**Совершенство радостного усилия**

**Курс основан на**

**Главе 7, из руководства для воина духа, от Мастера Шантидевы**

**Перевод, редакция, и подача**

**Ламы Дворы-ла**

**Рамат Ган, декабрь 2007**

**Урок 1, часть 2**

*(Мандала)*

**Цель нашей жизни, прийти к счастью**

Тезис Мастера Шантидевы говорит, что мы получили эту жизнь, чтобы найти путь к абсолютному счастью.

Для того, чтобы вы смогли реализовать эту цель, вам необходимо принять, что это является целью вашей жизни. Вам необходимо принять этот тезис. Если вы не принимаете этот тезис, на этом история и завершается. Потому, что тогда вы не будете прилагать усилий. Вы до этого не дойдете. Потому, что это большая работа. Потому, что враг, которому нужно противостоять огромен. Поэтому, прежде всего, каждый должен рассмотреть этот тезис, и увидеть, что согласен с ним, что эта цель достойна того, чтобы посвятить ей свою жизнь, чтобы вывести себя из страданий, привести себя к максимальному счастью и себя, и всех людей вокруг нас. Всех, кто нам дорог.

Потому, что мы все еще не знаем, как предотвратить старость, болезни, и смерть для любимых нами людей, верно? Мы не знаем, как гарантировать им мир без войн, без болезней, без голода. Мы не знаем. Мы приводим их в мир, и какой мир мы можем им дать? Мы делаем все, что в наших силах, и, что из этого выходит? Они все еще старятся, и умирают.

Итак, этот тезис говорит, что это цель нашей жизни, найти путь к выходу, и вывести вместе с собой всех своих любимых. И если в вашем сознании, в вашем сердце есть какой-то голос говорящий иначе, шепчущий что-то другое, мы говорим, что в вашем сердце демон. Так выглядят демоны. Это не какие-то существа с рогами. **Это мысли не позволяющие вам вообще прийти к счастью.** Прежде всего, через то, что вы не будете думать, что это что-то стоящее, чтобы с этим работать. Это черные силы.

И больше этого. Если в нашей жизни есть люди, которых мы любим, и мы хотим привести их к счастью, как мы приведем их к счастью, если не нашли этот путь сами? Есть один миф: «Я пожертвую собой, ради других». «Я откажусь от собственного счастья, ради них». Мы говорим, что это глупости. Как я могу кого-то чему-то научить, если я сама еще этому не научилась? Это невозможно. Мы говорим, что:

**Путь привести их к счастью, это привести к счастью себя, через то, что я стремлюсь привести к счастью их.**

Это вместе, и тогда тема меня и ближних, эта черта, начинает немного терять смысл.

И в случае, если вы решили, что это цель жизни, что это стоящая цель, ради которой стоит проживать свою жизнь, она каждое мгновение будет мотивировать вас в жизни. Каждое мгновение и мгновение, каждое действие и действие, каждую мысль и мысль, каждое слово, выходящее из моего рта, будут ради достижения этой цели. И вы будете встречать людей, которые будут думать, что вы преувеличиваете. Которые не будут верить, что это цель жизни, или, что ее можно достичь, и это очень-очень печально.

Человеческое существование, является страданием. Человек рождается, взрослеет, живет, увядает, и умирает, а по пути страдает. И с этой точки зрения, это схоже с мухами.

Чтобы создать радость – и мы все время говорим, что это наша цель, и она должна все увеличиваться – тезис говорит, что для того чтобы мы смогли преуспеть в этой цели, мне необходимо понять страдания.

**Мне не нужно стремиться страдать, но мне необходимо понять**. Потому, что без понимания страданий, и причин страданий, я их никогда не уничтожу. Я могу сидеть и желать радости, желать радости – а приходят бомбы. И мы окружены врагами. И тело изнашивается, старится, и приходят болезни. Выход из страданий **не приходит из желания** радости. Необходимо понимать, что омрачает радость, и тогда у меня есть настоящий шанс. Необходимо понимать причинно следственную связь, как она действительно работает. Почему я хочу радости, а приходит что-то другое.

