

Глава о медитации

Из руководства для воина духа, от Мастера Шантидевы

На основе уроков Геше Майкла Роуча

Перевод, редакция, и подача

Лама дворы-ла

Киббуц Ифат, ноябрь 2004

Урок 1

(Мандала)

(Прибежище)

Короткое повторение

6 совершенств, два накопления, и четыре тела

Итак, когда мы произносим благословение "Пусть, благодаря всем моим накоплениям добродетели, я приду к полному просветлению, ради всех существ", мы говорим о действиях, которые я совершаю в рамках развития 6 совершенств. И если я на пути воина, на пути Бодхисаттвы, это моя карьера, это всё, что я делаю. И здесь есть, что делать. :-)

И мы говорили о терпении, и о радостном усилии. И мы сказали, что радостное усилие распределяется и на предыдущие совершенства, и на совершенства следующие за ним.

Кто-то помнит, каково определение усилия?

Из зала: радость от совершения хорошего.

Учительница: радость, от совершения хорошего. Это усилия

Определение, которое дает нам мастер Шантидева, и поэтому на иврите мы это назвали радостным усилием, это **радость, при совершения хорошего**. И, что такое совершение хорошего? Вся эта компания, совершенства, все вместе они приводят к двум накоплениям. Что это за накопления?

1. Накопление добродетели.
2. И накопление мудрости.

Как они (6 совершенств) связаны с этим (двумя накоплениями)? (Связь между совершенствами, накоплениями, и телами Будды, обсуждается на предыдущих курсах. К примеру, смотрите курс 6, урок 5).

Из зала: три первых, это добродетель.

Учительница: четыре первых. И накопление мудрости, это два последних.

Четвёртое совершенство необходимо для того, чтобы мы сумели накопить их все, но оно относится к накоплению добродетели.

И как эти (два накопления), связанные с просветлением? Как всё это связано с просветлением?

Из зала: они выстраивают тела Будды.

Учительница: они выстраивают тела Будды. Что выстраивают эти (четыре первых совершенства, принадлежащих к накоплению добродетели)?

Из зала: тело формы.

Учительница: тело формы Будды. Очень красивая форма тантрического сияющего ангела, приходит отсюда (из накопления добродетели). Тело света приходит отсюда. Дхармакайя, тело мудрости Будды, сознание Будды приходит отсюда (накопление мудрости соответствует двум последним совершенствам в списке, концентрации и мудрости).

- Чтобы стать Буддой, необходимо завершить два эти накопления,
- И, чтобы завершить эти накопления, необходимо привести к совершенству эти совершенства. И это то, что их связывает.
- Для того чтобы мы сумели привести их к совершенству, нам необходимо прилагать усилия, и прилагать их с кайфом. Не только с кайфом, но и вкладывать всего себя, не сохраняя на что-нибудь другое. Это должно быть большим действием.

Радостное усилие

Из зала: есть ли связь между радостным усилием, и ощущением жизненности просыпающимся в теле?

Учительница: Ирис задает вопрос, есть ли связь между... радостным усилием и жизненностью тела.

Мастер Шантидева, в начале, нам говорит, что действует против этого усилия, и он нам говорит: лень, вы помните, он перечислил нам несколько. Кто-то может это перечислить?

Из зала: влечение к совершению зла.

Из зала: и упадок духом.

Учительница: и занижение собственной значимости, **Ги-лок**.

Ги-лок – это было опущением рук, это занижение собственной значимости, «где я, а где эти высокие цели?», как я это сделаю, и все это...

Этот **Ги-лок** да, это-то, что съедает нашу жизненность в теле. Это то, что съедает нас. Это то, что вводит нас в состояние, которое по-тибетски мы называем:

ne ngan len

Не Нген Лен, это то самое неудачное состояние, в котором мы находимся, в котором жизненность, наша жизненная энергия все уходит и иссякает,... Мы устаем, нашего кайфа становится всё меньше.

И так в любой области:

- Наша концентрация портится,

- Нам всё меньше нравится танцевать,
- Мы все меньше наслаждаемся музыкой,
- Мы всё меньше наслаждаемся сексом.

Мы всё меньше... Мы меньше. Всё меньше, меньше, до тех пор, пока это не заканчивается. Это **Не Нген Лен**, и ответственный за него "Ги лок", а Ги лок приходит от того, что мы не понимаем величину этой удобной возможности.

И наоборот. Радостное усилие, это лекарство от этого Ги лок - мы призываем себя, через понимание этой возможности, через любовь к ближним, и через проделываемую нами работу -

Чем больше мы задействуем радостное усилие, чем больше мы задействуем лекарство против тех сил, которые заставляют нас стариться, и крадут нашу жизненную энергию.

И если вы встречаете людей, которые некоторое время шли этим путем....

Возьмите Далай-Ламу, он является чудесным примером. Когда Далай-Ламе подносят трапезу, можно видеть, что он наслаждается едой, и там есть музыканты, и он сидит там и барабанит... Он наслаждается своей жизнью.

Чем больше ты делаешь эти вещи, и развиваешь свои мышцы Бодхисаттвы, и свои хорошие действия, уничтожаешь "Ги Лок", уничтожаешь **Не Нген Лен**, результатом этого является раскрытие каналов, и ты течешь, и чудесная музыка, и люди которых ты встречаешь удивительны.

Вместе с радостным усилием, приходит также и радость жизни, которая чудесна, которой нет конца. Энергия возрастает.

Из зала: как человек, который находится в этом месте духовного истощения, может из этого духовного истощения прийти к радостному усилию? Верно, что это антидот, но для него что-то нужно. Если у него нет сил, как он туда придет?

Учительница: каждый, кто пришел, также был в этом месте. **И то, что тебя туда приводит, это сострадание.** То, что тебя мотивирует проделывать этот путь, это сострадание в отношении себя и всех существ. То есть, прежде всего, это понимание. Они страдают, и они страдают потому, что я проецирую их страдающими, и чтобы они не страдали, мне необходимо проделать эту работу, и вся ответственность лежит на мне. И у меня нет времени себя жалеть.

Из зала: я бы хотела что-то добавить, радость уже в нас, без внешних раздражителей. То есть, музыка приходит снаружи, но радость приходит из меня.

Учительница: верно. Если у тебя есть кармические условия быть радостной, не важно, что ты будешь слышать, ты будешь радостной. А если нет, не важно, что ты будешь слышать, ты не будешь радостной.

Глава о медитации

Сегодня мы перейдем к следующей главе. **Это глава о медитации.**

Глава о терпении, это глава номер 6 в книге, глава об усилении, это глава 7 в книге, а это глава 8, и она называется... (повторите за мной):

Samten

Давайте немного поупражняемся копировать тибетский.

Почему тибетский

Почему я хочу, чтобы вы вошли в тибетский?

Я назову вам несколько причин:

1. Потому что **традиция, линия передачи**, которой я обучаю, учителя обучавшие меня, и благодаря добродетели которых обучаю я, и самый главный из них это Кен Ринпоче - прежде всего, это чтобы отдать ему дань уважения, и дань уважения к традиции, пришедшей через него. Эти материалы пришли ко мне через тибетских учителей. Итак, это первая причина, она очень важна потому, что проявлять уважение к учителям очень важно. Намного важнее, чем вы даже можете себе вообразить.
2. Я немного говорила с вами о **входе в Тантру**. Если вы приходите к продвинутым этапам, и я молюсь о том, чтобы все мы к этому пришли, вам необходимо опираться на материалы, не существующие на английском. Прежде всего, это тайные материалы, часто, к ним вообще сложно прикоснуться. Тот, кто переводит, должен быть очень продвинутым практикующим, иначе, даже если он знает тибетский, он не поймет того, что там написано. Я иногда я читаю переводы, и не передается дух. Слова там, а духа нет. Так сколько существует тех, кто является и очень продвинутым практикующим, и знает тибетский, и может принести эти материалы нам? И ответственность в конечном итоге падает на того, кто серьёзен на пути, именно ему нужно это сделать.
3. Третья причина, в том, **что так мы им поможем**. Сколько людей переводит с тибетского на иврит? Я не знаю, можно ли пересчитать их на пальцах одной руки. Но мне нужны все руки. Вы нам нужны. Вы нам нужны, и будущим поколениям вы нужны также.

У меня есть чудесный учитель, главный ученик Кен Ринпоче, его имя Art (Art Engle, один из главных учеников Кен Ринпоче, один из учителей ламы Дворы-ла - удивительный специалист в тибетском, санскрите, и Дхарме. Арт посвящает значительные усилия переводу и преподаванию оригинальных писаний Дхармы тибетского канона), и он является большим специалистом в тибетском, переводах, и так далее. Люди к нему приходят, и говорят "Вот, посмотри, я нашел новый вышедший перевод ...", и тот смотрит, и говорит : "Аа...." потому, что не достаточно знать английского и тибетского. Необходимо также встретить и Дхарму. И встретить учителей, которые будут обучать Дхарме. И встретить чистые линии передачи, является большой редкостью. Это очень большая редкость. И нам необходимо проделывать эту работу, потому, что нет кого-то другого. Поэтому, нужно постепенно-постепенно прилагать усилия, изучать этот язык, чтобы вы сумели войти в этот круговорот переводов. Вырастить переводчика, берёт годы. Необходимо откуда-то начать. И вы не знаете, как прорастет то семя, что вы сейчас чертите эти буквы.

Так это произошло у меня. В начале, я пришла - меня не интересовал тибетский, я пришла изучать мудрость и Дхарму. И мой учитель сказал: хорошо, скопируйте с доски... И это то, что я предлагаю вам. Скопируйте с доски, повторяйте, когда я это произношу, и посмотрите, куда это приведёт. Увеличится ваша любовь ; возрастет сострадание , и желание передавать это ближним, и вы захотите это делать.

4. И, кроме того, четвертая причина, это немного похоже на иврит, в том смысле, **это**

святой язык. Это язык, на котором передавалась святая Дхарма, и это сделало его святым языком. Он не свят сам по себе. Так же, как и иврит не свят сам по себе, но он свят потому, что передает святое содержание. **Что делает содержание святым? Оно выводит людей из страданий.** Если в нем есть рецепт, как выйти из страданий, но они не умеют его прочитать, как они выйдут из страданий? Поэтому, так. И мы сейчас сеем маленькие семена. Это всё.

И сейчас прилагаются действительно большие усилия, чтобы принести тибетский людям. И есть большая группа людей серьёзно идущих по пути, Арт и другие учителя, и всё больше и больше людей начинают этим овладевать ... Есть многое, чем нужно овладеть.

Мы в главе о **Samten**.

И Samten, это одно из слов, которым на-тибетском называется медитация. Знаете, как у эскимосов есть 17 слов для слова снег, на-тибетском есть много слов для медитации, у них есть много слов для сознания, у них есть много слов для любви. На иврите нет даже одного слова для сознания, как-то, кто-то мне сказал мышление, но мышление от слова думать, а сознание здесь (Лама указывает на сердце), важное сознание здесь. Кроме того, у самого слова сознание есть много смыслов, хорошо работающих с тибетским. На английском сознание, это очень удачно. Не всё удачно. Сознание удачно. Я перевожу "сознание". Это не самый удачный перевод для сознания, но во многих случаях он хорош. Иногда я говорю "сердце", иногда я говорю "мнение". Вы увидите в переводах, если вы видите, мнение, сознание, или сердце, всё это сознание.

О.К - Сам Тен. **Samten**. Итак, это глава номер восемь, в книге. И для нас это название **совершенства медитации**, пятого совершенства.

То же самое слово используется также и для другой цели. На курсе 3 мы описывали различные уровни медитации, у Самтен - было 4 уровня в мире форм, и было 4 уровня в мире без форм. Здесь это слово не используется в этом смысле. Здесь смысл - просто совершенство медитации.

Уравновешивание сознания

Итак, давайте начнем. **Абзац 1:**

**После того как ты разбил усилие как описывалось
Уравновесь свое сознание в концентрации медитации,
Потому, что человек сознание которого блуждает,
Кладет свою душу в пасть
Своим ментальным омрачениям.**

Да.

Размышления, это слово которое я часто использую для медитации.

И, что нам говорит Мастер Шантидева? В первом абзаце он говорит:

После того, как ты развил усилие как описывалось,

И все уже развили мышцы усилия, верно? Уничтожили "Ги Лок", уничтожили лень, и желание суеты этого мира.

Уравновесь свое сознание в концентрации медитации.

Ударение стоит на «**уравновесить**», сейчас тебе нужно научиться уравновешивать сознание.

И почему нужно уравновешивать сознание?

Каждый, кто когда-нибудь сидел и пытался сделать медитацию, начинает знакомиться со своим сознанием. Когда мы сидим в размышлении, и пытаемся сделать медитацию, мы начинаем встречать свое сознание, которое очень буйствует, которое очень беспокойно. И нам тяжело, большинству из нас очень тяжело начать. Поэтому и необходимо так много учений, и так много поддержки, и необходимо понимать, что делают. Мы сидим, и видим, что оно бежит во все стороны, и мы прилагаем усилия в пятом совершенстве, чтобы его уравновесить, получить контроль над сознанием: там, где я решу, что оно будет, там оно и будет, а не там где куда ему вздумается пойти.

И те, кто видели наш красивый постер (изображение, которое оформил Триджанг Ринпоче, учитель Далай Ламы 14, и учитель Кен Ринпоче, которое иллюстрирует 9 состояний сознания на пути к достижению совершенной медитации. Его можно найти среди материалов курса 3), на этом изображении сознание изображено в виде слона. Дикого слона. Это идёт из Индии, там дикие слоны являлись большой бедой. Там есть также и обезьяна. Там на изображении, есть и слон и обезьяна. Сознание это слон, а обезьяна это:

Ching go

Чинг Го - это отвлечение внимания и тупость, сонливость.

И слон дикий, и постепенно-постепенно... И там есть изображение монаха, есть такой вид кнута, он пытается поймать слона, а слон от него убегает. И в конце, когда он уже получил контроль, он сидит на слоне. В начале слон черный, потому что у нас абсолютно нет над ним власти, а в конце он белый. Это очень красиво. Это изображение составленное учителем Кен Ринпоче.

Клыки ментальных омрачений

Почему это важно? И он нам говорит:

**Потому что человек, внимание которого блуждает, он говорит,
Вкладывает свою душу в пасть своих ментальных омрачений.**

Сравнение такое: если ты не уравновесил сознание в медитации, если не прилагал усилий, чтобы уравновесить сознание, это всё равно, что ментальные омрачения: гнев, гордыня, зависть, невежественное влечение, вся эта компания... Это как какие-то существа с большими клыками, это всё равно, что твоя голова прямо у них в пасти. Почему она у них в пасти? Почему это сравнение такое сильное? Потому, что они тебя убивают. Потому, что в предыдущих главах он обучал нас... В главе об усилении - в абзаце 27, во второй части абзаца он говорит:

**Любое несчастье тела и души имеет источник
В совершении зла, и неправильном мировоззрении.**

Любое несчастье без исключения... Всё отчего вы страдаете, всё, чем вы недовольны, всё, что в вашей жизни не работает: теле, в душе, в обществе, в семье, в деньгах... Что приносит вам неудобство, имеет свой источник в совершении зла, и неправильном мировоззрении. Это потому,

что ваша голова находится в пасти ментальных омрачений. Ваша и моя. У этого нет исключений. Человек, который не прилагал усилий, чтобы уравновесить свое сознание, не имеет над ним контроля - омрачения имеют контроль над ним.

И у нас там (в абзацах 60-61 и других, в главе о радостном усилии) были различные красивые сравнения, помните, это было...

- Как песок попадающий в глаза,

- Как лисы окружающие льва;

- Ты окружён стайей омрачений, обороняйся от них,...

- Потом в абзаце 67 и 68 ты, будто на поле боя с омрачениями, и у тебя из руки выпал меч, сейчас ты хочешь поднять меч. Вы помните, что такое этот меч? Бдительность и воспоминание, Шешин и Дренпа. Верно?

Потому, что мы сидим в их пасти. Обратите в следующий раз внимание, когда на вас кто-то кричит на дороге, посмотрите, что происходит. У кого контроль. Потому, что:

Без развития медитации, у нас нет никакой надежды победить эти ментальные омрачения.

Медитация на подушке, и вне ее.

Сейчас, в нашем делении есть два вида медитации:

1. **Предотвращающая медитация** – и ее мы делаем каждый день. Для неё не нужно сидеть на подушке. Это что-то, что мы делаем везде. Это медитация, которую вы делаете у себя на работе. Это там, где вы призываете Шешин и Дренпа.

Shehin и Drenpa

Сторожевой пес бдительности, и воспоминание. Как вы реагируете на то, что реагируете. Люди к вам приходят с претензиями, что вы делаете? Люди толкаются впереди вас, что вы делаете? Люди идут с тяжёлыми книгами, чувствуете ли вы желание им помочь, или спешите по своим делам, или... Все эти вещи, как вы на протяжении всего дня, каждый день храните свое сознание. Это один вид медитации, и без него нельзя.

Если мы там будем прилагать усилия, то, что произойдет, когда мы уже усядемся на подушку? С каким сознанием мы сидим на подушке? Тем же самым сознанием, с которым мы находимся целый день. У нас вдруг не появляется новое сознание, когда мы усаживаемся на подушку. Осознанность и бдительность необходимо развивать на протяжении всего дня.

Замечательное средство для этого, это **дневник**, потому, что он заставляет нас обращать внимание. Обращать внимание на то, что происходит. Итак, это первое.

2. Медитация на подушке

И второе, это "уравновешенная" медитация.

Ngom juk

И когда я говорю «уравновешенная», я говорю это в кавычках, потому, что для того, чтобы она

была уравновешенной, необходимо немного поработать. Это медитация, которую мы делаем на подушке, это медитация к которой мы стремимся прийти, когда мы сидим в том, что официально мы называем «медитацией». Мы хотим сбалансировать излишнюю бдительность, с вялостью, и мы изучали это на курсе 3.

Излишняя бдительность и вялость

В медитации у нас есть два больших врага. Есть много, но это два основных.

1. Gura

Это **излишняя бдительность** - когда вы перескакиваете с места на место, отвлечение внимания. Это можно назвать излишней бдительностью. Мы сидим, сознание ходит с места на место, с места на место, мне нужно вспомнить, что я делала.. Пошла сюда, пошла сюда. Сознание очень бдительно. Настолько бдительно, что я не могу сидеть спокойно. И это первый враг.

2. Произнесите: Chingwa

Чингва на иврите мы называем - вялостью. Это, эта вялость. Вы сидите, и немного грезите. И сознание такое вялое, оно слишком расслаблено, ещё чуть-чуть, и уснёт.

Это один враг медитации, вялость, а второй враг, это излишняя бдительность.

Из зала: как мне узнать, или это происходит?

Учительница: очень хороший вопрос, потому, что начинающие вообще не знают, что это происходит. Поэтому, ты узнаешь это только потом. Потому, что когда ты там, ты не обращаешь внимания. Все помехи, когда ты с ними, ты не знаешь, что ты с ними до тех пор, пока не прозвонит звонок, и ты не обратишь внимание. И тогда ты вспоминаешь, и возвращаешь свое сознание.

Когда мы говорим о сбалансированной медитации, нашей целью является:

1. Уничтожить этих врагов с помощью Шешин и Дренпы, о которых мы говорили .
2. И также, постепенно ее сбалансировать.

В хорошей медитации, мы находимся в состоянии, которое не слишком бодрствующее, и не слишком не бодрствующее. В необходимой пропорции. И это очень большое искусство, развить которое берёт время, и много практики. Если не сидят на подушке, то поговорить не о чем. И мы описываем различные этапы в курсе 3.

Итак, это Чингва. Внешние вещи, которые можно делать, чтобы это предотвратить, это много не есть слишком перед медитацией, привычка много спать, также к этому приводит. Просто привычка быть сонливыми. С другой стороны, если вы спали недостаточно, вы также становитесь сонными. Поэтому, когда мы будем в медитации, мы уснем. Итак, прежде всего, в повседневной жизни, необходимо найти баланс.

Что приводит к излишней бдительности? Постоянно быть занятыми множеством дел. Загружать свой распорядок дня множеством дел. Когда я одновременно делаю сразу пять дел.

Иногда люди говорят: "Да, но я хочу совершать для всех много добра... И я забочусь и о том, и об этом " ... Это чудесно, это чудесно. Но если это за счёт развития медитации, то мы изначально

ставим себе потолок в том, насколько я могу помочь другим. Потому, что если я не разовью пятое совершенство, я не смогу развить шестое. А без шестого, мудрости, моя способность помогать ближним очень ограничена, потому, что я не понимаю своей реальности правильно, и не понимаю правильно их, и я не знаю, что им действительно нужно, и я не знаю, как это сделать для них.

И поэтому, когда человек уже совершил много хорошего и накопил много добродетели, следующим этапом является освободить время и пойти сесть, и делать медитациб, чтобы подняться на следующий уровень помогать ближним.

В тот момент, когда вы готовы, вы обязаны подняться на следующий уровень. Иначе, вы застреваете и не исчерпываете свою жизнь. Вы не исчерпываете свой огромный потенциал принести благословение ближним, который есть в нас.

Поворот

И сейчас, он об этом говорит. Сейчас он говорит:

В абзаце 2:

**Это блуждание ума происходит
У прибывающих в уединении ума и тела.
После поворота от суеты этого мира,
Откажись также, и от всех блуждающих мыслей.**

Да. Итак, **блуждание ума**; мы говорили, верно? Когда сознание блуждает себе туда, куда ему вздумается. И он говорит: как мы это преодолеем? На определённом этапе, необходимо уйти на ретрит.

Приходит время, когда человеку нужно освободить себя от занятий этого мира, также и от хороших занятий, которыми он занимается, и пойти увеличивать свою способность совершать хорошее. Уйти в уединение.

Определённо, он здесь говорит о ретрите.

Для того, чтобы мы проделали ретрит, сначала нам необходимо совершить поворот. Поворот от суеты этого мира. Это то изменение в нашем сознании, в нашем мировоззрении, которое прекращает вкладывать свои надежды в суету этого мира, в вещи этого мира.

Что такое вещи этого мира, о чём мы говорим? Мы говорим о:

Восьми мирских мыслях

- Мы говорим о материальных вещах
- О деньгах. Скоро он немного с нами поговорит о деньгах, очень красиво.
- Мы говорим о нашем желании искать славу и репутацию.
- Слушать похвалу. Мы прилагаем много усилий для того чтобы нас похвалили, мы прилагаем много усилий, чтобы удостоиться похвалы.
- Если вы посмотрите на то, на что уходит наш день, то увидите, что он уходит на то, чтобы чувствовать себя хорошо, и избегать того, от чего мы чувствуем себя плохо. Я ищу то, что сделает мне хорошо, и убегаю от того, что сделает мне плохо.

Стремиться к абсолютному благу

И вы слышите, как люди говорят: "Хорошо, если это делает ей хорошо, то хорошо, пусть ей будет хорошо". Это проявляет мировоззрение, говорящее: человек должен проводить время, в поиске того, что делает ему хорошо. Верно ли это?

Ученица: да.

Учительница: да, но не в мирском смысле. В абсолютном смысле.

Почему мы здесь? Все мы хотим нирваны. Я передвигаюсь оттуда сюда, потому, что думаю, что здесь мне будет лучше, чем там. Все мы ищем хорошего, но не очень-то его находим. Мы находим хорошего в этой жизни совсем чуть-чуть. В море страданий. Почему? Потому, что мы еще не научились находить, как находить хорошее. Потому, что мы ищем...

Из зала: в неправильном месте.

Учительница: в неправильном месте. Да.

И наступает этап, когда мы прекращаем гнаться за тем, что мы называем "восемью мирскими мыслями", это то, что я сейчас перечислила. Мы находим бесцельность в поиске удовлетворения в мирских вещах:

- Потому, что они только стимулируют еще большее желание,
- Потому, что их нельзя удержать, на них нельзя полностью положиться.
- Можно на них положиться в том, что они потеряются, скажем так. Они улечиваются.

