**Лекция третья (часть первая)**

Добрый вечер.

Мы начнем с молитвы-благодарности.

Создайте состояние благодарности и желание давать именно из этого состояния.

(Молитва мандалы).

**Мы начнем мы с короткой медитации, которая называется**

**"Гнев и сострадание**".

*Сядьте удобно, выпрямите спину. Постарайтесь не двигаться, чтобы не мешать ни себе, ни другим.*

*После того, как вы найдете удобное положение, сконцентрируйтесь на дыхании. Обратите внимание, как проходит воздух через ноздри, сделайте десять выдохов и вдохов. Счет всегда начинается с выдоха.*

*А сейчас постарайтесь вспомнить человека, с которыми вы знакомы, сердце которого терзают негативные чувства обиды, гнева, ненависти или неприязни по отношению к другим. Это может быть другой человек, или другой народ, или другая религия, или другая раса, или другое мировоззрение. Вы лично знакомы с этим человеком, и вы знаете, что эти чувства им управляют и омрачают его жизнь.*

*И это можете быть вы сами, если это описание вам подходит.*

*Постарайтесь увидеть его очень детально. Создайте насколько возможно ясную картину.*

*Вы сидите напротив него, вы видите его, но сами невидимы. Вы на него смотрите и видите, как тяжёлые чувства , которые он переживает отражаются на его лице, теле, телодвижении. Как они отражются на выражении его лица, на его настроении, на его мыслях, на его радости.*

*Постарайтесь увидеть последствия гнева или ненависти, или недовольства, или критики, или разъединения, или превосходства, или зависти. Как эти чувства влияют на человек, который напротив вас? Постарайтесь почувствовать трудности, которые возникают в связи с этим в его жизни. Как это наносит вред качеству его жизни, как душит его жизненную силу, как уменьшает его творческие способности, радость, открытость миру, красоту, привлекательность. Как это вызывает желание у людей отдалиться от него и оставить его в одиночестве.*

*Одновременно с тем, как вы смотрите на этого человека вы поворачиваете взор и в сторону своего сердца и видите, как растёт ваше сострадание и желание помочь ему. Помочь ему очистить свое сердце, чтобы оно стало чисты, радостным, без единого тяжёлого чувства. И как результат этого, он откроется жизни, наполнится светом, радостью, любовью и будет окружен людьми, любящими его.*

*Создайте в своем сердце желание и мотивацию помочь этому человеку. Позвольте своему сердцу, полностью выйти к нему навтречу.*

*Любите его. Увидьте его страдания, как следствие мыслей и чувств, которые у него есть. Уберите любые суждения, которые у вас есть о нём. И если это вы сами, то о себе самом.*

*И задайте себе вопрос: как вы можете по-настоящему ему помочь? Что вы можете сделать, чтобы ему помочь? Есть ли что-то, что вы можете сделать, чтобы ему помочь? Насколько вы можете ему помочь?*

*И прежде, чем вы откроете глаза, я бы хотела, чтобы вы слушали сегодняшний урок, исходя из этих вопросов: как вы можете использовать знание, которое получаете от мастера Шантидевы, чтобы привести себя туда, где вы сможете помочь тому, кого представляли в медитации. По-настоящему. Ультимативным образом.*

*С этой мотивацией открывайте глаза.*

Мы начинаем.

**Изменение начинается изнутри**

Абзацы, которые больше всего подходят к теме совершенства терпения, находятся не в шестой главе, которую мы изучаем, а в пятой.

**Где найти такой кожи кусок,**

**чтоб всю землю покрыть?**

**На подошвах ботинок твоих**

**Есть достаточно кожи, чтобы всю землю покрыть.**

В пятой части, мастер Шантидева говорит:

**Где ты найдешь настолько большой кожаный покров**

**Которая покроет поверхность всей земли.**

Идея такая: "Мы идем по земле, и на ней острые камни, колючки, шипы, а мы хотим, чтобы нам было мягко и приятно". И он говорит: "Первая идея, которая нам приходит, что для того, чтобы изменить этот мир надо его чем-нибудь накрыть, положить какой-то большой настил". Он говорит:

Где ты найдешь настолько большой кожаный покров

Которая покроет поверхность всей земли.

Мы пытаемся изменить весь мир, чтобы он соответствовал нашим потребностям. Чтобы он был в порядке, чтобы он был такой, какой бы нам хотелось.

Что он отвечает?

На подошвах ботинок твоих.

Есть достаточно кожи, чтобы всю землю покрыть.

Он говорит: "Обуйся". Это то, что он говорит.

"Оставь их в покое. Сделай исправления внутри себя, измени себя. Нет нужны изменять весь мир. Он изменится сам, если мы разовьем все совершенства и среди них, совершенство терпения."

Следующий абзац тоже очень подходит.

**Невозможно убрать всё неприятное мне.**

**Но если в сердце своём**

**я смогу неприязнь прекратить,**

**То какой будет смысл устранять всё это во вне?**

Подразумевается любой неприятный объект. Все, что неприятно, я убью, я уничтожу, я взорву, я испепелю, я отдалю, я возведу забор вокруг моей виллы – я отдалю все неприятные факторы.

Если я пойму, откуда они пришли, и очищу своё сердце –то не будет нужды во всех этих средствах. Мне не потребуются все эти разделяющие заборы, не потребуются бомбы, не потребуются раздутые бюджеты, которые идут на большие бомбы. Это то, что он нам говорит в пятой части.

**Почему мы старимся, и в конечном итоге умираем?**

Я сделаю краткий обзор того, что мы изучили. И в нашей традиции всегда надо возвращаться, и практически, мы возвращаемся 4 раза. И я это сделаю в быстром обзоре.