Итак, это тезис. Мы не хотим ощущать страдания потому, что это интересно. Нет – но для того, чтобы суметь их уничтожить. И ради этого, нам необходимо понять страдания. И те люди, которые видят страдания, говорят: «Оставь меня, то, что ты говоришь глупость. Такого не может быть». И с одной стороны они соединяются с этим, а с другой, они остановились в очень несчастном месте, потому, что они проделали путь для соединения со страданиями, и застряли там.

Нам необходимо им помочь. Они являются одними из тех людей, которым нам необходимо помочь. Это такой вид проигрыша. Это очень грустно потому, что цель нашей жизни, радость и счастье. Цель в этом.

**Семена счастья на пути к счастью**

Вирия мы перевели на иврит, как **радостное усилие.**

**Почему слово радостное?**

Потому, что куда мы хотим прийти? Мы хотим прийти к удивительному счастью, верно? И подняться по ступеням счастья. Мы говорим, что нельзя работать, чтобы достичь счастья, и при этом страдать. **То есть, усилие должно быть радостным**.

Потому, что если вы говорите: «Итак, прежде всего я буду прилагать усилия, и тяжело работать, потеть, страдать, и тогда я стану счастливой», так это не работает. Потому, что чтобы создать счастье, мне необходимо посеять семена счастья. Само усилие, должно быть полно радости. Поэтому, здесь слово **радостное усилие**. Это должно проделываться в радости. И Мастер Шантидева будет много с нами об этом говорить.

Потому, что в соответствии с законами кармы:

**- Каждое совершаемое мною действие  
- Каждое произносимое мною слово  
- Каждая появляющаяся у меня мысль**  
Все это семена, и они приносят результаты.

1. И результаты всегда похожи на семена. Это первый закон кармы.  
2. Они также больше семян, это второй закон. Как дерево, в сравнении с семенем.

**Поэтому, если я хочу результат счастья, мне необходимо посеять семена похожие на желаемый мною результат, верно? Я не могу посеять усилие в слезах, и пожать счастье. Все усилие, целиком, должно быть пропитано радостью.**

Итак, в сущности, практику, которую он предлагает в главе 7, это практика радости. Эта глава говорит о том, как создать эту бурлящую радость, на проделываемом нами духовном пути.

**Мотивация**

Вирия, если хотите, это мотивация.

Если раньше, в главе 6 мы говорили об омрачениях, и об уничтожении омрачений, Вирия сейчас, это двигатель; это двигатель, для уничтожения этих омрачений. Это ветер дующий, чтобы уничтожить эти омрачения.

И мы сказали, что только хотеть не достаточно. Мы знакомы с «хорошими намерениями» - они необходимы, но этого не достаточно. Необходимо работать, необходимо делать физически. Если я не сижу, и не создаю причин для счастья, не достаточно сказать: «Я хочу достичь счастья». Если я не сижу, и не делаю медитации, я никогда не приду к счастью. Поэтому, не достаточно хотеть – нужно делать, и делать с кайфом.

Книга Мастера Шантидевы в сущности называется руководством для кого? Руководством для Бодхисаттвы. Помните? Это ее название. Это руководство для человека, выбравшего посвятить свою жизнь цели, которую мы сейчас перед вами определили.

**Бодхисаттвы выбирают посвятить свои жизни нахождению пути к абсолютному счастью, и приведению к нему к нему всех других.**

И так, как мы уже упоминали врага, какой он массивный, и огромный:

**Чтобы достичь этой цели, необходима огромная степень воодушевления целью, приверженность цели, и мы скажем: быть одержимыми.**

Это одержимость. Этот человек одержим. Он все время действует, чтобы найти путь к просветлению, и чтобы привести к просветлению всех других. Это цель его существования.

