

Я и ближние

Глава о медитации, из руководства для воина духа, от Мастера Шантидевы,

На основе уроков Геше Майкла Роуча

Перевод, редакция, и подача

Ламы Дворы-ла

Рамат-Ган, Бейт Цанхан, март 2008

Урок 1

Молитвы

Добро пожаловать.

Мы обычно начинаем с молитв. Цель молитв, помочь нам абсорбировать этот материал, усвоить его. Потому, что материал, который мы здесь передаем, в особенности на этом курсе, имеет потенциал привести нас к удивительному счастью, и уничтожить многие наши страдания. Но, для того, чтобы он смог работать, необходимо позволить ему просочиться вовнутрь, войти в сердце. Не достаточно это слушать, просто на уровне ушей.

Цель молитв – раскрыть наше сердце, позволить нам слушать лучше. В основном, мы достигаем этого через развитие благодарности за то учение, которое собираемся получить.

Изначально, мы благодарим учителей, и линию передачи передавшую нам это учение, и ощущение благодарности уже само по себе нас благословляет, и разумеется, помогает нам лучше усвоить этот материал. Итак, это будет первой молитвой. В молитве мы благодарим учителей, линию передачи учителей, передавшую нам этот материал, и мы скоро поговорим о том, кто это, после молитвы, итак, вы благодарите изначально. Потом, вы послушаете, кого вы благодарите.

Цель молитвы следующей за этой, придать нашему слушанию правильную мотивацию. **Мы говорим, что сила нашей трансформации и благословения, от получаемого нами, является функцией нашей мотивации – с какой мотивацией мы подходим к учению, почему мы посвящаем ему время, и кому мы хотим принести благословение.**

Мы говорим, что:

**Чем чище наша мотивация,
Тем больше благословение мы получаем.**

И, что такое «более чистая мотивация»? Вы увидите,

Весь этот курс является исследованием нашего эгоизма, и как можно от него избавиться. И, чем больше мотивация ради ближних, тем большее благословение получаем и мы и ближние.

Итак, в этом цель молитв. Они очень важны. Практически, без этих молитв мы не должны давать учения, потому, что **мы говорим, что Дхарма или материал, которому мы обучаем, в сущности, являются абсолютным лекарством для всех людей в мире**, поэтому важно правильно к нему подходить, с должным отношением, и должной мотивацией, с сердцем в правильном месте, и так далее.

Потому, что если нет, что происходит?

Если слушают поверхностным образом, когда мы слушаем не полностью из того: «Как я могу использовать этот материал, чтобы принести благословение себе и ближним?», то вы взяли абсолютное, самое сильное лекарство, и создали против него иммунитет.

Вы не воспринимаете его достаточно серьезно, и тогда вы делаете себя невосприимчивыми к самому сильному, из всех существующих лекарств. И тогда, потом наступает ситуация, когда больше человеку помочь нельзя. Он не принимает лекарства, которое может ему помочь.

Итак, очень важно их читать. И, давайте начнем.

Мы прочитаем их на иврите, присоединяйтесь к нам. Первая молитва, это молитва даяния, подношения, благодарности.

(Молитва Мандалы)

Сейчас, мы перейдем ко второй молитве, цель которой принять прибежище в мудрости, сострадании, и создать мотивацию, о как мы объясняли ранее.

(Молитва прибежища)

Медитация: рассмотрение нашей жизни в настоящий момент

Итак, начнем этот урок медитацией.

Найдите удобную позу. Старайтесь держать спину прямой.

Посмотрите, или в вашем теле есть какое-то напряжение, и успокойте его.

Подумайте о стуле, на котором вы сидите, как о какой-то поддержке для вашей медитации, и попытайтесь найти устойчивость и легкость в вашей позе.

И сейчас, сфокусируйтесь на дыхание, у входа в ноздри. Сфокусируйтесь на движение воздуха внутрь и наружу, и представьте, что вы являетесь маленьким сторожевым у входа в ноздри, проверяющим, что входит, что выходит.

И сейчас, направьте внимание на себя.

Взгляните в себя в этот момент, и спросите себя: кто я? Кто я вообще, и кто я сегодня, сейчас?

Что сейчас происходит в моей жизни?

Есть ли в моей жизни направление?

Имею ли я контроль над своей жизнью? В какой степени у меня есть контроль над моей жизнью?

Что управляет мною в моей жизни? Кто управляет мною в моей жизни?

Какая мотивация диктует приоритеты в моей жизни?

Какие вещи в моей жизни самые важные?

Куда идет моя жизнь?

Есть ли в моей жизни счастье?

В какой степени есть страдания в моей жизни?

Есть ли вещи, которые доставляют вам счастье вашей жизни, какие это вещи?

И если есть вещи, которые причиняют вам дискомфорт или страдания, какие это вещи?

И, что еще важнее, откуда они пришли в вашу жизнь?

И сейчас немного расширьте этот круг, и введите в него близких вам людей.

Возьмите одного любимого вами человека. Не так важно, кого.

И задайте себе в отношении него те же самые вопросы, которые вы задавали в отношении себя:

Что в отношении их жизни? Куда ведет их жизни?

Какие факторы мотивируют их приоритеты?

Счастливы ли они?

И если в их жизни есть счастье, что приводит к этому счастью?

Есть ли в их жизнь и страдания? Откуда приходят в их жизнь страдания?

И увидите, что и вы и они, живёте человеческой жизнью, в которой есть смешение счастья и страданий; есть и радостные и печальные мгновения.

И в любом случае, вы находитесь на маршруте, конец которого плохой.

И вы, и они будете вынуждены состариться и умереть.

И вы, и они, все мы, будем вынуждены потерять всё, что нам дорого. Мы будем вынуждены видеть своих близких оставляющими нас, болевающими, старящимися, и умирающими.

Мы будем вынуждены видеть себя расстающимися со всем заработанным нами, со всем своим имуществом, со всем, что мы любим.

Мы будем вынуждены видеть себя поднимающимися и спускающимися в бесконечном колесе, снова и снова поднятия и спуски в нашей жизни, и в большинстве случаев, без всякого контроля с нашей стороны.

И мы приходим и уходим одни. В сущности, мы одни.

В сущности у нас нет власти ни над своей, ни над их жизнью.

И цель учения, которое мы собираемся получить, дать нам инструменты для изменения этой ситуации. Привести нас в место, где у нас есть не только контроль, но и способность помочь себе, и своим любимым достичь максимального счастья.