Итак, в шестой части, и это наша часть, мастер Шантидева начинает с вреда от гнева и ненависти. И он начинает именно с того вреда, который мы не осознаём, который спрятан, и он самый плохой, и самый большой.

Скрытый ущерб от гнева убивает нас.

Мы говорили о каналах и о энергиях. Коротко повторю. У нас есть центральных канал и два боковых канала, которые обвивают его. И мысли связанные с ненавистью и гневом, или привязанности к вещам, без понимания, откуда они приходят, идут за счет мыслей, которые текут по центральному каналу: мыслей любви, мудрости, сострадания, понимания и единства.

Боковые мысли разъединяют: это я, это не я, это мое, это не мое, это приятно, это неприятно. Это я хочу себе, это я хочу отдалить от меня, это в стороне.

Мысли, любящие, мысли, в которых мы приносим счастье другим людям, и в которых нет никакого интереса, потому, что вообще больше нет этого разделения, и в них есть мудрость и понимание, откуда приходит действительность – эти мысли текут в центре. И одно идет за счет другого.

Можно использовать метафору с длинными надувными шарами. И когда они надуваются воздухом, например, ненавистью, они душат средний канал. А наша жизнь приходит из центрального канала. Это то, что нас старит, это то, что делает нас больными, это то, что приносит седину, и морщины, и все остальные неприятности. Все это приходит из тяжелых эмоций, которые душат нашу жизнь. И мы это даже не знаем, мы не видим.

Есть журнал National Geographic. Там была статья о старении. Это была длинная и подробная статья, обзор множества новых открытий в науке о старении. И в развороте была фотография пожилого мужчины, на которой было множество стрелок по направлению к разным частям его тела и различные научные объяснения, что происходит с возрастом. Что происходит с такими клетками, что происходит с мозгом, что происходит с такими органами, с такими системами, с кожей – все, что в то время знала наука на эту тему было подытожено в популярной форме, в журнале "Нашенал Географик". И в конце, был вопрос: почему все это происходит? И ответ был: "Мы не знаем". Мы можем объяснить механизмы, мы можем объяснить, что происходит с химическими процессами в теле, с биологическими процессами в теле, с клетками, с возрастом. Но почему происходят эти процессы, мы не знаем. И это то, что они написали красиво и честно в статье. Мы не знаем.

Потому, что "почему", это скрытая реальность, о ней говорит мастер Шантидева.

Мы не понимаем, откуда приходят вещи, и мы реагируем на них с этим непониманием. Мы их видим, как приходящие сами по себе, и реагируем с желанием получить на привлекательные вещи и с неприязнью на отталкивающие вещи. И этим душим сами себя.

Мы поговорим об этом ещё немного.

Итак, он начинает главу с того, что не стоит сердиться. Ты можешь быть очень прав, но все равно не стоит, потому, что ты себя убиваешь. В этом нет никакого оправдания, в этом нет никакого смысла. Это не логично.

Далее, он описывает вред, который мы можем увидеть в жизни. Гневные люди одиноки, люди отдаляются от них, в них нет гармонии.

**Гнев, также приносит уродство**

Есть еще одна вещь, которую он здесь не очень описывает, и об этом говорит другой великий мыслитель, который жил на 500 лет раньше, по имени Ария Нагарджуна, иногда его называют вторым Буддой. Ария Нагарджуна, также говорил о причинах и результатах, и что к чему приводит на ультимативном уровне. И он сказал, что одно из следствий гнева это уродство.И наоборот. Если вы встречаете красивого человека, это результат его терпимости. Это может быть из прошлых жизней, в которых он её развивал, но это является кармическим источником красоты. Не косметика, и не пластическая операция, и не макияж. Терпимость. И не важно, с какими данными вы родились. Если вы развиваете терпимость на протяжении нескольких лет, вы становитесь более привлекательными для своего о**кружения. Может быть, длина носа не изменяется, и расстояние между глазами не изменяется, но вы становитесь привлекательнее для своего окружения.**

**Почему так? Подумайте логично. Гневный человек не кажется красивым, верно? Он смотрится отталкивающе. Человек, который развивает терпимость, не показывает ближнему свою некрасивую сторону. Он показывает свою красивую сторону. И это создает кармические условия для красоты.**

**Итак, тут есть все результаты гнева.**

**Два основных источника гнева**

Позже, в 7 абзаце, гнев сравнивается с огнем, и он говорит о пище, которая питает этот огонь. И в 7 абзаце, он говорит 2 вещи:

1.      Вещи, которых я желаю, и не получаю их. Кто-то мешает мне их получить, и тогда я сержусь на это препятствие, которое мешает мне.

2.      И наоборот. Кто-то мне преподносит что-то, что бы я предпочла не получать, и тогда я на них сержусь. Кто-то мне говорит неприятные вещи, или увольняет меня, и тогда я сержусь.

Итак, это два источника:

- Препятствие в достижении того, что я хочу, пробуждает во мне гнев,

- И когда я получаю то, чего я не хочу, пробуждает во мне мой гнев.

И надо познакомиться с этими состояниями, чтобы быть настороже, когда они происходят, и не попадать в капкан гнева.