**Цель существования Бодхисаттвы, это: каждое совершаемое ими действие, каждое произносимое ими слово, и каждую мысль проходящую в их голове, они стараются через эти и другие учения, устремить на нахождение счастья.**

**Шесть совершенств: шесть аспектов для одержимости воина духа**

Итак, это такая болезнь, такая одержимость. И у нее есть симптомы. Каковы эти симптомы? У нее есть 6 симптомов. И это другой способ поговорить о Tsun Dru, как было сказано, Бодхисаттва стремящийся создать счастье и для себя и для других одержим на своем пути, и у него есть шесть аспектов, для этой одержимости:

1. **Даяние**

Первый аспект, мы назовем его **даяние**, или **Дана**. Дана, это на санскрите. На-тибетском это **Жинпа**.

**Jinpa**

Произнесите: **Jinpa.**

(Произнесите) **Dhana.**

Это одно и то же.

Бодхисаттва развивает в максимальной степени свою способность давать. Давать, что?

- Давать материальные вещи, давать деньги,  
- Давать прибежище людям,  
- Давать людям любовь, давать людям внимание,  
- Давать людям учение.

Он одержим в этой теме. Он развивает даяние до максимального уровня. Потому, что чем больше развивают Дану, тем увеличивается наше счастье. Потому, что, для того, чтобы нам было легко давать, нам необходимо отказаться от цепляния за вещи, которое у нас есть.

Итак, он практикует освобождение от цепляния постепенно-постепенно, не сразу. Постепенно даяние становится все больше и больше, все легче и легче, все приятнее и приятнее, до тех пор, пока не достигнет вершины. И когда оно достигает этой вершины, у него уже нет никакого цепляния за вещи, из-за которых он застрял в страданиях. Он становится все легче, все свободнее, все счастливее, и на пути он приносит радость другим, потому, что он дает им то, чего они хотят. Итак, это первый симптом одержимости.

**В ответ на вопрос из зала**: сколько? Постепенно-постепенно. Ты можешь давать трапезу одному человеку, ты можешь давать трапезу многим людям, ты можешь давать прибежище одному человеку, ты можешь давать прибежище многим людям. Ты можешь давать учение. Учение приходит нескольким людям, потом они передают это учение дальше, так как они передают дальше, получается ты одновременно дал многим людям. И это все равно, что бросить камень в воду, и волны распространяются, распространяются, до бесконечности. Это один из самых удивительных способов накопить накопление добродетели.

1. **Накопление добродетели**

Вторая одержимость, это **соблюдение морали**. Это будет:

**Tsul Trim**

На санскрите это **Shila**.

Произнесите: **Shila**.

И здесь говорится о морали.

Бодхисаттва, на пути нахождения счастья себе и ближним, прежде всего, развивает одержимость научиться, как не вредить ближним. Он развивает одержимость, как прекратить вредить людям: речью, поведением, и мыслью. И мыслью, это тяжелее, верно? Это тяжелее, даже в мыслях не критиковать, не преуменьшать, не очернять. Даже, когда никто не слышит. Даже когда я наедине с собой. Потому, что каждая мысль оставляет запись в потоке моего сознания, и эта запись созреет, а созревание всегда больше семени, верно? Это его второй симптом.

Вы можете назвать это **Ahimsa**.

Произнесите: **Ahimsa**.

На санскрите – **не агрессия, не насилие**. Бодхисаттва развивает мастерство в этом, и это только первый уровень морали. Есть более высокие уровни, как быть хорошим к ближним, как реализовать этот идеал Бодхисаттвы (смотрите лекцию Ламы Дворы о «Трех видах морали», в рамках курса 7).

1. **Терпеливость**

Третий уровень – терпеливость. И они становятся все выше. После того, как он освободил цепляние за вещи, через даяние, практиковал, практиковал даяние, постепенно, все меньше и меньше цеплялся за вещи, и все больше и больше появлялось способности воздерживаться. Когда вы меньше цепляетесь, вы становитесь более воздержанными, вы больше способны обуздывать свои мысли, свое поведение в отношении ближних, и не вредить. В результате этого развивается способность развить **терпеливость**.