Без исключений. Без исключений. Итак:

1. Они стимулируют нас к ещё большему желанию, поэтому, в сущности они стимулируют в нас к еще большим страданиям, потому, что они приносят неудовлетворенность. "А, я уже это получила, я хочу следующую вещь... Ещё, я хочу ещё". Итак, желание стимулирует еще желание. И это первое, они **стимулируют неудовлетворенность**.

2. Они являются шаткой опорой

3. Скажем, я уже получила то, что хотела, что потом? Это исчезает, и, что остается? Этого нет. Потому, что карма принесящая это, хорошая энергия, созревшая и принесящая мне это, завершилась. Если я не завершаю совершенство мудрости, в конечном итоге, у меня закончатся хорошие кармы. Потому, что таких мало. Потому что, почему таких так мало?

Ученица: потому, что мы полны ментальными омрачениями.

Учительница: потому, что мы всё время заботимся о себе. Потому, что мы всё время думаем о себе. Время от времени во мне появляется мысль перевести старушку через дорогу, и даже этого она не хотела. Потому, что мы всё время заражены вирусом эгоизма.

Ретрит

Итак, он говорит об уходе на ретрит и это называется, повторите за мной.

Венпа

Венпа означает изоляция, уединение. Вы можете назвать это ретритом.

Есть несколько видов уединения.

- Есть **физическое уединение**. И здесь мы говорим о человеке, который уже продвинулся на своем пути и видит необходимость в развитии высокого уровня концентрации, потому что только там можно достичь духовных реализаций. Поэтому, он создает в своей жизни условия для уединения. И это ретрит. И очень важно, чтобы каждый из нас туда пришёл, потому что большое продвижение на пути происходит на ретрите.
- Но, успеха в ретрите не будет, если мы не будем делать Венпа также и в повседневной жизни. И что такое Венпа в повседневной жизни? Здесь мы говорим о ментальном уединении. Сейчас, не подразумевается сидеть одному изолированно в комнате, вместо того чтобы функционировать, подразумевается не это. Подразумевается то, что я слежу за своим сознанием, когда я что-то делаю. Я использую деятельность и воспоминание, и слежу за тем, о чём моя жизнь.

В этой ментальной изоляции, в моей повседневной жизни, я делаю то, что делаю: если мне нужно сделать покупки, я делаю покупки; если мне нужно купить одежду, я покупаю одежду; но я помню, для чего мне одежда, и я не увлекаюсь, и не провожу часы, сравнивая это синее с этим синим, я не погружаюсь в эту материальность, меня не захватывает суета. Я делаю то, что необходимо делать, для того чтобы функционировать, и я продолжаю дальше. Я слежу за своим сознанием.

Эту изоляцию сознания, я делаю осознанно. Я не увлекаюсь бессмысленными беседами целые часы. И иногда необходимо быть с кем-то вежливым и дружелюбным. И это нормально, и можно сказать, как твои дела, и холодно сегодня или тепло, можно это сказать, чтобы установить связь и завязать беседу, для того чтобы привести кого-то Дхарме, или сделать что-то хорошее в жизни. Это нормально.

Ты видишь больших учителей, Геше Майкла, он готов сделать из себя полного клоуна, для того, чтобы прийти к людям, не важно, каким образом. Он говорит: и если в один из дней станет очень популярным заниматься боулингом, я научусь боулингу и напишу книгу о боулинге для того, чтобы принести людям Дхарму. Он готов делать то, что необходимо. Учитель, Бодхисаттва, делает то, что необходимо для того, чтобы прийти к людям. Поэтому, если нужно немного поболтать о погоде, он болтает немного о погоде, но ты не делаешь это неосознанно, из-за блуждания ума, из увлечения какой-то пустой беседой. Этого ты не делаешь. Под ментальным уединением, мы имеем ввиду это.

Из зала: с бдительностью, намерением, и выбором.

Учительница: и выбором, да, да, и ты полностью устремлен к своей цели.

Да, пожалуйста.

Из зала: я так смотрю на свою жизнь, и думаю, что есть очень много мест, где я могу не делать этого, ну скажем, уважение отца и матери, необходимо? Там нет Дхармы, с моей мамой, это абсолютно бессмысленные беседы, с моей точки зрения. Но, на мой взгляд, это очень значимо.

Учительница: когда-то ты радуешь ее, ты совершаешь даяние. И ты совершаешь даяние очень значимому для тебя объекту. Ты очень быстро накапливаешь добродетель, потому, что родители очень высоко находятся на пирамиде объектов, и карма в основном определяется твоим намерениям, но также в значительной степени и тем, в отношении кого она совершается.

Важно создать условия поддерживающие ретрит

Есть люди, которые говорят: "Хватит, мне надоели эти глупости в моей жизни, я иду сидеть в медитации, но, что делать, у меня нет средств к существованию? Но, что делать, кто будет заботиться о моих детях?"

До этого необходимо создать условия. Предположим, вы оставляете своих детей и сидите себе - вы не будете сидеть там спокойно, потому, что будете полны раскаяния, что бросили своих детей. Поэтому, я не предлагаю бросать детей и сидеть в медитации. Я говорю: создайте в своей жизни условия, чтобы вы смогли это сделать. И это ответственность каждого из нас.

Из зала: поначалу, говорить о месяце с половиной это нормально?

Учительница: это хорошо, это чудесно, полтора месяца. И ты проходишь две с половиной недели, а потом ты уплываешь. Я каждый раз сделала по месяцу, я сделала много таких. А потом, как-то я сделала 3 месяца, и это было другим местом. Взяло два месяца, дойти до этого места, и это было другим местом. Потом я разговаривала с людьми, сидевшими 3 года, и они сказали: "А, меньше чем в 10 месяцев, ты не узнаешь". :-)

Из зала: это делают в группе или ты одна...?

Учительница: для серьезного ретрита тебе необходимо уединение. Большинство людей делают это одни. Бывает, что в Тантре иногда это делают в парах, но это не просто пара, они оба уже должны быть очень продвинуты, для того чтобы не мешать один другому; чтобы наоборот, один другому помогать.

Из зала: не разговаривают 10 месяцев? Не?...

Учительница: не пугайся этого. Это немного как даяние; ты не начинаешь с даяния своего дома, ты отдаешь морковку... Ты уже не пугаешься того чтобы просидеть 10 дней, поэтому ты уже не пугаешься и того чтобы просидеть и 2 недели, верно? Ты начинаешь постепенно-постепенно.

Из зала: а кто заботится о еде?

Учительница: есть люди помогающие тебе, и они потом накапливают кармические причины, для того чтобы это произошло и с ними. Я сначала давала другим сидеть в своем доме, чтобы делать это, а потом вдруг сразу сделала сразу 4, за полтора года. Карма созревает.

Из зала: вы делаете это в чьем-то доме?

Учительница: там, где у тебя есть условия.

Из зала: нужен кто-то, кто будет о тебе заботиться.

Учительница: нужно, чтобы кто-то заботился, нужно создать много условий. И создание этих условий, берёт время.

Развитие концентрации

И сейчас, он говорит, после того как ты совершил поворот, ты идёшь на ретрит, что ты делаешь на ретрите? Что вы думаете происходит, когда вы на ретрите? Сознание идёт с вами. Мы не оставляем его снаружи.

Из зала: все омрачения идут с нами.

Учительница: все там.

Из зала: незваные гости.

Учительница: да. И он говорит: откажись от блуждающих мыслей. От блуждающих или рассеянных мыслей, мыслей блуждающих бесцельно, мыслей переходящих с одной вещи на другую, с одной вещи на другую...

Из зала: как будто одна мысль, приводит другую.

Учительница: да. Именно так. Так работают наши мысли.

И в абзаце он говорит: ты ушел в уединение, сейчас в физическом уединении, на ретрите - ты хочешь привести это к хорошей концентрации сознания, чтобы она не блуждала так. Итак:

1. Чтобы оно не блуждало бесконтрольно.
2. Но также, когда ты контролируешь, мы хотим перейти на более тонкий уровень мышления.

И в нашей повседневной жизни, как мы сказали, это означает удаление от вещей отвлекающих наше внимание.

На подушке, цель концентрации сознания на объекте в том, чтобы это преодолеть. Но вне сидения в медитации, когда мы в повседневной жизни, мы достигаем этого через то, что осознанным образом не позволяем себе оказываться в ситуации, когда наше внимание отвлечено. Мы не ходим в миллионе направлений.

И может быть, вместо того, что у меня будет 100 друзей, я буду хранить только 50 друзей, которые значимы. Это тоже много. Потому, что состоять в 50 отношениях, слишком рассеивает наше внимание, мы не можем развить концентрацию. Поэтому, мы храним только тех друзей, которые занимаются духовностью, которые значимы в нашей жизни. Нам эта поддержка необходима постоянно. Позже, мы пойдём, и поможем всем. Но нам необходимо развить концентрацию. Поэтому, друзья ли это, бизнес ли это - мы должны стараться быть не слишком занятыми.

Страсть к вещам

Абзац 3:

**"Из-за влечения к вещам, и тому подобному (мирские вещи, которых мы желаем, это деньги, материальные вещи, хорошее самочувствие, уважение и похвала),
Нет освобождения цепляния за мирское:
От этого, если так, нужно отказаться, прежде всего".
Так будут размышлять мудрые.**

Он сейчас начинает нам говорить, чтобы мы начали обращать внимание, он начинает перечислять

нам те вещи, о которых раньше мы уже немного говорили, о том, что нас приводит к отвлечению внимания, что нас приводит ко всей этой рассеянности. Он говорит: **из-за влечения к вещам, и тому подобному.**

Что он подразумевает? То о чём мы говорили ранее, **восемь мирских мыслей**. Он говорит: что мы ищем в своей жизни? Мы ищем хороших ощущений, мы хотим избежать плохого, мы ищем репутации, и чтобы у нас не было плохой репутации. Мы ищем похвалы, мы ищем денег и вещей, чтобы у нас не было недостатка. Так мы проводим свою мирскую жизнь. Всё, что вы делаете в своей мирской жизни можно ввести в эти подразделения, они включают в себя всё.

И он говорит, то, что мы так одержимы этими подразделениями, этим "Влечением к вещам и тому подобным", это то, что делает для нас невозможным освобождение от мирского, потому что мы в мирском. И если мы от этого немного не откажемся, или, по крайней мере, немного их не ослабим это, то мы не мудры, он говорит. Мудрые понимают, что они должны немного ослабить свое цепляние за эти вещи, иначе они не смогут развить концентрацию.

Две основные причины для рассеивания внимания:

Здесь интересно читать нашего комментатора, он нам говорит, что у этого рассеяния, отвлечения внимания, есть два аспекта.

1. Внутренняя причина.
2. Внешняя причина.

dak dang dakgir shenpa la tenne nang semchen la chakra, chi nyepa dang kurti dang tsikche sok

dak dang dakgir - я и моё.

shenpa - цепляние.

la tenne - основано на.

nang - внутри.

semchen la chakra - цепляние за себя.

chi - наружу.

nyepa - имущество, материальные вещи.

dang - и.

Kurti - уважение и похвала.

tsik che sok - в соответствии с тем, что появляется в продолжении абзаца.

Внутри, это цепляние за себя, основанное на цеплянии за "я" и "моё"; наружу это влечение к материальным вещам, к уважению и похвале, и тому подобному.

И он нам сейчас немного помогает сфокусировать наше внимание.

Внутренняя причина для рассеивания внимания - цепляние за "я" и "моё"

Какова **внутренняя причина** для рассеивания внимания? И здесь Гьялцеб Чже, ученик великого

Чже Цонгкапы, и также он очень велик сам по себе, он нам говорит, что внутренние причины, приводящие нас к отвлеченности внимания, которое является для нас очень тяжёлой болезнью, это наши цепляние за "я" и "моё".

Цепляние за "я", цепляние за "моё". Мы настолько отождествляем себя с этой гакчей (объяснение о гакче можно найти в нескольких местах. К примеру, смотрите курс 2, урок 7) которой никогда не существовало, что мы проводим все свои дни в заботе о себе и о своём.

И он говорит, до тех пор, пока мы немного не ослабим это цепляние за "я" и "мое", до тех пор, пока мы этого не сделаем, у нас есть очень ограниченные шансы преуспеть в медитации. И поэтому сначала необходимо сидеть и слушать такие вещи как эти, и делать аналитическую медитацию на них, прежде чем мы усаживаемся развивать концентрацию. Потому, что иначе, он говорит, мы не сможем продвинуться. Это то, что он нам говорит.

Почему?

Потому, что, что является результатом этого цепляния за "я" и "мое"? Влечение и ненависть.

"Я" и "моё" - я хочу вещей для себя, и я хочу убрать то, что не приятно. Поэтому, я всё время занята достижением того чего я хочу, и отторжением того чего не хочу. Поэтому, я не могу развить этой концентрации, к которой так стремлюсь.

Из зала: почему ненависть?

Учительница: потому, что я хочу приятного, и не хочу неприятного. Поэтому отторжение , отвращение, ненависть, всё это.

Если эти вещи слишком сильны, это может разрушить ретрит. И мы приносим их со своим сознанием, но мы обязаны оберегать себя от них, потому, что иначе мы не сможем развить концентрацию. Из-за того, что наше сознание такое, что оно так одержимо "я" и "моим", тем, что я хочу , и чего не хочу, хочу еще больше этого, и еще меньше этого, когда уже входят в ретрит, берёт больше двух недель, чтобы это успокоилось. И поэтому, если вы не сидели больше 2 недель, то вы не вкусили кайфа от концентрации. Это причина того, что нам необходимо уходить на долгое время. Потому, что мы больны такой опасной болезнью.

Из зала: вы говорите о ретрите, и ни с кем не встречаться.

Учительница: да.

Из зала: сидеть совсем одному в хижине.

Учительница: это в одиночестве, не разговаривать, без телевизора, без радио, без газет, без телефона, без книг.

Из зала: еда?

Учительница: Еда да, но не слишком много; не слишком много и не слишком мало, без сахара, без кофеина. Хорошая, здоровая еда , но умеренно.

Из зала: так, о чем ты всё время думаешь ?

Учительница: о том, что тебе сказал Лама. :-)

Из зала: я думаю, что можно сидеть год в хижине, и если не знают, что делать, это ничего не стоит.

Учительница: до этого еще недостаточно. Верно. Мы говорили о кроликах, во дворе Кен Ринпоче? Он сказал: "У меня есть очень хорошие друзья, они сидят тысячу лет в тишине, в медитации". Да, необходимо знать, что делать.

Это внутренняя причина. Это то, что разрушит нашу медитацию и на ретрите, и вне ретрита. Медитацию на работе, о которой мы говорили - это разрушит нам также.

Внешняя причина для рассеяния внимания - восемь мирских мыслей

Внешняя причина. Это... Восемь мирских мыслей.

Из зала: пожалуйста, можно их повторить?

Учительница: да.

Итак, мы сказали так: внутренняя причина в том, что я так одержима "я" и "моё", и в результате этого я всё время:

1. Ищу, что сделает мне хорошо.
2. И всё время хочу убежать от того, что делает мне плохо. Это второе, из восьми.
3. Я ищу хорошей репутации.
4. И я не хочу плохой репутации.
5. Потом я ищу похвалы.
6. И я избегаю плохой славы.
7. Потом, что есть ещё? Материальные вещи. Я ищу больше вещей, больше денег.
8. И я боюсь нужды, и всё время беспокоюсь о том, что будет.

Из зала: почему это называется внешними причинами?

Учительница: потому, что это как бы действия, которые я делаю. Это то, чем я занята. В результате этого моего состояния существования, это то, как я провожу свою жизнь.

Цель тренировки в медитации

И мы сейчас в абзаце 4. Сейчас он говорит: для чего нужно делать медитацию.

Цели медитации, это достичь спокойствие, и понимание, сейчас мы о них поговорим. Это цель медитации.

Это не цель буддизма. Это цель только пятого совершенства. Нам необходимо дойти до шестого.

Если мы достигаем спокойствия и понимания, то у нас появляются инструменты для уничтожения всех своих ментальных обращений.

До тех пор мы против них очень слабы, у нас нет против них серьезного оружия. Они вернутся, и атакуют на нас. До тех пор нам необходимо бороться с ними, обуздывать их, оберегать свои глаза, укрепляться, и так далее (Здесь Лама подразумевает абзацы 60 и 61 из главы о Радостном усилии, которой обучались на предыдущих уроках), но сила придёт после того как мы завершим совершенство медитации. Это наша глава, глава 8, верно? Он говорит:

Увидеть, что после того как ты достиг спокойствия, и потом понимания

Ты сможешь уничтожить все свои ментальные омрачения,

Ты наконец-то сможешь высунуть голову из пасти льва, он говорит:

Стремись, если так, поначалу достичь спокойствия,

Через ослабление цепляния за этот мир,

И через радость.

(Мандала)

Глава о медитации

Из руководства для воина духа, от Мастера Щантидевы

На основе уроков Геше Майкла Роуча

Перевод, редакция, и подача

Ламы Дворы-ла

(Мандала)

Спокойствие и понимание

Итак, давайте немного поговорим о спокойствии и понимании.

Медитативное спокойствие

Итак, повторите за мной:

Shi-ne

Shi - это **спокойствие** или **мир, тишина**;

ne - это **оставаться**.

И **Shi-ne** - это **оставаться в спокойствии**.

На санскрите это **Shamata**.

Shamata, это высокая форма Samadhi. И люди перевели **Shi-ne** на английский, как **calm abiding**, или на иврит как спокойствие. Я перевожу, как спокойствие.

Это не является целью Будды, и он приходил не для того, чтобы обучать нас достижению спокойствия.

Но нам на пути необходимо достичь спокойствия. Но спокойствия от чего? Здесь под спокойствием, подразумевается что-то очень специфическое. Подразумевается очень высокий медитативный уровень, на котором есть абсолютное равновесие всех чингва и гупа (беспокойства и вялости - они обсуждались на уроке 7, часть 1), о которых мы говорили ранее, и еще другие факторы. Это состояние, в котором мы крейсируем в глубокой концентрации.

Когда я говорю, крейсируем - это не означает, что мы думаем, мы сфокусированы на объекте, это как машина на автомате, мы абсолютно сбалансированы. Нам больше не нужно нажимать на педали в машине. Очень сфокусированы. Очень бдительны, очень ясны. Можем просидеть так без движения долгое время, много часов.

Усаживаем сознание на объекте, оно сидит на объекте, не двигается ни вправо ни влево, ничего не мешает.

Тело сидит часами - нет никаких проблем; вы говорите ему сидеть 4 часа, оно сидит 4 часа.

Не только это, но и то, что в результате удивительной концентрации достигнутой вами, тело и сознание полны наслаждения, медитативного наслаждения.

Есть различные виды наслаждения. Это удивительное наслаждение - это не самое высшее наслаждение, далеко от этого; есть намного больше этого. Но оно чудесно, само по себе. Оно начинается еще до Шине, но в Shi-ne оно очень выражено, у него есть очень выраженный характер. На-тибетском его называют Shin Jang.

Итак, это Shi-ne.

Определение медитативного спокойствия

Итак, давайте дадим **определение Shi-ne**.

ranggi mikpa la tse chik tu nyampar shak top kyi shijang kyi dewa kyerarchen gyi sinpay ting-ngen dzin

mikpa - это объект медитации.

rang gi mikpa – объект, на котором фокусируется медитирующий.

tse chik tu – одноточечным образом.

nyampar shak - сбалансированное пребывание.

top - сила.

nyampar shak top kyi - силой сбалансированного пребывания (на объекте).

shijang kyi dewa - наслаждение Шин Джанг.

kyerarchen - исключительное.

sinpa - пропитано.

ting-ngen dzin - концентрацией.

Это состояние концентрации, пропитанное исключительным наслаждением легкости от практики, которая является результатом сбалансированного пребывания в одноточечной концентрации на объекте медитации.

Кто хочет больше подробностей о том, как к этому прийти, это курс номер три. И об этом есть еще много подробностей, потому что Буддийская литература полна объяснениями.

Люди достигают этого. Это нелегко, но это возможно. Не то, что ты встречаешь много таких, но их можно встретить, они не очень редки. Их можно встретить даже вне Буддизма. Ради этого, ты не должна практиковать Буддизм. Но ты да, должна практиковать медитацию.

Как достигают Shi-ne? Лама дает нам объект. Есть много объектов - мы поговорим об одном объекте, который говорит нам взять мастер Шантидева - и на этом объекте разбивают максимальную концентрацию. И тогда приходят к легкости в практике, к этому физическому наслаждению и удивительному контролю над сознанием, которое не двигается ни вправо ни влево. Это **Shi-ne**, это спокойствие. Можно достичь его на каждом объекте, если мы решим сфокусироваться на нем. Он должен быть интересным, для того чтобы мы оставались с ним достаточное время, но он не обязан быть интересным, можно достичь его с бейсбольным мячом. Но мы говорим "если уже, то уже", поэтому, давайте возьмем объект, который также продвигает нас с духовной точки зрения, святой объект. Жаль тратить годы на практику на ретрите, с не

святым объектом.

И красота Тантры в том, что это намного быстрее в Тантре - легче, быстрее, больше кайфа.

Достижение медитативного спокойствия необходимо для завершения пути

Без **Shi-ne** нельзя увидеть пустоту, и это причина для развития спокойствия. Спокойствие само по себе, не является целью Буддизма.

Причина развития этого спокойствия Shi-ne в том, чтобы увидеть пустоту напрямую, потому, что только тогда мы получаем это огромное оружие, помогающее уничтожить ментальные омрачения, выйти из страданий, и помочь другим выйти из страданий.

Без этого нет шансов. Даже с этим мы всё ещё не вышли из сансары; само по себе это не выводит из сансары. Это значительное и очень важное духовное достижение, которое тяжело достичь; само по себе, оно не уничтожает страданий.

Когда мы его достигнем, мы, может быть, продолжим крутиться в сансаре, но с сознанием склонным быть сконцентрированным. И фактически, люди быстро достигают концентрации потому, что задолго до этого, многие перевоплощения до этого, они долгое время практиковали медитацию.

Понимание

Итак, это было **Shi-ne**, а сейчас я хочу дать вам **определение понимания**.

И вот, слова для понимания на-тибетском, попытайтесь написать по-тибетски, и повторить за мной:

Hlak Tong

На иврите мы говорим **понимание**, но дословное значение слова, это **исключительное видение**.

Hlak Tong на тибетском, и:

Vipashiyana

Это слова на санскрите. Повторите за мной: Vipashiyana. Когда говорят Випашьяна на пали, это то же самое слово. Итак, давайте я дам вам определение, а потом мы немного об этом поговорим.

Rang gi ten shine la ten ne raggi mikpa la sosor chetop kyi shingjang kyi dewa kyeprachen gyi sinpay sherab

Rang gi ten shine la tenne - основанное на медитативном спокойствии.

Rang gi mikpa la so sor che top kyi - силой анализа своего объекта.

shin jang kyi dewa kyeprachen gyi sin pay - пропитанное исключительным наслаждением Шин Джанг.

sherab - мудрость.

Итак Vipashiyana, или на иврите понимание, это мудрость пропитанная исключительным наслаждением от легкости практики, благодаря силе анализа своего объекта, и основанная на

спокойствии.

Это понимание. О чём это говорит? В противоположность shine, где говорится об одноточечной концентрации, в понимании говорится о мудрости.

Если мы достигли shine, для чего мы его достигли? Для накопления мудрости. Если мы достигли shine, мы завершили пятое совершенство. Что нам нужно сейчас? Также и шестое совершенство. Мы берем эту способность, развитую в пятом совершенстве, и сейчас наше сознание становится как острый лазерный луч, и мы можем направлять его туда, куда мы решаем. И мы решаем приобрести мудрость. Мы решаем понять абсолютную реальность, увидеть пустоту. Понять пустоту.

Мудрость пустоты

Раньше мы говорили о том, что ручка не является ручкой сама по себе, верно? В ней нет никакой ручковости со своей стороны. Это кусок пластика, ручковость приходит из меня, и у меня в голове есть представление о письменности, которая приходит от большой-большой помощи ближним. Когда мы говорим об этой ручке, и об этом пластике, мы говорим о ее пустоте. Каждый раз, когда вы видите меня машущей ручкой, подумайте: "Она сейчас говорит о пустоте", она говорит о том, что у вещей нет своей собственной природы.