Шкала гнева

Потом, он говорит о шкале гнева. Это начинается с…

-Мы ходим довольные и радостные, но происходит что-то, что нам не нравится и…

-мы на мгновение теряем радость

-потом, немного теряем нашу эмоциональную устойчивость

-потом, мы немного раздражаемся…

И часто, эти процессы происходят на неосознанном уровне, в зависимости, от уровня нашей осознанности. И в зависимости, где находится уровень осознанности. В крайнем случае, когда осознанность низкая, мы можем очнуться только тогда, когда пистолет уже в руке, и мы готовы их убить. И разумеется, чем выше осознанность, тем раньше мы о**ста**новим этот процесс, и не позволим ситуации стать необратимой**.**

**Важность духовной практики**

**Для этого нужна практика медитации. И он в другом месте нам говорит, что человек, который не делает ежедневной практики – медитация ли это, йога, учение, соблюдение обетов – человек, который не входит в какую-то дисциплину ежедневной духовной практики, ходит, как будто, его голова находится в пасти льва.**

**Потому, что эти отрицательные эмоции присутствуют в нас; даже, если я не сержусь в данный момент, можно нарушить мои границы, и можно сказать мне вещи, от которых я вспылю. И я не знаю, откуда они придут, и когда они придут. Никто их не хочет, и никто их не приглашает, но они приходят.**

И если у меня нет дисциплины духовной практики, мой шанс быть сожранной этими эмоциями велик. Очень велик. Мой шанс выйти из себя очень велик. И весь вред, который он раньше перечислял, мне обеспечен.

**У гнева нет никакого смысла.**

И потом идут абзацы 9 и 10, о которых мы говорили, что они очень известны в буддийской литературе. Далай лама их часто цитирует. Я специально искала простой перевод, который можно легко выучить наизусть. Давайте его произнесем.

**Если можем что-то сделать,**

**то печалиться зачем?**

**Если ничего не можем, то**

**печалью не поможем.**

Если есть, что сделать – сделайте, не сердитесь. Сделайте то, что можно сделать. Если ничего нельзя сделать, какая польза вам, от того, что вы сердитесь? Простая, холодная и чистая логика.

Никогда нет оправдания, и никогда нет логики в гневе.

И дай бог, чтобы мы могли действовать, в соответствии с этой логикой.

Любую вещь можно изменить силой привычки

Позже, он говорит о теме привычки. И это основная, повторяющаяся тема у Шантидевы, и вообще, в нашей практике. В 14 абзаце, он говорит, (прочитайте вместе со мной).

**Любая вещь станет лёгкой для нас,**

**если силу привычки мы применим.**

**И потому, если малую боль мы приучимся превозмогать.**

**То и большую мы сможем снести.**

Он говорит: начинай с малых вещей, совсем малых вещей, которые тебя раздражают. Прими решение: откроют окно,- я не буду раздражаться. Закроют окно, - я не буду раздражаться. И в наших возможностях начать с малых вещей и не реагировать с гневом. Позволить им быть. Постепенно, можно выйти на потрясающие уровни.

**Временные методы, и ультимативные методы**

Сейчас, мы говорили о разных методах.

У нас были методы первой помощи. Первая помощь, это весь набор методов, которые справляются с гневом. Когда он уже проснулся на каком-то уровне, и с какой-то силой, и как я сейчас себя буду вести? Как я буду реагировать? Что я буду делать? Я буду сдерживаться, или я буду подавлять его, или я увижу в этом учение? И это методы первой помощи.

И потом, как мы говорили, есть список ультимативных методов. Здесь сила. Здесь сила. Это не то, как справляться с гневом, уже после того, как он поднимается, это не как справляться с пониманием, понимая, что это вредит, и сдерживаться. А предотвратить его появление изначально. И этим мы сегодня будем заниматься.

**Результаты гнева, сопровождают нас из воплощения в воплощение**

Позже, в 19 абзаце, говорилось, что мы в сущности находимся в битве с гневом. Гнев, сейчас враг. И он враг, он нам говорит, что убивал нас, уже много раз. Много раз.

И здесь, есть вера в предыдущие воплощения. И у нас, в нашей культуре, обычно нет этого убеждения. И это создает некоторую трудность проникнуться этим. Я не претендую пытаться вас сегодня убедить, но только для тех, кто об этом не слышал, я хочу повторить что у утверждения, что нет предыдущих жизней, нет никаких оснований. Поэтому, оставим это хотя бы, нейтральным.

И у нас об этом есть целый курс, 4 курс, от мастера Дхармакирти, который был блестящим логиком, сократовских методов, очень красивых. Он берет нас за руку, и приводит нас к выводу, что предыдущее воплощение, обязано было быть. И если было предыдущее этому воплощение, то должно было быть и более предыдущее воплощение, и тогда, у этого вообще не было начала.

И он говорит, сравните разум с телом. Это две, совершенно разные вещи. У тела есть физические свойства: у него есть вес, у него есть величина, у него есть объем, оно ограничено в месте, оно ограничено во времени, его можно разрезать, его можно повредить.

Но ни одна из этих вещей, не верна в отношении сознания. У сознания нет веса, у него нет формы, оно не ограничено местом: я могу сейчас думать о том, что происходит в моем доме, в США. Оно не ограничено временем: я могу сейчас думать о том, что происходит в различных исторических эпохах, или воображать, что произойдет в будущем. Возле меня, могут взорвать атомную бомбу, и мое тело испариться,но сознание нельзя повредить. Моему сознанию, вообще нельзя навредить.

Поэтому, это две полностью разные вещи. И когда человек уходит на тот свет, его тело прекращает функционировать. Тело заканчивается. Но нет никакого доказательства, что сознание заканчивается. Все, что мы видим, это то, что сознание более не проявляется через это тело, это все. Проявление сознания через это тело, вы прекратите видеть, когда тело умрет. Но у меня нет никакого доказательства, что сознание исчезло.

Потому, что, то, что я вижу, это физические вещи. То, что я измеряю приборами, это тоже физические вещи. Мозговые волны, это тоже физически вещи. И они прекращаются, но я не могу измерить сознание этими приборами. Ни одним прибором. Поэтому, у меня нет никакого доказательства, что оно прекращается, и практически, есть множество доказательств, чтобы думать, что был момент, до этой жизни, и для этого вам нужно прослушать этот курс. Он очень красивый.