И не только это. Если мы возьмем это учение к его абсолютному развитию, мы станем

способным превратиться в ангела спасителя, который может помочь всем существам в мире достичь максимального счастья.

И может быть, нам это кажется очень далеким, и очень идеальным, но я бы хотела, чтобы вы в своем сердце приняли решение слушать учение из этого вопроса: возможно ли это? Возможно ли это для меня? И, как это возможно?

И на протяжении этой серии уроков, отложите в сторону сомнения, сверлящие ваше сердце, и просто слушайте из вопроса, и будьте готовы к тому, что придут ответы.

Вы можете открыть глаза.

Источники учения

Я не буду много писать на-тибетском, но я буду немного писать, чтобы вы поверили, что эти вещи пришли из подлинного источника.

Итак, повторите за мной:

Dak shen nyam je

Dak shen nyam je

Dak - означает я.

Shen - означает **другие**, или **ближние**.

Nyam - это **сравнивать**.

И **Je** - означает **менять**.

Итак, **Dak shen nyam je** - это **сокращение, сравнения себя с другими, и обмена себя на других**.

Итак, это очень-очень известное учение, в тибетской традиции, и оно пришло от знакомого нам **Мастера Шантидевы** (великий индийский мудрец, живший приблизительно в 700 году нашей эры), имя которого по-тибетски:

Shiwa Hla

Итак, произнесите: Шива Хла.

Hla - означает **ангел**.

И **Shiwa** - означает **спокойствие**, или **мир**.

"Ангел мира".

Его имя на санскрите - **Shantideva** - его значение:

Deva - это **ангел**.

И **Shanti** - это **мир**.

Название книги, по которой мы будем учиться:

Boddhisatvacharyavatara

На-тибетском:

Jangchub sempay chupa la jukpa

*Вы знаете историю **Геше Майкла**? Он любит ее рассказывать, как когда был молодым парнем, он был в Драмсалле, и ожидал там поезд, чтобы переехать в Индии с одного места на другое, и вот приезжает свита Далай-Ламы, и ожидает поезд на той же остановке. И он очень взволновался, и подошел поговорить с учителем Далай-Ламы, и рассказывает ему, что учится в монастыре. А тот ему говорит: "Да, и что, что ты учишь? Какую книгу ты изучаешь?" и он не знал, что ответить.*

И это была эта книга. С тех пор, каждый его курс начинается с этих деталей. Кто знает? Может быть это приведет вас к встрече с Далай Ламой.

Итак, название книги: "**Бодхисаттва Чарья Аватара**". На санскрите они объединяют слова, поэтому, они пишут это, как одно слово.

Итак, произнесите: Boddhisatvacharyavatara.

Мастер Шантидева жил в Индии, в восьмом веке. В оригинале, он написал свою книгу на санскрите. Позже, книга была переведена на-тибетский, и мы переводим для вас на иврит. Вы уже изучали здесь главы этой книги. Мы изучали главу 6, это была глава о терпении, она была целиком оттуда. Мы изучали всю главу 7, о радостном усилии. И сейчас мы в главе 8.

Итак, мы говорили о:

1. **Терпении.**
2. Мы говорили о **радостном усилии.**
3. И эта глава, это **глава о медитации.**

И если вы уже немного с нами обучались, вы может быть, уже узнаете, что эти три, это три из списка шести - того, что мы называем "совершенствами".

Кто такой Бодхисаттва

Итак, может быть, мы начнем с того, что скажем, кто такой Бодхисаттва - я скажу кратко:

Бодхисаттва - это святой человек. На иврит мы иногда переводим как "воин духа" - человек, который тренирует себя, чтобы привести себя к просветлению, стать просветлённой личностью, для того, чтобы стать способным помочь всем существам, абсолютным образом.

В медитации вы, может быть, задавали себе вопрос "откуда приходит страдание, и как я могу помочь людям?" Бодхисаттва тренируют себя быть настоящей помощью людям.

Потому, что сегодня мы может быть хотим помочь людям, и я уверена, что каждый из вас получает наслаждение от этого, иначе вас бы здесь не было, но **наша способность помогать ограничена. Бодхисаттва совершенствует свою способность помогать до тех пор, пока не доходит до абсолютной ее эволюции, и это Будда.** Необязательно исторический Будда, да. Мы говорим "Будда" - в смысле просветленной личности, которая действительно способна помочь всем существам, эта способность всё увеличивается, и Бодхисаттва развивает ее через совершенства.

Совершенство

1. **Первое совершенство - это совершенство даяния**, и в учение оно всё время возвращается, это развитие щедрости. Способность давать, когда мы даем что-то, что у нас есть, и это могут быть:

- Материальные вещи.
- Это могут быть деньги.
- Это может быть любовь.
- Это может быть защита.
- Это может быть внимание.
- Это может быть Дхарма, духовное учение.

Все эти вещи. Это даяние того, что у меня есть - чем больше я практикую даяние, тем больше ослабевают твёрдые границы выстроенные мной, вокруг себя. Потому, что если у меня есть, это моё. И у меня есть идея: "это я, и это моё". Сейчас, **когда я начинаю давать, постепенно-постепенно, чем больше вы практикуете даяние, менее и менее твердой становится эта линия, и вы всё больше и больше начинаете направлять внимание на ближних, и вы всё больше и больше ищите, как дать то, что действительно принесёт им благословение.** Внимание также, всё больше фокусируется на ближних. И мы уже начинаем процесс войны с эгоизмом.

Потому, что мы говорим, что эгоизм это то, что заставляет нас стариться.

То, что нас убивает, это наш эгоизм.

Не нужно, чтобы кто-то приходил, и стрелял в нас. Мы делаем это сами.

Мы убиваем себя собственными руками.

И цель всего этого пути, привести нас к максимальному счастью. Ради этого, на пути нам необходимо освободиться от эгоизма.

Максимальное счастье и эгоизм, это две противоположности.

И когда начинают практиковать даяние, это начинает высвобождать эту линию.

2. Второе совершенство - совершенство морали

В результате того, что мы начинаем быть более осознанными в отношении ближних, и ближние становятся нам все важнее, это естественным образом приводит к **соблюдению морали**, к соблюдению не нанесению вреда ближним, к поиску как сделать ближним хорошо. Различных уровней морали: уровню не вредить, уровню делать хорошо. Итак, это второе совершенство.