**Supa**

Это будет третьим симптомом. Он развивает терпеливость.

**Что такое терпеливость? Это способность не сердиться, когда наступает ситуация, когда обычно бы вы рассердились.**

Бодхисаттва понимает огромный вред, который гнев приносит, прежде всего ему самому, и его ближним, и постепенно-постепенно, он работает против гнева, и это наверное самый сильный враг, с которым можно воевать.

1. **Радостное усилие**

Пятый симптом, это радостное усилие.

**Tsun Dru**

Бодхисаттва развивает эту радость на своем духовном пути, на своем пути. Когда он проделывает всю эту практику, он обучается делать это с кайфом, с радостью.

Потом, есть еще два, которые мы только кратко упомянем.

1. **Медитативная концентрация**

Пятое, это **медитативная концентрация**.

**Sam Ten**

1. **Мудрость**

И шестое, это **мудрость**.

**Shes Rab**

**Важность тренировки в медитации**

Необходимо развить медитативную практику. Мы не можем по-настоящему преуспеть ни в одной из этих вещей, без развития медитативной концентрации. Почему это так? Почему Бодхисаттва, который действительно хочет принести благословение, найти счастье для себя, и привести к счастью всех других, должен научиться медитировать? Почему?

Потому, что мы говорили о ментальных омрачениях, насколько глубоко они сидят в нашем сознании, они овладевают нами мгновенно. Происходит что-то неприятное, и мы мгновенно реагируем. Мгновенно реагируем в отрицательной форме, причиняем себе и другим страдания, и мы все время крутим это колесо страданий. Кто-то на нас кричит, мы кричим в ответ, и снова вернутся и накричат на нас, потому, что мы в этот момент, посеяли это семя.

Для того, чтобы мы начали выходить из этого болота обусловленной, привычной нам реакции, нам необходимо начать развивать контроль над сознанием. Обычно, человек, не делающий медитаций, почти не имеет контроля над своим сознанием. Он управляем своими ментальными омрачениями.

**Чтобы начать развивать контроль, обязаны замедлить сознание, познакомиться с ним, применить факторы бдительности, осознанности, и обязаны делать это в контролируемой обстановке, и это в медитации.**

Потому, что в жизни снаружи, мы реагируем все время. Вещи происходят слишком быстро, и привычные реакции слишком быстро овладевают нами. Обязаны развить эту способность. И чем больше медитативная практика, тем больше Сантоша, это начинает становиться заметным, по степени счастья человека.

Почему он становится счастливее? Потому, что он начинает все больше и больше управлять своими ментальными омрачениями. Это происходит одновременно. В результате достигнутого им контроля, он прекращает сеять новые семена, и становится меньше факторов страданий.

**Важность тренировки в мудрости**

В конечном итоге, самое важное, это мудрость. Мудрость на санскрите, это **Prajnya**, на-тибетском:

**Sherab**

Произнесите: **Prajnya**.

Произнесите: **Sherab**.

Это мудрость, являющаяся антидотом Авидья, невежеству. Это мудрость, понимающая, откуда приходят вещи, она хорошо понимает причинно-следственную связь, и когда мы начинаем это понимать, мы автоматическим образом прекращаем реагировать в ошибочной форме. Это постепенный процесс, но это самый сильный инструмент, для уничтожения наших страданий.

**Из зала**: является ли это результатом?

**Учительница**: это результат, да. И каждый результат, также является причиной следующей вещи. Мы сажаем маленькие семена мудрости, и они прорастут большей мудростью, а те прорастут еще большей мудростью.

Мы начинаем тем, что приходим, и слушаем эти вещи. Начинаем изучать эти вещи. Потом, начинаем размышлять о них. Потом, начинаем медитировать на них. И тогда все повторяется. Изучают еще немного, и углубляются в это, и так далее, и в конечном итоге, придет мудрость. Это самый сильный инструмент. И он не просто так, под номером 6.