**Война с духовными недугами**

Итак, мы находимся в борьбе, с нашими духовными недугами, с недугом гнева. И если верно, что мы уже жили, бесчисленное количество раз, то эти тяжелые эмоции, нас уже убивали бесчисленное количество раз. И он говорит: любой враг, который у нас есть в нашей жизни, любой враг, из плоти и крови, который нас атакует в этой жизни, это ничто, это ноль, по сравнению с врагом отрицательных эмоций. И он нам рекомендует начать войну против них, вступить в борьбу с ними. И он использует эту терминологию, войны, борьбы и сражения.

И он говорит: в этой борьбе, будут сражения, и часть их мы проиграем. И может быть, поначалу, мы проиграем их большую часть. Что означает, потерпеть поражение в бою? Я должна встретить человека, о котором знаю, что с ним я всегда теряю свое равновесие. Он всегда выводит меня из себя. И я решаю, что на этот раз, на протяжении этой встречи, в течении следующего получаса, я не выйду из себя. Не важно, что он скажет, я не выйду из себя. Я прихожу на встречу, с первой же вещью, которую мне говорят – я вышла из себя. Забыла. Это называется, потерпеть поражение в бою.

И он говорит: ОК, вы все еще очень слабы, потому, что гнев вас побеждал миллионы лет, это огромный враг. И мышцы вашей терпимости, все еще очень слабы. Вы приняли решение, и потерпели поражение в сражении, он говорит, вам нанесли поражение, гнев вам нанес поражение.

И сейчас встаньте, встряхнитесь, разгладьте одежду, и выходите снова на бой. В следующий раз, вы снова решите. И может быть, на десятый раз вы продержитесь пять минут.

**Развитие привычки терпимости**

И тогда, вы начинаете развивать мышцы терпимости. И это выросло. Это выросло.

**Нет вещи, которая нельзя было бы развить силою привычки.**

Если вы это тренируете, нет вещи, которая бы не увеличилась, не вещи, которая бы не выросла. И можно прийти к потрясающим размерам терпимости, и обязаны к ним прийти, потому, что иначе, мы умрем, прежде чем успеем прийти к потрясающим духовным достижениям, которые позволят нам помочь этим людям, которые пришли в нашу медитацию.

И здесь, он сравнивает тех, кто идет и стреляет в своих врагов, которые их атакует. Они стреляют только в трупы, он говорит. И как мы уже говорили, почему это трупы? Потому, что тот, кто стреляет в своего врага, почему он убивает труп? Потому, что этот враг, если дать ему несколько лет, умрет так или иначе. Он также жертва своих недугов. Он умрет так или иначе. Но враги гнев и ненависть – они убивали меня уже миллионы поколений – посмотрим, как вы их убьете. Это героизм!

**Развитие сострадания**

И потом, мы остановились на 21 абзаце, который говорил о методе развития сострадания, как наблюдать гнев с состраданием.  Он говорит: "Когда боль уже пришла в наши сердца, когда с нами происходит что-то ужасное, это помогает нам развить свое сострадание, это помогает нам спуститься с дерева". То, что так красиво говорят на иврите.

Мы все сидим на деревьях. Мы думаем, что мы понимаем жизнь, жизнь более или менее течет себе: у нас есть дом, у нас есть заработок, у нас есть семья, у нас есть разные вещи в жизни, и… неплохо, неплохо. Это называется "сидеть на дереве". Потому, что рано или поздно, произойдет неожиданное, которое пробудит нас тому факту, что мы ничем не управляем. Рано или поздно, это придет к каждому из нас.

И к счастливчикам, это приходит раньше, прежде чем он окаменеет в умственных стереотипах, и он может начать проверять, почему это происходит. Откуда это пришло? Что это за энергия, которая принесла мне эти трагедии, и эти аварии, и эти ужасные вещи. И они становятся серьезнымипрактикующими, и очень красиво видеть их развивающимися. Они в высшей степени серьезны.

И об этом говорит 21 абзац. Итак, эта боль помогает рам развить сострадание, она убирает эту гордыню, или это высокомерие, которое говорит "я уже все знаю".

В этом месте, человек падает на колени, падает лицом вниз, носом в землю, ищет учителя, и говорит: возьми меня, научи меня, я… мои силы слабы. Эта тема "малых сил", по настоящему, когда это приходит из глубокого смирения, которое понимает, что я не понимаю эту жизнь, и до тех пор, пока я ее не пойму, она будет меня бить. И не важно, сколько защитных стен я воздвигну – она будет меня бить.

**Вещи, которые начинаются, обязаны закончиться**

Потому, что мы все в его объятиях (лама Двора указывает в направлении изображения колеса жизни, на котором изображены все разные формы существования, и всех их держит в своих когтях министр смерти).

Все мы в объятиях властелина смерти. Он держит колесо жизни; он держит нас; он сидит в нас, с момента нашего рождения. Он посеян у нас внутри, с момента нашего рождения. По той причине, что я родилась, я буду вынуждена умереть. По причине, что я вступила в отношения – важно, хорошие или нет – по причине, что они начались, они закончатся. По причине, что я нашла работу, я ее потеряю; или меня уволят, или со мной что-то произойдет.

По той причине, что вещи начинаются, они обязаны закончиться.

Так это в самсаре.

Мы будем вынуждены потерять любую вещь, которая у нас есть.

Любую хорошую вещь, которая у нас есть, мы будем вынуждены потерять.

**И поэтому, эти хорошие вещи, не могут служить для меня при**бежищем.

Они не по-настоящему защищают меня.

Они создают иллюзию защиты,

До тех пор, пока не приходит день, когда этот мыльный шарик лопается.