Итак, Бодхисаттва работает над развитием даяния. Он или она. Они работают над развитием даяния, они работают над развитием морали. В соблюдении морали есть аспект сдержанности, верно? Нам необходимо немного сдерживать себя, чтобы не навредить ближним, чтобы не взорваться, чтобы не навредить. Нам необходимо начать обращать внимание. У него есть сдерживающий нас аспект.

3. Третье совершенство - совершенство терпения

И этот аспект сдержанности, естественным образом начинается создавать **терпение**, в нас начинает создаваться терпение, способность преодолевать импульсы, которые могут навредить другим. И это естественным образом ведет к практике терпения, которой Мастер Шантидева нас так красиво обучал в своей шестой главе.

4. Четвертое совершенство - радостное усилие

На этом этапе, когда человек практикует эти уже долго и хорошо, он уже сфокусирован на ближних, и уже начинает создаваться счастье, потому, что эти вещи уже во много раз усиливают степень нашего счастья. Это уже происходит. Это создаёт воодушевление, для продолжения практики. **Итак, радостное усилие, это другое название для воодушевления в практике. Это то, чем это является. Есть больше воодушевления, и больше желания углубляться в практику, чтобы увеличить счастье, и увеличить свою способность быть благословением для ближних.**

Чем больше возрастает моя способность быть благословением для ближних, тем я счастливее, и это возрастающая спираль, и одно усиливает другое. И это приводит к этой радости от действия, практике ради ближних, и ради продвижения себя на пути.

В конечном итоге, наступает момент, когда Бодхисаттва понимает - действия во внешнем мире важны, но они ограничены. Потому, что внешний мир является нашей проекцией, он является проекцией определяющейся моей кармой, и часть ее мне нравится, но большая часть ее, мне не нравится. Весь голод, все войны, все страдания, все болезни которые есть в мире - я не выбираю проецировать, и всё-таки я проецирую. Они всё-таки появляются в моём мире, **и тогда приходят к выводу, что необходимо проделать более глубокую работу, чтобы начать повлиять на эти проекции.**

И работа снаружи, ее сила, очень ограничена. Работа вовне, помощь другим снаружи, очень-очень важна, очень-очень-очень важна, но я уже спроецировала людей снаружи: я уже спроецировала бедных людей, я уже спроецировала больных людей, я уже спроецировала голодных людей.

Я могу перейти на намного более высокий уровень помощи, если начну влиять на свои проекции, если начну работать со своей кармой, на кармическом уровне, а не на уровне проекций.

И на этом уровне, я могу принести намного больше благословения людям, но, что? Это не так просто. Для этого, мне необходимо приобрести немного контроля над своими проекциями. Для этого мне необходимо понять, как я проецирую. В медитации я задала вам вопрос, откуда эти вещи пришли в нашу жизнь?

5. Пятое совершенство - медитативная концентрация

Для этого, мне необходимо развить медитативную концентрацию. Мне необходима намного более глубокая способность рассматривания, и проникновения в глубины своего сознания и сердца. Итак, здесь приходит медитативная практика, и она ведёт к шестому совершенству.

6. Шестое совершенство - мудрость

В следствии этого, и в следствии долгого обучения, приходит мудрость, и когда мы здесь говорим "мудрость", мы говорим о мудрости понимания пустоты, понимания сочетания кармы и пустоты, и того, как они создают наш мир.

Глава о медитации

Глава о мудрости, это чудесная глава в книге **Мастера Шантидевы**. Это глава 9. Мы сейчас в главе о медитации, которая является восьмой главой в книге.

В главе о медитации есть две основные части:

1. Первую из них, мы здесь делать не будем. **Он говорит о том, как уединиться**, уйти в лес, уйти на ретрит - уединиться, чтобы войти внутрь. Чтобы проделать это рассматривание, нам необходимо находиться в условиях тишины и уединения от внешнего мира, от мира органов чувств.

Итак, это чудесная глава, очень красивая. И там он говорит о том **как**: как делать медитацию, как уйти в уединение, куда уйти, и так далее. Часть курса номер 3 связана с первой частью этой главы, и учение о ней также можно найти в курсе о **Совершенстве медитации, часть 1**.

2. **Вторая часть главы**, является нашей темой здесь – она **говорит о том, на что делать медитацию**. Что будет предметом медитации. На что медитацию делать важнее всего, если мы хотим трансформировать это состояние, с которым родились, в котором мы вынуждены стариться, заболеть, и умирать.

И вся вторая часть, это Dak shen nyam je , обмен себя на ближних.

Мастер Шантидева, Принц Бодхисаттв -

Он родился принцем, наследником трона короля. Он был очень духовен. В очень молодом возрасте у него были контакты с **Буддой Манджушри**, который давал ему прямые учения. В ночь его коронования, ещё до коронования, у него был сон, в котором он увидел Манджушри сидящим на троне короля, а по буддийской традиции ученик никогда не сидит на троне учителя, в знак проявления почтения и уважения к учителю. И он понял значение этого сна, он не должен стать королём.

Он оставил дворец и стал монахом, и совершенствовал в себе все эти 6 (шесть совершенств, которые упоминались в первой части урока), до удивительного уровня. В результате этого, когда совершенствуют медитацию до очень высокого уровня, приобретают различные сверхъестественные силы; способность видеть на расстоянии, читать сознания, и поэтому, также, и намного большую способность помогать ближним, потому, что мы знаем, что им нужно. И он всё это делал, и вторую часть своей жизни, после того как оставил монастырь, благодаря развитой им способности, он посвятил помощи десяткам тысяч людей.

Итак, принц Бодхисаттв рассказывает нам в этой главе, что нам важнее всего совершенствовать, чтобы мы смогли прийти к счастью, и принести счастье другим.

И во второй части, есть ещё две части

И здесь есть две части:

1. Есть часть **сравнения себя с ближними**.

Dak shen nyam pa

Это первая часть.

2. И вторая часть - это **обмен себя на других**.

Dak shen jewa

Это **две сестры**: сравнение себя с ближними, и обмен себя на ближних.

И это очень-очень большое искусство. И 1 и 2 часть, каждая из них, это очень большое искусство, и даже если мы овладеем малым процентом этого искусства, степень счастья в нашей жизни подпрыгнет на сотни процентов.

Геше Майкл говорит о себе: "Я в точности такой же, как и вы. Я всего лишь изменил 1% своего сознания, и сейчас я счастлив в миллион раз больше, чем был раньше". Так он говорит. Я не знаю в отношении 1%, но я уверена, что он счастлив в миллион раз.

Достаточно того, что есть маленькое движение с места, где мы привыкли топтаться, от нашего привычного образа жизни, от нашей привычной степени эгоизма - достаточно маленького движения, чтобы во много-много раз увеличить степень нашего счастья.