**Радостное усилие требуется на всем протяжении пути.**

Для того, чтобы мы преуспели во всей этой практике, нам необходима Вирья.

Она распространяется на то, что до нее, и на то, что после нее. Без этого радостного усилия, этой влюбленности в действия на духовном пути, мы будем увлекаемыволей волн, в нашей жизни, жизнь нести нас по воле волн. И об этом с нами скоро будет говорить Мастер Шантидева, скоро мы войдем в главу.

**Природа ментальных омрачений**

Итак, сейчас давайте перейдем к нашему тексту (материал для чтения, к курсу о радостном усилии), и текст начинается несколькими абзацами из книги Мастера Шантидевы, которые все еще до главы 7. Страницы 2 и 3 содержат абзацы, начиная из главы 4. Но они очень сочетаются, они дают нам хорошее введение в главу 7, поэтому мы начнем с них.

Итак, первый абзац в главе 4, это абзац 36. Давайте прочитаем его вместе:

**Таким образом, я не прекращу усилия ни мгновение   
До тех пор, пока этот враг действительно не будет уничтожен!  
Разумеется, я не буду спать до тех пор, пока он не уничтожен  
Весь вред приходящий даже от короткого мгновения  
Гнева, и гордыни.**

Так, о каком усилии он говорит? Он говорит об усилии уничтожения врага. Он называет его **врагом**. И кто этот враг? Это *Klesha*.

И насколько мы уже объяснили, они никогда не оставляли нас. Все наши перевоплощения, до этого момента, они никогда нас не оставляли. И это верно, что на грубом уровне, у нас есть мгновения спокойствия и благополучия. Мы не утверждаем, что их у нас никогда не было. Но до тех пор, пока мы не вышли из места, где у нас есть эти клеши, которыми пропитано наше сознание, мы вообще не знаем, что такое спокойствие и гармония. Мы не имеем об этом понятия. Мы не имеем понятия, что это. Даже те из нас, у кого есть относительное благополучие.

Практически, в Буддизме мы говорим, что за каждый щелчок пальцами есть 64 кармические записи, и все они заражены, по крайней мере Авидья, если не другими омрачениями. По крайней мере, невежеством. Все время, мы не понимали. Итак, у нас в нашем сознании, есть огромные накопления кармических записей, в результате всех действий во всех перевоплощениях, которые омрачают наше сознание.

Итак, как было сказано, у нас есть ужасный враг. И цель этой главы, это снарядить нас боеприпасами, для войны с этим врагом. Цель в этом.

Мастер Шантидева говорит об одержимости Бодхисаттвы. Бодхисаттва это тот воин духа, который ищет путь к удивительному счастью, и говорит: **я не буду отдыхать ни мгновения, не буду спать даже мгновения.**

Он сравнивает ментальные омрачения с врагом. Если мы знаем, что враг стучится в наши ворота и собирается нас атаковать, то не можем спать спокойно, верно? Страх не даст нам спать. И необходимо что-то делать. Поэтому, он сравнивает: **я не могу ни мгновения спать спокойно, до тех пор, пока не уничтожу это омрачение, и весь приносимый им вред.**

И он упоминает здесь гнев и гордыню, два ментальных омрачения, два из многих. Он говорит: до тех пор, пока они буйствуют в потоке моего сознания, даже если на данный момент я не ощущаю гордыни, у меня есть семена гордыни. Может быть, на данный момент я не горжусь, но настанут подходящие условия, и я возгоржусь, потому, что не уничтожила эти семена. Поэтому, я все еще переполнена ментальными омрачениями. Он говорит: **я не буду отдыхать ни мгновения**.