И тогда есть момент спускания с дерева. И тогда начинается серьезная духовная практика. И тогда есть, то, что он называет радость от совершения добра, что уже является частью духовной практики. И тогда, человек делает свою практику с радостью. Тогда он приходит, и просит обеты, и начинает их соблюдать. Потому, что это то, что выведет его из болота. И перестаёт делать зло. Начинает следить за тем, чтобы не навредить другому, не причинить вред.

Об этом мы говорили и сейчас мы продолжим.

**Когда с нами происходит нежеланная вещь, кого мы будем обвинять?**

И сейчас, в следующем абзаце, он начинает ряд абзацев, которые проверяют, на кого мы переложим, где будем искать виноватого. Когда происходит, что-то неприятное, где мы будем искать виноватого?

Из публики: Почему обязан быть виноватый?

Учительница: А, почему обязан быть виноватый? Ты права, но мы так не живем. Возьмем на уровне государственной безопасности. У нас нехорошая государственная безопасность. Верно? Что мы делаем? Мы ищем: это террористические организации, это нефть, деньги из саудовской Аравии, это ненависть арабов – мы ищем виноватых. Мы ищем причины, которые вне нас. Потому, что не может быть, что я сама это себе устроила (мне нехорошо, или когда что-то не работает, то я ищу того, кто мне это сделал, вне себя). Потому, что кто хочет быть в плохой государственной безопасности? Кто-то мне это сделал**.**

И сейчас, он начинает эту главу, чтобы опровергнуть это. И мы начнем от легкого, к тяжелому.

**И он говорит в 22 абзаце:**

**На желчный пузырь или орган другой я сердиться не буду**

**Хоть именно он причиняет мне боль и страдание.**

Он говорит. Допустим я прихожу к тибетскому врачу, и он говорит: "У тебя нет баланса в теле, это из-за жёлчного пузыря".  Ну так, что, я буду сердиться на желчный пузырь? И он говорит: мы не делаем этого.

Но он говорит: А!! Но если приходит кто-то, и меня бьет, то я говорю "ты не впорядке", и я на него сержусь. И он говорит: моя болезнь, она пришла из-за – допустим, что она пришла из-за – моего желчного пузыря, который не в порядке. Почему желчный пузырь не в порядке? Есть условия, которые его заставляют плохо функционировать. И я не начинаю на него сердиться. Есть условия, которые приводят к этому. Но, он говорит, если кто-то приходит, и меня бьёт, или жестоко себя со мной ведет, или провоцирует меня, или угрожает моей безопасности – я начинаю на него сердиться.

Но они также подвержены обстоятельствам, он нам говорит, они также, полностью марионетки, они также полностью управляемы их разрушающими эмоциями, посредством их гнева, их ненависти, их предвзятости, их склонностями. Они также полностью подвержены своим благосклонным обстоятельствам. Так какой смысл мне на нихсердиться? Давай будем сердиться на условия, которые вынудили их быть такими. И их условия, также пришли от… так на кого я буду сердиться? На кого я буду сердиться? Он говорит.

И сейчас, он разбирает логику, как будто, мы пытаемся оправдать, зачем обвинять кого-то, зачем сердиться на кого-то. И он говорит: если ты начнешь анализировать, ты увидишь, что там никакой логики.

Кроме этого, он говорит:

**Если, к примеру, возьмем мы болезнь,**

**Что возникла без приглашения.**

Никто не приглашает болезнь, но она появляется. Так, что, он  будет сердиться на органы, которые привели к болезни?

Он говорит: также недуги. Никто не хочет сердиться, никто не хочет, чтобы его сердце было терзаемо ненавистью или гневом, но они приходят. Они приходят быстро. Потому, что я еще не научилась развивать терпение. Потому, что мое терпение, на данный момент, очень слабо. И они наносят мне вред, без приглашения. И он говорит:

**Нет того, кто решает: "Сейчас я буду сердиться".**

**Гнев нас атакует в мгновенье одно.**

"Мы не приглашаем эти эмоции", это то, что он нам говорит. Они в сущности, часть нашего сознания. Это факторы, которые сидят внутри нашего сознания.

И в 25 абзаце, он как бы подводит итог этим утверждениям, и говорит:

**Несправедливости любого рода,**

**И всевозможные изъяны**

**Появляются в силу условий**

**и никогда не сами по себе**

Нетодного из них, который бы действовал собственной силой.

Это значит, у каждого есть своя причина.

Что он нам здесь говорит? Нет ничего, что приходит само по себе, и решает сделать нам зло. У всего была предыдущая причина, и у этой причины, была предыдущая причина, и у той причины, была **предыдущая причина. Это цепочка бесконечных причин. Она ухо**дит в минус бесконечности. Так на кого мы будем сердиться**?**

И сейчас, он продолжает это утверждение, и он говорит: "Давайте посмотрим на причины. Человек, который меня бьет, раб своего гнева и своей ненависти". Давайте посмотрим на эти причины. Они не пришли и не решили: "Приходите сейчас, и мы создадим результат". Это значит, что причины не решили создать результат; и также, то, что было создано, то есть, результат, он тоже не решил: ОК, я сейчас приду из этих обстоятельств. Это просто процесс. Так происходят вещи.

**Вкратце, в первых абзацах, он немного разбивает логику, за которую мы пытаемся держаться, что кто-то, нам что-то сделал, или, что есть какой-то плохой фактор в мире, который нам причиняет беды, на том или другом уровне: личном ли, государственном, и так далее.**

**Глубинные причины вещей**

И сейчас он говорит: "Так давайте найдем. Не может быть, что вещи происходят без причины. Верно? Это не логично." Так давайте посмотрим.

