. Также нет. Я абсолютно пуста.

И это то, что позволяет – если я буду сеять правильные кармы – воспринять эту вещь как тело ангела, и только так приходят к просветлению, и только так приходят к аду. То, что мне

навязывается восприятием.

Только так есть перевоплощения, и рождение заново. Это не то, что я перехожу в какой-то другой раздел. Есть движение. Эти кармы завершаются, созревают другие кармы, и мне навязывается восприятие себя как существа другого вида. Это все. Это все, чем является рождение заново, это все, чем это является. Это не вдруг поехать в далекую страну.

Из зала: Лама Двора, мы говорили, что родиться в человеческом теле, это для того, чтобы можно было слушать учения, и прийти к просветлению.

Учительница: боги также могут слушать учения.

Вопрос из зала: так у того, кто родился богом, или полубогом, есть более хорошая карма?

Учительница: и да, и нет. Их жизнь намного приятнее, но оттуда почти невозможно прийти к просветлению. У них нет достаточно страданий.

Да.

Вопрос из зала: так у того, кто родился богом, есть более плохая, или более хорошая карма?

Учительница: там есть аспекты, которые лучше. Потому, что там, к примеру, нет болезней вообще, почти до смерти. Но с другой стороны, у них нет шансов прийти к просветлению. Так лучше это, или хуже?

Карма может мгновенно измениться

Важно понимать, что карма может мгновенно меняться

Важно понимать, что карма может измениться за секунды. Не думайте, что это изменение обязательно постепенный процесс. Это может произойти за 30 секунд. Если в меня вдруг кто-то стреляет, за тридцать секунд у меня завершается карма видеть себя как человека, и созреет карма, которая вынуждает увидеть себя в другом месте, и у меня будет другое сознание. Это может произойти прямо сейчас, за несколько секунд!

Но в любом случае, у каждого умершего человека, авария ли это, или то, что мы называем естественной смертью, в любом случае, это изменение может произойти очень быстро. Пожилой человек, лежащий на смертном одре также, закрывает глаза, и потом за короткое время оказывается в другом месте. Нет солнца, нет луны, нет близких, нет друзей, нет детей – что-то абсолютно другое. Сначала он будет в Бардо, потом он спроецируется в еще более ужасное место.

В соответствии с Буддизмом, если мы не проделываем духовной практики, наши шансы очень плохи, потому, что в человеческом существовании мы используем много, очень положительной кармы. И если мы не практикуем, и не изучаем способ быстро ее обновлять, большие шансы на то, что когда это закончится, и крутится рулетка, то, что на ней выпадет, будет очень тяжелым. Потому, что это то, что у нас есть в наших запасах.

Вопрос из зала: как так, что все время становится все больше и больше людей, если мы только растранижируем карму? Родиться человеком, ведь наоборот более хорошая карма.

Вопрос из зала: относительно чего?

Учительница: да, именно. Относительно чего. Когда ты говоришь «много», у тебя есть какая-то идея, больше чего? Сколько существ есть в мире? До краев пространства. То, что сейчас есть 8 миллиардов, в сравнении с 3 миллиардами, все это одна точка, это ничто в сравнении с количеством всех существ. Это не существенно.

Из зала: для того, чтобы родиться человеком, необходима очень хорошая карма, в сущности, это единственный шанс, прийти к просветлению. С другой стороны, вы говорите, что большинство людей в своей жизни, не проделывают практику, которая может их вывести.

Учительница: верно, даже для того, чтобы продолжить быть человеком.

Из зала: так в сущности, это должно было завершиться, не увеличиваться.

Учительница: это не единственная планета. Есть еще бесконечное количество планет. И существа, которые должны были быть людьми там, могут перейти быть сейчас существами, которые люди здесь, и так далее. Этот показатель, относительно происходящего процесса не существенен.

Кроме этого, Пабонка Ринпоче в книге (Liberation in the palm of your hand «Подарок освобождения») нам говорит: он говорит, верно, может быть верно, что число людей увеличилось, так, что? Что делают эти люди? Сколько из них практикует духовный путь, и начинает хранить обеты, и начинает выходить? Большинство из них, за человеческую жизнь накапливают новые причины для страданий. В чем большая радость? ☺ Это то, что он нам говорит.

Вопрос из зала: так есть неосознанная, и есть осознанная смерть?

Учительница: люди, пришедшие к определенному уровню контроля, да умирают осознанно, да. У них есть контроль над этим процессом.

Из зала: а тот, кто уже пришел к чему-то, он еще может...

Учительница: упасть?

Из зала: да.

Учительница: если он видел пустоту, он больше не упадет. Тот, кто видел пустоту, не может больше упасть. Поэтому, мы так стремимся к этой цели. Это обещает, что ты уже придешь к просветлению. Даже, если тебе потребуется еще семь перевоплощений.

Вопрос из зала: но тот, кто принимает обеты, больше не упадет в нижние миры?

Учительница: если он их соблюдает.

Мы говорили о драгоценности Будды.