И почему интересно говорить о ручке? Это не очень интересно. Намного интереснее говорить о себе, что у меня нет своей собственной природы. Я не хорошая или плохая, я не красивая и не некрасивая, не молодая и не старая, не человек и не собака - сама по себе. Во мне нет чего-то, что по своей сути является "Дворой". Здесь нет Дворы, которая сама по себе является Дворой. Факт - если сюда кто-то придет, кто никогда меня не встречал, он не будет знать, что я Двора. Если сюда придет муравей, он даже не подумает "женщина". У него нет представления "женщина". У него есть представление какого-то большого существа, которое пришло раздавить. Со своей стороны у меня нет никакой сути, кроме той которую я проецирую. И я проецирую ее в соответствии с тем, что продиктовано мне моей кармой, а моя карма диктуется тем, что я делала, и совершала в прошлом, только этим.

Из зала: я объяснила это своей дочери, и она хорошо это поняла, и она поняла это до конца, но тогда она задала вопрос: "Так, что мне с этим делать?», и я не очень знала, что ей ответить.

Учительница: замечательно, спасибо за вопрос. Потому, что мы делаем эту историю не с ручкой, мы не очень волнуемся из-за ручки, но мы волнуемся, когда начальник кричит на нас, или когда друг нас оставляет. Там, это тяжело. Так, что мы тогда будем делать?

Чем больше мы понимаем пустоту, тем больше мы сумеем сохранять терпение и радость в жизни, в любой ситуации. Потому, что ситуации пусты. Пусты не только предметы, ситуации также пусты. Существительные пусты, прилагательные пусты, глаголы пусты. Все эти вещи пусты.

Так как передо мной появляется начальник? Если он появляется передо мной неправым, кричащим, или унижающим - это приходит из меня. В нём, в том, что он говорит, нет ничего унижающего со своей стороны. Если я это понимаю, это приносит пользу.

Потому, что тогда, если я понимаю, что если я ощущаю унижение, то это из-за того, что в прошлом я унижала других, и что нет никакого другого способа, ощутить себя униженной кем-то другим, нет никакого другого способа; если я это понимаю, что я не могу чувствовать себя униженной без

того чтобы я раньше не унижала других – то, когда он приходит и унижает меня, если я на мгновение смогу сохранить самообладание, вспомнить пустоту, вспомнить, что слова сами по себе не унижают, как я буду реагировать?

Если я понимаю, что это приходит в результате того, что я делала в прошлом, какую последнюю вещь я захочу сделать? Посеять семя, для следующей такой же ситуации.

Из зала: до тех пор, пока я не увижу пустоту, я не пойму.

Учительница: ты уже ее поняла, но ты не поняла достаточно глубоко, чтобы на инстинктивном уровне суметь использовать это в любой ситуации. Человек, видевший пустоту напрямую знает это на своем опыте. Он знает это каждой клеточкой своего тела. И тогда, он очень быстро уничтожает причины ментальных омрачений. И так он очищает свой мир. Без этого, у нас действительно мало сил. В большинстве ситуаций мы будем забывать. Или вспоминать через час после того, как уже причинили вред. Ты можешь создавать отношения 10 лет - один взрыв может их завершить. Итак, мы всё время причиняем себе беды, потому, что на глубоком уровне, мы эти вещи не понимаем.

Сейчас, уже сегодня, мы приобрели определенную степень понимания.

После того, как мы развили Shi-ne, и наше сознание стало очень сфокусированным, это сознание имеет огромную силу. Это очень сильное сознание. Сейчас его направить на ручку - или на мои накопления, или на моё тело, или на мои чувства - и мы начинаем понимать пустоту на намного более глубоком уровне. На намного-намного более глубоком. И это дает нам шанс увидеть густоту на прямую.

Что происходит сейчас? Когда мы достигаем Shi-ne, мы достигаем медитативной концентрации, которая является одноточечной концентрацией. Сейчас мы начинаем немного думать, откуда приходит ручка? И это уже движение сознания. Сначала (в Шине) движения не было, сначала моё сознание было зафиксированным. Сейчас начинается движение сознания, я начинаю немного думать. Сейчас я хочу устоять в движении. Это требует ещё больше ментальных способностей.

Это **Лак Тонг**.

Видение пустоты является прямым, за пределами мыслей. За пределами любых мыслей.

Из зала: так для чего мы делаем все эти профессиональные тренировки, когда, в сущности все наше желание, это выбросить всё это и находиться с объектом без движения?

Учительница: потому, что, как ты это сделаешь? Как ты это сделаешь?

Я могу попробовать морковь, и ощутить во рту ее вкус напрямую, не слишком много о ней думая, не слишком много это анализируя. Я ощущаю во рту вкус моркови. Что я буду делать с пустотой? Как я могу ощутить пустоту, если это не является объектом моих чувств? Я не могу видеть это глазами, я не могу слышать это, я не могу описать ни цвет этого, ни звук этого, ни ощущения от этого, не вкус этого, не запах этого; даже не в мыслях, это не является даже объектом мысли.

Это путь. Это то, чему нас обучает Будда, и если мы накопили достаточно кармы, то мы сумеем достичь переживания, не являющегося рациональным мышлением. Но для того, чтобы к этому прийти, мы используем рациональное мышление. И, чтобы выйти за пределы рационального мышления, мы развиваем рациональное мышление до удивительной степени.

Из зала: есть еще пути. Есть учитель находящийся здесь, который может тебя туда привести...

Учительница: находиться в присутствии кого-то, кто видел пустоту, очень помогает. Быть рядом с ним или с ней, очень помогает. И тогда это зависит от твоей кармы, да. Если карма хорошая, учитель может помочь.

Анализ, приводящий пониманию...

Как проделывают анализ, в соответствии с Кедрупом Чже.

Кедруп Чже был вместе с Гьялцебом Чже, оба они ученики Чже Цонкапы, Чже Цонкапа является великим учителем, в традиции которого мы обучаемся. У него было два удивительных ученика. Гьялцеб Чже, это комментатор, которого мы используем на этом курсе, а это его друг. И он хорошо описал, как делать медитацию, ведущую к Hlak Tong. Это вид медитации, который помогает нам развить понимание пустоты.

Давайте сделаем на ручке; я хочу понять пустоту ручки. Мы смотрим на ручку. Я повторю этапы, которые он описывает.

1. Итак, прежде всего первый этап, это: **посмотреть на предмет, будто мы видим его обычным образом.** Без излишнего анализа. Просто. И так мы смотрим на него один раз.

2. Во второй раз мы смотрим на этот предмет, и пытаемся увидеть его **существующим самим по себе.** Подчеркиваем его ложный аспект. Будто он существует сам по себе. Будто это ручка, сама по себе. "Это ручка, все знают, что это ручка, это ручка сама по себе". Подчеркивать этот аспект ...

Из зала: подчеркивать гакчу.

Учительница: гакчу, да точно, мы видим ее гакчу.

3. Следующий этап: мы хотим опровергнуть это, это обманчивое видение ручки. Мы видели, что ручка не приносит с собой ручковости со своей стороны, верно? Ручковость приходит из меня. И следующим этапом, этапом 3, является **увидеть ее взаимозависимое существование.**

Ученица: тогда это, как и второй пункт, взаимозависимое существование.

Учительница: нет, вторым было, что она существует сама по себе, не зависимо от меня. Это ручка сама по себе.

Ученица: но это ручка потому, что ее кто-то создал...

Учительница: когда ты говоришь: кто-то ее создал, ты смотришь уже на причины этой ручки. Один из способов описать взаимозависимое существование, это посмотреть на причины: О.К, принесли белый раствор пластика, черный раствор пластика, литейный станок, и так далее.

Это один из путей, и есть ещё пути.

Мы хотим выпрыгнуть на путь, ведущий прямо к видению пустоты, и это видеть:

Что без того, что я повешу на эту вещь ярлык "ручка", здесь никогда не будет ручки.

Никогда не будет ручки без наблюдателя, который навешивает на нее ярлык "ручка". И для того чтобы я сумела повесить на неё ярлык "ручка", мне нужно было посеять кармические причины

для того, чтобы у меня в голове было представление о ручке, и о письменности.

И это ее взаимозависимое существование, над этим мы медитируем довольно долгое время, чтобы попытаться увидеть, что сама по себе, без того чтобы я снабдила ее ручковостью, это не ручка.

Сейчас сделать это попеременно. **Менять**.

- Вот сейчас вы увидите обычную ручку. Вы увидите это в качестве обычной ручки. Посмотрите на это и увидите "вот ручка".

- Сейчас я ее прячу, и когда я ее выниму, увидите цилиндр пластика. Разденьте его от его ручковости.

Делать это попеременно, до тех пор, пока вы не увидите ясно, что она не приносит с собой ручковости; вот, вы можете положить ручковость на цилиндр пластика, или снять ее с него. И хорошо делать это туда-сюда, туда-сюда, 1, 2, 3, делать попеременно.

4 . И четвёртый этап, когда этот характер **отсутствия само существования** становится для вас ясным, если вы сильно входите в соприкосновение с этим, **попытайтесь остаться с этим**. Наступает момент, когда становится очень ясным, что здесь нет ручки самой по себе. С этим "нет" нужно оставаться. С этим "нет". Это пустота ручки.

Итак, после того как вы достаточно практиковали первые этапы, может наступить момент, когда вы **увидите**, что здесь нет ручки самой по себе. Я говорю больше о переживании, чем о мысли. Если у вас есть это переживание, попытайтесь с ним остаться.

Ученица: то есть снять все образа, спроецированные на нас, которые мы приобрели в нашей жизни...

Учительница: да, слои, слои, слои. И если ты можешь остаться с этим моментом, это замечательная медитация. Если вы делаете это часто, это чудесно, потому, что это развивает мышцы того, чтобы в конечном итоге увидеть пустоту напрямую.

Из зала: просто тема кармических причин самая тяжелая, потому, что я как бы не убеждена.

Учительница: это самая тяжелая часть. Тебе необходимо приходить учиться. Видеть кармическую причинно-следственную связь, это самая тяжелая часть во всей практики, и также кармическая причинно-следственная связь, является совершенно скрытой реальностью, и необходимо учение просветлённой личности, чтобы ее понять. Мы говорим об этом в курсе 4. Мы продолжим об этом говорить, и продолжай приходить.

Человек, видящий пустоту напрямую в медитации, проделал множество таких практик. Накопил много добродетели и без конца служил Ламам. И он пытается проделать анализ, к примеру, на свое тело, на 5 своих накоплений, или на всех живых существа. Он хочет помочь всем живым существам. И благодаря силе своей чудесной кармы, достигнутой им концентрации, и так далее, он пытается сфокусироваться на помощи всем существам - и появляется пустота; он видит пустоту. Напрямую. И ничто не может сравниться с желанием помочь всем существам, чтобы принести эту карму, и об этом мы поговорим позже.

Для медитации, важно выбрать святой объект

В свете того что мы сейчас сказали, делать много медитаций постоянно, и исключительно на дыхание, на тело, или на не значимый объект - является ошибкой. В соответствии с тибетским Буддизмом, Мастер Камалашила с 8 века, и мудрецы следующие за ним говорят, что это ошибка. Такая медитация, если это всё, что мы делаем - может привести к концентрации, она может привести к Шине, но она не приведет к освобождению от сансары, и она не приведет к просветлению, и поэтому она является напрасной тратой времени. Она является трагедией.

Геше Майклговорит: 99% людей вообще не заинтересованы в медитативной практике, и 1% да практикует, почти все практикуют нейтральную медитацию, у которой нет силы принести нам постоянное счастье.

Для того, чтобы прийти к просветлению, нам необходима добродетель, приносящая много хорошей кармы. Если ты проводишь дни, месяцы, и годы в такой медитации, ты не накапливаешь той кармы, которая тебе нужна. И ее можно достичь с объектом, который да свят!

Если так, на каком объекте стоит фокусироваться? На различных этапах пути, это может меняться, ни поэтому самым лучшим объектом для нас является тот объект, который нам дал наш Лама.

Из зала: вы говорите, что я могу делать другую медитацию, в которой я фокусируюсь на чём-то святом, и тогда я получаю очищение омрачений, и также кармических причин.

Учительница: и также кармические причины прийти к полному просветлению.

Мирской путь...

Когда ты сидишь в медитации с замечательной концентрацией на пустом объекте, таком как к примеру дыхание, если ты делаешь это на протяжении многих лет, каждый день, по многу часов, в это время ты накапливаешь отрицательную карму, потому, что ты ни с кем не говоришь, ты никому не лжешь, ты никого не убиваешь, и ты можешь оставить этот мир, эту жизнь, это тело в этой медитации. И куда ты тогда пойдёшь?

Соответствии с буддистским учением, такого рода медитация на протяжении долгих часов, многие годы, является именно тем, что создает кармические причины для перехода к тому, что называется **Сам Тен**. Также, как и называется глава, **Сам Тен** - то же самое слово используется и для этих уровней, которые называются миром форм и миром без форм.

Ученица: уходят в Нирвану?

Учительница: нет, ты всё ещё в сансаре. И ты можешь сидеть себе в наслаждении, это может быть тысячи лет, и эта карма завершится, и ты оттуда упадёшь, и ты ничего не сделала. Ничего. И практически, в соответствии с Буддизмом, мы уже все совершали эту глупость, потому, что все мы были здесь уже бесчисленное количество раз. И мы были уже всем, и мы всё ещё в сансаре.

Это не даёт тебе силы выйти из сансары. Можно так достичь shi-ne, вне сомнений. Для того чтобы выйти из сансары, shi-ne недостаточно . Прежде чем выйти из сансары, необходимо увидеть пустоту напрямую.

После того как мы пришли к Шине, можно продолжить и очень-очень-очень уточнить свое сознание. Мы сказали, что **Самтен** является общим названием, включающим в себя различные медитативные уровни; здесь есть четыре уровня называющиеся миром форм, и есть ещё четыре

уровня называющиеся миром без форм.

Постепенно-постепенно, цепляние всё уменьшается. И на определённом этапе, прекращается любое цепляние за всё, что имеет форму. Ещё на предыдущих этапах, органы чувств, прекращают интересоваться. На определённом этапе, прекращается любой интерес к любой форме, медитирующему это кажется чем-то грубым. Он проходит дальше, сознание становится очень-очень-очень утонченным...

Если сознание оставляет это тело, находясь в этих медитативных состояниях, человек рождается в этих существующих. В колесе жизни они считаются среди богов. Мы говорим о них в курсе 8, в больших подробностях.

Мы не рекомендуем людям делать эти медитации, потому, что если практиковать их на протяжении долгого времени, они приводят к рождению в одной из этих форм в сансаре, проводят там долгое время, с большим кайфом. Ты просто сидишь себе там в наслаждении. Приходят к месту, где даже большое наслаждение кажется уже неинтересным. Хотят перейти дальше.

Эта форма медитативной практики на всё более утончающихся уровнях, но без прямого видения пустоты называется **мирским путем**, и это никому не приносит никакого благословения - вы не пришли к просветлению; вы не можете помочь всем существам. **И наслаждение просветления во много раз больше**, оно вообще на это не похоже. Так для чего тратить время?

Есть люди, которые запутываются, и думают что это Нирвана. Доходят до этого уровня, уже отключились от наслаждений органов чувств, у них нет к этому никакого влечения. Они уже в большом наслаждении, поэтому они думают, что уже вышли из сансары и, что они в Нирване, и это ошибка - потому, что она нет. Несмотря на то, что на деле у них нет ментальных омрачений, они всё ещё не уничтожили семена и склонность к омрачениям и страданию, и человек туда пришедший, в конечном итоге будет вынужден упасть из этого состояния;

Каждый, кто приходит в мир богов, в конечном итоге оттуда падает.
--

Из зала: что вы подразумеваете под "падает"?

Учительница: когда ты приходишь в мир богов, и потом эта карма иссякает, потом это приводит к обретению тела в аду. Потому, что ты завершила всё хорошее, что было, и осталось только плохое, и у тебя ещё не было этого "атомного взрыва" уничтожающего все виды омрачений, что является видением пустоты.

... В сравнении с путём, выводящим из сансары

Если ты изначально направляешь себя стать Бодхисаттвой, развивать сострадание, ты не захочешь пойти в место служащее только тебе, в особенности если оно не очень-то тебе служит.

Из зала: я могу выбрать и проверить другой путь.

Учительница: учителя тебя туда направят. Поэтому, ты хочешь получить объект от учителя. Учитель направит тебя на развитие сострадания, потому, что сострадание не позволит тебе туда упасть. До тех пор, пока ты не сможешь выносить видеть существ страдающими, а ты сидишь себе там.

Тот, кто не видел пустоты напрямую, никогда не полным и бесповоротным образом сможет уничтожить свои ментальные омрачения. И поэтому, тот кому не удастся увидеть пустоту напрямую в этой жизни, будет вынужден продолжать страдать.

До того дня, пока человек не увидел пустоту напрямую, ему гарантированно, что он будет страдать, он приговорён к страданиям, и физическим и ментальным, в то время когда тому кому удалось увидеть пустоту напрямую, гарантированно уничтожение страданий за недолгое время.

Поэтому, это очень важно!

Необходимый уровень для видения пустоты напрямую

Shi-ne здесь. Сейчас с Shi-ne необходимо подняться на этот уровень, который является первым уровнем мира форм. В этом уровне также есть уровни, и там говорится об очень специфическом месте. И его название ...

Повторите за мной:

Samten dangpo nyerdok michokme

Самтен, здесь это эти уровни (в мире форм и мире без форм).

Данпо - это **первый**. Итак, первый уровень Самтен,

Ньер Док - это его **подготавливающий этап**, который называется:

Ми Чок Ме - "**который нельзя остановить**".

nyerdok michokme, подготавливающий этап, называющийся "который нельзя остановить"(позже Лама, для названия этого уровня начала использовать термин «самый мощный»). Он так называется потому, что о нём сказано, что с этим чудесным уровнем концентрации можно уничтожить препятствия всех трёх миров в сансаре.

Туда необходимо подняться с Шине, потому, что это платформа на которой необходимо находиться, для того чтобы увидеть пустоту.

И наши учителя говорят, что если ты туда дошел, то ты немедленно переходишь в vipashyana; необходимо дойти до этого уровня, "который нельзя остановить", и оттуда увидеть пустоту напрямую.

Когда приходят к этому Ньер Док, теряют интерес к еде, сексу, музыке, ко всем вещам связанным с органами чувств. Это говорит о том, что наше тело всё ещё в мире желаний, но сознание уже нет. Сознание в мире форм, который находится вне мира желаний, на первом уровне мира форм. И с этого места видят пустоту напрямую.

Препятствия в медитации

Для медитации есть целый ряд препятствий, о которых должен знать каждый медитатор.

Необходимо познакомиться с препятствиями, и с тем как их исправить. Они изложены в различных местах в литературе, и очень важные места мы прошли на курсе 3. Сейчас мы вернемся к этому с другой стороны, это немного другой список, основанный на Арии Нагарджуне.

Нагарджуна жил в четвёртом веке нашей эры. Есть те, кто говорит, что он жил 800 лет, поэтому нельзя сказать, что он жил в четвёртом веке. Никто в точности не знает, сколько времени он жил, и когда он жил, но если мы возьмем 4 век, то это 900 лет после Будды. Его приход был предсказан Буддой; он был удивительным мудрецом. Есть те, кто говорит, что он считался вторым Буддой, и он написал удивительное писание о пустоте и других вещах. Одно из его известных писаний называется "**Письмо другу**". И этот друг, кстати, был королем, и множество буддистских учений перешли к нам через письма, написанные различными мудрецами, королям поддерживающих их.

В этом **Письме к другу**, есть одно четверостишие, в котором он описывает препятствия для медитации, без преодоления которых нельзя продолжить. Список, который он перечисляет, немного отличается от того, который мы перечисляли на курсе 3. И вот этот список, давайте прочитаем вместе со мной:

Gu dang gyu dang nusem Mukpa dang nyi dang du la dun dang te-tsom te drippa ngapo...

Сейчас они идут в соответствии с частотой своего появления.

Итак, **Gu dang gyu**. Две разные вещи, считающиеся одной.

Gu у нас было раньше, это **беспокойство, отвлечение внимания**, это **gu** от **gupa**. Итак, это одна помеха в медитации, когда мы сидим беспокойные, а ум мечется.

dang означает - и.

Gyu - это **грезить наяву, или тосковать по вещам, сентиментальность**.

nu sem - это как мы называли недоброжелательное сознание, это сознание желающее кому-то навредить. Плохо о ком-то думать. На кого-то сердиться, испытывать к кому-то неприязнь, искать, как кому-то отомстить. Это **nu sem**.

Mukpa - это вид усталости, **затуманенность**, такое затуманенное сознание, тупое, это Mukpa.

nyi - это сон, то есть **сонливость**; это большой враг медитации.

Здесь у нас сейчас есть:

du la dun - это **желать вещей, желание**. Испытывать влечение к вещам воспринимаемыми органами чувств. Наслаждаться тем, что привлекает органы чувств. Это **du la dun**, большая помеха: сидят и думают о мороженом, думают о ночном времяпровождении, думают о... Вещах связанных с органами чувств.

te-tsom - это **сомнение**. Большой враг практики, большой враг медитации: мы не знаем, для чего мы делаем, что такое просветление, кто может к этому прийти, что они говорят... Так. Большой враг, он есть у нас всех.

И это завершает наш список.

Сейчас он говорит:

Te - эти.

drippa - это **препятствия**, и

nga - это **пять**. **Ро** - это слог завершения, **Ngapo**:

"**Это пять препятствий**". И как было сказано, они иногда в парах.

Так, каковы эти препятствия?

1. **Беспокойство и грезы наяву**, это препятствие номер один, два его аспекта.
2. Второе препятствие, которое он нам перечисляет, это **Nusem**, это **недоброжелательность**. Злой ум, злое сознание. Сознание, которое сердится, сознание которое сводит счеты, такое.
3. **Mukpa dang nyi** - это **туманность и сонливость**,
4. Потом есть **преследование желаний тела или органов чувств**,
5. Потом есть **сомнения**.

И это пять.

Пять, которые мы перечислили в курсе номер три, больше относятся к тому, что происходит когда вы сидите на подушке, в то время когда эти пять, несмотря на то, что есть небольшое совпадение, больше относятся к тому, что происходит целый день. И здесь аспект медитации, о которой мы говорили, что ее делают на протяжении дня. Кроме того, вообще, для успеха в жизни, хорошо посмотреть на эту компанию, и справиться с ней, потому, что они вообще являются препятствием для решения проблем, и так далее. И вообще, мы уже знаем как вести дневник, и как следить за своим сознанием 6 раз в день. Идея в том, чтобы охранять сознание от этих, 24 часа в день.

Итак, это из письма Нагарджуны, и на этом мы оставим абзац 4.

И есть намного больше, что сказать о техники медитации, и о состояниях с которыми встречаются, и мы намного больше об этом говорили в курсе 3. И можно сказать намного больше, и может быть в будущем у нас будет возможность это сделать.

Ответ (вопрос не слышен): люди любят делать медитации под руководством, и чудесно так начинать. Это замечательно. Если тема хорошая, и если у тебя есть хорошая связь с учителем, чудесно так начинать, в особенности, когда поначалу тяжело. С течением времени тебе нужно стать самостоятельной.

(Мандала)

Глава о медитации

Из руководства для воина духа, от Мастера Шантидевы

На основе уроков Геше Майкла Роуча

Перевод редакция и подача

Ламы Дворы-ла

Кибуц Ифат, ноябрь 2004

Урок 3

(Мандала)

Сейчас здесь есть ряд абзацев, но всех их мы не будем проходить, и в них он усиливает то, о чём говорил ранее. Раньше он говорил о том, что необходимо немного отключиться от суеты этого мира, чтобы мы сумели развить медитацию. Это очень красивые абзацы.