Сейчас, он входит в тему, может быть, самую глубокую, с которой мы должны справиться в нашей жизни. Именно в главе о терпении. Будто бы, глава мудрости, это его самая глубокая глава, глава девять, не глава шесть, и самая глубокая тема, приходит именно сейчас, в **с**ледующих абзацах. И здесь, он уже входит в ультимативные методы. Здесь, он ищет причины у вещей.

**Лекция третья (часть вторая)**

**Абсолютный источник наших страданий**

Сейчас Мастер Шантидева вводит нас в самую глубокую тему, с которой мы должны справляться в нашей жизни. И делает он это именно в главе о терпении. И сейчас он входит уже в абсолютные системы. Здесь он уже ищет причины вещей. И начинает он с того, что входит в спор с верованиями, которые были в те времена в Индии в отношения источника всех вещей в нашем мире. Это то, что он делает в следующих абзацах. И мы в дальнейшем увидим, что этот спор он актуален и для нашей жизни и поэтому мы посвятим некоторое время тому, чтобы понять слова мастера. Мастер Шантидева упоминает две из существующих систем того времени.

-Есть некая изначальная причина. Творец создаёт всё по своему подобию.

Tsowo

-Вечный владыка.

Dak she rik ki kye bu

Изначальная ментальная причина (изначальное сознание) которая влияет на всё, но при этом всё не влияет на неё.

**Неизменяющийся, постоянный и действующий.**

В обоих случаях появляется постоянный неизменяемый источник, который создаёт и воспринимает мир. Мы ещё поговорим о том, что это невозможно, но прежде мы должны обсудить эти термины. В буддизме проводят различие между этими понятиями, и особенно это важно для понимания пустоты.

Примеры, которые иллюстрируют эти различия.

**1) Пример изменяющегося и постоянного объекта**. Пример этого сознание. Сознание меняется каждое мгновение, но при этом является постоянным. В этом смысле оно вечно. У неге нет начала и нет конца. Каждое мгновение сознания создаётся предшествующим мгновением. И это правильно даже для Будды.

**2)Пример постоянной вещи и неизменяемой.**

Это пустое пространство. Оно может быть занято каким-либо объектом, а может нет. Но в любом случае природа его не изменяется.

**3)Вещи не постоянные и изменяющиеся.**

**4)Пример вещи неизменяемой и способной что-либо создавать**

takpay ngupo

Takpa -не изменяющаяся

Ngupo - то, что действует

Буддизм утверждает, что таких вещей нет.

**Изменяемые вещи**

Дальше вместе с Мастером Шантидевой мы собираемся спорить с представлением о неизменяемых и постоянных сознаниях, которые являются причиной всего в этом мире, согласно древним индийским религиям. Но до этого мы поговорим ещё на  тему изменений.

**Что вызывает изменения вещей**

Сейчас мы поговорим о трёх мировоззрениях.

Большинство из нас вообще не задаются вопросом о том, какое у меня мировоззрение. Мы вообще не задаём себе вопрос, откуда приходят вещи. И когда они случаются , то мы удивляемся , возмущаемся, недоумеваем. Мы страдаем, мы недовольны.

Первое мировоззрение-это научное мировоззрение.

Всё результат случайности.

Второе мировоззрение-Высшая сила, которая создаёт.

Третья причина.

Существует идеальная, на сто процентов точная причинность, которая стоит за каждой вещью, за каждым явлением в нашем мире.

У всего, что происходит в моей жизни есть причина. И причина эта в полном соответствии с тем ,как я действовала в прошлом.

Все миры происходят из моей кармы.

И в древней книги Авхидармакоша написано:

, что есть 5 факторов , которые влияют на качество кармического семени:

1. Мотивация

2. Чувства

3. Намерение во время действия

4. качество действия

5. Объект

, что есть 5 факторов , которые влияют на качество кармического семени:

1. Мотивация

2. Чувства

3. Намерение во время действия

4. качество действия

5. Объект

Потом семена всходят. И цуртонги этого не видят, в отличии от пакпы, который буквально видит, как он создаёт пол под своими ногами. И если у нас обваливается под ногами пол или потолок-это результат того, что мы не дали защиту.

**Четвёртый вариант - э**то когда люди вообще на эту тему не думают. Живут в философском вакууме.

Наше мировоззрение-это очень важно. От этого зависит, насколько мы счастливы или несчастливы.

Счастье и несчастье в буддизме

Будда начал с первой правды.

Первая правда-это что есть страдание.

Вторая правда-это источник страдания.

Третья правда-можно прекратить страдание.

Четвёртая правда-как прекратить страдание.

**Уровни счастья**

Измерение уровня счастья.

Есть документальный фильм о том, как замеряют уровень счастья по шкале от -10 до +10.

И когда монаху делают измерение во время медитации сострадания, то шкалы не хватает.

И четвёртое, когда человеку неважно, откуда, что к нему приходит. Что ему обещано? Страдание. В его жизнь обязано прийти страдание, так как он не знает, откуда оно приходит.

**5)** Когда человек обо всём понемногу имеет представление и прыгает с одного представления на другое в зависимости от ситуации. "Карма кармой, но..."

В чём здесь проблема? В том, что и у этих людей нет шанса освободиться от страдания.

Потому, что пока мы не понимаем вторую правду Будды (причины страдания), мы не можем прийти к абсолютному счастью.

Если я продолжаю грубо разговаривать с людьми, или обманывать, или брать то, что не было мне предложено, или наносить вред другим жизням, то всё это ко мне вернётся и вернётся в увеличенном размере.

И если человек  понимает, что его действия, слова и мысли-это источник его страдания и его счастья, то он будет стремиться не только не наносить ущерб, а делать добро.