- Драгоценность Дхармы

Вторая драгоценность: **драгоценность Дхармы.**

Что такое драгоценность Дхармы? Что такое вспоминать драгоценность Дхармы?

1. Это вспоминать восприятие пустоты, если вы видели пустоту.
2. И если вы не видели пустоту, вспоминать о возможности ее увидеть.

- Драгоценность Сангхи

Что такое драгоценность Сангхи? Это люди видевшие пустоту. Вспоминать их, это вспоминать этих людей, как они могут нас направлять, и как они могут служить для нас примером, и хорошим наставником на пути.

- Экстракт трех драгоценностей

И общая для всего этого тема – понимание пустоты.

Практика Бодхисаттвы

Есть также **другой вид** воспоминания: если я практикую путь Бодхисаттвы, я хочу практиковать действия Бодхисаттвы, и, к примеру – сегодня я буду практиковать даяние. О.К, сегодня я хочу усовершенствовать свое даяние. Я утром встаю, сейчас я говорю: я не хочу провести день без даяния, и также я хочу подняться на следующий уровень даяния.

И если я утром встала с этим решением, то воспоминание действует, чтобы напоминать мне это на протяжении всего дня. И это не должно быть обязательно даянием – это может быть другой практикой, которую вы практикуете в этот день, и вы остаетесь с этим весь день. И в такой форме вы тренируетесь усиливать воспоминание, что является ментальным фактором.

Вопрос из зала: как, когда ты помнишь все пустоты, тебе это помогает?

Учительница: это все время направляет мою осознанность на правильное видение, на правильное дхармическое видение, и удаляет от ошибочного видения. Это очень уменьшает вероятность, что я буду действовать в форме причиняющей страдания мне и другим, очень уменьшает.

И есть:

- Или мы **идем, и вспоминаем три драгоценности**, и сейчас мы немного о них говорили.
- Или, другой аспект воспоминания, это **включить в ежедневную практику объект, с которым я хочу не расставаться.**

И при условии, что это святой объект, не так важно, какой объект, главное, что есть воспоминание. И если я сейчас хочу усовершенствовать даяние – это святой объект, потому, что это выведет меня из страданий. Если я хочу вспомнить Будду, это тоже святой объект.

Мы не хотим, чтобы объект воспоминания было чем-то мирским, потому, что я все время это практикую, и я хочу направить свое сознание в святое место, в место, выводящее из страданий.

Применение воспоминания и бдительности в повседневной жизни

Давайте вернемся немного к Мастеру Шантидеве, и немного почитаем; у него есть очень чудесные вещи.

Абзац 34:

**Перед тем, как я начну действовать, я буду проверять свое сознание,
Может быть мое намерение неисправно. И тогда
Как полено застыну на месте,
Не меня включить позволю никакому омрачению.**

Здесь он начинает идею, которую потом развивает еще больше. Здесь он говорит о двух факторах, которые были в абзаце 33, Drenpa и Sheshin. И сейчас он говорит: О.К, я все время сохраняю свое сознание, все время рассматриваю, что со мной происходит, куда идут мои мысли. И, что я увижу, когда начну смотреть? Я увижу изъяны.

И он говорит: если я начинаю смотреть, и вижу что-то испорченное, это значит, что испорчена мысль, омраченная мысль. Чтобы себя поймать – для этого, необходим Sheshin, бдительность, сторожевой пес. Если я себя поймала, он говорит, немедленно застынь. Ты собираешься сказать что-то обидное – застынь. Я открываю рот, и говорю: не важно, я не собираюсь этого говорить.

Вопрос из зала: но, что с тем, что ты сказала в голове?

Учительница: постепенно-постепенно. Постепенно-постепенно. Чем больше развивается сторожевой пес, тем быстрее ты сможешь себя ловить. И потом это будет еще до того, как ты открыла рот. В следующий раз, это будет в первую секунду мысли. Потом, это будет мили секунда мысли. В конце, это уменьшится также. Это практика.

Как нам использовать наши глаза

Он дает нам патенты, очень мирские патенты, как помочь себе так хранить свое сознание, как поощрить Sheshin. Он говорит: (абзац 35)

**Буду воздерживаться от того, чтобы смотреть во все стороны,
Рассеянно, и бесцельно.
Буду хорошо направлять свое внимание,
И всегда буду опускать свой взгляд.**

1. Общий совет, как смотреть.

Итак, первый совет, это общий совет, как смотреть.

Mik gi taway kunchu chir tenpa

Mik – глаз, или глаза.

Tawa – смотреть.

Kun chu - образ поведения.

Chir – обычно.

Ten pa – объяснение.

То есть: **объяснение, как смотреть глазами, в общем.**

Не ходи просто так бесцельно, витрины, красавчики, красотки, соседи, соседки. Если ты серьезен в своей практике, он говорит, не рассеивай внимание.