Это утверждение **Мастера Шантидевы**, и это утверждение Бодхисаттв шагающих по этому пути. Итак, это искусство, которому мы попытаемся здесь обучать, и это то, что делает Бодхисаттва.

Бодхисаттва, с того момента как встал утром, практикует:

Dak shen nyam je

Произнесите: Дак Шен Ньям Чже. Я хочу, чтобы вы запомнили эти слова. Он встает утром, он делает дак шен ньям чже.

Часть Nyam - это сравнение, вы увидите, это не тяжело для понимания, намного тяжелее для выполнения.

Часть Je – очень запутана. Вы увидите, это будет на следующих уроках, абзацы - их понять не легко, ни на санскрите, ни на тибетском, и большое искусство их переводить, потому, что они очень многосмысленны, и это нельзя делать без комментариев.

Комментарии, которые мы будем использовать

Мы будем использовать 2 комментария:

1. Первый - называется Gyalse juk-ngok.

Gyalse juk-ngok

"Входные врата, для детей победителей".

"Дети победителей" - кто это? Это Бодхисаттвы. Они являются детьми Будд, и они называются "детьми победителей", потому, что они вырастут, и станут Буддами. Да? Итак, они являются детьми победителей, и это "Врата, для детей победителей". Это название его комментария.

Автором является:

Gyaltsab Je Dharma Rinchen

Гьялцеб Чже Дарма Ринчен. Дарма Ринчен - это его монашеское имя. Гьялцеб Чже означает - **наследник сокровища**, и этот титул он получил позже. Он был тибетцем, жившим с 1364 по 1432 год. Он был одним из двух известных учеников Чже Цонгкапы, написавшим много очень-очень глубоких писаний. Одно из них – комментарий к **Мастеру Шантидеве**, к книге "Бодхисаттва Чарья Аватара". Итак, это было написано тибетцем, по-тибетски.

2. Второй комментарий - это "Комментарий к тяжелым моментам в книге Руководство для воина духа".

Bodhicaryāvatāra Panjika

Это было написано мудрецом по имени **Prajna Karamati**.

Произнесите - **Праджна Карамати**.

Когда мы говорим Праджна Карамати -

Mati -означает **мудрый**.

Уважение содержится внутри слова - Prajna karamati.

Он жил в 1000 году нашей эры. У нас нет точных дат, но примерно тогда. И он писал на санскрите, и этот комментарий потом был переведён на тибетский, и был найден в тибетском каноне, но он не очень известен в тибетских монастырях. Они не использовали много его, потому, что они в основном использовали комментарий **Гьялцеба Чже**.

Комментарий Праджна Карамати более ранний, и в оригинале написан на санскрите, и поэтому есть вероятность, что он намного ближе к оригинальному смыслу Мастера Шантидевы, чем более поздний перевод.

Санскрит это язык, в котором у одного и того же слова есть много значений, и нелегко понять смысл предложений; это в этом есть очень много смыслов. И иногда, есть также много игры слов, у слова есть несколько значений, и поэт, в данном случае Мастер Шантидева, играет со смыслами. Когда это переводят на другой язык, немного тяжело передать в одном переводе, два смысла. Необходимо выбирать. Тибетцы иногда выбирали один смысл, когда можно было выбрать другой.

Итак, комментарий Праджна Карамати очень обогащает понимание этой главы, в особенности ее второй части.

Почему обмен и сравнение себя с другими" включён в главу о медитации?

1. Это помогает в достижении хорошей медитативной концентрации

Медитативная концентрация в Буддизме приходит для того, чтобы развить в нас то, что мы называем **Shi-ne**.

Shi-ne

Произнесите: **Shi-ne**.

И Shi-ne, это **уровень очень продвинутой медитации**.

На санскрите иногда говорят **Samadhi**, только **Самадхи** немного многосмысленное слово. Это очень-очень продвинутая медитация, в которой мы **привели сознание к одноточечной концентрации, когда мы можем удерживать его на объекте без всякого движения столько, сколько пожелаем**. Абсолютная тишина и концентрация, это состояния, от которых обычно мы очень далеки в своей жизни. Наше сознание очень бегаёт, очень дикое, очень беспокойное. Даже если мы этого не осознаём, это то, что делает наше сознание, и когда усаживаются в медитацию

начинают это видеть.

Итак цель медитации - это привести нас к этому Shi-ne. **И почему важен Shi-ne?**

Shi-ne является платформой, местом, в котором должно находиться наше сознание, чтобы мы сумели приобрести мудрость, чтобы мы сумели увидеть пустоту напрямую. Понять пустоту не только на интеллектуальном уровне. Когда мы говорим о ручке и собаке - это интеллектуальный уровень, это первый уровень. Этого всё ещё недостаточно для того, чтобы я не взорвалась в ответ, когда приходит мой партнер, и надавливает мне на кнопки. Этого уровня недостаточно. Он помогает лишь немного.

Но прийти в это место, где мы станем самым учением, где бы мы не взрывались, где бы мы на инстинктивном уровне не реагировали с гневом, это намного более глубокий уровень. Этот уровень требует прямого понимания пустоты, в медитативном переживании. Итак, Shi-ne это платформа, приводящая нас к этому прямому пониманию.

Уровня Shi-ne достичь нелегко. Чтобы мы сумели достичь уровня Shi-ne, нам необходимо удивительная карма. Необходимо много усердия в медитативной практике. Сначала необходимо начать медитативную практику. Необходимо получить хорошее руководство, и необходима способность, быть постоянным в практике. Это не приходит без долгой практики, и без постоянства. И правильное руководство найти тяжело, и постоянство также тяжело создать. Всё это карма.

Итак, чтобы у нас была карма, для развития Shi-ne, нам изначально необходим Dak shen nyamje. Нам необходимо накопить добродетель, которая появляется от развития четырех первых совершенств, для того, чтобы мы преуспели в пятом. Для того чтобы мы преуспели в самой практике, нам необходима хорошая карма, которая приходит от практики Dak shen nyamje.

2. Это помогает в развитии стремления к просветлению

Во-вторых, для того чтобы привести себя к состоянию в котором мы преодолели все страдания, и стали этим ангелом, который целиком является негой, любовью, состраданием, и чистотой, и который способен помочь всем существам - для того, чтобы мы достигли этого удивительного состояния, нам необходимо стремиться достигнуть этого состояния. Этого не происходит, если мы не стремимся туда прийти. Это не приходит само по себе. Нам необходимо стремиться туда прийти, и потом практиковать, чтобы туда прийти.