Трагическое цепляние за временное, и проходящее

К примеру, в абзаце 5 он говорит:

**Ты, природа которого такая непостоянная,
Цепляешься за то, что также проходит!
Из-за этого, ты не сможешь за 1000000 перевоплощений
Заметить то, что действительно красиво!**

Как это, что кто-то такой временный - я, такая временная, вот-вот закончусь, как мы говорим: "пузырек в пене волны". Это жизнь. Пузырек в пене волны - если я это уже понимаю, если я понимаю, что эта возможность редка и коротка, как это так, что я цепляюсь за временные вещи?! За шаткую опору. Если я буду в этом постоянной, и буду бегать за суетой этого мира, он говорит: "У тебя не получится за тысячи перевоплощений, заметить то, что действительно красиво". Ты бежишь за тем, что думаешь, что красиво. "Ты ещё не вкусила этого вкуса", он говорит. Это абзац 5.

Абзац 8.

**Только из-за этой одной мысли, проходит жизнь,
И проходит бессмысленно!
Временные существа, знакомые и близкие,
Приводят к потере вечной дхармы!**

Абзац 9.

**Если я буду много дружить с такими же детьми как я,
Мне гарантировано прийти к страдающим мирам.
И если это приведет моих друзей по судьбе,
Для чего проводить с ними свое время?**

"Преходящие существа, знакомые и близкие", все люди, которые постоянно отвлекают наше внимание временны в точности также, как и мы; и также они не знают, как вывести себя из сансары. Мы проводим всё свое время там. Они "Приводят к потере вечной дхармы", мы не пробуем вкуса того, что может вывести нас оттуда.

В сансаре, нет шансов найти счастье

И он продолжает развивать эту идею. Он говорит, в абзаце 22.

**Даже Будды не могут
Удовлетворить всё множество желаний всех существ;
Что тогда говорить о таком маленьком человеке, как я -
Мне лучше пренебречь всем мирским.**

Абзац 23.

**Люди клеветают на богатых,
И пренебрежительно относятся к бедным;
Если их природа делает таким трудным находиться в их обществе,
Как я смогу привести их к счастью?**

Я провожу свою жизнь, удовлетворяя желания людей. Но люди они такие: они "клеветают на богатых, и пренебрежительно относятся к бедным". Так как я удовлетворю их желания? Он говорит: я не могу удовлетворить их желания. Лучше выйди из сансары, и помоги выйти им.

Короче, подводя итог, он говорит - сансару исправить нельзя. Сансара сломана. Это ее природа, она сломана. Из неё можно только выйти. Накопить причины, накопления добродетели и мудрости, и выйти из сансары.

Прибежище в уединении

Сейчас он просто возвращается к птицам, к животным.

В абзаце 25.

**Птицы, лесные животные, деревья,
Никогда не будут клеветать,
Настанет день, когда я буду находиться в их обществе
С такими приятными друзьями.**

В главе о медитации есть длинные отрывки, не все которые мы здесь привели, об этом желании уединиться, отдалиться уже от вещей отвлекающих внимание и сознание, и мешающих мне продвигаться по духовному пути. Он говорит: давайте пойдём в место, где есть птицы, лесные животные, деревья - они никогда не будут клеветать, и так далее.

В абзаце 26 он говорит:

**Пусть я буду жить в пещере, или в заброшенном храме,
Или в лесу, у подножия деревьев.
Настанет день, когда я не буду смотреть назад,
В который иссякнет огонь желания в моём сердце.**

Абзац 27:

**Пусть настанет день, когда я буду свободен
Действовать как я желаю, без всякого цепляния,
В месте природа которого широка и открыта,
И на которое никто не предъявляет права.**

Это может быть физически. И наступает время, сделать это физически, я надеюсь оно настанет у всех вас, когда там будут и условия, и обстоятельства... Вы много обучались, много медитировали у себя дома, в семье и в обществе. Настанет день, когда нужно будет уйти также и физически. И я надеюсь, что у нас в Израиле также будет такое место, место для проделывания серьёзных ретритов. Этому наступает время.

Но до этого... Можно это назвать также не в прямом, а в переносном смысле. До этого, там где вы находитесь, в доме, в офисе, на работе, в семье - вы можете находиться со всеми этими вещами, без сильного цепляния за них. Делать то, что вам должны делать, делать хорошо, заботиться о людях вокруг вас, без этого цепляния за них. И вообще, без источник цепляния в этом ошибочном восприятии "я", которое является тем, что нас разрушает.

И здесь он продолжает с этой фантазией.

Абзац 34:

**Я буду жить в лесе до того дня
Пока весь мир объят страданием.
В день, когда четыре мужчины
Возьмут меня далеко от этого места.**

"В день, когда меня будут нести четыре мужчины" - это носильщики носилок. Я буду оставаться там, пока не придёт время.

**Без друга и знакомого, без вражды или неприязни,
Пребывает себе тело одно, в уединении.
Ты будешь считать себя мертвым, пока не придет смерть,
И когда она придет - это не будет бедой.**

Мужчины и женщины

И сейчас, у него там есть несколько абзацев о мужчинах и женщинах, и это очень интересно.

Абзац с 40 по 44.

Абзац 40:

**Поначалу они посылают посланников и посланниц
Приносить и давать, достигать наибольшего,
И ради достижения желанного, даже не останавливаются
Перед потерей своего хорошего имени, и ни перед какими преступлениями!**

"Посланники и посланницы", это сваты проводящие переговоры перед свадьбой. Речь идет об азиатской культуре. Чем больше будет ее приданое – то, что там идёт, приданое - и играют в грязные игры, чтобы использовать вторую сторону. Тем временем накапливают отрицательную

карму. Не пренебрегают никакими средствами, никакими преступлениями.

И так это один путь. Второй путь:

Абзац 41:

**Ради неё он готов рисковать своей жизнью
И также заложить свое имущество,
Он хорошо принял к сердцу
Мгновенное переживание высшего наслаждения.**

Парень сильно заинтересованный в девушке, делает различные глупости. Прыгает со скал, и ездить на велосипеде, чтобы произвести впечатление, и рискует своей жизнью, Для чего? Он говорит: для того, чтобы пережить мгновение наслаждения. Ради одного мгновения, чтобы пережить что-то, что проходит - он говорит здесь о непостоянстве сансары.

Из зала: но в то время, когда она существует, это является чем-то.

Учительница: на одно мгновение. И каждый из своего жизненного опыта может свидетельствовать о том, какова продолжительность этого мгновения.

Сейчас он говорит, **абзац 42:**

**И разве это не только мешок костей,
В котором отсутствует любая самость:
Такое большое желание желательно направить
На стремлении к Нирване, и уничтожению всех страданий.**

Посмотри на мгновение! Ты сжигаешь всю энергию, все имущество, всё, что ты можешь использовать, чтобы прийти к Нирване. На, что? Он говорит: посмотри на неё. Это только собрание костей, обернутый кожей.

Это очень известные медитации в Буддизме. Есть серии медитаций, для того чтобы помочь преодолеть желание, и в них нет никакой лжи. Что это такое? Это собрание костей обернутое кожей, и в один из дней оно иссякнет. Не только это, но и то, что у него нет никакой самости. Та любимая, которую ты так желаешь, не там, она как ручка.

Духовное партнерство

Из зала: но оно может быть средством для рождения человека, чтобы дать ему возможность стремиться к просветлению.

Учительница: да, это верно, и иногда это действительно так. К примеру, есть история о матери мастера Асанги и мастера Васубандху, которая была монахиней, но она услышала внутренний голос, который ей сказал, что если она родит детей, они станут великими духовными учителями, и так и произошло. Но это исключение, И большинство людей руководствуются намного более эгоистической и сансарной мотивацией.

Важно помнить, что цель принца Бодхисаттв, Мастера Шантидевы в этих абзацах, не насмехаться над имеющими семьи, или над любовью между партнерами, а в том, чтобы направить нас на духовный путь, который может вывести нас из страданий.

Он говорит: "Такое большое желание лучше направить на стремление к Нирване, и уничтожению всех страданий". Тибетское слово для Нирваны "выйти за пределы страданий", и когда он здесь говорит о Нирване, он говорит о "уничтожении любых страданий". ... Если ты на пути Бодхисаттвы, Нирваной для тебя является полное просветление.

У тебя есть все эти влечения? Замечательно. Используй их на пути к Нирване. В особенности, если вы являетесь парой живущей хорошо. Поддерживайте один другого, чтобы прийти к Нирване. Вместе вы придёте к Нирване. Итак, у партнерства есть смысл. Иначе, вы один другого сопровождаете к могиле. Если вы поддерживаете один другого в отношениях, есть большая возможность прийти к Нирване – и тогда, это чудесно. Всё остальное уходит и иссякает, оно как чесночная шелуха. В точности. Как говорят? "Как плевал на ветру". Пузырек в пене волны.

Сейчас абзацы 43 и 44.

Поначалу ты прилагаешь усилия, чтобы поднять ее фату,
И она скромно опускает взгляд:
Потом, нравится она тебе или нет,
Ее лицо покрывает белый саван.

"Поднять фату", здесь говорится о фате невесты. Невесту ведь приводят окутанной, верно? И жених должен увидеть ее только в этот день. Поэтому, он пытается поднять фату и посмотреть на невесту. Ты пытаешься поднять фату, но настанет день, когда она уже будет окутана, нравится тебе это или нет - белым саваном.

Он хочет вывести тебя из этого твоего цепляния за желания, которое не позволит тебе прийти к Нирване, и помочь другим выйти из мира страданий. И он говорит: ты всю свою жизнь, всю свою энергию сжигаешь... Короче, суeta суeta, Это то что он говорит. В абзаце 44 он говорит:

**Ее лицо, которое в прошлом
Так трогало твое сердце, сейчас перед тобой открыто:
Пожалуйста, посмотри на то, что обнажила хищная птица -
Почему от них ты будешь убегать во все стороны?**

Да. Ты так пытался поднять фату и посмотреть - настанет день, и она будет там, погребена в долине, ее лицо будет раскрыто, ее лицо будет клевать стервятник. На это ты не будешь пытаться взглянуть. Оттуда ты убежишь, он говорит.

Мы мешок костей, окутанный кожей. Это верно в отношении всех. И мужчин и женщин.
Это верно в отношении всех нас. Мы временные, мы как пузырек в пене волн.
Мы как эхо в долине.
Мы как мираж.

**Это, эта жизнь. Она проходит, и всё. Но если мы используем ее для прихода к просветлению,
если мы обретаем смысл жизни, то она имеет смысл.**

И тогда есть смысл также и в отношениях, если они поддерживают нас в этом направлении. Тогда в них есть много смысла. Так, давайте используем это желание, которое у нас есть, и эту любовь, которая у нас есть, возьмем эту энергию, и взлетим с ней. Это то, что он здесь говорит.

Скелеты в движении

Потом у него есть несколько абзацев, к примеру, **абзац 69**:

**Люди даже трудятся, чтобы натереть свое оружие
Для того, чтобы сделать возможность нанесение себе вреда.
Невежественные в отношении себя, погруженные в свою борьбу -
От их большого сумасшествия, наполнится земля хаосом.**

В абзаце 70:

**Когда ты видишь скелеты в долине могил
Печальными мыслями наполняется твое сердце:
Так чего тебе так радоваться в твоём городе, что всё
Который целиком является кладбищемдвигающихся скелетов?**

Это только дело времени. Это движущиеся скелеты, это всё. У них нет никакой самотности. Сейчас у них есть карма двигаться, и быть в одном пакете, потом они рассеются. Это всё.

Молодые и старые

Абзац 72:

**Если они не накопят свое имущество молодыми,
Откуда придет их благосостояние во взрослом возрасте?
Если они посвятят свои жизни накоплению денег -
Как они достигнут желаемого во время старости?**

Можно назвать это так, как я уже прочитала, как парадокс. Если я не буду прилагать усилий молодой, когда у меня еще есть силы, то как я про кормлю себя, когда буду старой? Но, если я буду посвящать свою жизнь накоплению денег в молодом возрасте, то я растратила свою жизнь, и как мне достичь желаемого духовного, когда у меня есть время? Итак, это один путь видеть парадокс.

Второй путь, вы можете услышать молодых говорящих, и старых отвечающих им. Молодые говорят: "У меня нет времени, мне нужно учиться, работать, содержать семью - у меня нет времени, потому что иначе, что будет, когда я состарюсь? Мне необходимо делать все эти вещи", а старый ему отвечает, "Если ты пожертвуешь своей жизнью, когда молод, то как ты достигнешь желанного?" Я люблю читать это так.

Поэтому, также, и когда ты молод, и делаешь то, что должен - составляй план. Мы живем в сумасшедшем мире. Работаем 50 недель в год, чтобы получить 2 недели назад . Это отпуск - две недели в год, и всё. Работают 50 недель, чтобы жить две недели. И тогда, что он делает? Идёт, и поджаривает себя на берегу моря, чтобы обеспечить себе рак кожи, и... Всё. Это завершается. Это то, что мы делаем. Это то, как мы живем.

Так как это изменится? Кто это изменит? Правительство?

Из зала: Истадрут (*организация по защите прав рабочих в Израиле*).

Учительница: Истадрут? :-)

Если вы устремлены идти эти духовным путем, вы обязаны организовать свою жизнь так. Может быть, не нужно всей этой зарплаты, которую получают за 50 недель? Может быть, можно на одну

или две комнаты меньше, или меньше машин? Или более старую машину? Или, может быть, без машины? Может быть, можно ограничиться меньшим. Работать меньше часов, и посвящать время духовному развитию. Может быть не нужно 5 докторатов? Может быть, достаточно одного. Каждому необходимо сделать этот расчёт. Если мы его не сделаем, как он там сказал, в предыдущей главе: "Властелин смерти скачет к нам рысью, и он нас настигнет". Поэтому, не ждите Истадрута, потому что Истадрут ничего не сделает.

Бессмысленная жизнь

Вот, потом он описывает нам патетическую картину. Он говорит в **абзаце 73**:

**Те несчастные, которые для того, чтобы получить вещи
На протяжении дня, полностью поработаны,
Возвращаются домой физически обессиленные,
И падают на свою кровать, как убитые.**

Абзац 74:

**Другие несчастные посылаются на большие расстояния
И в далеких странах, терзаются в своих сердцах:
Они очень хотят обнимать женщин,
Но они не встречают их на протяжении лет.**

Абзац 75:

**Есть те, кто в своем стремлении сделать себе хорошо
Идут по своему невежеству, и продают себя.
Потом, когда их ожидания оправдываются,
Они в любом случае, становятся рабами своих хозяев.**

«Другие несчастные посылаются на далекие расстояния, в далеких странах, терзаются в своих сердцах», там они ищут женщин, но они их не встречают, и есть те, кто идет и продает себя за деньги, и потом они становятся чьими-то рабами, и все, и теряют всю свободу, и не могут действовать ради своих духовных целей.

Абзац 76:

**Есть также те, кто идет и продает свое тело,
И при потере своей свободы, их будут использовать другие:
Когда приходит их время, их жены рожают их детей,
Под каким-то деревом, в удаленных местах.**

Ради денег

Он здесь говорит о наемных воинах, в **абзаце 77**:

**Есть также те, кто как дураки, которых обманывает их влечение,
Желающие себя прокормить,
Ради заработка денег, поработают себя,
И подвергают себя опасности на поле боя.**

Есть люди, в этом мире желаний,

Чье тело расчленено, или наколото на штык.

Другие же заколоты острием копья

И еще другие – сгорают в огне.

В абзаце 79, он подводит для нас итог:

Сначала, ты будешь мучиться, чтобы это обрести, а потом – сохранить от потери:

Увидь в богатстве, неисчерпаемый источник бед!

Тот, чье внимание отвлечется желанием наживы,

Не удостоится освобождения от страданий этого мира!

Посмотрите, что люди делают с деньгами. Сначала бегают, работают как сумасшедшие, чтобы увеличить бизнес, получить еще клиентов, еще славы, еще репутации, накапливать денег, накапливать денег. Большинству это не удастся. Верно. Почему? Потому, что они ищут не там, где нужно. Но предположим, у них получилось, и тогда, что? Тогда иссякла их молодость. Сейчас у них уже есть деньги. Обычно, тогда начинают случаться инфаркты, верно?

И предположим даже, что нет. Предположим, что они все еще здоровы, и у них все еще есть деньги. Сейчас, что они делают? Сейчас нужно потратить деньги. Нужен отпуск, нужна еще большая вилла, нужна машина. Я как-то была на вечеринке у друзей, у которых наконец-то появились деньги, в этом возрасте. Уже построили дом с 17 комнатами, сейчас нужен также, и закрытый бассейн... вот-вот случится инфаркт, вот-вот.

Итак, это то, что мы делаем. Или накапливаем их, или их тратим. Поэтому деньги, и когда ты их накапливаешь, и когда ты их тратишь, являются только источником страданий.

В деньгах самих по себе, нет ничего плохого. Сами деньги, как ручка. Они не хорошие сами по себе, они не плохие сами по себе. Они даже не являются деньгами, сами по себе. Он собирает зеленые бумажки, и даже это нет.

Итак, вопрос в том, что мы с ними делаем. Если у кого-то есть деньги – замечательно. Ты можешь сильно поддержать Дхарму. Ты можешь помочь многим людям выйти из страданий, и ты по пути накапливаешь удивительную карму. Замечательно! Если у тебя есть талант делать деньги, делай деньги, и хорошо их используй.

Спокойствие уединения

И сейчас, он подводит итог, абзацы 85, 86, и 87:

Измученный, наказанием желаний,

Найди удовольствие в уединении:

Свободный от любого омрачения, и от любых разногласий,

Найди спокойствие в сердце леса.

Он говорит «оставь все эти глупости, оставь эти глупости».

Счастливики, погруженные в медитацию как помочь

Ближним, в прохладе света луны, и аромате сандалового дерева,

Пребывают в пространствах дворцов скал,

Тихом спокойствии леса, и легком дуновении ветерка.

И здесь, кстати, сандаловое дерево это - sandalwood.

**В заброшенном доме, у подножия дерева, в пещере,
Будут пребывать столько, сколько они пожелают,
Свободные от волнений, ни от чего не зависящие,
Не страдая от имения чего-то, и защиты этого.**

Можно это прочитатъ и физически, и также в этом пространстве сознания, когда ты сидишь, когда сознание спокойно, и сладко. «Без страданий от имения чего-то, и защиты этого».

Абзац 89:

**Пожалуйста, подумай о них, и на них похожих,
Размышляй над преимуществами уединения.
Полностью успокой праздные мысли,
И размышляй над стремлением к просветлению.**

Да, он нам говорит, это итог всего выше сказанного. Он говорит: прекрати гоняться за суетой сует, посвети всю свою жизнь Дхарме.

Развивай духовные способности – это единственная вещь, которая может вывести тебя из долины плача, и это единственная вещь, которую ты можешь взять с собой, когда придет смерть. Нет никаких других вещей, за которыми мы гонимся, которые мы можем взять, кроме наших духовных достижений.

И он говорит здесь об этом.

И на этом мы здесь, в сущности, закончили первую часть главы о медитации.

И я думаю, что для нас очень важно, если мы должны что-то взять, и применить немедленно, после этого курса - то это, этот список (учительница указывает на список 8 мирских мыслей). Берегите свое сознание от всех этих вещей; целый день оберегайте свое сознание от увлечения восемью мирскими мыслями. С сегодняшнего дня, немного приостанавливайтесь, проверяйте где находится сознание. Где мы.

Следующее в главе о медитации, это тема **сравнения, и обмена себя на ближних**. Эту часть мы сделаем отдельно, в рамках курса **я и ближние**.

В этом учении Мастер Шантидева, учит нас идее сравнения, и обмена себя на ближних, и его сильное и важное послание заключается в том, что для успеха на нашем пути:

- Нам, **в основном** необходимо заботиться о благополучии и счастье других, а не только своем;
- Нам **в основном** необходимо действовать, для уничтожения страданий других, вместо того чтобы всё время быть сфокусированными над уничтожением собственных страданий.
- Нам **в основном** необходимо служить ближним.

Это ключи в рай, который мы так ищем.

Не только это - в конечном итоге, для того чтобы достичь просветления, сначала необходимо

усовершенствовать медитацию до удивительных уровней, и без предварительной практики сравнения и обмена себя на других, будет тяжело, если не невозможно этого достичь.

- Практика обмена себя на ближних, накапливает нам большую добродетель, и этим помогает накопить много положительной кармы, которая изначально необходимо для успеха в медитативной практике.

- Она также помогает нам освободить наше ужасное цепляние за себя, и эту полную власть над нашим сознанием, ядов влечения и отвращения, факторов, которые не позволяют развить медитативную концентрацию.

- Она в значительной степени освобождает наше сильное цепляние, за наше требовательное тело, требования которого всё увеличиваются, и этим, это поддерживает развитие Pratyahara, это отступление от органов чувств, и вход внутрь - всё это, является необходимыми факторами также, и для развития медитативного спокойствия.

Поэтому, практика сравнения и обмена себя на ближних, составляет основной фактор на нашем духовном пути вообще, и успехе в медитативной практике, в частности.

Цепляние за наше тело

Что нам не позволяет действовать, ради ближних? - Цепляние за наше тело.

Из-за нашего сильного цепляния за себя, и любви к себе вытекающей из этого, учение о сравнении и обмене себя на ближних, естественным образом пробуждает в нас много сопротивления.

В этой части главы, Мастер Шантидева задает вопрос: **что нам не позволяет практиковать эту божественную практику?** Почему нам так тяжело применить ее, в своей жизни?

И ответ очень интересен: наше тело. Наше тело вынуждает нас действовать эгоистическим образом.

Очень значительную часть своего времени, мы проводим в удовлетворении потребностей тела, в защите его, обслуживании этого мешка органов и кишок, и это одна из основных причин, не позволяющих нам действовать ради ближних - тело требует от нас так много внимания!

Мы тяжело работаем, чтобы его прокормить, одеть, сводить в туалет, искупать, позаботиться о приятном виде, позаботиться, чтобы оно выглядело лучше, чем тела других - всё это суммируется в придание себе ценности, и не позволяет нам достичь высшего счастья, которого мы хотим.

Всё возрастающие потребности

У нашего тела есть одно ужасное качество: чем больше мы будем за ним ухаживать, тем требовательнее и требовательнее оно становится.

В абзацах 174, и 175, Мастер Шантидева говорит:

**Чем больше ты будешь ухаживать за телом
И чем лучше ты будешь за ним ухаживать,
Тем избалованнее оно становится
До такой степени, что не может вынести никакой боли.**

**И после того, как тело настолько деградировало,
Даже, если ты соберешь всё, что есть во вселенной
Ты не сможешь удовлетворить все его большие потребности.
Кто вообще способен удовлетворить такое тело?**

Если есть кондиционер, потом становится нужно, чтобы кондиционер был во всём доме; если есть достаточно еды - потом нужна деликатесная еда, если у нас есть одежда для нашей кожи - сейчас она должна быть модной, и это меняется каждое мгновение.

Требования тела всё увеличиваются, и увеличивается его чувствительность, и это доходит до той точки, что:

**Даже если ты соберешь всё, что есть во вселенной
Ты не сможешь удовлетворить его большие потребности.**

Это особенно видно у богатых людей, привыкших получать всё, что они хотят - их желания всё увеличиваются, и в конечном итоге, даже когда они окружены всем хорошим - они недовольны. Это природа нашего тела. Мы можем заполнить пространство милыми одеждами, первоклассными кремами, чудесными массажистами - всё это его не удовлетворит.

**Итак, ироническим и парадоксальным образом, чем больше мы заботимся о потребностях тела,
наша жизнь всё больше наполняется неудобством.**

До тех пор, пока у нас есть влечение к объектам органов чувств, для нас невозможно быть удовлетворенными. И когда нельзя удовлетворить эти желания, они всё только увеличиваются, и таким образом всё увеличиваются наши ментальные омрачения, и уменьшаются добродетельные мысли.