Ходить и смотреть на все витрины – не хорошая идея. Что там уже есть, у чего действительно есть важность в вашей жизни? Его совет: **ходить с опущенным взглядом.** Потому, что если мы все время снаружи, органы чувств, влекут нас наружу. Мы говорили о Pratyahara (отступление от органов чувств, у Мастера Патанджели (в учении Йоги Сутры), и здесь он говорит об этом, в отношении повседневной жизни, не в медитации. Когда мы ходим по улице, не позволять нашему

взгляду цепляться за каждую вещь, потому, что тогда мы не обращаем внимания, что происходит в нашем сознании.

Если мы не будем обращать внимания на то, что происходит в нашем сознании, мы не сможем развить Sheshin и Drenpa, никогда не преуспеем в медитации, никогда не увидим пустоты. Потому, что эти факторы должны быть в нас очень развиты, чтобы мы преуспели в Samten, в номере 5 (совершенстве медитации). И без пятого, нет 6 (совершенства мудрости). А без 6 нет Будды, нет просветления. Поэтому, он говорит, уже в нашей повседневной жизни: храните свое сознание! Не позволяйте ему рассеиваться.

С этой точки зрения, органы чувств, являются нашими врагами! Потому, что они вытягивают нас наружу, во внешний мир, и уменьшают нашу способность оберегать то, что происходит в нашем сознании. Это, если хотите, **форма скромности**.

Я практиковала это в Нью-Йорке. Я ходила пешком на работу, и мне нужно было пройти достаточно много, в те дни, когда я ходила пешком, когда не было снега, и в особенности, я практиковала ходить так, с опущенным взглядом. И тогда ты приходишь в место, где должен перейти дорогу, и тогда ты поднимаешь взгляд – он скоро будет с нами об этом говорить. Но от определенных вещей, целенаправленным образом, я решила отключиться.

Из зала: это не кажется существенным.

Учительница: они не существенны на духовном пути, и они мешают, потому, что они мешают мне сохранять мою осознанность.

Из зала: но ты также можешь идти не с опущенным взглядом, и находиться в этой бдительности.

Учительница: это тяжело, потому, что наши органы чувств сводят нас с ума: глаз притягивает, ухо притягивает, запах притягивает. Мы притягиваемся к этим местам. Это то, почему йогины уединяются. Это то, почему ретриты продельваются в уединении. Потому, что органы чувств тянут нас наружу, и тогда, это нельзя делать. И все Samten и Sherab развиваются ментально, это все ментальные способности. Если мы хотим их развить, нам необходимо удалиться от органов чувств.

Побочным явлением этого является то, что органы чувств становятся очень бодрствующими. Потом вдруг слышат музыку, тогда вдруг взлеты освежающие и чудесные. Но наша цель не в этом. Это побочное явление.

2. **Что делать с твоими глазами, когда ты устаешь.**

Второй совет, это, что делать, когда ты устаешь от опускания глаз.

Dupray tse jitar jawa

Dupray tse – когда устают.

jitar jawa – как себя вести.

Как себя вести, когда устают от опускания глаз.

Абзац 36:

**Для того, чтобы отдохнуть от потупления взгляда,
На некоторое время посмотрю вокруг,**

Да, итак он говорит: ты не все время ходишь с опущенным взглядом: ты иногда от этого устаешь. Тогда, подними немного взгляд, посмотри немного вокруг себя.

Он перечисляет нам состояния.

3. Как себя вести, когда ты находишь себя в присутствии другого человека.

Третий совет:

Gangsak shen drung du ongra la jitar jawa

Gangsak – это человек.

Shen – другой.

drung du – в присутствии.

Ongra – прийти.

jitar jawa – как себя вести.

Как себя вести, если кто-то идет тебе навстречу.

**И если кто-то идет мне навстречу,
Благословлю его, и продолжу.**

Итак, ты заметил кого-то, с кем знаком – красиво поздоровайся с ним, но не позволяй этому отвлечь свое внимание. Будь вежлив, мил, и снова опусти глаза.

Есть какой-то знакомый – не веди себя странно, не будь каким-то сумасшедшим, «Я сейчас никуда не смотрю. Я на духовном пути, я не...» ☺☺ Ты совершаешь все эти действия скромно. Поэтому, ты ведешь себя красиво, сохраняешь вежливость, благословляешь людей, но не увлекаешься, ты помнишь. Ты развиваешь воспоминание.

Итак, когда кто-то появляется в поле твоего зрения, и ты кого-то видишь, ты благословляешь его.

4. Что делать, когда ты завершил свой отдых.

Четвертый совет, это что делать, когда ты завершил отдыхать.

Ngel supay tse jitar jawa

Ngel sopay tse – после того, как отдохнул.

Jitar jawa – как себя вести.

Абзац 37:

**Вернусь, и посмотрю во все стороны, чтобы проверить
Нет ли опасности или препятствия,
И после того, как я восстановил силы, обернусь, и проверю**

Что находится позади меня.

Что он говорит? Не ходи с опущенным взглядом, и не подвергай себя опасности в опасных местах. Проверь, не проезжает ли машина.