Эта тренировка Dak shen nyamje для того, чтобы развить в нас это стремление. Это тренировка, если мы делаем ее хорошо - пиком ее является то, что в нас в полной мере развивается стремление к просветлению, то, что мы называли **Бодхичиттой**. Это желание привести себя к просветлению, для того чтобы вывести из страданий и себя и всех других.

Итак, мы перечислили две причины, почему необходимо совершенствовать медитацию, и практиковать Dak shen nyamje.

3. Это помогает достигнуть совершенства мудрости

Третья причина: мы, как было сказано, хотим **использовать медитацию для того, чтобы достигнуть мудрости**, того, что мы называем **Vipashyana** или **Hlak tong**.

Hlak tong

Итак произнесите: **Hlak tong, Vipashyana.**

Здесь подразумевается мудрость, воспринимающая пустоту напрямую, в медитативном состоянии. Мы обязаны достигнуть Випашьяны для того, чтобы превратиться в этого ангела. Человек, развивающий это желание - стать благословением для ближних, и развить медитативную концентрацию, чтобы достичь Випашьяны, если начинает продвигаться по пути, это привлекает к нему много сопротивления, много мешающих сил. Эти мешающие силы не появляются у человека, идущего по проторенной борозде, и не прилагающего усилий на духовном пути. Как говорит властелин смерти? "Вы уже у меня. Мне не нужно прилагать усилий. Вы уже у меня. Вы уже на пути к смерти".

Когда человек начинает проделывать путь, выводящий его оттуда, на продвинутых этапах пути появляется много препятствий. Чем больше возрастает его духовная мощь, тем больше возрастают препятствия; экзамены становятся всё тяжелее. Нам необходим способ преодоления этих препятствий, иначе мы не придём.

Фактор номер один, самый важный, который помогает преодолеть нам препятствия - это Бодхичитта.

Это чистая мотивация, как мы делали в начале урока. Это желание проделать этот путь, ради всех существ, чтобы я сумела принести благословение многим страдающим людям. И это как волшебное лекарство. **Это защитная стена, сильнее которой нет.** Мы называем ее **алмазной стеной**. Это как алмазная, твёрдая и непробиваемая стена, окружающая, и защищающая вас. И это так.

Людям, у которых есть это удивительное сострадание ко всем существам, навредить нельзя. Можно попытаться навредить, но нельзя навредить по-настоящему.

Да.

Замечание из зала: я хотела сказать что-то в отношении того, что сказали вы - в иудаизме также написано, что чем больше плод, как арбуз, тем толще его кожура, в отличие от маленького плода.

Учительница: очень красиво. Вы не слышали? Она говорит, что также и в иудаизме говорят: чем больше плод, тем толще его кожура, и она это сравнивает с большим Бодхисаттвой. Это красиво. Большое спасибо.

Итак, **цель Dak shen nyamge - это развить в нас эту удивительную защиту. Эту алмазную защиту, охраняет нас на нашем пути.**

4. Эта практика приведет нас к просветлению

И четвертая причина того, почему это включено в эту главу, и почему важно это практиковать – в том, что это в конечном итоге то, что приведет к просветлению. Практика обмена себя на ближних, или сравнения себя с ближними развивает Бодхичитту, и Бодхичитта это то, что приводит к просветлению. Без Бодхичитты нет просветления, без стремления к просветлению.

Итак, это был более технический вопрос.

Поочередность практики, между двумя сестрами практики,

Мастер Праджнакарамати объясняет, что сначала нам необходимо научиться относиться к себе и

к ближним как к равным, и потом научиться обменивать себя на других.

Равностное отношение означает понимание того, что другие хотят счастья, и стремятся избежать боли, точно так же как и мы.

Обмен себя на ближних, это что-то вроде "эгоистического" действия, когда я являюсь ближним! Нашим желанием является то, чтобы они удостоились всего хорошего.

Мы увидим, что первый не сможет по-настоящему достичь совершенства до тех пор, пока мы не будем хорошо практиковать "эгоизм" второго.

Важность домашних заданий

Кстати, вы получаете домашнее задание. Я хочу сказать об этом несколько слов. Мы прилагали много усилий, чтобы напечатать, нужно было напечатать много листов. Дорогая Далит, которая находится в Лос-Анжелесе, услышала, что я приезжаю с визитом: "Как я могу тебе помочь?" И она перевела, и вы получили эти домашние задания. Она также перевела все ответы к урокам. Этого, я даже не просила. ☺ Бодхисаттва, под маской домохозяйки из Лос-Анжелеса.

Вы слушаете эти вещи, вы слушаете, как вы можете достичь контроля над своей судьбой, над своим миром, прийти к успеху, сделать деньги, сделать счастливым свое партнерство, и так далее. И вы полны воодушевления, и говорите: "О.К, завтра я собираюсь это сделать. С завтрашнего утра, я буду так делать". И тогда, на завтра утром ваш партнер взрывается на вас, и... (учительница делает звук барабанной дроби руками). И вы видите, что есть большая разница между тем, чтобы петь эту песню, и быть способным ее петь.

Цель этих вещей, пробудить в вас воодушевления, и поставить вас на путь. Но слушание, это только один уровень мудрости. Необходим уровень размышлений, повторений, рассмотрений, проверки, экзамена, устранения сомнений, и прояснения сомнений, и в конечном итоге, также и уровень медитации, которая усваивает эти вещи. Итак, только слушание... вы увидите, это не сделает многое.

В тибетской традиции каждую вещь, они повторяют по 4 раза. Учитель обучающий какой-то теме, повторяет ее 4 раза. У нас нет времени здесь повторять по 4 раза. Поэтому, мы даем вам домашнее задание, и мы даем контрольные. Один раз вы это слышите, второй раз вы делаете домашнее задание, и еще раз вы делаете контрольную. Что будет четвертым разом? Вы можете пойти обучить этому кого-то другого.

И нам необходимо этого много-много. Потому, что этот демон эгоизма велик во всех нас, и он убивает нас каждое мгновение, каждый час, и убивал нас уже много перевоплощений, в соответствии с нашей традицией. Поэтому, нам нужен очень сильный антидот.

Поэтому, делайте домашние задания. Когда вы завершите делать уроки, прочитайте их, закройте книгу, сделайте контрольную. Идея в том, что вы освоите эти вещи в такой степени, что сможете обучать им дальше.