Невежество, в основе которого лежит цепляние за тело

Разумеется, там, в основе всего этого, находится невежество - непонимание того, что такое тело, непонимание того, что действительно удовлетворяет потребности тела, что приносит нам все хорошие вещи, что приносит нам здоровье?

Абзац 176:

**В сердце тех, кто желает невозможного
Умножатся отрицательные мысли и уныние;
Изобилие безмерного блага
Придет к человеку, ни от чего не зависящему.**

Мы стараемся удовлетворить свои желания, и даже готовы навредить другим ради того, чтобы достичь желаемого - к примеру: требовать у официанта в ресторане бегать и трудиться ради нас, снова и снова, пока мы не станем полностью удовлетворены, или мы готовы нарушить закон, и скрыть деньги, ради того, чтобы получить усовершенствованный гоночный автомобиль.

Разумеется, способ достижения всего хорошего, противоположен всему этому: это заботиться о ближних, насколько мы в силах, и давать им то, что они просят. Когда мы создаем официанту трудности, чтобы получить свое, мы гарантируем себе, что в будущем мы не сможем это получить. Если бы мы понимали, откуда приходят эти вещи, мы бы никогда никому не мешали их получать.

Абзац 177:

**Стремления тела вечно умножаются,
Они не оставляют в твоей жизни никаких шансов;
Тот, кто освободил цепляние за привлекательные вещи -
Нашёл через это благо в вещах.**

Если мы не обуздываем влечение и желания тела, они будут безгранично увеличиваться, и властвовать над всей нашей жизнью.

Человек, потребности которого не велики, и которого легко удовлетворить, никогда не пустится в забег, цель которого в достижении вещей, и в сумасшествие, к которому приводит такой образ жизни.

Самая чудесная вещь, которую мы можем обрести, это освобождение от цепляния за привлекательные вещи, и это то, что ведет к свободе! Это причина того, что у Будд есть тело и сознание постоянного наслаждения - потому, что это всё, что они делают - помогают всем существам!

Зараженное тело, которое в конечном итоге превратится в пепел

Абзацы 178, и 179:

**Это тело, которое в конечном итоге превратиться в пепел,
Является вещью, и в своем движении зависит от другого,
Заражённое тело, которое тяжело вынести,
Зачем тебе цепляться за него, как за что-то свое?

Живо ли оно сейчас, или его жизнь завершилась,
Зачем тебе такая машина?
В чём разница между ним, и валяющиеся куском чего-нибудь?
Почему твоя гордость за него не уничтожается?**

Во что превратятся наши тела? В пепел. Только в пепел.

Со своей стороны тело:

- Беззащитно, зависит от нас в своём движении,
- Оно полно заражённых веществ
- И заставляет нас бояться опасностей.

И если мы продолжим за него цепляться, нам в будущем гарантированы большие страдания. Если так, какой смысл за него цепляться?

Безразличное тело, как деревянное полено

Абзац 180:

**Из-за своей любви к телу, ты уже накопил
Очень большие страдания, без всякой цели;
Какой смысл в ненависти и желании, в отношении того
Что будет напоминать деревянное полено?**

Это тело заставляет меня тянуться к тем, кто мне помогает, и испытывать отвращение к тем, кто мне вредит, и даже если я буду тяжело работать, чтобы удовлетворить свои потребности, оно **не благодарит меня, и не хорошо ко мне относится** - сидит себе там как деревянное полено. Оно абсолютно безразлично ко всему, что я ради него делаю, ему безразлично, забочусь я о нём, или ему врежу. Какой смысл развивать цепляние за такую вещь?

Абзац 181:

**Будешь ты заботиться о своем теле,
Или курицы и хищные птицы будут им насыщаться,
В нём нет желания, и также нет никакой ненависти -
Зачем тебе за него так сильно цепляться?**

Мастер Шантидева говорит: иди, спроси свое тело, заинтересовано ли оно вообще во всём что ты ради него делаешь? Желает ли твое тело статуса и уважения? Появляется ли в нём ненависть к тому, кто тебе мешает?

Разумеется, нет.

Твое тело это кусок мяса, оно абсолютно безразлично к тому, что с тобой происходит, насколько ты известен, сколько еды ты ему даёшь.

Если ты вынимешь из него сознание, и желание - остается только кусок мяса. Без сознания, оно даже не способно встать со стула, валяется себе там, как деревянное полено. Так ради кого ты это делаешь? Кто просит тебя всех этих вещей? Только твое желание.

Твое тело управляется сознанием. Сознание желает всех этих вещей - тело никогда их не просило. И это сознание полно омрачений, готово на любое эгоистическое действие, в своём служении телу. Тело вообще не заинтересовано во всей этой роскоши, и деликатесах, через которые ты влияешь на него.

Обманивающее нас тело

Наше тело является источником больших проблем, оно требует непрерывного внимания, и оно **обманивает нас**, говоря: "Я отдельно от других". Наше тело является большей частью той лжи, которая приводит к мысли, что мы отделены от других.

Почему ты проводишь свою жизнь, вредя людям, мешая им, потребляя ресурсы за счёт других, и всё это ради того, чтобы позаботиться только о своём теле? Почему ты заботишься только о своём теле? В чём разница между тобой и другими? Только в том, что у вас отдельные тела?

Посмотри, что ты готов сделать ради своего тела?

Если ты на мгновение подумаешь, ты увидишь, что вся ложь, которую ты когда-либо произнес, была ради твоего тела, исходя из мысли, что это принесет тебе какое-то счастье.

Почему я называю себя "я"? В основном потому, что у меня есть отдельное тело. Чему я пытаюсь принести счастье? Своему телу. Я хочу, чтобы у него была самая красивая одежда, самый красивый друг, самый красивый дом, самое высокое положение - всё это моё тело заслуживает!

Тело нам лжет. Оно появляется себе там, будто существует само по себе, но практически его нет, потому, что оно является случайным набором атомов, а они абсолютно нейтральны - они как все

остальные атомы.

Границы тела также являются ложью, и в конечном итоге, это тело, наше тело, нас предаст.

Поэтому, необходимо удовлетворять его базовые потребности, и игнорировать все остальные его запросы.

Служение телу просто не работает

Служение телу просто не работает. Посмотрите вокруг себя, посмотрите на всех богатых людей, которые дали своим телам всё, к чему они стремились - сколько из них счастливы? Посмотрите хорошо, и увидите, что большинство из них не способны найти ту любовь, которую они желают.

Мы обязаны давать другим. Быть эгоистичными, просто не работает. Заботиться только о себе, просто не работает, не достигает желанной цели. Если вы чего-то хотите - вы должны заботиться о других людях. Если вы очень-очень хотите быть счастливыми, вам необходимо вести себя мудро, и обменивать себя на других.

Забота о себе просто не работает. Когда мы это делаем, мы старимся, это ведет к смерти, и не достигает для нас желаемой цели. Начните заботиться о других и тогда вы получите всё.

Освободись от тела

Мастер Шантидева говорит: **не трать свое время на служение своему телу.** Тело даже не заинтересовано в этом.

Не только это, но и то, что оно не поблагодарит тебя за все твои усилия ради него. Оно является куском мяса, которое в конечном итоге превратится в пепел. Нет смысла тратить на него свою жизнь.

Оставь это тело - освободись от него. Освободись от линии, которую тело проводит между тобой, и твоими близкими. Это ложная линия. Она неестественна, и она не должна быть там. Твое восприятие того, кем ты являешься, должно быть больше твоего тела - только тогда ты удостоишься счастья.

В абзаце 184 он говорит:

**Таким образом, свободный, от цепляния за себя
Я передам свое тело ради всех существ;
И даже если на моём теле много изъянов,
Я буду использовать его как инструмент, во всех своих действиях.**

И это очень-очень чудесно. Все эти вещи, о которых вы мечтали, начнут с вами происходить. Просто попробуйте.

Чем больше вы будете пробовать, тем с большей легкостью это будет приходить, в то время, когда другое просто не работает!

Завершающие абзацы

Завершающие абзацы в главе замыкают круг, и возвращают нас к сути практики медитации.

Абзац 185:

**Я пренебрегу многими действиями детей,
И пойду путем мудрецов:
Буду развивать воспоминание
И действовать, ради уничтожения усталости и сна.**

"Усталость и сон", которые он здесь упоминает, здесь относятся к двум из препятствий для медитации, которые мы упоминали в «**Письме к другу**», Арии Нагарджуна.

В **абзаце 187**, который является последним в главе, Мастер Шантидева говорит:

**И поэтому, ради того чтобы устранить любые препятствия,
Я уберу свое сознание с любого ошибочного пути;
С постоянной фокусировкой на подходящем объекте
Буду хорошо пребывать в сбалансированной медитации.**

Какова цель медитации? Привести в место, в котором мы сможем уничтожить все препятствия к просветлению. Какие препятствия? Препятствия двух видов:

1. Препятствия ментальных омрачений.
2. И препятствия к всезнанию.

Для этого необходимо развивать видение природы реальности, и условием для этого является развитие медитативного спокойствия.

Для того чтобы преуспеть в тренировке медитативного спокойствия, говорит Мастер Шантидева, нам необходимо отказаться от всех "ошибочных путей", то есть: от всего, что связано с мыслями о влечении, к примеру, как мы это описывали, которые не позволяют развитие правильной практики.

Вследствие этого необходимо применить все исправления к проблемам, возникающим в медитации, как мы этому обучались на курсе 3, и развить сбалансированную медитацию на подходящем объекте, святом объекте, который мы получаем от своего Ламы.

Гьялцеб Чже здесь добавляет:

Для того чтобы преуспеть в медитативной практике, нам необходимо досконально изучить открытый путь для развития медитативного спокойствия, как это описывается в книге «**Уровни слушающих**», и это книга мастера Асанги, и также в трех книгах Мастера Камалашилы, которые называются «**Этапы медитации**».

Значительная часть советов содержащихся в этих писаниях, еще намного больше, была собрана Чже Цонгкапой в высшей мере детальным и глубоким образом, в «**Великой книге об этапах пути к просветлению**»; учении, которое необходимо для тех, кто готовится к ретриту, которое я надеюсь в будущем, мы будем изучать детально.

Польза от развития медитативного спокойствия:

Для того чтобы поддержать вас в медитативной практике, мы завершим эту главу списком удивительной пользы ожидающей человека, которому удалось привести свою медитацию к совершенству.

Вот, что перечисляет Чже Цонгкапа, в своей прославленной книге, «**Великая книга об этапах пути**

к просветлению»:

1. У человека развившего медитативное спокойствие, тело ощущается очень гибким и спокойным; и в сердце есть большая радость. Результат этого можно видеть еще в этой жизни!

2. Когда в медитативном спокойствии достигают физического и ментального наслаждения, это позволяет сфокусировать сознание на любой желаемой цели. Человек получает очень большой контроль над своим сознанием, и способен направить его на любой объект сострадания - сознание не создает никакого сопротивления. Сознание становится устойчивым как гора, и можно удерживать его на объекте без всякого движения, и если сознание направляют на определенный объект - она пойдет туда без всяких колебаний.

3. У обычного человека нет власти над своим сознанием - его сознание с легкостью можно отвлечь внешними происшествиями. Человек, достигший совершенства медитации может преодолеть эту склонность, и поэтому может преодолеть неподобающие мысли, и не будет заниматься неподобающей деятельностью. Этот результат также можно видеть еще в этой жизни.

4. У большинства из нас есть желание делать хорошие вещи, но когда мы их делаем нам очень тяжело обрести необходимую степень решимости, и завершить их. Результатом является то, что мы падаем духом, и оставляем задачу не завершенной. У человека достигшего совершенства медитации, каждое добродетельное действие, совершаемое им очень сильно: мотивация будет сильной, выполнение будет мощным, и также завершение действия и радость за него будут сильными.

5. Человек, достигший совершенства медитации может автоматически читать мысли других, вспоминать предыдущие жизни, и развивать сверхъестественные способности, усиливающие его способность помогать другим.

6. Основываясь на медитативном спокойствии, человек может развить особое видение - Випашьяну - и даже прийти к видению пустоты напрямую, тому, что прокладывает путь к просветлению - это самое большое преимущество развития медитативного спокойствия.

Итак, польза от практики медитативного спокойствия огромна, и всё, что сейчас остаётся, это выполнить саму практику - приложить интенсивные усилия для развития одноточечной концентрации, и с ее помощью приобрести мудрость.

А мудрости Мастер Шантидева обучает в девятой главе, в своей книге, которую мы будем изучать на курсе 12.

(Мандала)

(Посвящение)

Тибетская медитация

Подача

Ламы Кристи Маккнелли

Сопровождает переводом, Лама Двора-ла

Рамат-ган, июль 2010

Урок 1

Лама Двора-ла: добрый вечер. Я рада благословить вас и принять вас на лекцию моей драгоценной учительницы, Ламы Кристи-ла, и она будет говорить о темах, которые есть в книге, которую она недавно написала, и это **книга о тибетской медитации**, версия на иврите.

The Tibetan Book of Meditation. A book that Dorit and her crew worked really hard to get out in a very short period of time and did a beautiful job.

Итак, большое спасибо, что пришли. И мы из уст ламы Кристи получим лекцию о пути изменения мира, и это путь тибетской медитации. И никто не сравнится с ней в мастерстве на эти темы. Она сама сидела на ретрите, и практиковала эти вещи на протяжении 3 лет, и когда она вышла с ретрита в Даймонд Маунтайн, она обучала медитации большую группу учеников, на самых высоких и продвинутых уровнях, в форме, которая удостоилась большого признания и почитания со стороны ее учеников, бесценному учению, которое вообще тяжело найти в мире, оно основано на глубоких знаниях из писаний, и они были опробованы ею на личном опыте, в высокой и продвинутой практике, проделанной ею. Поэтому, мы удостоились большой чести принять саму учительницу, обучающей этим вещам. Thank you so much.

(Аплодисменты)

Lama Christie hla: So thank you for inviting me to Israel – The Holy Land. So, both Lama Dvora [hla] and myself are getting ready and preparing for three year retreat.

Лама Двора ла: и она говорит, что мы обе, и я и она, собираемся сейчас уйти на ещё один ретрит в 3 года.

Lama Christie hla: I am sure many of you are very sad that Lama Dvora [hla] is going to be going into the retreat.

Лама Двора ла: она говорит, что уверена, что значительная часть из вас печальна из-за того, что я на 3 года ухожу в ретрит.

Lama Christie hla: A very similar thing happens to everyone who goes into the retreat, with their family and their friends

Лама Двора ла: и похожее явление происходит с каждым, кто уходит на такой ретрит, когда они должны расстаться с семьей и с друзьями.

Lama Christie hla: So I thought today to talk a little bit about: Why it is that we need to go into retreat and leave all the people that we love behind.

Лама Двора ла: и сегодня она будет говорить о причине того, почему важно, чтобы мы ушли в

этот ретрит и оставили позади себя всех любимых нами людей.

Lama Christie hla: It is interesting to me, before the retreat I have been traveling to so many places, going to China and Vietnam and now Israel.

Лама Двора ла: и до ретрита я ездила в разные места, ездила в Китай, Вьетнам, и сейчас в Израиль.

Lama Christie hla: And it seems like the opposite energy of what we are trying to do, going into the retreat. It's very very busy and many many people, and then all of a sudden we are going into silence and isolation.

Лама Двора ла: это кажется энергией очень противоположной ретриту, ездить в разные места, встречать многих людей, быть очень занятой, и вдруг впрыгнуть оттуда в тихий ретрит.

Lama Christie hla: But in my mind, coming from the last retreat, it is not so very different.

Лама Двора ла: но с моей точки зрения, в свете предыдущего ретрита, который я сделала, это не очень отличается.

Lama Christie hla: When you are starting to go into a three year retreat it can be very frightening.

Лама Двора-ла: когда уходят на ретрит в 3 года, это может быть очень пугающим.

Lama Christie hla: The first time I went on a retreat which was in the year 2000, all of the year 1999 was very traumatic for me.

Лама Двора ла: в первый раз я проделала такой длинный ретрит в 2000 году, и весь 1999 год был для меня очень травматичным.

Lama Christie hla: I had to leave my work, my job, I had to say goodbye to all my family and friends.

Лама Двора ла: мне нужно было расстаться со своей работой, со всеми своими друзьями, со всей своей семьей.

Lama Christie hla: I had to give away all my things, because it is a tradition when you go into retreat, you are supposed to give away as much as you can, because you want to come out a totally different person.

Лама Двора ла: мне было нужно отказаться от всего, что у меня было, от всех своих вещей, потому что по традиции, мы уходим на ретрит без ничего, чтобы позволить себе выйти оттуда совершенно другим человеком.

Lama Christie hla: So I was very attached to certain things, I had many CD's of music, I had very many beautiful books. I was looking around to all my friends and family to 'who is going to get this book', you know I really liked this book. I had a book, very fancy book about Shakespeare, all of the collected works on very fine paper and 'who is going to get my Shakespeare book?' ☺

Лама Двора ла: и у неё были книги, и диски к которым она была очень привязана, кроме прочего у неё была книга произведений Шекспира в шикарном издательстве, первоклассном переплёте, к которой она была очень привязана, и она начала искать "кому я отдам все свои диски, кому я отдам все свои книги?"

Lama Christie hla: And then I felt like, my grandmother when she was dying she was giving away all her things, and I felt the same exact way.

Лама Двора ла: и она говорит, что ее бабушка, до своей смерти отдала все свои вещи, и она говорит, что ощущала себя в то время похожей на свою бабушку.

Lama Christie hla: And it is very similar. When you go into a long retreat like this it's similar to dying.

Лама Двора ла: когда уходят на такой длинный ретрит, это немного похоже на смерть.

Lama Christie hla: Then you have to give away everything, you have to say goodbye to everything.

Лама Двора ла: необходимо отдать и передать всё, расстаться со всем.

Lama Christie hla: And then the hardest thing for me was my mother.

Лама Двора ла: и то, что для неё было тяжелее всего, это ее мать.

Lama Christie hla: When I went to see my mother. She is not a Buddhist ☺

Лама Двора ла: и ее мать не буддистка. И она собиралась сказать ей, что уходит на ретрит,

Lama Christie hla: And she doesn't want to hear about Buddhism at all,

Лама Двора ла: и ей не интересно слышать о Буддизме,

Lama Christie hla: So I can't explain to her why I'm going into this retreat.

Лама двора ла: и мне было тяжело объяснить ей, почему я ухожу на этот ретрит.

Lama Christie hla: But she was very upset, and she looked at me and she said: 'why are you leaving me?'

Лама Двора ла: и она была очень недовольна, она посмотрела на неё и сказала: "Почему ты меня оставляешь?"

Lama Christie hla: And, it sort of broke my heart.

Лама Двора ла: и это сломало ей сердце.

Lama Christie hla: Because my mother was the closest person in my life.

Лама Двора ла: так как ее мать была для неё самым близким человеком в жизни.

Lama Christie hla: And for her to be upset with me about something I was going to do, it bothered me very deeply.

Лама Двора ла: и тот факт, что ее мать была недовольна чем то, что она собирается сделать, очень ее беспокоил, на очень глубоком уровне.

Lama Christie hla: So I had to ask myself the question that she asked me over and over: Why would I leave her to go and do a retreat?

Лама Двора ла: поэтому мне нужно было снова и снова задавать себе вопрос: почему я в сущности ее оставляю, и собираюсь проделать ретрит?

Lama Christie hla: And I thought about it and I thought about the difference between being in retreat or staying by her side for three years.

Лама Двора ла: и я долго об этом думала, и думала о разнице между тем, чтобы на протяжении трех лет находиться на ретрите, или находиться рядом с ней.

Lama Christie hla: And I thought: What is going to help her more?

Лама Двора-ла: и я думала: что ей поможет больше?

Lama Christie hla: If I really love her, what is going to help her more?

Лама Двора-ла: если я действительно ее люблю, что ей поможет больше?

Lama Christie hla: And I remembered the time when I was very little, my father left the house,

Лама Двора-ла: и когда она была очень молодой, ее отец ушел из дома,

Lama Christie hla: Maybe I was six or seven.

Лама Двора-ла: может быть, когда ей было 6 или 7 лет.

Lama Christie hla: And my mother, she was very very sad,

Лама Двора-ла: и мать была очень печальна,

Lama Christie hla: And sometimes I could find her on her bed crying.

Лама Двора-ла: иногда она видела ее сидящей на кровати и плачущей.

Lama Christie hla: And I loved my mother so much,

Лама Двора ла: и она очень любила мать.

Lama Christie hla: And I would do anything to make her happy,

Лама Двора-ла: и была готова сделать всё на свете, чтобы сделать ее радостной,

Lama Christie hla: And I remember being, you know, just a small child going up to her and trying to hug her and, and say: 'Mom, don't be sad'.

Лама Двора-ла: и она помнит себя маленькой девочкой подходящий к матери, обнимающий ее, и говорящей: «Мама, не будь грустной».

Lama Christie hla: But I couldn't take away her sadness.

Лама Двора-ла: но она была не способна забрать у неё грусть.

Lama Christie hla: I learned very early in my life that I couldn't take away somebody else's pain, just by wanting to.

Лама Двора ла: Итак, она в очень молодом возрасте поняла, что не в силах забрать чью-то боль, только потому, что она хочет забрать эту боль.

Lama Christie hla: It didn't matter that I was there so much, I just, I couldn't help her.

Лама Двора ла: не было так важно, была она рядом с матерью или нет, она была не способна ей помочь.

Lama Christie hla: And then later, I guess I was about nineteen, similar thing happened with my father.

Лама Двора ла: и позже, когда ей было 19 лет, похожая вещь произошла ее отцом.

Lama Christie hla: His father passed away.

Лама двора ла: умер его отец.

Lama Christie hla: And he was very very close to his father.

Лама Двора ла: и он был очень близок к своему отцу.

Lama Christie hla: And I watched his face, it aged ten years in one day.

Лама Двора ла: и я видела как его лицо на протяжении одного дня, состарилось на 10 лет.

Lama Christie hla: And he just, he lost so much on the day that his father passed,

Лама Двора ла: в тот день, когда умер его отец, он многое потерял,

Lama Christie hla: And I couldn't help him.

Лама Двора ла: и я не могла ему помочь.

Lama Christie hla: I was right next to him and I couldn't help him.

Лама Двора-ла: я стояла прямо возле него, и была не способна ему помочь.

Lama Christie hla: And you think about all the times when you see pain in the world in people that you love,

Лама Двора ла: мы думаем обо всех случаях, когда мы видим боль в мире, у людей которых мы любим,

Lama Christie hla: And you feel so helpless.

Лама Двора ла: и мы ощущаем себя беспомощными.

Lama Christie hla: And I know especially here in Israel,

Лама Двора ла: и в особенности здесь в Израиле,

Lama Christie hla: There is not one person here who doesn't know some tragedy that has happened, with violence in this country.

Лама Двора ла: со всем насилием здесь в Израиле, здесь нет ни одного человека, который не понимает трагедии потери.

Lama Christie hla: That is what makes you such spiritual people, I think.

Лама Двора ла: и это может быть одна из причин, которая превращает нас в таких духовных людей.

Lama Christie hla: Because the reality of it is right here, all the time in your awareness.

Лама Двора ла: потому, что эта реальность потери и трагедии, всё время присутствуют в нашем сознании.

Lama Christie hla: There is pain in the world and we can't do anything about it.

Лама Двора ла: в нашем мире есть боль и мы не способны что-то сделать по этому поводу.

Lama Christie hla: There was a story I heard, that woman drove to a supermarket with her daughter, and she sent her daughter in for a loaf of bread and then the supermarket exploded, and it was the last time she saw her.

Лама Двора ла: и она слышала историю о женщине приехавший со своей дочерью в супермаркет, и она послала свою дочь внутрь купить хлеб, и супермаркет взорвался, и это было последним разом, когда она видела свою дочь.

Lama Christie hla: And then what are you going to say to the mother?

Лама Двора ла: и, что можно сказать такой матери?

Lama Christie hla: What can you say?

Лама Двора ла: что вообще можно сказать?

Lama Christie hla: You can sit there, you can hold their hand, you can hug them. Not going to take away the pain.