И потом (абзац 38) он продолжает ту же самую идею:

**Хорошо проверю, впереди и сзади,
И тогда пойду, или приду
И так, в любой ситуации, и в любое время,
Буду действовать, из необходимого понимания.**

Да, так, что он говорит? **Ты проверяешь, нет ли опасности. И ты действуешь в соответствии с тем, что необходимо**, но в основном ты не позволяешь себе быть рассеянным. Ты хочешь развить Sheshin и Drenpa, чтобы преуспеть на своем духовном пути. И тогда ты целенаправленным образом отступаешь от определенных вещей, отказываешься от них. Это другой вид поворота.

Если у нас есть слишком много раздражений органов чувств, то не только мы не развиваем эти факторы, но также и есть шанс, что мы подскользнемся. Органы чувств тянут нас, может быть, не в очень хорошие места. Поэтому, есть опасность впасть в зависимость от органов чувств. И поэтому, он говорит нам опускать взгляд.

Практика с взглядом

И кстати, эта тема взгляда, обычно очень важна. Мы говорили об этом, когда говорили о мне и ближних (речь идет о курсе «Я и ближние»), помните? Глаза.

Из зала: ой, это было чудесно, чудесно, посмотреть на себя по-другому.

Учительница:

Если ты Бодхисаттва, даже ребенок Бодхисаттва, который тренируется быть Бодхисаттвой ☺, хочет приносить благо другим, верно? Бодхисаттва хочет тренировать себя в том, чтобы быть хорошим в отношении других. Так, как я узнаю, что для нее хорошо?

- Я смогу очень много узнать, если **я буду смотреть, куда идет ее взгляд**. Ты видишь, что она смотрит на чайник с чаем, ты говоришь: можно угостить тебя чаем? Потому, что ты видишь по ее глазам, чего она хочет, тебе не нужно читать ее сознание. **И тогда вы даете им то, чего они хотят.**
- Другой аспект, если я хочу служить ближним, там есть эта чудесная идея: я иду и продаю себя, для служения ближним. Я говорю: сейчас мои глаза не мои, они твои. Сейчас они к твоим услугам. И я **сейчас буду использовать свое зрение, чтобы тебе служить**, потому, что они твои. Я не иду сейчас смотреть на то, что приятно мне, **я сейчас иду искать то, что любишь ты, чтобы я суметь тебе это дать.**

И это другое использование глаз, это другой способ практиковать эту практику, потому, что в ней все время есть Drenpa; я сейчас все время помню, что служу ближним. Я знаю, что она любит...

Из зала: щербет.

Учительница: щербет. Поэтому, я буду искать, где есть щербет.

То же самое со всеми органами чувств.

То же самое, со всеми органами чувств. Чудесный способ рассеивать наше внимание, это погружать глаза в газеты, где мы не сможем отличить никакой разницы. Достаточно полминуты в день пройтись по заголовкам, это все, что вам нужно.

Итак, он нам говорит:

Что если скучно, поднимите на мгновение взгляд, но не оставайтесь вверху, после того, как вы закончили отдыхать, вернитесь назад;
если вы кого-то встретили поднимите взгляд;
не подвергайте себя опасности.

- Это чудесная вещь для тех, кто является **монахом или монахиней**, в особенности, если у них есть какие-то монашеские обеты, тогда они не хотят соблазняться, тогда они держат взгляд внизу.

- И это **очень хорошо для нашего психического здоровья**, очень-очень хорошо. Потому что рассеянность действительно причиняет беспокойство. Если вы каждый день очень заняты миллионом вещей, это очень не здорово.

Осознанность сфокусирована на тебе

То, что важно сказать: мы хотим развить этот Sheshin, эту бдительность, эту осознанность. Как мы обычно это делаем? Мы следим за другими. Мы смотрим, ведут ли они как полагается. Что говорит нам Мастер Шантидева? Они, это не твое дело! Ты будешь следить за собой, ты будешь вести свой дневник, ты будешь развивать свою осознанность, свою осторожность, свой отступление. Не поучай других, прежде всего, ты будешь делать это сам.

Бодхисаттва для нашего окружения иногда выглядит странным

Если вы будете это практиковать, вы будете немного странными, ну так что?

Бодхисаттва не старается быть странным, это не является его целью. Он хочет делать это **скромно**. Ты не делаешь это не демонстративным образом. Ты делаешь это с любовью, чтобы хранить свое внимание, а не чтобы впечатлить кого-то другого. Поэтому, если пришло время позаботиться о ком-то другом, позаботиться о детях, ты заботаешься о детях. Но главная идея в том, что ты хранишь свое сознание. Со временем, это начнет выглядеть немного странным.

Ты не хочешь выглядеть слишком странным, ты не хочешь всем сообщить: «Я на духовном пути». Бодхисаттва делает свой путь тайно, скромно. И здесь он рассказывает тебе, как делать это скромно, но скромно, означает то, что, ты не хочешь привлекать внимание своим поведением, ты хочешь делать это тихо.

Из зала: тебе не нужно быть странным, потому, что это что-то, что постепенно-постепенно происходит.

Учительница: со стороны ты будешь казаться таким. Меня подруги приглашают прогуляться по магазинам в Нью-Йорке, и я не присоединяюсь.