Когда достигают Бодхичитту

Цель практики, которая перед нами, привести нас к Бодхичитте.

Что такое Бодхичитта? Мы говорим - стремление к просветлению.

- Есть то, что мы называем **Бодхичитта сахарного тростника, и это уровень начинающего практикующего**, в котором она всё ещё не полная. Это всё ещё на уровне намерения или практики, но она всё ещё не является частью нас. И это мы называем Бодхичиттой сахарного тростника, потому что **он да сладкий, но пустой**.

- И есть то, что мы называем истинной Бодхичиттой.

Что происходит, когда человек получает истинную Бодхичитту? В первый раз, когда это происходит, это происходит в медитации. И мы говорим, **что есть связь между нашей мыслью и внутренними энергетическими каналами, в нашем внутреннем теле**. У обычного человека, который не является святым Бодхисаттвой, сердечная чakra очень закрыта. И это то, что заставляет нас умирать, и причиняет нам страдания.

И цель этой тренировки, развить Бодхичитту, привести к просветлению - на языке каналов и энергий, это раскрыть сердечную чакру.

У Будды центральный канал открыт настежь. Всё время.

Итак, у человека, который развил медитацию, и сидит в глубокой медитации - в его духовном развитии наступает момент, когда он получает трейлер того, что будет, когда он станет Буддой. И на протяжении медитации, в состоянии абсолютной тишины и концентрации на сострадании, происходит это удивительное раскрытие сердца. И есть переживание света вырывающегося из их сердца, и способность видеть одновременно всех существ во всех мирах.

Потому, что практически все миры, и все личности ведь пришли из нас, создались нами, мы только думаем, что они вовне, и не связаны с нами. У такого человека есть это раскрытие, и **на протяжении этой медитации, у него есть переживание удивительной любви ко всем личностям во всём мире**. У него или у неё, да?

Когда медитация завершается, **когда они выходят из медитации, они знают, что остаток их жизни будет посвящен работе ради всех существ**. Что теперь нет ничего, что можно сделать с этой жизнью. Их жизнь теперь ради этого. Это дает им весь вкус, и весь смысл жизни.

И тогда они идут и совершенствуют все совершенства, и их способность прийти к существам, и свои сверхъестественные способности. Всё это приходит оттуда, из этой большой любви и этого желания превращающегося в одержимость, которая руководит всем, что они делают в своей жизни. Итак, это цель нашей практики, Бодхичитта.

Медитация на сострадание

И как было сказано, медитация это не сидеть и не думать обо всех. Это сидеть и делать медитацию на сострадание, чтобы мы сумели прийти к этому раскрытию. Это наша глава. Наша глава, каждый абзац в ней, является медитацией.

Итак, в первом абзаце, **абзаце 89**, он говорит:

**Пожалуйста, подумай об этих и похожих на них,
Размышляй о преимуществах уединения.**

(И здесь подразумевается уйти в ретрит).

Полностью успокой праздные мысли

И медитируй над стремлением к просветлению.

Полностью успокой праздные мысли. Что такое праздные мысли? Это любые мысли о вещах занимающих нас в нашей обычной жизни. Он говорит: "Откажись от них. Учись их успокаивать, потому, что они нас убивают". Непрерывное занятие этими вещами - не то, что бы в них есть что-то плохое со своей стороны, со своей стороны в этом ничего плохого нет - но если это всё, что мы умеем делать, значит мы не посвящаем свое время и практику тому, чтобы раскрыть сердечную чакру, чтобы мы сумели не страдать.

И он говорит: "Сейчас, когда ты сидишь в медитации цель которой привести тебя к желанному счастью, научись отдаляться от всех этих вещей, от того, что наши органы чувств нас крадут, и повседневная жизнь нас крадет, и направь свое сознание к медитации о Бодхичитте, к медитации о сострадании".

Сейчас их счастье и боль, сравниваются с твоими

И сейчас следующий абзац, **абзац 90**, и он говорит:

**Поначалу прилагай усилия в медитации
На равенство между тобой и ближними.**

Это, Dak shen nyam pa.

Итак, в первой части главы он будет говорить о равенстве, как прийти к ощущению равенства между собой и другими.

Что значит, сравнивать себя с другими? Он говорит:

**Сейчас их счастье и их боль сравниваются с твоей –
Поэтому, заботься о них также, как и о себе.**

Если мы приходим в это место, в котором счастье ближних мне важно не меньше чем свое – в той же самой мере, и боль ближних мне в той же самой мере важно уничтожить, как и уничтожить свою боль - в точности в той же самой мере, он говорит - если мы придем к этому духовному уровню, который очень высок, он очень высок - "не меньше чем мое, в точности как мое" - тогда, мы также научимся и заботиться о них не меньше, чем заботимся о себе.

Это введение в эту часть.

Восстающее сознание

И какова наша первая реакция, когда мы читаем этот абзац? Он говорит: их счастье и их боль сравнивается с твоей. Наше сознание немного восстаёт против этой идеи: «Всё-таки, есть я. Всё-таки я здесь. **Кто позаботится обо мне?** Мне, прежде всего, необходимо заботиться о себе. Прежде всего, мне необходимо заботиться о себе". Верно?

Это наша обычная реакция. Если хотите - "естественная". Мы ставим кавычки в слове "естественная" потому, что мы говорим, что нет такой вещи, это только дело привычки. Верно, у нас есть такая привычка, превратившаяся в нашу природу, но она только превратилась в нашу природу, она не сама по себе является нашей природой.

Мастер Шантидева стал монахом после того как оставил дворец и не стал королем, и он очень

усовершенствовал свои знания в писаниях, свою медитацию, свою способность в дебатах. Он усовершенствовал это до высшего уровня.

И большая часть главы, в сущности, написана как дебат с каким-то воображаемым оппонентом. Каждый раз, когда он предлагает какую-то идею, воображаемый оппонент приходит и говорит: "Минутку-минутку, такого не может быть", или задаёт тяжелые вопросы, или проявляет сомнения.

И этот воображаемый оппонент, кто это? Это наше сознание. Это оппонент, который проявляет всё сопротивление и пробуждает все сомнения, это именно то, что поднимается в нашем сознании, большинства из нас, когда мы читаем эти вещи. И тогда он дебатировать с ним, и сущности помогает нам пройти через процесс проверки наших сомнений.

И он отличный логик, как мы уже это видели в предыдущих главах, и он использует нашу логику, чтобы нас победить. Что значит "нас победить"? Победить эту эгоистическую склонность убивающую нас. И когда он нас побеждает, он дает нам жизнь.