Лама двора ла: можно возле неё посидеть, и ее обнять, но это не уберёт ей боли.

Lama Christie hla: So I wanted to find something that would actually help me take the pain away from the people that I loved.

Лама Двора ла: и я хотела найти что-то, что действительно позволит мне забрать боль у людей которых я люблю.

Lama Christie hla: I needed something more than my world was offering.

Лама Двора ла: мне было необходимо больше, чем мой нынешний мир мог мне позволить.

Lama Christie hla: And I learned about how meditation can help - help me help the people that I love.

Лама Двора ла: и я изучила как может помочь медитация мне и людям которых я люблю.

Lama Christie hla: You learn how to meditate and you can learn how to change the world.

Лама Двора ла: если вы изучите, как делать медитацию, вы будете способны изменить свой мир.

Lama Christie hla: And that's the reason why we are going into the next three year retreat, right? ☺

Лама Двора ла: и это является причиной того, что мы уходим на следующий ретрит в 3 года.

Lama Christie hla: We want to change the world, we want to take away all the pain from this place.

Лама Двора ла: потому, что мы хотим изменить мир, и забрать из всего этого места боль.

Lama Christie hla: And really it's deep inside of us, it's what everybody wants to do.

Лама двора ла: и все мы в сущности, глубоко внутри нас хотим это сделать.

Lama Christie hla: We don't want anything more than we want to help people.

Лама Двора ла: фактически, нет ничего, чего мы хотим больше, чем помочь людям.

Lama Christie hla: Maybe we want, you know, we want all sorts of things in our life, like I drive by McDonalds, I want french fries 😊

Лама Двора ла: и есть различные вещи которые мы хотим в жизни, к примеру пройти мимо Макдональдса, и купить чипсы.

Lama Christie hla: Or maybe a Shake.

Лама Двора ла: и может быть милкшейк.

Lama Christie hla: Milkshake?

Лама Двора ла: милкшейк.

Lama Christie hla: Но 😊

Lama Dvora hla: It's a new Hebrew word 😊

Lama Christie hla: Yeah 😊. That's all I can eat at McDonalds.

Лама Двора ла: это всё, что она может есть в Макдональдсе. 😊

Lama Christie hla: But I like it anyway, cause it's got that cute little 'M' 😊. But everyone, you know, we go through a day and we have all these desires, like: Desire for food, or desire to see a certain beautiful image, or all these 'wants' in our life. We want people to like us, we want to get more money.

Лама Двора ла: итак, в течении дня в нас просыпаются различные желания, к примеру: желание определённого лакомства , или мы хотим увидеть что-то красивое, или хотим, чтобы люди нас любили, или, чтобы у нас было много денег

Lama Christie hla: But the deepest desire we have in our heart is to help other people.

Лама Двора ла: но самое глубокое желание, которое есть в нашем сердце, это помогать другим.

Lama Christie hla: We have it so so deeply in our hearts, it drives everything that we do.

Лама Двора-ла: и это настолько глубоко спрятано в наших сердцах, что руководит всем, что мы делаем

Lama Christie hla: We long to serve people.

Лама Двора-ла: в своих сердцах мы хотим служить людям.

Lama Christie hla: That is why so many people go into business.

Лама Двора-ла: это является причиной того, что так много людей начинают заниматься бизнесом.

Lama Christie hla: You think it's to make money?

Лама Двора-ла: вам кажется, что это для того чтобы делать деньги?

Lama Christie hla: How many people really make money in business? :)

Лама двора ла: сколько людей преуспевает своем бизнесе?

Lama Christie hla: No, it's to help other people, to create products that they want and to serve them with it. It's fun to help people.

Лама Двора ла: это в сущности для того чтобы служить другим, чтобы создавать продукты, которые нужны людям, потому, что служить людям, и помогать им это кайф.

Lama Christie hla: When you are just graduating your last education, like college, you are figuring out what you want to do in life.

Лама Двора-ла: когда человек заканчивает школу, или университет, он думает: "Что я собираюсь сделать со своей жизнью?".

Lama Christie hla: Then it's really about: 'Well, what am I going to do to serve other people? How am I going to fit in the society and do something that benefits somebody else?'

Лама Двора ла: и в сущности, возникает такая мысль: "Как я могу найти свое место в обществе, и путь, чтобы помогать другим людям?"

Lama Christie hla: So we search for things, we search for the best ways that we can do to help others, because it's the thing that most satisfies ourselves.

Лама Двора ла: и мы и ищем, мы ищем, как мы можем помочь другим, потому, что это то, что приносит нам больше всего удовлетворения.

Lama Christie hla: But the very highest thing we can do to help everybody else is to learn how to meditate and learn how to stop pain in this world. ☺

Лама Двора ла: но самая высокая вещь, которую мы можем сделать, это научиться, как делать медитацию, и как с ее помощью прекратить в мире боль.

Lama Christie hla: There is a meditation, it is called Tong Len.

Лама Двора ла: существует медитация под названием **Тонг Лен**.

Lama Christie hla: How many people know how to do the Tong Len meditation?

Лама Двора ла: сколько из вас с ней знакомы?

Lama Christie hla: Most... Ah, like, there are few people who don't know. For people mostly in the back who don't know how to do the Tong Len. ☺

Лама Двора ла: и ради тех из вас, кто сидит сзади, кто не поднял руки, и кто наверное не знает как делать Тонглен.

Lama Christie hla: I will explain how to do the meditation.

Лама Двора ла: она объяснит, как делают эту медитацию.

Lama Christie hla: Or maybe we will do a short one, 'cause there are enough people. We can do a short Tong Len meditation. Everybody who raised their hand, do you like the Tong Len meditation, yes? ☑ OK. So we will do a short meditation.

Лама Двора ла: итак, мы сделаем короткую медитацию.

Lama Christie hla: And then we will start to talk about how meditation can actually help the person that you love, who has a bad back for instance.

Лама Двора ла: и мы начнём объяснять, как медитация может помочь человеку которого вы любите, которому к примеру болит спина.

Lama Christie hla: I know probably Lama Dvora [hla] has you all trained very well in meditation

Лама Двора ла: и она полагает, что вы получили от меня хорошую тренировку в медитации.

Lama Christie hla: But I will just give some suggestions.

Лама Лвора ла: но мы получим от Ламы несколько предложений.

Lama Christie hla: If you are in a chair maybe it's good to have your feet flat on the floor.

Лама Лвора ла: если вы сидите на стуле, хорошо, чтобы ноги плотно касались пола.

Lama Christie hla: And then don't lean against the back. For the meditation, try to keep your spine upright.

Лама Двора ла: и для медитации, важно держать спину прямой, и может быть ,ни на что не опираться.

Lama Christie hla: Then you can either keep your hands on your knees or, or you can put them in your lap like this

Лама Двора ла: руки можно положить на колени, или бедра.

Lama Christie hla: You guys you can put them here if you want.

Лама Двора ла: можно также в такой позе.

Lama Christie hla: And then, make sure your back is straight,

Лама Двора ла: и постарайтесь, чтобы спина была прямой,

Lama Christie hla: Relax your shoulders,

Лама Двора ла: расслабьте плечи,

Lama Christie hla: Make your chin level to the floor,

Лама Двора ла: позаботьтесь о том, чтобы подбородок был параллелен полу,

Lama Christie hla: Then close your eyes.

Лама Двора ла: и закройте глаза.

Lama Christie hla: Focus on the very tip of your nose

Лама Двора ла: сфокусируйтесь на кончике носа.

Lama Christie hla: And watch the air as it flows out and then back into your body.

Лама Двора ла: и наблюдайте за движением воздуха наружу из вашего тела, и потом вовнутрь.

Lama Christie hla: Try to stay on one single point at the tip of your nose.

Лама Двора ла: попытайтесь оставаться сфокусированным на одной маленькой точки на кончике носа.

Lama Christie hla: Try to keep your body perfectly still.

Лама Двора ла: позаботьтесь, чтобы тело было абсолютно спокойным.

Lama Christie hla: Still body will still the mind

Лама Двора ла: спокойное тело помогает успокоиться сознанию.

Lama Christie hla: Now think of someone you know who is in pain.

Лама Двора ла: сейчас подумайте о ком-то, с кем вы знакомы, и кому что-то болит.

Lama Christie hla: It could be a physical or mental pain.

Лама Двора ла: может быть физическая боль , или ментальная.

Lama Christie hla: Think of where they are right now,

Лама Двора ла: подумайте, где они находятся в этот момент,

Lama Christie hla: And in your mind, go to them,

Лама Двора ла: и пойдите к ним в своём сознании,

Lama Christie hla: Sit across from them,

Лама Двора ла: сядьте напротив них,

Lama Christie hla: Like an invisible angel.

Лама Двора ла: как невидимый ангел.

Lama Christie hla: Maybe you can see the lines of pain on their face.

Лама Двора ла: может быть, вам удастся заметить выражение боли на их лицах.

Lama Christie hla: Then decide that you are going to take this pain from them.

Лама Двора ла: и решите, что вы собираетесь забрать из них эту боль.

Lama Christie hla: *You see the pain as a black cloud of smoke inside their body.*

Лама Двора ла: *и увидите эту боль как облако черного дыма в их теле.*

Lama Christie hla: *And we are going to use our breath to pull it out of them.*

Лама Двора ла: *мы будем использовать наше дыхание, чтобы это из них вытянуть.*

Lama Christie hla: *As you inhale, see that black cloud of smoke congealing into a black ball at the center of the heart.*

Лама Двора ла: *когда вы вдыхаете, увидите это черное облако сжимающимся в комок, в центре их тела.*

Lama Christie hla: *And then as you inhale again see that evil black ball of pain start to move from the heart up to the throat,*

Лама Двора ла: *а когда вы снова вдыхаете, увидите этот черный шарик и это плохое, вытягивающимся через их горло,*

Lama Christie hla: *Then inhale it out from the throat, out of the mouth,*

Лама Двора ла: *и тогда вытяните это и через их горло,*

Lama Christie hla: *And outside of their body.*

Лама Двора ла: *за пределы их тела.*

Lama Christie hla: *Then each inhale brings it closer to you.*

Лама Двора ла: *и с каждым вдохом, это приближается к вам.*

Lama Christie hla: *It travels through the air between you,*

Лама Двора ла: *это проходит через воздух между вами,*

Lama Christie hla: *Until it comes to rest just outside your own nostrils.*

Лама Двора ла: *до тех пор, пока это не подплывает и не начинает парить прямо перед вашим носом, под ноздрами.*

Lama Christie hla: *It's not touching you, it's just outside of you.*

Лама Двора ла: *не касается вас, а просто вне вас.*

Lama Christie hla: *Now look deep into your heart,*

Лама Двора ла: *сейчас посмотрите глубоко в свое сердце,*

Lama Christie hla: *See a tiny diamond light,*

Лама Двора ла: *и увидите там маленький алмазный свет,*

Lama Christie hla: *And he is nestled inside a lotus flower.*

Лама Двора ла: он находится внутри цветка лотоса.

Lama Christie hla: The lotus is your love and compassion, your willingness, your desire to take away their pain

Лама Двора ла: этот лотос является вашей любовью и состраданием, вашим желанием забрать из них боль.

Lama Christie hla: Then the diamond is your wisdom.

Лама Двора ла: а алмаз, это ваша мудрость.

Лама Двора ла: You understand that the willingness to take on the pain yourself is what destroys the pain.

Лама Двора ла: вы понимаете, что факт вашего желания забрать из них боль, является именно тем, что разрушает боль.

Lama Christie hla: So, look at the black ball of pain again,

Лама Двора ла: посмотрите снова на чёрный шарик боли,

Lama Christie hla: And decide you are going to destroy it.

Лама Двора ла: и решите, что вы собираетесь его уничтожить.

Lama Christie hla: You will destroy it by taking it into yourself.

Лама Двора ла: и вы уничтожите и его тем, что вдохнете его в себя.

Lama Christie hla: And then I will describe a few steps, but don't do it until I say 'go'.

Лама Двора ла: и сейчас она опишет несколько этапов, но не выполняйте их до тех пор, пока она не подаст знак.

Lama Christie hla: On one big inhale you will take in the black ball of pain through your nostrils,

Лама Двора ла: одним большим вдохом вдохните этот черный шарик, через свои ноздри,

Lama Christie hla: It will travel all the way down to the center of your heart,

Лама Двора ла: он проделает весь путь к центру вашего сердца,

Lama Christie hla: And when it touches the diamond inside the lotus there is a big flash of light,

Лама Двора ла: и когда шарик достигнет алмаза в лотосе, будет большая вспышка света,

Lama Christie hla: And then the black ball is completely destroyed.

Лама Двора ла: и тогда, черный шарик уничтожен полностью.

Lama Christie hla: So, ready? Go.

Лама Двора ла: сделайте это сейчас.

Lama Christie hla: See the bright flash of light, the black ball completely destroyed.

Лама Двора ла: увидите эту большую вспышку света и черный шарик, который абсолютно уничтожается.

Lama Christie hla: The diamond light inside your heart starts to shine brighter and brighter,

Лама Двора ла: алмазный свет в вашем сердце сияет всё ярче и ярче,

Lama Christie hla: Fills up your entire body.

Лама Двора ла: наполняет все ваше тело.

Lama Christie hla: There is no trace of black remaining.

Лама Двора ла: не остаётся никаких следов чёрного.

Lama Christie hla: Then you look across to your friend.

Лама Двора ла: и вы смотрите на своего друга.

Lama Christie hla: The lines of pain on their face are completely gone.

Лама Двора ла: признаки боли на его лице исчезли.

Lama Christie hla: They don't know why, but their pain is gone.

Лама Двора ла: он не знает почему, но вся боль исчезла.

Lama Christie hla: Then from the diamond light at your heart,

Лама Двора ла: и из алмазного света в вашем сердце,

Lama Christie hla: Send a ray of light from your heart to theirs,

Лама Двора ла: пошлите луч света, из своего сердца, к его сердцу,

Lama Christie hla: Fill them with their light of their own.

Лама Двора ла: и наполните их, их личным светом.

Lama Christie hla: On this ray of light you can give them the thing they most want in the world,

Лама Двора ла: и на луче этого света вы можете дать им то, чего они больше всего хотят в жизни,

Lama Christie hla: Maybe it is new job,

Лама Двора ла: может быть новую должность,

Lama Christie hla: Maybe it is to be ten years younger.

Лама Двора ла: может быть они хотят стать на 10 лет моложе.

Lama Christie hla: Anything they want.

Лама Двора ла: всё, чего они хотят.

Lama Christie hla: And then withdraw the light back into your heart.

Лама Двора ла: сейчас вдохните обратно весь свет в свое сердце.

Lama Christie hla: See how happy you have made them,

Лама Двора ла: увидите, насколько они счастливы благодаря вам,

Lama Christie hla: And then travel back in your mind back to this room.

Лама Двора ла: и в своём сердце, вернитесь обратно в эту комнату.

Lama Christie hla: Where you can then slowly open your eye.

Лама двора ла: и постепенно открывайте глаза.

Lama Christie hla: So that was a meditation that they call in Tibetan 'Tong Len'.

Лама Двора ла: итак эта медитация, которая по тибетский называется "Тонг Лен".

Lama Christie hla: In English, or Hebrew ☺, they call it 'Giving and Taking'.

Лама Двора ла: на иврите мы скажем "даяние и забирание".

Lama Christie hla: But you do the Taking part first and then you do the Giving part second.

Лама Двора ла: но сначала мы забираем, и только потом даём.

Lama Christie hla: So I have a question for you.

Лама Двора ла: и у неё есть к вам вопрос.

Lama Christie hla: Especially for those of you maybe who this is their first time doing Tong Len.

Лама Двора ла: в особенности к тем из вас, кто делал Тонг Лен в первый раз.

Lama Christie hla: Does the meditation work?

Лама Двора ла: работает ли эта медитация?

Lama Christie hla: Does it take away the pain of the person that you were just focusing on a minute ago?

Лама Двора ла: забирает ли она действительно боль того человека, на котором вы были сфокусированы мгновение назад?

Lama Christie hla: Can you call them on the phone right now and then they'll say 'I don't know what happened, but this back pain just went completely away'?

Лама Двора ла: можете ли вы сейчас пойти, позвонить ему по телефону, и он вам скажет: "Не знаю что произошло, но боль в спине вдруг исчезла"?

Lama Christie hla: Is that going to happen?

Лама Двора ла: в этот момент произойдет это?

Lama Christie hla: Yes? I heard a 'Ken'. ☺

Lama Christie hla: It's like the only word I know in Hebrew.

I don't know, what do you think? Someone says 'yes'.

Лама Двора ла: что, что вы думаете? Кто-нибудь?

Lama Christie hla: Yes? Maybe, maybe. Yeah, I think, I think I agree with you, this 'Maybe'.

Лама двора ла: ☺ и она говорит: есть те, кто говорит да, и есть те кто говорит нет, есть те, кто говорит, может быть, и я думаю, что она может быть согласна с "может быть".

Lama Christie hla: Here is the thing. If this meditation was that easy, then nobody would have any pain at all.

Лама Двора ла: и она говорит, что если бы эта медитация была такой легкой, то ни у кого бы уже не было никакой боли.

Lama Christie hla: Because there are compassionate people in the world, who would sit there and do Tong Len meditation until everybody's pain was gone.

Лама Двора ла: потому, что в мире есть люди, имеющие большое сострадание, которые просто сидели бы и делали эту медитацию, до тех пор, пока боль всех в мире бы не исчезла.

Lama Christie hla: So it's not that you actually, when you visualize taking somebody's pain, that you actually go there and actually take the pain and destroy it. That's not how it works.

Лама Двора ла: поэтому, так не происходит, что вы сидите и представляете, что забираете чью-то боль, и тогда боль действительно исчезает, медитация работает не так.

Lama Christie hla: But then on the other hand, I just told you that the only reason we are going into retreat is to stop everyone's pain

Лама Двора ла: с другой стороны, я сейчас вам сказала, что причина того, что мы уходим на ретрит, это для того чтобы прекратить всю существующую боль.

Lama Christie hla: And so there must be some way in which it does work.

Лама Двора ла: и должен быть какой-то путь, через который это да работает.

Lama Christie hla: I would say, it works but not in the way that you think it works.

Лама Двора ла: и можно сказать, что это работает, но не так как думают, что это работает.

Lama Christie hla: And so we have to talk about how it works,

Лама Двора ла: поэтому, нам необходимо объяснить, как это работает.

Lama Christie hla: Because the better you understand how it works, the better it will work for you.

Лама Двора ла: потому, что чем лучше вы понимаете как это работает, тем лучше это работает для вас.

Lama Christie hla: And this has to do with Emptiness.

Лама Двора ла: и это связано с пустотой.

Лама Двора ла: What is Emptiness?

Лама Двора ла: что такое пустота?

Lama Christie hla: Emptiness is my favorite, my all-time favorite subject.

Лама Двора ла: пустота, это самая любимая моя тема.

Lama Christie hla: Among other things it is my all-time favorite subject.

Лама Двора ла: среди всех вещей, это самая любимая моя тема.

Lama Christie hla: I think you could say, Emptiness is what makes you a Buddhist.

Лама Двора ла: можно сказать, что пустота это то, что превращает кого-то в Буддиста

Lama Christie hla: You don't have to have any special thing on any table. You don't have to have a picture of some strange guy with twenty arms. ☹

Лама Двора ла: вам не нужен особый стол , на котором есть изображение странной личности с двадцатью конечностями.

Lama Christie hla: All you have to do is understand Emptiness.

Лама Двора ла: всё, что вам нужно, это понять пустоту.

Lama Christie hla: Then everything changes for you,

Лама Двора ла: и тогда для вас всё изменяется.

Lama Christie hla: Then the world changes.

Лама Двора ла: мир меняется.

Lama Christie hla: So, I was trying to think of a new way to describe Emptiness, because I know [Lama] Dvora [hla] has done all of them. ☺

Лама Двора ла: ☺ и тогда она подумала о новом способе, описания пустоты, потому, что она предполагает, что я уже проделала все способы.

Lama Dvora hla: Which is not true ☺ You'll find another one ☺.

Lama Christie hla: Yeah well, maybe you haven't done this one, I don't know.

Лама Двора ла: O.K, Может быть я этого не делала.

Lama Christie hla: But I was thinking of this book that I read when I was in a college,

Лама Двора ла: и она подумала о книге, которую она прочитала, когда училась в университете,

Lama Christie hla: It wasn't for college, it was just when I was in college. It's a science fiction book.

Лама Двора ла: И это была книга научной фантастики.

Lama Christie hla: So it's by this author named Robert Heinlein.

Лама Двора ла: и книга была написана человеком, по имени Роберт Хейнлейн.

Lama Christie hla: And it's called 'Stranger in a Strange Land'.

Лама Двора ла: и она называлась "Чужой, в чужой стране".

Lama Christie hla: It's a very wild book about an Earthling that was born on Mars and was raised by Martians. ☺

Лама Двора ла: и это очень дикая книга, о человеке с планеты Земля, который родился на Марсе, и которого вырастили марсиане.

Lama Christie hla: But the part of the book that I want to talk about has nothing to do with Martians.

Лама Двора ла: но часть, о которой я хочу рассказать, не связана с марсианами.

Lama Christie hla: It has to do with a certain type of law practice that they did in, it was supposed to be set in the future, and it was a certain type of law practice that they did in the future.

Лама Двора ла: итак, весь сюжет в книге развязывается в будущем, и история связана с определенным видом закона, который приняли в будущем.

Lama Christie hla: And there were these special people that they trained and they called 'Fair Witnesses'.

Лама Двора ла: и там были особенные люди, которые были обучены, и они назывались "хорошие свидетели".

Lama Christie hla: And one of the things that the fair witnesses were trained to do was remember absolutely everything they saw.

Лама Двора ла: и хорошие свидетели были в совершенстве обучены помнить то, что они видели.

Lama Christie hla: So they were better than a tape recorder or a video recorder.

Лама Двора ла: поэтому, они были лучше, чем диктофон или видеокамера.

Lama Christie hla: So people would invite the fair witnesses to hear certain legal proceedings amongst people who were having arguments.

Лама Двора ла: и этих хороших свидетелей приглашали слушать суды происходящие между жителями.

Lama Christie hla: They would act as a witness.

Лама Двора ла: и их ролью, являлось быть свидетелями.

Lama Christie hla: The second thing that they were trained to do is they had to be completely impartial.

Лама Двора ла: дополнительная вещь , который они тренировались, было то, чтобы не принимать Абсолютно никакой стороны.

Lama Christie hla: So they have this very special training where they would only describe what they saw

Лама Двора ла: и их мастерство было очень особенным, и в нем они описывали исключительно только то, что видели,

Lama Christie hla: Or heard,

Лама Двора ла: или слышали,

Lama Christie hla: And they wouldn't apply any kind of assumptions on to anything.

Лама Двора ла: и они не строили никаких предположений, ни в отношении чего.

Lama Christie hla: So there was this description, it was like, this lady was a fair witness,

Лама Двора ла: и там есть описание женщины, которая являлась такой хорошей свидетельницей,

Lama Christie hla: And this man asked her to describe what she saw in front of her.

Лама Двора ла: и человек ее попросил описать то, что она видела перед собой.

Lama Christie hla: And she said 'I see a large rectangular shaped object with lots of windows'.

Лама Двора ла: и она сказала: "Я вижу большой предмет прямоугольной формы, со многими окнами".

Lama Christie hla: And it looks like there is another side also. I see two sides of what looks like a building.

Лама Двора ла: и я вижу две стороны чего-то, что выглядит как здание.

Lama Christie hla: But she couldn't say 'I see a building',

Лама Двора ла: но она не могла сказать "я вижу здание",

Lama Christie hla: Because she didn't see the third or the forth side of the building.

Лама Двора ла: потому, что она не видела третьей, или 4 стороны здания.

Lama Christie hla: And it was very fascinating to me, because it pointed out to me exactly how much we fill in the blanks in our minds.

Лама Двора ла: и это произвело на неё сильное впечатление, потому, что это продемонстрировало то, насколько мы завершаем недостающие.