Вопрос из зала: все еще приглашают?

Учительница: они уже устали, это правда. И поначалу это было странным, а сейчас они уже

привыкли, что я отказываюсь от этих приглашений. И они приносят боевики, и когда заканчивают трапезу, я ухожу, не остаюсь посмотреть фильм. Поначалу, это было странным. Но они привыкли, они это уважают. Я все иногда еще встречаюсь с этими людьми, и тогда эти встречи очень приятны, и они научились ценить; они научились ценить произошедшее во мне изменений.

И беседы вдруг становятся значимыми. Даже в этом окружении, когда большинство бесед пусты, я нахожу, что беседы, когда я там, очень значимы. Иногда, немного уместны пустые беседы, но короткие, просто для того, чтобы сохранить связь. Это может быть несколько минут, и после этого, беседа или переходит на значимые темы, или я перехожу в другое место. И это происходит естественно. И люди начинают это ценить. И они уже приглашают меня проводить лекции о Буддизме.

И также необходимо знать, когда отдыхать

Вопрос из зала: вы говорили, что эти боевики незначимы, и не стоит их смотреть. Но что с искусством, о котором вы думаете, что оно хорошее? Это то, от чего мне, к примеру, очень тяжело отказаться.

Учительница: тогда, не отказывайте сразу. Что говорит Мастер Шантидева? Начни с немногого. Тогда, вместо пяти раз, делай четыре раза в неделю.

Здесь есть идея «отдыха», верно? Я иду с опущенным взглядом, и я иногда хочу поднять немного глаза, чтобы посмотреть вокруг. Та же самая идея распространяется не только на потупление взгляда, но и на саму практику. Иногда можно освежиться, пойти на вечеринку, посмотреть фильм.

Кстати, у них в монастыре также, есть то, что называется **Gaye**, три недели в год закрывают все книги, нет медитаций, играют в футбол, вдруг появляются разные игры, три недели. Потом это заканчивается. Что они делают? Футбол, боевики.

Что делал Ринпоче, когда наступало время отдохнуть? Он смотрел боевики, вестерны. ☺
Разлагающие развлечения.

Из зала: Далай Лама – ему ведь в Патале построили кинотеатр – и он любил смотреть фильмы.

Как действует Бодхисаттва

Сейчас идут абзацы, описывающие как действует Бодхисаттва. **Абзац 39:**

Подготовлю себя говоря:

«Так, я буду сейчас действовать со своим телом».

И тогда, иногда я буду останавливаться и рассматривать:

Ведет ли оно себя подобающе?

Он говорит, не позволяйте инстинктам управлять собой, **вы сейчас управляете собой**. Он говорит, ты будешь решать, ведешь ты себя сейчас так или иначе. Это то, что необходимо сейчас делать, О.К? И сейчас, через какое-то время, проверь также, делала ли ты то, что сказала, что будешь делать? Ведешь ли ты себя так, как решила, что будешь себя вести утром, или нет? То есть, я не провожу день без совершения чего-то хорошего. Сейчас, проходит какое-то время, действительно ли я сегодня совершаю хорошее? Я себя проверяю.

Концентрация на ментальном объекте

Абзац 40:

**Сознание, является огромным и диким слонем,
И поэтому, привяжу его к прочному столбу
Ментального объекта,
И тогда буду хранить со всей охраной
Чтобы не освободился.**

Здесь он говорит о чем? О Sheshin и Drenpa, вне медитации, и в медитации, вся их цель – обуздать сознание. Он говорит, наше сознание как дикий слон. Это известное изображение, которое мы делали на третьем курсе. Оно такое, если вы начнете смотреть, вы увидите, что оно как дикий слон. Оно идет во все стороны, оно увлекается органами чувств, оно увлекается влечениями, оно увлекается отвращениями.

Все эти вещи, как дикий слон тянут нас во все стороны. Как мы это знаем? Наконец-то усаживаются в медитацию, и начинают делать медитацию на Будду, и, что происходит? Оно идет туда, куда хочет. Оно как дикий слон.

Это огромное препятствие в начале пути. Так, как нам преодолеть это препятствие? Что делает слон? Вы знаете, что делают со слонем? Там, в индийской деревне, среди продавцов на базаре проходит кто-то со слонем, и слон все время хоботом берет немного то оттуда, то отсюда. ☺ **Ему дают что-то схватить, вставляют в хобот палку.** ☺ Нужно делать эту палку.

Наше сознание в точности такое же, как хобот слона. Поэтому, мы даем ему объект, мы говорим: сейчас ты будешь фокусироваться на Будде. Все. Поэтому, если оно начинает убегать, приходит Drenpa и Sheshin, бдительность.

- Бдительность проверяет, убежала ли я.
- И воспоминание говорит: вернись к Будде.

То есть, **я привязываю сознание к ментальному объекту.** Это Будда. **Ментальному.** Мы не делаем медитации на Будду, с открытыми глазами, мы хотим ментальный объект потому, что только в сознании мы достигнем мудрости. И тогда, также «с любимыми стражами, я буду его хранить, чтобы оно не освободилось». Я проверяю, если оно начинает убегать, и возвращаю его. Это воспоминание.