Будет ли такой человек счастлив уже в настоящий момент? Нет. Мы знаем много хороших людей, которые страдают. Есть ещё часть у этого учения - существует зазор между тем, что мы делаем и тем, что всходит. Точно так же, как в природе. Иногда это зазор очень большой. Иногда это целые жизни. Иногда я посадила семена в прошлых жизнях, а результат получила сейчас. Каждый ребёнок, который рождается больным, он приходит с семенами из прошлого. И наоборот, ребёнок, который родился здоровым и он тоже сажал семена, которые сейчас взошли. Сейчас у него взошли эти, а не эти.

**Результат он никогда не в настоящем.**

**Это означает, что над настоящим у нас нет контроля.**

Будет ли такой человек счастлив уже в настоящий момент? Нет. Мы знаем много хороших людей, которые страдают. Есть ещё часть у этого учения-существует зазор между тем, что мы делаем и тем, что всходит. Точно так же , как в природе. Иногда это зазор очень большой. Иногда это целые жизни. Иногда я посадила семена в прошлых жизнях, а результат получила сейчас. Каждый ребёнок , который рождается больным, он приходит с семенами из прошлого. И наоборот, ребёнок, который родился здоровым и он тоже сажал семена, которые сейчас взошли. Сейчас у него взошли эти, а не эти.

Результат он никогда не в настоящем.

Это означает, что над настоящим у нас нет контроля.

Люди приходят и просят помощи, когда уже что-то случилось. Но это уже поздно. Семена надо сеять до того.

Но что же я всё-таки могу сделать, когда происходит что-то неприятное?

Просто сказать, что "А , это пришло из кармы". Тоже не меняет ситуации.

Надо понимать, что за этим стоит.

То, что я сейчас говорю, то что я сейчас делаю , то, что я сейчас думаю, определяет качество моей жизни, качество моего переживания, качество моего окружения. Это определяет насколько я весел или грустен, насколько я здоров, какое состояние моего счёта в банке.

Всё это определяется тем, что я делаю сейчас и тем, что я сделала в прошлом и не очистила.

Но над настоящим у меня контроля нет. С ним мне делать нечего. Оно уже определено.

И определено оно -не какой-то жестокой судьбой

                               - и не высшей силой

                               - и не случайностью.

Определено оно тем, что я сделала в прошлом.

Но это уже случилось. И если это не убило меня, я могу начать учиться тому, что я должна начать делать и что прекратить делать. Мы должны научиться этическому поведению на очень глубоком уровне. И все, кто соблюдают обеты или заповеди, занют как это непросто.

1. Не убивать. И это означает не убивать никого, включая тараканов и муравьёв. Никакое живое существо. Не наносить ущерб жизни.

2. Не воровать. Не брать ничего , что не было нам дано для пользования .

3. Не наносить вреда нашей сексуальностью. Быть осторожным в этом.

Это три, которые относятся к телу.

Дальше идут 4 , которые относятся к речи.

4. Не обманывать. Не оставлять неверного впечатления. Если вы знаете, что кто-то ушёл с неверным для нас впечатлением и мы это не изменили, то мы посадили семена обмана. Чем вернётся: обманом, страхом, следующими жизнями в теле животных, депрессией.

5. Грубая речь.

6. разделительные разговоры.

7. Пустые разговоры. Посвящать время действиям , в которых мы ничего изменить не можем: разговоры о спорте, политике, просмотр телевизора, развлечения. Нет ничего плохого немного развлечься, но если мы всё время в поисках развлечений, то в результате нас не будут воспринимать всерьёз, у нас не будет уверенности в себе.

Три, что относятся к сознанию.

8.Зависть

9. Пожелание зла.

10. Неправильное отражение.

**У вещей нет своей собственной природы. Вещи пусты или нейтральны. Они как экран, на который мы постоянно проецируем нашу карму.**

**Шестиразовый дневник**

Тяжело жить с таким мировоззрение, но это единственный путь, который освобождает нас от страдания.

Шестиразовый дневник

Тяжело жить с таким мировоззрение, но это единственный путь, который освобождает нас от страдания. Потому что сейчас мы на 100% берём ответственность за то, что происходит и это совсем не просто.

Это очень благородный путь. Я перестаю винить кого-либо в чём-либо.

Я не могу жаловаться на правительство, на плохую экологию, на высокие цены или маленькую зарплату.

Так, что я делаю со всем г, которое есть в моей жизни? Я всё превращаю в обучение.

Например, я живу в районе, где много химических выбросов. Я ищу корреляцию и начинаю применять это в моей жизни.

А кто определяет чистоту сексуального поведения?

Результат, с которым я сталкиваюсь в своей жизни.

Действие плохое или хорошее в соответствии с количеством счастья или страдания, которое оно принесёт.

**Красоты всех цветов**

**и роскошь всех дворцов**

**Не кем -то созданы, таких вы не найдёте.**

**Они, и остальной весь мир, являются лишь представлением,**

**которому мы дали имя.**

**(Красоты всех цветов**

**и роскошь всех дворцов**

**Не кем -то созданы, таких вы не найдёте.**

**Они, и остальной весь мир, являются картинкой в моём сознании,**

**которой мы дали имя).**

И если я сегодня не в раю - это означает, что я ещё не научилась создавать картинку рая. Я ещё не делаю тех действий, которые к этот рай создадут в моей жизни.

С адом аналогичная ситуация. Нет никакого подрядчика, который строит раскалённые котлы ада.

Это картинки из нашего сознания, это созревшие семена соответствующих действий.

Если я сейчас больна, что я буду делать?

Я пойду к обычному врачу в поликлинике, к тибетскому, на иглоукалывание, к гомеопату?

Я должна пойти и помочь больному.