**Наши настоящие враги**

И сейчас, в абзаце 37 он продолжает эту аналогию с врагом, и говорит:

**Есть те, кто из-за омрачений в своем духе называют  
Проблемой тех чья природа страдать  
И однозначно умереть. (Преисполнены решимости их убить, отдают во имя этого свои жизни, и не отступают,  
И не обращают внимания на боль от впившихся стрел).**

О чем он здесь говорит? Люди встречают кого-то, кто причиняет им какое-то несчастье, собирается их атаковать, кажется им плохим человеком, вредит им, или чтобы то это ни было. Почему появляется такой человек? Из-за наших омрачений. Мы их так проецируем. То есть, из-за моих ментальных омрачений, я создала причины для их существования, потому, что я в прошлом вредила другим. Сейчас, приходят навредить мне.

Карма созрела, приходят мне навредить. Но я не понимаю причинно-следственную связь, я не понимаю пустоты, я не понимаю, как работает проекция, и я говорю: «О, это плохие люди, мне нужно бороться с этими людьми». Поэтому, он говорит про эту борьбу с врагами. С кем, кто эти враги, кто эти люди приходящие атаковать меня? Он говорит:

**Их природа, однозначно страдать и умереть.**

Однозначно, дай им немного времени, и они умрут сами. Я иду, и воюю с теми, кто и так умрет. Он не является моим настоящим врагом, он только появляется там потому, что настоящий враг прячется намного глубже. Причины для страданий, которые мы встречаем вокруг себя, намного глубже, и искоренить их намного тяжелее.

Он говорит, мы идем и стреляем в тех, кто и так однозначно умрет. Дайте им немного времени, и они умрут сами. И это однозначно не помогает потому, что когда они уходят, приходят другие, верно? Потому, что я не уничтожила эти семена, потому, что они еще у меня, я ими вообще, даже не занималась. Даже не рассматривала их.

И он говорит: **люди идут преисполненные решимости их убить**, они готовы выйти в бой, верно? Есть воодушевление.

**Преисполнены решимости их убить, свою жизнь  
Посвящают этому, не отступают,  
Не обращают внимания на боль, и на вонзающиеся в них стрелы.**

Он описывает обычный бой, когда люди идут, и воюют с врагом из плоти и крови. Он говорит о героях, верно? Которые жертвуют собой, ради победы над врагом. И они не отступают, летят пули, но они продолжают. Он говорит о тех людях, перед которыми мы преклоняемся, и даем им медали, верно? Он говорит о том героизме, который проявляется на поле боя. То есть, он говорит, мы делаем это с врагом из плоти и крови.

И в следующем абзаце он говорит:

**Что также, и с врагами которые по своей природе  
Причиняют миру все ужасные страдания -  
(Разумеется, нет места отчаянию и отступлению.  
Для того, чтобы уничтожить их, необходимо прилагать усилия,  
Даже, если мы получаем тысячи ударов!)**

**Сейчас, он переходит к омрачениям, к настоящим причинам наших страданий**, сидящим глубоко внутри нас.

Он говорит: если это мы делаем с врагами, которые, в сущности, являются ложными врагами, потому, что они являются результатом наших настоящих врагов сидящих внутри нас – если там мы готовы к такому большому мужеству, здесь и подавно нам необходимо быть готовым к большому мужеству воевать с настоящим, внутренним врагом:

**Враги, которые по своей природе  
Приносят в мир все ужасные страдания.**

Клеши.

Там, разумеется, нет места для отчаяния или отступления. Разумеется, нет места сказать «О.К, я сдаюсь, это слишком тяжело, уничтожить гнев слишком тяжело». Верно, тяжело, но если я не буду воевать, он всегда будет меня побеждать. Как он будет меня побеждать? Я буду продолжать сердиться. Я буду продолжать приводить к себе врагов. Я буду продолжать ненавидеть. Я буду продолжать приводить к себе ненависть.