Абзац 41:

**Куда бы я ни обратился, буду посвящать усилия
Одноточечной концентрации,
Не прекращающейся ни на мгновение.
Каждое мгновение, я буду рассматривать, и проверять свое сознание
Следить за каждым его движением.**

Это Sheshin. Я развиваю одноточечную концентрацию, и Sheshin, своего сторожевого пса.

Когда можно расслабиться в дисциплине

Сейчас, у него есть Gaye. **Абзац 42:**

**В состояниях опасности, празднования, и тому подобного,
Предположив, что вышеупомянутое невозможно,
Можно расслабиться, и да скажем
Что в период даяния, можно
Расслабить дисциплину.**

И здесь, он нам говорит: есть времена, в которые можно взять перерыв. И они перечисляются в законах Винайи, это монашеский кодекс. Потому, что также и у них есть список обетов, верно? Длинный. И есть времена, когда можно расслабиться от этого непрерывного хранения обетов. Когда?

1. **Когда есть опасность.** У них есть правила, как скажем, они должны удовлетворять потребности. Но если есть опасность, то можно нарушить несколько таких обетов.
2. Если есть **празднество.** Иногда, и монаху, и Бодхисаттве уместно участвовать в празднестве, чтобы приблизиться ко всем существам, чтобы суметь создать с ними связи, чтобы суметь потом дать, и помочь им. Поэтому, иногда, в таких ситуациях, можно немного ослабить контроль. И можно взять небольшой перерыв, в соответствии с тем, что сказано о передышке в этике в периоды даяния.

И там описываются времена, когда подносят подношение. Есть церемонии поднесения подношения, и так далее. И в части этих церемоний есть музыка, есть танцы, и это, к примеру, противоречит монашескому кодексу. Не забывайте, что он говорит о монахах. Монахи не занимаются музыкой, танцами, и так далее. Почему? Потому, что это отвлекает, рассеивает сознание. Необходимо хранить сознание. Но, он говорит, иногда, когда есть церемонии подношения, там можно сделать легкую передышку.

3. Гьялцеб Чже упоминает дополнительное условие, и это то, что **такое расслабление разрешено, когда мы заняты чем-то, что может еще больше помочь всем существам.**

Из зала: и, о чем это нам говорит?

Учительница: о чем это нам говорит? Это то, что мы говорили о гауе. Что есть время передышки. Ты иногда берешь передышку. Ты иногда можешь сходить на фильм, и до конца получить от него удовольствие. И не думать тогда о том, веду ли я пустые разговоры, это нормально. Обычно, мы должны не проводить время за пустыми делами. Можно делать передышку. Но не оставаться в передышке. Возвращаться. Возвращаться.

Сфокусируйся на том, что ты делаешь

Сейчас (абзац 43):

**Время предпринять действие в отношении того, что ты запланировал,
Воздерживайся от мыслей о чем-то другом.
Сфокусируй свои мысли на этом,
И в это время – занимайся только им.**

Так, что он нам говорит? Если вы хотите сохранить свое здравомыслие, не делайте десять вещей одновременно. Ты решаешь что-то сделать, сделай это, и не рассеивайся во все стороны. Это рассеивание убивает нас, и не позволяет нам, развить потом медитативную концентрацию. И наоборот. Чем больше я могу действовать сконцентрировано, тем больше:

1. Это поддерживает здоровье.
2. Это позволяет мне потом, развить медитативную концентрацию.

В Дзене Мастер учит учеников: когда вы едите – ешьте, и когда вы читаете – читайте. И тогда они вдруг видят его сидящим, и он и ест, и читает газету. ☺ Тогда они говорят: что это? И он говорит: а, нет проблем. Когда ты ешь – ешь, когда ты читаешь – читай, когда ты ешь, и читаешь – ешь и читай. ☺ ☺

И Мастер говорит:

**Если ты будешь себя так вести – ты одержишь победу,
А если нет – в обоих потерпишь неудачу.
Так, ты предотвратишь также процветание вторичных омрачений,
Источник которых в отсутствии бдительности.**

- Эти абзацы относятся к **поочередности практики совершенств**. Мастер Шантидева, принц Бодхисаттв, рекомендует каждый раз фокусироваться на совершенстве, которое мы пытаемся в это время развить, и не пытаться находиться на всех флангах одновременно.

- Можно также применить этот совет к **практике всех этапов пути к просветлению**: у этапов есть определенная поочередность, и их нужно практиковать в правильной поочередности.

Поочередность совершенств

И это приводит нас к важному вопросу, и это **поочередность совершенств**.

В совершенствах есть поочередность, верно? Мы говорили, 1, 2, 3, 4, 5, 6. Такая поочередность. Мы практикуем в такой поочередности. Означает ли это то, что если я сейчас практикую даяние, то я освобождена от практики медитации? Нет! В начале своего пути, я больше ставлю ударение на этом. Когда это уже совершенствуется, то он больше ударения ставит на следующем, и так далее.