Lama Christie hla: We see certain things, we see certain indications, and then we draw the rest of the picture.

Лама Двора ла: мы видим определенные вещи, некоторые особенности, и дорисовываем оставшуюся картину.

Lama Christie hla: We have never seen a whole building before,

Лама Двора ла: потому, что мы в сущности никогда не видели целого здания,

Lama Christie hla: Because we have never seen all four sides at once.

Лама Двора ла: потому, что мы никогда не видели все четыре стороны одновременно.

Lama Christie hla: Always, though, our mind is drawing the other two sides.

Лама Двора ла: но наше сознание всегда завершает те стороны, которые мы не видим.

Lama Christie hla: We see two fronts like this,

Лама Двора ла: мы видим две стороны,

Lama Christie hla: And then your mind just draws in the other two fronts, and then assumes that it's a three dimensional object.

Лама Двора ла: и наше сознание завершает две другие стороны, и полагает, что у нас есть трехмерный объект.

Lama Christie hla: The mind is actually just projecting a building onto something that you see, the colors and shapes that you see.

Лама Двора ла: и тогда сознание проецирует здание на формы и цвета, которые вы видите.

Lama Christie hla: And it's the same with every other object.

Лама Двора ла: и то же самое распространяется, и на любой другой объект.

Lama Christie hla: Say you are walking down the street and there's a corner, and then you can't see past the corner.

Лама Двора ла: предположим, вы идете вниз по улице, и доходите до угла, и вы не можете видеть того, что за углом.

Lama Christie hla: And you see like the side of this metal thing, and then this other rubber thing and it looks kind of half roundish,

Лама двора ла: вы видите кусочек металла, и изогнутый кусочек резины.

Lama Christie hla: and then all of a sudden your mind is like: 'Car'. You know... ☺

Лама Двора-ла: ☺ и наше сознание сразу говорит: "автомобиль".

Lama Christie hla: And you know, all you saw was like this much, you know,

Лама Двора ла: всё, что мы видели, является только очень маленькой частью,

Lama Christie hla: And then your mind just draws the rest of the picture,

Лама Двора ла: и наше сознание тут же дополняет оставшуюся картину,

Lama Christie hla: 'Car'.

Лама Двора ла: и сразу же говорит: "автомобиль".

Lama Christie hla: If you start to practice this 'Fair Witness' practice,

Лама Двора ла: и если мы начинаем практиковать эту практику "хорошего свидетеля",

Lama Christie hla: You will start to realize how much, pretty much every single object in your whole world, is something that your mind is actually imposing onto some kind of colors and shapes.

Лама Двора ла: вы сможете заметить, что почти каждая вещь которую вы видите в своем мире, в сущности является картинкой, которую вы проецируете на набор форм и красок.

Lama Christie hla: We go through the world and we think that there are objects out here in the world in front of us.

Лама Двора ла: мы живём себе в мире, и предполагаем, что перед нами есть определенные объекты.

Lama Christie hla: But what's in front of us are simply these indications,

Лама Двора ла: но то, что действительно находится перед нами, это индикации или ярлыки,

Lama Christie hla: And then the mind just imposes a whole rest of the picture and calls it an object.

Лама Двора ла: и сознание на всё это проецирует остальную картину, и называет это названием объекта.

Lama Christie hla: I had an example that I like to use in my classes, that I thought I would do today,

Лама Двора ла: у меня был пример, который я привыкла использовать на своих уроках, и я приведу его сегодня и с вами,

Lama Christie hla: So you can see what I'm talking about,

Лама Двора ла: чтобы вы смогли понять, что я имею в виду,

Lama Christie hla: Because I was tired of the 'pen' thing ☺

Лама Двора ла: ☺ и это потому, что мне немного надоела история с ручкой.

Lama Christie hla: I know you can all do the pen thing, you could come up here and I could sit there ☹.

Лама Двора ла: и вы видимо все, можете привести пример с ручкой.

Lama Christie hla: But still you have to do it over and over, because we have to hear it a thousand and one times before we get it.

Лама Двора ла: в любом случае, необходимо делать это снова и снова, потому, что нам необходимо услышать это тысячу и один раз, прежде чем мы это воспримем.

Lama Christie hla: But this is a new version.

Лама Двора ла: это новая версия.

Lama Christie hla: It's a little bit harder.

Лама Двора ла: и она немного тяжелее.

Lama Christie hla: So I'm hoping, you know, since you have been spending so much time with Lama Dvora [hla],

Лама Двора ла: и потому, что вы так много времени провели слушая объяснения, которые давала вам я,

Lama Christie hla: I know you are ready.

Лама Двора ла: она думает, что вы уже готовы,

Lama Christie hla: Yes.

Лама Двора ла: к этой версии.

Lama Christie hla: Or we can do the pen thing again ☹ ☹

Lama Dvora hla: No, we don't have a pen ☹

Lama Christie hla: Lama Dvora [hla] says: 'we don't have a pen' ☹

Lama Christie hla: I'm sure there are plenty of pens. OK, if we don't get this one, I'm going back to the pen, ☺ so it's up to you. It's really up to you. OK.

So what is this? (Лама зажигает огонь в зажигалке).

Лама Двора ла: итак, что это?

Из зала: огонь.

Lama Christie hla: Fire, or flame.

Лама Двора ла: ОК, люди говорят огонь или пламя.

Lama Christie hla: What is the nature of Fire?

Лама Двора ла: какова природа огня?

Из зала: тёплый.

Lama Christie hla: Yeah, hot, hot, right? Burning.

Лама Двора ла: ответ, тёплый и жгущий.

Lama Christie hla: They say Tse shing sekpa in Tibetan.

Лама Двора ла: итак, на тибетском говорят: **Tse shing sekpa.**

Lama Christie hla: That is the definition of Fire,

Лама Двора ла: и это определение огня,

Lama Christie hla: That is the nature of Fire.

Лама Двора ла: это природа огня.

Lama Christie hla: It's hot and burning.

Лама Двора ла: он тёплый и жгущий.

Lama Christie hla: If you have this hot and burning thing, you have fire. If you have fire, you have this hot and burning thing.

Лама Двора ла: если есть что-то тёплые и жгущее, у нас есть огонь. Если у нас есть огонь, у нас есть что-то тёплое и жгущее.

Lama Christie hla: So I'll ask you another question: When I lit this thing...

Лама Двора ла: и есть еще вопрос, когда я зажигаю этот маленький огонь,

Lama Christie hla: Does anyone feel hotter?

Лама Двора ла: чувствуете ли вы что стало теплее?

Lama Christie hla: Are you burning?

Лама Двора ла: вы сейчас обжигаетесь?

Lama Christie hla: Is anything else burning?

Лама Двора ла: есть ли здесь что-то, что сгорает?

Lama Christie hla: Do you see a burning anything?

Лама Двора ла: видите ли вы пожар?

Lama Christie hla: Is it burning you?

Лама Двора ла: обжигает ли это вас?

Lama Christie hla: Is it burning anything else?

Лама Двора ла: обжигает ли это что-то другое?

Lama Christie hla: Do you know if it's hot?

Лама Двора ла: знаете ли вы, что это тёплое?

Lama Christie hla: You're a Fair Witness.

Лама Двора ла: вы "хорошие свидетели".

Lama Christie hla: You can't say that it's burning you, right?

Лама Двора ла: вы не можете сказать, что это обжигает, верно?

Lama Christie hla: You can't even tell me if you know it's hot.

Лама Двора ла: вы даже не можете мне сказать, что это тёплое.

Lama Christie hla: Not without implying something right from your mind.

Лама Двора ла: не можете, без какого-то предположении в своём сознании.

Lama Christie hla: So what you see, you can't call it fire.

Лама Двора ла: поэтому, то что вы видите, вы не можете назвать огнём.

Lama Christie hla: Can't call it flame,

Лама Двора ла: не можете назвать это пламенем,

Lama Christie hla: Because a flame is a fire

Лама Двора ла: потому, что пламя, это огонь,

Lama Christie hla: And a fire is hot and burning,

Лама Двора ла: а огонь тёплый и обжигающий,

Lama Christie hla: And it's not burning anything,

Лама Двора-ла: а это ничего не обжигает.

Lama Christie hla: And you can't tell me it's hot.

Лама Двора ла: и вы не можете мне сказать, что это тёплое.

Lama Christie hla: Right?

Лама Двора ла: верно?

From the audience: If you touch it, it will.

Lama Christie hla: How do you know?

From the audience: If I touch it, then I will feel it's hot.

Lama Christie hla: But you haven't touched it yet.

From the audience: I will burn my hand if I touch it.

Lama Christie hla: Oh, you see, you've already assumed that in your mind, you see?

You see how much we assume in our mind?

We think that the thing that we see is fire, without actually having any evidence that it is fire, because, I don't know, you had some other experience in the past. But as a Fair Witness, just to stare at this, you cannot call it flame or fire, because you haven't had any proof that it has any nature of being a flame or a fire.

Лама Двора-ла: и из зала кто-то сказал: "Если бы я до этого дотронулся, то увидел бы, что это горячее, и жгущее", и она говорит: "А, здесь ты делаешь предположение, сознание дополняет, но как "хороший свидетель" ты не можешь этого сказать, потому, что как "хороший свидетель" ты не видишь ни тёплого, ни обжигающего".

Lama Christie hla: Right? So then alright, we'll go with your suggestion.

Лама Двора ла: сейчас пойдём с его предложением.

Lama Christie hla: And (Лама Кристи приближает свою руку к пламени)... Ouch. OK.

Лама Двора ла: О'кей, тогда

Lama Christie hla: I had to wait till it...

Лама Двора ла: ой.

Lama Christie hla: 'Ay'. I'm not allowed to say 'ouch', I have to say 'ay'. I have to hang out in Israel a little bit longer before I get this.

Now can we call it fire?

Лама Двора ла: итак, она проделала для нас эксперимент, когда она приблизила руку к огню и сказала "ой". Можем ли мы сейчас назвать это "огнём"?

Lama Christie hla: Well, you saw it burned me.

Лама Двора ла: вы видели, что это ее обжигает.

Lama Christie hla: I mean, you saw me go 'ouch' and assuming I'm not lying,

Лама Двора ла: потому, что вы слышали ее говорящий "ой", предполагая, что она не лжет,

Lama Christie hla: I mean you have to trust me, that I felt something.

Лама Двора ла: итак, вам необходимо на неё положиться в том, что она что-то ощущала.

Lama Christie hla: So just assuming that you trust me,

Лама Двора ла: Итак, предположив, что вы мне верите,

Lama Christie hla: And I was telling the truth,

Лама Двора ла: и, что я говорю правду,

Lama Christie hla: When I said 'aiii'

Лама Двора ла: когда я сказала: "Ой"

Lama Christie hla: Can we call it fire?

Лама Двора ла: можем ли мы назвать это огнем?

Lama Christie hla: Sure, why not?

Лама Двора ла: она говорит: "Почему нет?"

Lama Christie hla: So, so it's fire,

Lama Christie hla: But it didn't have the nature of hot or burning until I stuck my hand on it.

Лама Двора ла: но у этого не было природы "тёплого и жгущего" до тех пор, пока она не положила на это руку.

Lama Christie hla: So was it my hand that gave it its nature?

Лама Двора ла: так моя ли рука присвоила этому его природу?

Lama Dvora hla: Somebody says 'Ken'.

Lama Christie hla: So does my hand have the nature of hot and burning?

Лама Двора ла: находится ли природа тёплого и обжигающего в моей руке?

Lama Christie hla: Where is something's nature?

Лама Двора ла: так, где находится природа чего-то?

Lama Christie hla: Does fire have a nature in and of itself?

Лама Двора ла: есть ли у огня природа со своей стороны?

Lama Christie hla: Does it have a quality that it holds?

Лама Двора ла: есть ли у него какое-то качество, которое у него есть?

Lama Christie hla: It's its definition.

Лама Двора ла: это определение огня.

Lama Christie hla: So you could even say: 'does fire exist'?

Лама Двора ла: итак, вы можете даже спросить "существует ли огонь?"

Lama Christie hla: This is where it gets sort of hard and people start to go to sleep.

Лама Двора ла: и здесь это становится немного тяжелее, и люди часто засыпают на этом месте.

Lama Christie hla: But I'm threatening you, I'll go back to the pen thing ☺

Лама Двора ла: но здесь она нас предупреждает, если вы засыпаете, она возвращается к ручке.

Lama Christie hla: OK, this thing doesn't have the nature of being hot and burning.

Лама Двора ла: итак, у этой вещи нет природы, быть тёплой и обжигающей.

Lama Christie hla: It doesn't have the nature of being hot and burning until my hand gets in the picture.

Лама Двора ла: у неё нет природы быть тёплой до тех пор, пока не замешана в дело моя рука.

Lama Christie hla: So my hand made it fire.

Лама Двора ла: итак, моя рука превратила это в огонь.

Lama Christie hla: But how can that be?

Лама Двора ла: Ну как это возможно?

Lama Christie hla: How can something not have the nature of fire and then suddenly have the nature of fire?

Лама Двора ла: как может быть вещь, у которой нет природы огня, и которая вдруг получает природу огня?

Lama Christie hla: How can something not be fire and then all of a sudden be fire?

Лама Двора ла: как может что-то не быть огнем, и вдруг стать огнем?

Lama Christie hla: We are not seeing what we think we are seeing.

Лама Двора ла: мы не видим того, что мы думаем, что видим.

Lama Christie hla: We do not see what we think we see, every single moment of every single day of our lives.

Лама Двора ла: в каждый момент и момент, каждый день нашей жизни, мы не видим того, что думаем, что видим.

Lama Christie hla: We have these beliefs that there are objects in the world that have some kind of nature of their own

Лама Двора ла: У нас есть вера, что в мире есть объекты, и, что у них есть какая-то собственная природа.

Lama Christie hla: Even when all evidence point to the contrary.

Лама Двора ла: даже тогда, когда все факты указывают на противоположное.

Lama Christie hla: There's tons of evidence in our world that is contrary, if we were stepping back and we were the Fair Witnesses.

Лама Двора ла: если бы мы сделали шаг назад, и вели себя как "хорошие свидетели", у нас бы были многие свидетельства в противоположную сторону.

Lama Christie hla: We could see how senseless it was that something didn't have the nature and then all of a sudden it did have its own nature.

Лама Двора ла: мы бы могли заметить, насколько бессмысленно говорить, что у чего-то нет определенной природы, и вдруг это эту природу получает.

Lama Christie hla: I will do one more thing.

Лама Двора ла: итак, я сделаю еще один эксперимент.

Lama Christie hla: They have kindly given me my props.

Лама Двора ла: 😊 мы получили инструменты.

Lama Christie hla: So this is another thing you have to watch very closely.

Лама Двора ла: и даже здесь, вам необходимо хорошо рассматривать.

Lama Christie hla: The word "fire" itself implies something that causes something else.

Лама Двора ла: в самом слове "огонь", подразумевается что то, что приводит к чему-то другому.

Lama Christie hla: Because it is something that heats and it something that burns.

Лама Двора ла: потому, что это что-то что нагревает, и что то, что сжигает.

Lama Christie hla: It's something that causes something else.

Лама Двора ла: это что-то, что приводит к другой вещи.

Lama Christie hla: So when we are looking at this thing, and we are saying: 'it's a fire' or 'it's a flame',

Лама Двора ла: поэтому, когда мы смотрим на это и говорим: "это огонь" или "это пламя",

Lama Christie hla: We are putting all this stuff onto it.

Лама Двора ла: мы в сущности сильно это нагружаем.

Lama Christie hla: We are putting all these qualities into it,

Лама Двора ла: мы вкладываем в это все качества,

Lama Christie hla: Including the ability to do something.

Лама Двора ла: включая способность что-то делать.

Lama Christie hla: So we will try to do something with this fire.

Лама Двора ла: итак, мы сейчас попытаемся что-то с этим огнём сделать.

Lama Christie hla: Here is the stick of incense,

Лама Двора ла: вот палочка ладана,

Lama Christie hla: You are watching very closely,

Лама Двора ла: и хорошо ее рассмотрите,

Lama Christie hla: There is the fire.

Лама Двора ла: вот огонь.

Lama Christie hla: We are going to cause smoke for the fire.

Лама Двора ла: и мы собираемся создать дым

Lama Christie hla: There is the smoke.

Лама двора ла: вот дым.

Lama Christie hla: Do you see the smoke?

Лама Двора ла: вы видите дым?

Из зала: да.

Lama Christie hla: Yes? That's very good smoke, better than the fire. So, the fire was the cause of the smoke, yes?

Лама Двора ла: Итак , огонь привел к дыму.

Lama Christie hla: Yes?

Лама Двора ла: да?

Lama Christie hla: Nobody wants to answer? They are afraid now. ☹ You saw fire one minute and you saw smoke the next minute

Лама Двора ла: Итак, в одно мгновение видели огонь, следующее мгновение Вы видели дым.

Lama Christie hla: Yes?

Лама Двора ла: да?

Lama Christie hla: You saw the fire touch the stick and then the next minute you saw the stick go up in smoke.

Лама Двора ла: итак, вы видели как огонь дотрагивается до палочки, и в следующее мгновение их палочки появляется дым.

Lama Christie hla: And in our normal life we would say: this is a cause-effect relationship.

Лама Двора ла: итак, в обычной нашей жизни, мы бы сказали, что между ними есть причинно-следственная связь.

Lama Christie hla: The fire caused the smoke.

Лама Двора ла: огонь привел к дыму.

Lama Christie hla: Did the fire cause the smoke?

Лама Двора ла: огонь ли привел к дыму?

(Различные ответы из зала).

Lama Christie hla:☺ There is big debate in the front row here.

Лама Двора ла: здесь есть большие дебаты.

Lama Christie hla: So one moment we've got fire,

Лама Двора ла: итак, одно мгновение у нас был огонь,

Lama Christie hla: This is the first moment.

Лама Двора ла: это было первым мгновением.

Lama Christie hla: First moment- fire

Лама Двора ла: первое мгновение - огонь,

Lama Christie hla: Second moment- smoke.

Лама Двора ла: второе мгновение - дым.

Lama Christie hla: Can you see the smoke?(звук зажигания зажигалки) First moment- fire,

Лама Двора ла: первое мгновение - огонь,

Lama Christie hla: Second moment- smoke.

Лама Двора ла: второе мгновение - дым.

Lama Christie hla: That was kind of cool. You saw the fire on the stick of incense, then you saw the smoke.

Лама Двора ла: итак, вы видели огонь на палочке, и потом дым.

Lama Christie hla: When did the fire become the cause of the smoke?

Лама Двора ла: когда огонь превратился в дым?

(Различные ответы из зала).

Lama Christie hla: The fire is only the cause of the smoke after the smoke happens.

Лама Двора ла: огонь становится причиной дыма только после того, как вы видите дым.

Lama Christie hla: Because before, it's just a flame,

Лама Двора ла: потому, что до этого, было только пламя,

Lama Christie hla: Or it is not even a flame. It is not even a fire. We decided that.

Лама Двора ла: и даже может быть не огонь. Мы видели это раньше.

Lama Christie hla: It's only doing something after it has already done something.

Лама Двора ла: это что-то делает только после того, как уже в сущности что-то произошло.

Lama Christie hla: The smoke only occurs after the fire is gone.

Лама Двора ла: дым появляется только после того, как завершается огонь.

Lama Christie hla: It is the nature of cause-effect relationships.

Лама Двора ла: это природа взаимоотношений причины и следствия.

Lama Christie hla: The cause happens first and the effect happens second.

Лама Двора ла: сначала появляется причина, и только потом появляется следствие.

Lama Christie hla: There is no way that cause and effect can happen in the same moment.

Лама Двора ла: причина и следствие не происходят одновременно.

Lama Christie hla: Right? If cause and effect were happening in the same moment then this wouldn't need to be a cause, because the effect would already be there.

Лама Двора ла если бы причина и следствие происходили одновременно, то зажигалка не должна была бы быть причиной, потому, что результат во время причины, уже был там.

Lama Christie hla: So then you could never call it a cause, because the effect was already there, at the time of the cause.

Лама Двора ла: поэтому, это нельзя было бы назвать причиной, потому, что результат уже был там, во время причины.

Lama Christie hla: So, it has to be that cause happens first and effect happens second.

Лама Двора ла: поэтому, обязано быть так, что сначала появляется причина, и только потом появляется результат.

Lama Christie hla: But if cause happens in the first moment, and the result happens in the second moment, then they never touch.

Лама Двора ла: но если причина происходит в первое мгновение, а результат во второе мгновение, то они никогда не соприкасаются друг с другом.

Lama Christie hla: By the time that the smoke occurs, the fire is gone.

Лама Двора ла: в то время когда появляется дым, огонь уже завершился.

Lama Christie hla: There is no contact between the cause and the result.

Лама Двора ла: между причиной и следствием, нет никакого соприкосновения.

Lama Christie hla: There is no contact between the flame and the smoke,

Лама Двора ла: нет соприкосновения между пламенем и дымом,

Lama Christie hla: Because the flame happened in the first moment,

Лама Двора ла: потому, что пламя произошло в первый момент,

Lama Christie hla: And the smoke happened in the second moment.

Лама двора ла: а дым произошёл во второй момент.

Lama Christie hla: So, how could one cause the other if they never touch?

Лама Двора ла: так, как одно может привести к другому, если они никогда не соприкасаются друг с другом?

Lama Christie hla: It's difficult.

Лама Двора ла: это тяжело.

Lama Christie hla: I told you it's harder than the Pen thing.

Лама Двора ла: я вам сказала, что это будет тяжелее ручки.

Лама Двора ла: But try to get this idea, the Fair Witness idea,

Лама Двора ла: итак, попытайтесь воспринять эту идею "хорошего свидетеля",

Lama Christie hla: Where you are stepping back and looking at the world in a way that you don't

normally do,

Лама Двора ла: в которой вы делаете шаг назад и смотрите на мир так, как вы не смотрите на него обычно,

Lama Christie hla: With a very scientific mind,

Лама Двора ла: очень научным сознанием,

Lama Christie hla: With an objective mind,

Лама Двора ла: сознанием очень объективным,

Lama Christie hla: And you are trying to catch yourself assuming things that aren't really there.

Лама Двора ла: и попытайтесь поймать себя на том, что вы предполагаете вещи, которые в сущности там не находятся.

Lama Christie hla: If you think about this in a deep state of meditation,

Лама Двора ла: если вы будете думать об этих вещах в глубоком медитативном состоянии,

Lama Christie hla: You will realize that the fire could never cause the smoke.

Лама Двора ла: вы увидите, что огонь никогда не способен создавать дым.

Lama Christie hla: And you will realize that fire does not have any nature of its own.

Лама Двора ла: и также сможете увидеть то, что у огня нет никакой собственной природы.

Lama Christie hla: That there is no such thing as fire as we think about it.

Лама Двора ла: что вообще нет такого огня, о каком мы думаем.

Lama Christie hla: And then, there is remarkable implications to this in our world.

Лама Двора ла: и это имеет огромные последствия в нашем мире.

Lama Christie hla: It means that if causes and effects don't work the way that we think that they do,

Лама Двора-ла: это говорит о том, что результаты не работают тем образом, которым мы думаем, что они работают,

Lama Christie hla: It means that nothing that we try to do in this world makes any sense.

Лама Двора-ла: это говорит о том, что все, что мы пытаемся делать в этом мире - не имеет никакого смысла.

Lama Christie hla: We get in a car to go somewhere,

Лама Двора-ла: мы садимся в машину, чтобы добраться до определенного места,

Lama Christie hla: We take Aspirin to cure our head ache,

Лама Двора-ла: мы принимаем аспирин, чтобы излечить головную боль,

Lama Christie hla: Does it work?

Лама Двора-ла: работает ли это?

Lama Christie hla: Sometimes it works, and sometimes it doesn't.

Лама Двора-ла: иногда это работает, иногда нет.

Lama Christie hla: Why?

Лама Двора-ла: почему?

Lama Christie hla: Because it's **nothing** like you think it is.

Лама Двора-ла: потому, что это **вообще** не так, как мы думаем, что это работает.