Так, какой смысл? Я принесла себе ненависть, сейчас я воюю с ненавистью. Посмотри на свою ненависть. Воюй со своей ненавистью. Будь там героиней! Это тяжелее, это намного тяжелее. Это то, почему мы переводим название книги как **Воин Духа**. Почему он называется воином? Потому, что он воюет с этими омрачениями, которые приносят все страдания.

**Для того, чтобы их уничтожить, необходимо прилагать усилия,  
Даже если ты будешь получать тысячи ударов.**

Что он говорит? Он говорит: это будет не легко, это не будет легкой войной. Это не будет одним боем, и закончили. Будет много боев. Будет много боев, и в большинстве из них, мы будем терпеть поражения. Поначалу. Поначалу, в большинстве из них, мы будем терпеть поражения. «О.К, я решила, я больше не сержусь». Что происходит в следующий раз, когда кто-то подрезает меня на трассе? Я потерпела поражение в бою. Потерпела поражение.

В главе шесть он говорит очень красиво: «Потерпел поражение», будто бы упал. «Встань, отряхнись от пыли, начинай путь еще раз». В точности также, как и в абзаце 37. **Они преисполнены решимости их убить, посвящают свою жизнь, не отступают**. То же самое делай и с врагом, являющимся твоей ненавистью. О.К, ты решила не сердиться. Ты рассердилась? Вставай еще раз, начинай сначала.

**Три генерала:**

Итак, он перечислил гнев, он перечислил гордыню. Это то, что у нас было в абзаце 36, верно? Мы можем перечислить много омрачений, но давайте перейдем к самым основным. Мы говорим, что есть три из них, являющиеся самыми большими, а все другие проистекают из них. Мы называем их тремя генералами.

**Невежество**

Мы написали, что начальник штаба, это **невежество**. Это начальник штаба. Невежество не понимающее, откуда приходят вещи.

Появляется враг, я стреляю, вообще не понимая откуда он приходит. Наша обычная причинно следственная связь, которой полны книги, целиком ошибочна. Потому, что мы заражены невежеством, полностью им пронизаны. Они (враги) не пришли из далекой страны, они приходят отсюда (учительница указывает на область сердца в своем теле). Они у меня в сердце, я только проецирую их как приходящих оттуда (учительница указывает на комнату, вне ее тела). Это то, **как** они приходят в мою жизнь, это не то, **почему** они приходят в мою жизнь.

**Почему они приходят в мою жизнь?** Потому, что у меня в сердце еще есть насилие, потому, что я все еще сержусь на шоссе. Потому, что я все еще сержусь на членов моей семьи. Карма увеличивается, верно? Карма всегда увеличивается. Дерево всегда больше семени. Я продолжаю сеять мысли агрессии, ко мне возвращается агрессия. Я живу в мире, в котором есть агрессия. Они не приходят из соседних стран, они приходят из меня, из меня. Это невежество. Когда нет понимания.

У него есть два сына. Один **влечение**, и второй **отвращение**, или **ненависть**.

**Влечение и ненависть**

Раньше, мы говорили о влечении, когда нам необходимо желать счастья, и ненавидеть страдания. Здесь говорится о другом влечении, и о другой ненависти. Здесь говорится о влечении и ненависти, приходящих из невежества.

* Это **ненависть**, которую я развиваю в отношении врага появляющегося в моих дверях, когда я не понимаю, откуда он приходит.

Я не понимаю, откуда он приходит, и тогда я стреляю по не верной цели. Так, мне никогда не уничтожить врагов. Может быть, я могу убить одного человека, или двух, или тысячу, но появятся еще десятки тысяч. Мы государство, которое может свидетельствовать об этом, верно? Мы свидетели этого. Появятся еще миллионы. Они не приходят со своей стороны. Они пришли из меня. Потому, что я по своему невежеству не понимала, что должна уничтожить свой гнев.

Если я уничтожу своей гнев, они не смогут больше приходить. В Йоге Сутре написано: «**В присутствии человека уничтожившего агрессию в своем сердце, прекращаются любые конфликты**». Конфликта не может быть потому, что он не может его спроецировать. В его мире этого нет, потому, что это не приходит снаружи, это идет изнутри наружу.