И для этой определенной поочередности есть причина.

И кстати, мы сказали, какие вещи мы даем?

- Необходимо давать материальные вещи, и деньги.
- Давать защиту, прибежище, дом, все это защита, укрытие.
- Любовь.
- И Дхарму.

И какое даяние самое высокое?

Из зала: Дхармы.

Учительница: Дхармы.

1. Что происходит, когда я даю вещи, особенно материальные вещи? Чем больше я практикую даяние, тем больше я ослабляю свое цепляние за вещи. За себя, и за свои вещи, за то, что мое. Я ослабляю свое собственничество, свою приклеенность к вещам, это одно из побочных эффектов даяния.

2. Это прокладывает путь к **практике морали**, к практике этики, потому, что есть меньше шансов на то, что я буду делать что-то аморальное, чтобы чего-то достичь, потому, что мое цепляние за вещи намного меньше. От того факта, что я много практиковала даяние, потом есть намного больше шансов развить моральность, потому, что есть меньше шансов совершать преступления ради достижения вещей.
3. Когда я сейчас практикую мораль, если я соблюдаю этический кодекс, кроме прочего, я практикую воздержание. Мне необходимо сдерживаться, мне необходимо обуздывать себя, у меня есть обеты, и то, что меня может быть толкает делать инстинкт, я делать не буду, потому, что я соблюдаю обеты. Это развивает обузданность, и это прокладывает путь для развития **терпеливости**.

Итак, второе прокладывает путь к развитию терпеливости. Когда мы развиваем терпеливость, мы кроме прочего учимся справляться с трудностями на духовном пути. Помните, какой третий вид терпения? Это терпеливость к присутствию трудностей на духовном пути. Первое, это когда кто-то меня атакует, второе, это когда происходит что-то внешнее, не приятное, третье, это когда есть трудность на духовном пути, и я с ней справляюсь. Терпеливость к присутствию трудностей на духовном пути.

4. Итак, в общем, и во втором и в третьем, у нас есть противостояние плохим привычкам, верно? Привычками взрываться, быть инстинктивными, быстро переходить. И это противостояние плохим привычкам создает, что? Чем меньше плохих привычек есть, тем больше это освобождает места для радости. Это освобождает место для **радостного усилия**. Это рождает радостное усилие.

Если сначала было, аа! Тяжело с медитацией, или нам тяжело давать, то постепенно-постепенно, это становится кайфом. Я думаю, что на иврите четвертое мы назовем «кайфом». **Кайф делания, кайф совершения блага**. Чем больше у нас есть кайфа, тем больше у нас есть желания делать хорошее, верно? Потому, что это уже начинает быть кайфом. Поэтому, мы каждый день совершаем все больше и больше хорошего. Большой процент дня превращается в совершение хорошего, в котором есть добродетель, дхармическая добродетель.

5. Если мы все большую и большую часть дня сфокусированы на деятельности Дхармы, мы развиваем **концентрацию**. Мое сознание все время все больше и больше проверяет себя. Приносит ли эта деятельность благословение, или не приносит? И тогда, я все больше и больше достигаю этой концентрации мышления, и это естественным образом ведет к успеху в медитации. Концентрация развивается естественным образом.
6. Когда хорошо развивается концентрация, и мы направляем себя на объект пустоты, приходит **мудрость**. Разумеется, без концентрации нельзя достигнуть видения пустоты.

Перед каждым действием, проверяй свои намерения

В абзаце 47, Мастер Шантидева призывает нас:

**Проверяй свое сознание все время, когда будет подниматься
Желание двигаться, или желание что-то сказать.
Оставайся твердым, и действуй исключительно
В соответствии с тем, что верно.**

То есть, перед каждым действием, которое ты собираешься совершить телом, или перед каждым словом, которое ты собираешься произнести, сначала проверь свое сознание. Не позволяй ничему отрицательному руководить собой, и оставайся тверд, и действуй исключительно в соответствии с тем, что ты знаешь, что верно, или не верно делать.

Когда нам нужно застыть как деревянное полено

Сейчас, здесь в абзацах есть идея деревянного полена. Мы входим в очень милый список, который он приводит – застыть на месте. Он дает нам несколько абзацев, в которых говорит: если происходит то-то и то-то, остановись, и застынь на месте. Давайте прочитаем. **Абзац 48:**

**И если просыпается желание рассердиться,
Или проснется влечение,
Воздерживайся тогда от речи и действия,
И немедленно застынь на месте как деревянное полено!**

Итак, это первое. И, что он говорит?

- Первое, если тебе захочется вдруг рассердиться, то, что на-тибетском называется:

Trowa

Если ты чувствуешь, что ловишь себя на том, что начинает просыпаться гнев – застынь на месте, как деревянное полено, ты становишься деревянным поленом.

- О каком другом случае он говорит, в этом абзаце? Просыпается желание:

Чакра

Просыпается желание, в отрицательном смысле – застынь как деревянное полено на месте. «Воздерживайся тогда от любой речи и действия», почему? Потому, что это руководимо ментальными омрачениями. Мы точно причиним себе беды. Точно. Застынь.