Lama Christie hla: Because **nothing can cause anything else in the present moment.**

Лама Двора-ла: потому, что нет ничего, что может привести к другой вещи, в настоящий момент.

Lama Christie hla: Because Aspirin doesn't have any power in and of itself, just like flames don't have any power in and of themselves.

Лама Двора-ла: в точности также как и у пламени нет никакой силы со своей стороны, и также, как и у аспирина нет никакой силы со своей стороны.

Lama Christie hla: We are living in a world of constant projections.

Лама Двора-ла: мы живем в мире непрерывных проекций.

Lama Christie hla: The reason we even see a flame,

Лама Двора-ла: причина того, что мы даже видим пламя,

Lama Christie hla: Is because we have certain seeds in our mind to see a flame.

Лама Двора-ла: в том, что у нас в сознании есть определенные семена его видеть.

Lama Christie hla: Someone else with different seeds could look at this and see something totally different.

Лама Двора-ла: кто-то другой, у кого в сознании есть другие семена, может посмотреть на эту вещь, и увидеть что-то совершенно другое.

Lama Christie hla: And the connection that you think you see between the fire and the smoke.

Лама Двора-ла: связь, которую вы думаете, что видите между огнем и дымом,

Lama Christie hla: That is also a picture in your mind.

Лама Двора-ла: также является картинкой в вашем сознании.

Lama Christie hla: It has to be a picture in your mind, because otherwise it doesn't work, it doesn't make any sense at all.

Лама Двора-ла: это обязано быть картинкой в сознании, потому, что иначе это не работает, у этого нет никакого смысла.

Lama Christie hla: If you think that this is a lighter that has fuel that will burn things, it is impossible to light this stick of incense with it.

Лама Двора-ла: если вы думаете, что это зажигалка, в которой есть бензин, которая зажигает вещи, с ее помощью будет невозможно зажечь палочку ладана.

Lama Christie hla: The way that we see the world, it's impossible for it to work.

Лама Двора-ла: не может быть, чтобы сработала та форма, через которую мы видим наш мир.

Lama Christie hla: It's just that we are so in the habit of seeing the world that way, that we are blind to the ridiculousness of our theories behind it.

Лама Двора-ла: мы так привыкли видеть мир таким образом, что мы слепы, чтобы увидеть нелепость в наших предположениях.

Lama Christie hla: And that's why we have to go into a deep state of meditation.

Лама Двора-ла: и это является причиной того, что мы обязаны идти в глубокую медитацию.

Lama Christie hla: Right now we are trapped into seeing the world in a certain way.

Лама Двора-ла: на данный момент, мы находимся в ловушке определенного видения мира.

Lama Christie hla: Maybe you got some kind of glimpse with something we were talking about, that it could not be that way.

Лама Двора-ла: и может быть, у вас было какое-то маленькое осознание, из того, о чем мы до сих пор говорили, что не может быть, что вещи являются такими, как мы их видим.

Lama Christie hla: I like to say there is no such thing as objects.

Лама Двора-ла: и я бы хотела сказать, что такой вещи как объекты, вообще нет.

Lama Christie hla: Everything is like water or like a constant song.

Лама Двора-ла: любая вещь, она как вода, как какая-то вечная песня.

Lama Christie hla: It's like - this wasn't a flame and then it was.

Лама Двора-ла: как: сначала пламени не было, а сейчас есть.

Lama Christie hla: Everything is constantly shifting and constantly changing.

Лама Двора-ла: все находится в постоянном изменении, и меняется каждое мгновение.

Lama Christie hla: Pictures are constantly forming in our minds to create our world, and the world is constantly moving.

Лама Двора-ла: в нашем сознании все время создаются картинки, создающие наш мир, и этот мир постоянно движется.

Lama Christie hla: Everything we see is a mental image, everything we see is a projection from our mind.

Лама Двора-ла: все, что мы видим, это ментальная картинка, она является проекцией из нашего сознания.

Lama Christie hla: Where did they come from?

Лама Двора-ла: откуда они пришли?

Lama Christie hla: Where did these pictures come from?

Лама Двора-ла: откуда пришли эти картинки?

Lama Christie hla: Seeds. They come from seeds in our heart.

Лама Двора-ла: они пришли из семян в нашем сердце.

Lama Christie hla: They come from seeds we planted by what we've done or said or thought about others in the past.

Лама Двора-ла: они приходят из семян, которые мы посеяли, когда мы действовали, или говорили что-то другим.

Lama Christie hla: If we have given a lot of rides in the past to people, then maybe when we try to come to this place we will get where we are going.

Лама Двора-ла: если мы часто подвозили людей, то может быть, если мы собираемся приехать в это место, нам удастся сюда приехать.

Lama Christie hla: Doesn't depend on the gas,

Лама Двора-ла: это не зависит от бензина,

Lama Christie hla: Doesn't depend on the wheels,

Лама Двора-ла: это не зависит от колес,

Lama Christie hla: It's all coming from a seed in your heart.

Лама Двора-ла: все приходит из семян в нашем сердце.

Lama Christie hla: You could have all the gas you want and still not get here.

Лама Двора-ла: потому, что может быть, у вас будет много бензина, и все же вы не сумеете сюда добраться.

Lama Christie hla: And it's the same with the Aspirin.

Лама Двора-ла: и то же самое, и с аспирином.

Lama Christie hla: Sometimes it works, sometimes it doesn't, that's what you were saying.

Лама Двора-ла: иногда он работает, а иногда нет.

Lama Christie hla: Because there is no power in the aspirin.

Лама Двора-ла: потому, что у аспирина нет никакой силы.

Lama Christie hla: There is nothing inside of it.

Лама Двора-ла: в нем ничего нет.

Lama Christie hla: Just like there's nothing inside of this that makes it fire.

Лама Двора-ла: также, как и нет ничего здесь, в зажигалке зажигающей огонь.

Lama Christie hla: If the aspirin works, it is because we have taken care of other people in the past.

Лама Двора-ла: если аспирин работает, это потому, что мы в прошлом заботились о других.

Lama Christie hla: We have given other people aspirin in the past.

Лама Двора-ла: может быть, в прошлом давали аспирин другим.

Lama Christie hla: We have taken care of other people's headaches.

Лама Двора-ла: мы заботились в прошлом о головной боли других.

Lama Christie hla: Then when we take the Aspirin, our headache goes away.

Лама Двора-ла: и тогда, когда мы принимаем аспирин, наша головная боль проходит.

(Замечание, которого не слышно в записи)

Lama Christie hla: Oh but see, the fire that caused that smoke happened a moment before.

Лама Двора-ла: и он говорит, что мы можем одновременно видеть огонь и дым, а она говорит: «Тот дым, который ты видишь, произошел от огня, за мгновение до этого».

Lama Christie hla: You understand his question? I could hold up the lighter, and have the fire and the smoke at the same time, but it wouldn't be the fire that caused that smoke. The fire that caused that smoke already past.

Лама Двора-ла: и может быть так, что ты одновременно будешь видеть и пламя и дым, но причина огня, который ты будешь видеть в это мгновение, в огне которого уже нет, который был за мгновение до этого.

Lama Christie hla: So it's kind of a physical demonstration, but you have to get the idea of the moment that one spark of flame hits that smoke [stick], that's the fire that caused the smoke, and that fire already will have passed by the time the smoke occurs, even if you continue to hold the lighter up to the smoke [stick].

Лама Двора-ла: поэтому, даже если продолжают держать огонь и видят дым, необходимо понять, что причина дыма во вспышке, которой уже нет, которая была в предыдущий момент.

Lama Dvora hla [translates a comment from the audience]: OK, so he says: fire always burns, if you are not accepting it, then like a little child you would put your hand in the fire.

Лама Двора-ла: (повторяет вопрос из зала): итак, он говорит: если ты это не принимала, то положила бы руку в огонь, как маленький ребенок.

Lama Christie hla: So there is no person in the whole world, in the history of the world, that has put their hand in fire and not burned?

Лама Двора-ла: и она говорит: что, в истории нет ни одного человека, который положил руку в огонь, и его рука не сгорела?

Lama Christie hla: Let me ask you this: If fire has no nature of its own to light this stick of incense, then could I pour water over it and have the incense light?

Лама Двора-ла: и она задает вопрос: «Если у огня нет природы, зажечь эту палочку ладана, то могла бы я пролить воду на эту палочку, и этим ее зажечь?»

Lama Christie hla: Maybe you couldn't.

Лама Двора-ла: и кто-то сказал: «нет», а она говорит: «может быть ты не можешь».

Lama Christie hla: I will tell you a story about **Arya Nagarjuna**

Лама Двора-ла: и я расскажу вам история об Арии Нагараджуне.

Lama Christie hla: Arya Nagarjuna, he lived for 500 years.

Лама Двора-ла: Ария Нагараджуна жил примерно 500 лет.

Lama Christie hla: He was an Arya, he was somebody who saw emptiness directly.

Лама Двора-ла: и он был Арией, это говорит о том, что он был кем-то, кто видел пустоту напрямую.

Lama Christie hla: He was friends with the king.

Лама Двора-ла: и она был дружен с королем.

Lama Christie hla: I don't remember his name.

Лама Двора-ла: я не помню его имени.

Lama Christie hla: He was an alchemist also, and he and this king came up with a nectar of immortality.

Лама Двора-ла: и Ария Нагараджуна, также был алхимиком, и ему вместе с королем удалось создать эликсир бессмертия.

Lama Christie hla: And so they made a pact and they drank the nectar together

Лама Двора-ла: и они заключили между собой договор, и вместе выпили этот эликсир.

Lama Christie hla: Then one day the king's Son was trying on his father's royal cloak.

Лама Двора-ла: и в один из дней сын короля попытался примерить королевский плащ своего отца.

Lama Christie hla: And he says: 'I am going to wear this when I am king'.

Лама Двора-ла: и он сказал: «Когда я буду королем, я одену этот плащ».

Lama Christie hla: And his mother says: 'Honey, your father is immortal, I don't think you are going to get to be king'.

Лама Двора-ла: и его мать сказала: «Твой отец сейчас бессмертен, ты никогда не сможешь стать королем».

Lama Christie hla: And he starts to cry, and he is so upset,

Лама Двора-ла: и он начал плакать, и стал печален.

Lama Christie hla: And you know mothers,

Лама Двора-ла: и его мать его жалеет,

Lama Christie hla: She wants to make her boy happy.

Лама Двора-ла: она хочет, чтобы ребенок был радостен.

Lama Christie hla: So she says: 'well, Arya Nagarjuna, he is bodhisattva'

Лама Двора-ла: и тогда она говорит: «Ария Нагараджуна, является Бодхисаттвой».

Lama Christie hla: Maybe, you know, if you ask him for his head he'll give it to you.

Лама Двора-ла: может быть, если ты попросишь его отдать тебе свою голову, он тебе ее отдаст.

Lama Christie hla: Then he will die,

Лама Двора-ла: и тогда он умрет,

Lama Christie hla: And the pact will be broken between him and the king.

Лама Двора-ла: и тогда договор между ним и королем прекратит свое действие.

Lama Christie hla: Then the king will die normal death,

Лама Двора-ла: и тогда король умрет обычной смертью,

Lama Christie hla: And you can take the throne.

Лама Двора-ла: и тогда ты унаследуешь трон.

Lama Christie hla: So this what they do,

Лама Двора-ла: это то, что происходит.

Lama Christie hla: They go to Arya Nagarjuna,

Лама Двора-ла: они идут к Арии Нагарджуне,

Lama Christie hla: And they say: 'ah... here is the problem. Can I have your head?'

Лама Двора-ла: ☺ ребенок идет к Арии Нагараджуне, и говорит: «У меня проблема, пожалуйста, отдай мне свою голову».

Lama Christie hla: And he says OK.

Лама Двора-ла: и Ария Нагараджуна соглашается.

Lama Christie hla: But some young man is trying to cut his head with a sword.

Лама Двора-ла: и тогда приходит молодой солдат, и пытается мечом, отрубишь ему голову.

Lama Christie hla: And the sword can't cut his head.

Лама Двора-ла: и мечу не удастся отрубить его голову.

Lama Christie hla: Nothing can harm him.

Лама Двора-ла: ему ничто не может навредить.

Lama Christie hla: And they are at a loss of what to do.

Лама Двора-ла: и они стоят, не зная, что делать.

Lama Christie hla: And Arya Nagarjuna picks up a blade of grass,

Лама Двора-ла: и тогда Ария Нагарджуна берет стебелек травы,

Lama Christie hla: And he says: 'I stepped on a bug once, in the grass'

Лама Двора-ла: и говорит: «Давным-давно, я как-то наступил на насекомое, которое было в траве».

Lama Christie hla: 'So I have the karma of killing'.

Лама Двора-ла: «Поэтому, у меня есть карма убийства».

Lama Christie hla: 'So try this blade of grass and use it to cut off my head'

Лама Двора-ла: «Возьми этот стебелек, и используй его, чтобы отрубить мою голову».

Lama Christie hla: And that is what they did.

Лама Двора-ла: и это то, что они делают.

Lama Christie hla: And it worked.

Лама Двора-ла: и это сработало.

Lama Christie hla: And then there is a long story about the head and the body and...

Лама Двора-ла: и потом есть целая история голове, и о теле, и...

Lama Christie hla: But I think the point of the story is that for somebody who has seen emptiness directly,

Лама Двора-ла: точкой в этой истории является то, что человек видевший пустоту напрямую,

Lama Christie hla: And they understand that there are no fixed objects in the world,

Лама Двора-ла: и понимающий, что в мире нет постоянных объектов,

Lama Christie hla: Then objects can be anything.

Лама Двора-ла: объектом для такого человека, может быть, что угодно.

Lama Christie hla: For everybody else,

Лама Двора-ла: все остальные люди,

Lama Christie hla: People who haven't seen emptiness directly

Лама Двора-ла: люди, не видевшие пустоту напрямую,

Lama Christie hla: We are stuck in our story,

Лама Двора-ла: мы застряли в нашей истории.

Lama Christie hla: That we need fire to light the incense.

Лама Двора-ла: в том, что для того чтобы зажечь ладан, нам необходим огонь.

Lama Christie hla: So that's the only thing that is going to work for us.

Лама Двора-ла: поэтому для нас, это будет работать только так.

Lama Christie hla: But there are people in the world,

Лама Двора-ла: но в мире есть люди,

Lama Christie hla: Who can stick their hand in the flame and not get burned.

Лама Двора-ла: которые могут положить руку в огонь, и не обжечься.

Lama Christie hla: And there are people in the world who could probably light that with water.

Лама Двора-ла: и в мире есть люди, которые, видимо, могут зажечь палочку ладана водой.

Lama Christie hla: And that is where we are going with this whole long complicated exercise about this flame and incense.

Лама Двора-ла: и это то, куда мы собираемся прийти, со всем этим длинным упражнением с пламенем и ладаном.

Lama Christie hla: You have to be in the space where you can walk into a room and see a certain reality and realize that at any moment reality could totally shift.

Лама Двора-ла: вам необходимо дойти до состояния, в котором вы можете войти в комнату, увидеть в ней определенную реальность, и понять, что каждое данное мгновение, реальность может совершенно измениться.

Lama Christie hla: So one minute you are sitting in a room with a bunch of other humans,

Лама Двора-ла: и одно мгновение вы сидите в комнате, с группой других людей,

Lama Christie hla: And then suddenly reality shifts, and all of the sudden you are sitting in a room full of angels.

Лама Двора-ла: и вдруг в нашей реальности есть движение, и вы находите себя сидящими в комнате полной ангелов.

Lama Christie hla: Is it possible?

Лама Двора-ла: возможно ли такое?

Lama Christie hla: It is only possible because nobody in this room has any nature of their own.

Лама Двора-ла: это возможно только потому, что ни один человек в этой комнате не имеет своей собственной природы.

Lama Christie hla: Just like the flame.

Лама Двора-ла: в точности также как и пламя.

Lama Christie hla: Just like the aspirin.

Лама Двора-ла: также как и аспирин.

Lama Christie hla: And you have to have that possibility in your mind.

Лама Двора-ла: и важно, чтобы в вашем сознании была эта возможность.

Lama Christie hla: Because that's where we are going.

Лама Двора-ла: потому, что это то, куда мы направляемся.

Lama Christie hla: Because that's the end of pain.

Лама Двора-ла: потому, что это конец боли.

Lama Christie hla: We are going for a world full of people who don't have to die.

Лама Двора-ла: мы идем в направлении мира полного личностей, которые не должны умирать.

Lama Christie hla: We are going for a world full of people who would never feel pain.

Лама Двора-ла: мы идет в направлении мира полного личностей, никогда не испытывающих боль.

Lama Christie hla: And how are we going to get there?

Лама Двора-ла: и как мы туда придем?

Lama Christie hla: We are going to change our own mind.

Лама Двора-ла: через изменение своего сознания.

Lama Christie hla: So how does Tong Len really work? ☺

Лама Двора-ла: так, как работает Тонг Лен?

Lama Christie hla: Going back to Tong Len.

Лама Двора-ла: если мы вернемся к Тонг Лен

Lama Christie hla: How does Tong Len really work?

Лама Двора-ла: как это действительно работает?

Lama Christie hla: I did that meditation on my dad's back. My dad was having a very bad back, like his lower back was, nerves were being pinched in

Лама Двора-ла: и у ее отца, была сильная боль в спине, было давление в нервах в нижней части спины, и она делала на него эту медитацию.

Lama Christie hla: And I don't know, I did it for about a year. And he was trying everything. He was trying acupuncture and finally he tried surgery and bla bla bla bla and then finally through my effort his back got cured and he is fine now.

Лама Двора-ла: он тогда пробовал все. Он пробовал акупунктуру, и даже операцию, и она делала на него медитацию на протяжении примерно года, и благодаря ее медитации – сейчас он полностью излечился.

Lama Christie hla: I know people who have cured themselves of cancer from doing the Tong Len meditation.

Лама Двора-ла: и она знакома с людьми, которые излечили себя от рака благодаря медитации Тонг Лен.

Lama Christie hla: I had one very sweet story of a lady. I taught this in Ireland and a lady had been estranged from her daughter. She hadn't spoken to her daughter in twelve years.

Лама Двора-ла: и был случай, когда она обучала этой медитации в Ирландии, и там была женщина, которая не говорила со своей дочерью уже 12 лет.

Lama Christie hla: Then she did the meditation. The very next morning her daughter calls her.

Лама Двора-ла: она сделала эту медитацию, и сразу же наавтра утром дочь позвонила ей.

Lama Christie hla: First time in twelve years.

Лама Двора-ла: в первый раз, после двенадцати лет.

Lama Christie hla: So there are sometimes miracles that happen with this meditation.

Лама Двора-ла: поэтому, есть случаи, когда медитация совершает чудеса.

Lama Christie hla: So how does it work?

Лама Двора-ла: так, как она работает?

Lama Christie hla: I already said, we don't just... we do not actually go to the people that we are picturing and actually take away the pain.

Лама Двора-ла: и мы уже сказали, что мы не идем физически к людям, а представляем их, и

забираем из них боль.

Lama Christie hla: But where are those people coming from? Where is the pain that you see coming from?

Лама Двора-ла: но откуда пришли эти люди, и их боль?

Lama Christie hla: If I see a father with a bad back, where does that come from?

Лама Двора-ла: если я вижу отца, которому болит спина, откуда это пришло?

Lama Christie hla: It comes from my mind.

Лама Двора-ла: это пришло из моего сознания.

Lama Christie hla: I have this image, this projection, of my father with a bad back.

Лама Двора-ла: у меня есть картинка или проекция моего отца, с болью в спине.

Lama Christie hla: It's due to something that I have done in the past.

Лама Двора-ла: и это из-за того, что я делала в прошлом.

Lama Christie hla: Some impurity in my own heart makes me see him in pain.

Лама Двора-ла: из-за какой-то нечистоты в моем сердце, которая заставляет меня видеть его страдающим.

Lama Christie hla: So then, how do I fix that?

Лама Двора-ла: так, как я это исправляю?

Lama Christie hla: I am meditating.

Лама Двора-ла: я медитирую.

Lama Christie hla: I go in deep into my heart and I purify that one thing in my mind that's making me see my dad's back in pain.

Лама Двора-ла: я иду вглубь своего сердца, и очищаю ту одну вещь, которая заставляет меня видеть своего отца страдающим.

Lama Christie hla: And how do I purify it?

Лама Двора-ла: и, как я это очищаю?

Lama Christie hla: Tong Len.

Лама Двора-ла: через Тонг Лен.

Lama Christie hla: And then, as I purify my own mind, my dad's back gets better.

Лама Двора-ла: и в то время, когда я очищаю свое сознание, уменьшается боль в спине отца.

Lama Christie hla: And that's how you can use meditation to change the world.

Лама Двора-ла: и это то, как мы используем медитацию, чтобы изменить наш мир.

Lama Christie hla: When we go into retreat, we are not simply going to concentrate on one person,

Лама Двора-ла: когда мы уходим на ретрит, мы не фокусируемся на одном человеке,

Lama Christie hla: We are going to concentrate on the whole world.

Лама Двора-ла: мы фокусируемся на всем мире.

Lama Christie hla: Changing the whole world.

Лама Двора-ла: изменяя весь мир.

Lama Christie hla: Purifying our mind so much that when we come out reality has shifted.

Лама Двора-ла: это настолько глубокое очищение нашего сознания, что когда мы выходим из ретрита, реальность меняется.

Lama Christie hla: But the only way we can do it is by understanding that nothing has any nature of its own.

Лама Двора-ла: но единственный путь, через который у нас это может получиться, это через понимание того, что ни у чего, нет своей собственной природы.

Lama Christie hla: Then everything is available.

Лама Двора-ла: и тогда, перед нами все открыто.

Lama Christie hla: Then it is possible to walk into this room and suddenly see a room full of angels.

Лама Двора-ла: и тогда можно войти в комнату, и вдруг увидеть комнату полной ангелов.

Lama Christie hla: If people were fixed the way they were, if they had a nature in and of themselves - they could never change.

Лама Двора-ла: если бы люди были постоянными, если бы у них была своя собственная природа, они бы никогда не смогли измениться.

Lama Christie hla: So that is the reason for doing the retreat.

Лама Двора-ла: и это причина проделывания этого ретрита.

Lama Christie hla: And when you think of Lama Dvora [hla] in her three year retreat cabin, which is quite nice, by the way,

Лама Двора-ла: и когда вы думаете обо мне, сидящей себе на ретрите, в нашей красивой хижине,

Lama Christie hla: Then you can think about all the beautiful hard work she is doing to purify the whole world, through her heart.

Лама Двора-ла: вы можете думать обо всей работе, которую я проделываю в своем сердце для того, чтобы очистить весь мир.

Lama Christie hla: And send her all your good prayers.

Лама Двора-ла: и послать мне все ваши хорошие молитвы.

Lama Christie hla: And all of us we could use your prayers.

Лама Двора ла: и всем остальным участникам ретрита, всем которым необходимы ваши хорошие молитвы.

Lama Christie hla: We will definitely hear you.

Лама Двора-ла: мы обязательно вас услышим.

Lama Christie hla: When you get into a deep state of a retreat you can hear a lot of things.

Лама Двора-ла: когда мы входим в глубокий ретрит, мы можем слышать многие вещи.

Lama Christie hla: And so she will still be here with you.

Лама Двора-ла: поэтому, в сущности, я все еще здесь с вами.

Lama Christie hla: You can still talk to her,

Лама Двора-ла: вы все еще можете со мной говорить.

Lama Christie hla: She will hear you.

Лама Двора-ла: потому, что я буду слышать.

Lama Christie hla: You will get some kind of response

Лама Двора-ла: и вы даже получите от меня ответ.

Lama Christie hla: Look, you have to look in new and interesting ways to get the responses now.

Лама Двора-ла: вам нужно поискать новые способы, как воспринять этот ответ.

Lama Christie hla: And when she comes out she will be someone who can light this with water. ☺

Лама Двора-ла: ☺ и моя Лама говорит: «Что когда я выйду с ретрита, я буду способна зажигать эту палочку ладана, с помощью воды».