* И вторая вещь, это **влечение**.

Это когда я думаю, что вещь, которую я хочу, сделает меня счастливой, и я готова ради этого украсть, или нарушить закон, или скрывать налоги, или вредить кому-то, или лгать, чтобы это получить, или, что бы то это ни было. И тогда, я сею себе семена страданий в будущем. Потому, что это не может прийти оттуда. Потому, что мое счастье не зависит от внешних вещей. Оно должно приходить изнутри.

Итак, это три генерала, это начальник штаба, а два других, заместители начальника штаба. Влечение, источник которого в невежестве, и отвращение, или ненависть, источник которого в невежестве.

И все ментальные омрачения, все отрицательные эмоции, все омрачающие чувства, являются их детьми. И их много. В Буддизме, мы насчитываем их 84 тысячи.

**Медитация: где находится гнев**

*И я бы хотела, чтобы мы сделали короткую медитацию.*

*Итак, сядьте удобно. Постарайтесь сидеть удобно и тихо, чтобы не мешать своим соседям.*

*Сфокусируйтесь на дыхании, на проходе воздуха внутрь и наружу у входа в ноздри. И попытайтесь сосчитать 10 дыханий. Нет необходимости контролировать дыхание, просто сфокусируйтесь на нем.*

*И сейчас попытайтесь вспомнить недавно произошедшую с вами ситуацию, в которой вы на кого-то, или на что-то сердились. И это может быть большим гневом, или даже небольшим неудобством. Что-то специфическое для вас, что вы хорошо помните. Недавно произошедшую с вами ситуацию, может быть даже сегодня, которую вы можете хорошо вспомнить.*

*И попытайтесь насколько это возможно продемонстрировать себе эту ситуацию, чтобы она стала для вас очень осязаемой. Увидьте это место, себя, второго человека вмешанного в нее, или группу, что бы это ни было.*

*И попытайтесь войти в соприкосновение со своим гневом в этой ситуации, или отрицательной эмоцией, атаковавшей вас в ней.*

*И мы сейчас будем рассматривать этот гнев, через его прослеживание. Можно сделать это несколькими способами. Сегодня мы сделаем это через поиск «где этот гнев?».*

*И давайте сначала посмотрим на человека рассердившего нас. Или если это группа, то на группу рассердившую нас. И попытайтесь найти, пребывает ли гнев где-то в них. Можете ли вы найти гнев, где-то в их теле? Или в чем-то связанном с ними? Посмотрите хорошо, есть ли в них, или в связанном с ними что-то, в чем находится гнев, где вы можете его найти.*

*И сейчас посмотрите на себя в этой ситуации гнева.*

*Можете ли вы найти гнев в одном из своих органов чувств? Находится ли он в вашем зрении? Зрение, это видящий глаз, сознание понимающее то, что видит, и объект, который вы видите, все это связано со зрением. Там ли находится гнев?*

*Находится ли гнев в вашем ухе? Или в звуках, которые слышит ухо? Или в мозгу, понимающем звуки, которые вы слышите? Там ли находится гнев?*

*Продолжайте так искать. Пройдите все органы чувств. И поищите, где находится этот гнев?*

*И когда мы перечисляем эти органы чувств, в Буддизме мы включаем также и мысль, также и сознание. Попытайтесь поискать там, и попытайтесь* ***найти именно то*** *место. Где находится гнев?*

*И если вы все еще ищете, но еще не нашли, может быть есть какое-то другое место, не связанное с человеком на которого вы рассердились, и не связанное с вами. Есть ли какое-то место, вне двух этих факторов, в котором находится гнев? Может быть, где-то посередине? Может быть, есть еще не перечисленные мною возможности, которые приходят вам на ум. И поищите там.*

*Вы можете открыть глаза.*

*(Мандала)*

*(Посвящение)*