О.К. **Абзац 49:**

**Если ты будешь чувствовать гнев, или желание унижить,
Или гордыню, или тщеславие,
Или может быть, будешь желать выставить напоказ слабости другого,
И может быть мысли о мошенничестве,**

То вот, есть еще несколько случаев, которые он перечисляет, когда застыть как деревянное полено:

- Если ты чувствуешь беспокойство, нервозность, по-тибетски:

Gopa

- Или ты хочешь кого-то унижить, кого-то обидеть.

Gasha

- Или просыпается гордыня, вдруг ощущение, что ты гордишься собой.

Nga gyel

- Или высокомерие.

Gyak pa

- Или, когда ты хочешь выставить напоказ слабости другого.

Tsang druwa

Или, оклеветать его, или сказать, насколько он ничтожен.

- И может быть, есть мысли обмануть кого-то.

Kor jin

Абзац 50:

**Если инстинкт будет подстрекать себя хвалить,
Или осуждать другого,
Ссориться с ним или говорить ему
Что-то, что его опечалит -
Во всех этих случаях сознания
Немедленно как деревянное полено застынь на своем месте!**

И он дает нам еще случаи, когда нам нужно застыть как деревянное полено, и очень хорошо делать такой список.

- Когда к тебе приходит желание приукрасить себя –

Dak to

Застынь как деревянное полено. Ты раскрываешь рот, чтобы что-то произнести, застынь там.

- Или, ты хочешь сказать что-то осуждающее другого.

Shen mo

Застынь там.

- Или, что-то, что кого-то огорчит.

Shewa

Застынь там.

- Или, ты хочешь начать ссору.

Tsupa

Во всех этих ситуациях, прежде, чем ты что-то скажешь, или сделаешь сознание должно тут же как деревянное полено остаться на своем месте.

Абзац 51:

**Когда просыпается желание к выгоде, уважению,
Славе, или окружению себя слугами,
Или желание, чтобы в честь тебя проводили церемонии -
Немедленно застынь на своем месте, как деревянное полено!**

Да, он перечисляет нам еще возможности.

- Если тебе вдруг хочется посвятить время зарабатыванию денег, или уважению.

Нye kur dora

И разумеется, он говорит в отрицательном смысле.

- Или желание удостоиться славы.

Drak pa dora

- Или желание окружить себя слугами.

Yok kor dun du nyer dora

- Или желание, чтобы в твою честь проводились церемонии.

Dak sem rim dro dora

Из зала: в монастырях нет церемоний?

Учительница: церемонии есть, но здесь идея в том, что я сейчас провожу церемонию лично для себя, я создаю культ себя; если у меня есть такая идея, чтобы все меня уважали.

Абзац 52:

**Если поднимается мысль, преуменьшения потребностей ближних,
И заботиться только о своих потребностях,
Или просто проводить свое время за болтовней,
Немедленно застынь на месте, как деревянное полено!**

Итак, что он говорит?

- Если у меня есть какая-то идея преуменьшения потребностей ближних.

Shen dun yelwar dorwa

- Или, сейчас мои потребности важнее потребностей других.

Rang dun nyer war dora

И он говорит: застынь! То есть, не действуй в соответствии с этой глупой идеей.

- Или, если у меня есть сейчас идея погрузиться в болтовню.

mawar dora

- Застыть!

Абзац 53:

**Если поднимается нетерпение, лень, или страх,
Несдержанность, или пустословие,
Или желание предпочесть похожих на тебя людей -
Немедленно застынь на месте как деревянное полено!**

О.К. Итак, он дает нам еще списки.

- Если тебе тяжело что-то вынести, то есть, ты вот-вот потеряешь терпение, или контроль над собой.

Misopa

- Или, ты ленишься:

Le lo

- Или, из-за того, что ты боишься;

Jikpa

Ты чего-то боишься, ты вот-вот потеряешь контроль.

- Или, желание нагло, несдержанно себя вести.

Chi tol

- Тобой овладевает глупое поведение.

Mu chor

- Или мысль предпочесть похожих на тебя людей.

Rang gi chok shen

Что означает «предпочесть похожих на тебя людей»? Дискриминировать. Вести себя дискриминирующим образом. «Я дам только евреям, а не арабам». Если у тебя есть такая идея, это противоположно тому, чему нас обучали, верно?

Итак, в **заключение**, что он нам говорит?

Абзац 54:

**Проверяй так свое сердце смотреть, или появились
Омрачения или влечение к посвящению своего времени
Бессмысленным вещам.
И если они появились, храбро действуй против них
Как образцовый воин – хорошо храни свое сознание.**

Да, и это заключение. Это абзац, заключающий все полученные нами до сих пор советы. Когда все время поднимаются эти инстинкты, он говорит: застынь!

Используй sheshin, используй drepra, тренируй себя, чтобы суметь преуспеть на пути

Бодхисаттвы.

Это очень важные факторы. Очень-очень важные.

(Мандала)

(Посвящение)