И здесь мы не услышим голос оппонента. Мы будем слышать только ответы.

Он говорит:

"Тебе необходимо заботиться о других в точности так же как ты заботишься о себе".

Задумайтесь на мгновение, что бы ответил оппонент? Что говорит наше сознание?

"Там есть так много. Как я могу заботиться обо всех этих миллионах?"

В этом мире, есть семь миллионов людей. В соответствии с Буддизмом есть много других населённых планет, и кроме того, мы говорим не только о людях, мы также говорим и обо всех других существах. Но скажем семь миллиардов. "Как я позабочусь обо всех 7 миллиардах, в точности также, как и о себе? Как я позабочусь, чтобы у них была еда в точности также, как и у меня, и отдых такой же как и у меня, и чистый туалет такой же как и у меня, и... Как, как такое возможно?"

Множество частей - но только одно тело!

Итак, он дает нам ответ. Это следующий абзац, **абзац 91**. Он говорит:

**Руки, и многие части твоего тела,
Ты всё-таки будешь заботиться о нём как едином целом:
Также и счастье и страдания всех существ -
Все как один хотят счастья.**

Он говорит: "Ты говоришь: "Я не могу позаботиться о таком большом количестве деталей?" "Давай, посмотрим на твое тело. Давай начнем считать части твоего тела». Все органы, все сосуды, все клетки. Все конечности, всё это также можно разложить на составные. Если мы начнем считать, сколько частей у нас есть, мы не сможем прекратить считать, потому, что у каждой из них есть под части, верно?

Он говорит: "И обо всех них мы заботимся, верно? Мы заботимся о своём теле, поэтому в сущности, мы заботимся о миллионе и одной части". Он говорит: "Вы уже заботитесь о миллионе и одной вещи, когда заботитесь о себе, поэтому не рассказывайте мне, что вы не можете позаботиться о многих вещах, так, как **вы это уже делаете**."

И вопрос только в том, о чём я решила заботиться. Я решила заботиться о миллионе этих частей, а о других, решила не заботиться. Но он говорит - "это абсолютно искусственное решение". То, что мы называем "естественным" заботиться о себе, он говорит: "Совершенно искусственно. Ты решила, что об этих частях ты будешь заботиться, а об этих нет. И это только решение".

Мы обязаны заботиться о других

И он в продолжении, развивает эту идею. Потому, что после того, как он говорит: **"Тебе необходимо позаботиться об уничтожении боли ближних, в точности так же, как ты заботишься об уничтожении своей боли»**, что немедленно говорит наше сознание? "Но мне это не болит. Это колит, это болит им, это не болит мне. Это не одно и то же. Мне это не болит".

Он говорит: "Мы заботимся о своем теле как о целом, несмотря на то, что это много-много частей", верно? И он приводит сравнение:

Также счастье и страдания всех существ - Все как один хотят счастья.

Он говорит: "Счастье, которого мы желаем, это одна единица, часть которой есть во мне, часть есть в нём, и часть есть в ней". Всё это части этого счастья, которое мы хотим принести миру. Это различные детали, все которые выражают желание счастья, и это всё. Он говорит: "Начни так думать". Также, как ты думала об этом наборе частей, как об одном теле, и обо всём нём ты заботишься, несмотря на то, что в нём есть миллион частей, также думай и о счастье в мире, как об одной вещи, у которой есть много проявлений, и если ты хочешь чтобы в мире было счастье, тебе необходимо позаботиться о том, чтобы каждый был счастлив.

"Но их боль, мне не болит"

И сейчас, следующее утверждение. Он говорит (в абзаце 92):

И чтобы ты не сказал "Боль которая есть у меня Не болит в теле другого".

"Итак, моя боль важнее, потому, что это болит мне! Сейчас мне болит! Сейчас мне необходимо позаботиться о себе! Прежде всего, я позабочусь о себе".

Так, каков его ответ, каков ответ нашего логика? Тех из вас, кто был на уроке дебатов, я приглашаю сделать упражнение - превратить каждое в логическое предложение.

Он говорит:

Но твою боль тяжело вынести Потому, что ты одержим "собой"!

Его ответ той, которая приходит и говорит: "Минутку-минутку... Это болит мне, не другим! Мне необходимо позаботиться о своей боли, потому, что это болит мне!" И он говорит: **"Ты знаешь, почему тебе болеть? Ты знаешь, почему эта боль для тебя так тяжела? Потому, что ты сконцентрирована на себе! Тебе болит именно поэтому"**.

Ты мне говоришь "Я не могу этого сделать потому, что мне необходимо позаботиться об этом (учительница указывает на свое тело). А он говорит: «Тебе болит потому, что ты все время заботилась только об этом» (подразумевается свое тело). Он переворачивает нам эту игру. Он

говорит:

Причина твоей боли именно в том, что ты так привыкла заботиться о себе.

И идея, которую он выражает в этих абзацах в том, что определение того кто такая я - определила я. Оно искусственно. Над идеей том, что ты думала, что "это естественно", и, что "это так", и, что "такие мы родились" - он начинает ставить знак вопроса. Он начинает задавать там вопросы, и постепенно через свои утверждения, посылает нас к тому, чтобы начать сомневаться над этим своим решением, что "это я, а это не я", "об этом мне нужно заботиться, а об этом не нужно".

И через то, что мы начинаем на это смотреть, и проверять это - и мы только начали этот процесс, да, только начали - в конечном итоге, он говорит, наше счастье увеличится в миллион раз. Это рецепт для создания счастья для нас и наших близких.

(Мандала)

Я и ближние

Глава о медитации, из руководства для воина духа, от Мастера Шантидевы,

На основе уроков Геше Майкла Роуча

Перевод, редакция, и подача

Ламы Дворы-ла

Рамат-Ган, Бейт Цанхан, март 2008

Урок 2

(Мандала)

Их боль, и моя боль

Итак, мы продолжим с абзацами Мастера Шантидевы, и когда мы сейчас продолжаем дальше, я бы хотела, чтобы вы подумали о потоке, потому, что одна из вещей, которая идет между строк, это развитие. Почему он выбрал представить эти вещи в том порядке, который выбрал? И, когда вы слушаете, у вас будет на фоне этот вопрос, подумайте, куда ведет каждый абзац.