Параллельно можно пойти и какому-нибудь из врачей.

В чём разница, если два человека приходят с одинаковой болезнью к одному и тому же врачу. И одного он вылечивает, а другого нет?

Разница в карме.

Врач-это только КАК карма всходит, но не почему.

Врач, это как это созрело, если его время созреть настало. А если его время созреть не настало, то не важно, сколько денег есть у меня в кармане – никакой специалист мне не поможет. Вы знаете людей, у которых есть деньги, и доступ ко всем профессиональным врачам, и они, несмотря на это умирают от тяжелого рака, или тому подобного. В соответствии с кармой, с тем, что я делала в прошлом.

Начинайте практиковать прямо сейчас

Иногда уже поздно. Начинайте сейчас. Не ждите, чтобы стало поздно. Начинайте сейчас.

Начинайте заботиться о людях сейчас, и вы увидите. Люди являющиеся серьезными практикующими здоровы. Они излучают счастье. Чем больше вы будете продвигаться, тем больше вы начнете их встречать. Кайф находиться с ними рядом. Потому, что они излучают свет, они радостны, они счастливы, они здоровы. Не случайно. Они не начинали так, они начинали в точности с того же места, где находимся мы. Но они изучили эти вещи, и начали их применять – это, разумеется, самая тяжелая часть. Они начали применять их в своей жизни. И тогда вы видите результаты. Тогда они могут также научить нас потому, что они проделали этот путь.

Итак, это третье мировоззрение.

*Медитация*

*Сейчас, сделаем короткую медитацию.*

*Итак, сядьте удобно, в удобную позу, чтобы вы сумели оставаться в ней, и не двигаться.*

*Закройте глаза, и сфокусируйтесь на дыхании. Попытайтесь отсчитать десять дыханий.*

*И сейчас снова представьте ту же самую личность, которая была в предыдущей медитации, и это можете быть вы. Того же самого человека с которым вы хорошо знакомы, чьи ментальные омрачения вы хорошо знаете, тяжелые эмоции, с которыми они справляются, которые омрачают их спокойствие, отравляют их сердце, и причиняют им много боли в жизни.*

*Итак, увидьте их ясно перед собой. Вы там, но они вас не видят. И если вы делаете эту медитацию на себя, то это вы в будущем. Может быть завтра. Итак, вы сегодня, сидите перед собой завтра.*

*И сейчас задайте себе вопрос, как это, что такой человек появляется в моей жизни? Какова может быть причина, что вы встречаете такого человека, который полон отрицательных эмоций, или определенной отрицательной эмоцией, которая омрачает его, и причиняет ему страдания. Или, может быть, это вы страдаете таким образом. Откуда это может прийти?*

*Вы встречаете кого-то, к примеру, кого-то сердитого – откуда это могло прийти в вашу жизнь? Вы думаете о ком-то, кто полон ненависти – откуда это могло прийти в вашу жизнь? Почему вы встречаете этого человека? Или, почему вы такие?*

*Вы можете просмотреть три мировоззрения, которые мы перечислили:*

*- Это может быть кто-то случайный, вы случайно оказались около такого человека.*

*- Может быть, какая-то высшая сила столкнула вас с этим человеком.*

*- И может быть, есть причина, и она каким-то образом связана с вами. Потому, что вы являетесь теми, кто их встречает. Вы встречаете их в своей жизни.*

*И если так, какова может быть эта причина?*

*И место ее искать, разумеется, в вас. Поэтому, попытайтесь немного вглядеться внутрь.*

*Если вы ощущаете сопротивление сделать это – и может быть, в вас поднимется сопротивление сделать это – вспомните сострадание, с которым вы завершили предыдущую медитацию, в которой вы стараетесь помочь этому человеку.*

*И позвольте этому состраданию стимулировать вас вглядеться еще глубже. Используйте свое желание помочь им, чтобы подтолкнуть вас вглядеться внутрь.*

*Если в них есть агрессия – как это, что эта агрессия появляется в вашей жизни? Если в них есть зависть – как это, что эта зависть появляется в вашей жизни? Что бы это ни было.*

*Подумайте об их пустоте; подумайте о том, что они нейтральны, они не имеют отрицательных эмоций сами по себе. У них нет качества быть такими или другими со своей стороны. Вы проецируете их такими. Каждая деталь в них – приходит из вас. Это их пустота. Они пусты от того, чтобы быть такими или другими сами по себе, независимым от вашей проекции образом.*

*Если это верно, то почему вы проецируете их с этим определенным страданием?*

*И если верно то, что вы проецируете их со всеми деталями в них, включая омрачающие их спокойствие эмоциями, что вы можете сделать, чтобы сделать им легче? Как вы можете им помочь?*

*Вы можете открыть глаза.*

Итак, я хочу предложить вам вернуться к этой медитации дома. И когда вы делаете ее, позвольте состраданию вас вести. Позвольте состраданию и любви в отношении тех людей, которых вы приводите в медитации ввести вас внутрь себя. Потому, что у сострадания есть огромная сила.

Давайте завершим Мандалой. Так мы начинаем и завершаем уроки, и это чтобы напомнить себе, откуда пришли эти вещи, эти учения – пришли от просветленных личностей, и линий передавших их нам. И мы в своих сердцах возносим благодарность, и посылаем *ее* учителям передавших нам это учение.

*(Молитва Мандала)*

שך 15 דקות מידי יום, הרהר בשלוש השקפות העולם העיקריות שמנינו, ונסה להבהיר לעצמך מהי השקפת העולם שלך, וכיצד זו קובעת את תגובותיך ואת תוצאותיהן. ב. במשך 15 דקות מידי יום, עבור על רשימת עשרת כללי המוסר שמנינו, וראה איזה מהם דורש ב