Итак, мы завершили **абзац 93**, верно? Мы сказали:

**Так также, несмотря на то, что боль ближних
Тебе напрямую не болит,
Все же, боль вынести тяжело,
Из-за этого самого цепляния за «себя».**

Итак, он спорит с сознанием, которое говорит: «Минутку-минутку, их боль болит им, она не болит мне, так почему я должна заботиться о них в точности также, как и о себе?»

И он говорит: **именно потому, что ты о них не заботишься, у тебя есть боль**. Начнем с того: **почему у тебя есть боль? Потому, что ты одержима «собой».**

И сейчас он продолжает это утверждение. Он говорит: тем же самым образом, **несмотря на то, что боль ближних напрямую тебе не болит, все-таки это боль, которую тяжело вынести**. Это одно и то же: тебе тяжело вынести боль? Им тяжело вынести боль.

Что общего? **Это боль, и ее тяжело вынести**. Им болит в точности по той же самой причине, что болит тебе. Потому, что они также одержимы своим «собой».

Так, кто является врагом? Кого мы должны победить? **Мы должны победить эгоизм вообще, свой и других**. Это не малое дело.

Если мы хотим им помочь, нам необходимо научиться преодолевать свой эгоизм, и также помогать им, преодолеть свой эгоизм.

В абзаце 94 – он уже дает нам настоящее логическое утверждение *proper*. Он говорит, давайте его прочитаем:

Мой долг прекратить боль других

Потому, что их боль похожа на мою.

Давайте здесь немного оборвемся.

**Мой долг прекратить боль других
Потому, что эта боль похожа на мою.**

Это логическое утверждение, это утверждение в Буддистской логике.

1. Какова **тема**? Боль других. Темой является **боль ближних**.
2. Каково **утверждение**? **Мой долг, прекратить их боль**.
3. Какова **причина**, которую он приводит? **Потому, что это боль**. Это три.

Итак:

Тема: боль других.

Утверждение: мой долг ее прекратить.

Причина: потому, что это боль.

4. И потом, есть еще часть, четвертая, которая опциональная, **пример**. Он говорит:

Пример: похожа на мою боль, **как моя боль**.

Вот как это идет на-тибетском:

**Semchen shen gyi duk-ngel chuchen
Dak gi selwar rik te
Duk-ngel yinpay chir
Per na dak gi duk-ngel shin no**

- Тема

Semchen shen gyi duk-ngel chuchen

Semchen – существа.

duk-ngel – страдания.

Chuchen – давайте возьмем.

Давайте возьмем страдания других существ.

- Утверждение

Dak gi selwar rik te

Dak gi – я должен.

Selwar – уничтожить.

Rik te – нужно.

Нужно действовать, чтобы их уничтожить.

- Аргумент

Duk-ngel yinpay chir

Duk-ngel – страдания.

Yinpay chir – потому, что.

Потому, что это страдания.

- Пример

Per na dak gi duk-ngel shin no

Per na – к примеру.

dak gi – мои.

duk-ngel – страдания.

Shin no – они как.

К примеру, они похожи на мои страдания.

Итак, какую причину он нам приводит? Почему мне необходимо работать над прекращением боли у других? Потому, что это боль. Это все. Потому, что это боль. Если есть боль, которая кому-то делает больно, мне необходимо работать над уничтожением ее. Почему? Мы скоро поймем, почему. Его утверждением будет то, что **все это различие между мной и ближними - искусственное, и оно является тем, что меня убивает.**

И приходят к такому этапу, где это различие становится размытым, и в конце концов исчезает. Боль, это боль, это не важно. Наступает этап, когда «я» и «ты», эта граница, эта искусственная граница – уходит. И одновременно с тем, как она уходит, раскрываются наши чакры, и приходит наслаждение и нега. Поэтому, он говорит, причина того, что мне необходимо прекратить боль – просто в том, что это боль.

Потом, вторая часть – это новое логическое предложение. Здесь есть два логических предложения. Второе говорит:

(Абзац 94):

**Мой долг трудиться, чтобы помочь другому
Потому, что он жив в точности также, как и мое тело.**

И здесь есть, в точности те же четыре части.

Кто является **темой? Другой.**

Каково **утверждение? Мой долг трудиться ради него.**

Какую **причину** он приводит? **Потому, что другой живой.**

К примеру – в точности также, как и я живая.

Также, как я тружусь ради себя, они также живые, и я обязана трудиться также и ради них.

Вот как это идет на-тибетском:

Semchen shen kyí dewa chuchen

Dak gi druppar ja rik te
Semchen parulpo semchen yinpay chir
Perna dakgi lu la dewa druppa shin no

- Тема

Semchen shen gyi dewa chuchen

Semchen – существа.

Shen – другие.

Dewa – счастье, или благосостояние, или радость.

Chuchen – давайте возьмем.

Давайте возьмем благосостояние других существ.

- Утверждение

Dak gi druppar ja rik te

Dak gi – я должен.

druppar ja – действовать, ради достижения.

Rik te – нужно.

Я должен действовать, ради достижения этого.

- Аргумент

Semchen parul po semchen yinpay chir

Semchen parul po – другое существо.

Semchen здесь в смысле: он также чувствующее существо, ищущее счастья.

Yinpay chir – потому, что он.

Потому, что другой также, является чувствующим существом.

- Пример

Per na dak gi lu la dewa druppa shin no

Per na – к примеру.

dak gi – мое.

Lu la dewa – благосостояние тела.

Druppar – действовать, чтобы достигнуть.

Shin no – как.

К примеру, это похоже на усилия в достижении телесного благосостояния, для себя.

То есть, возьми жизнь – тебе нужно поддерживать жизнь. Твою, их – одно и то же.

Возьми боль – тебе необходимо уничтожать боль. Твою, их – одно и то же. Одно и то же.

Он говорит, вся эта тема: «Это мое, это не мое», это именно то, что нас убивает. Это именно то, что приносит тебе боль. У тебя есть боль из-за того, что ты проводишь это различие, он говорит.

Что является хорошим логическим дебатов?

Итак, мы сказали, что в логическом дебате у нас есть:

1. **Тема.**
2. **Утверждение, в отношении темы.**
3. Мы приводим **причину**. Или, доказательство.

Потом:

4. Это опционально, и это **пример**.

Есть правила определяющие, когда логическое утверждение построено правильно, а когда нет. Это очень базовые правила, и очень интересные.

Когда мы проводим логические дебаты, целью логических дебатов является не посмотреть, кто знает лучше, и не увидеть, кто победит, у этого нет никакой духовной важности.

Целью дебатов является помочь себе прояснить истину, и сомнения, если они у нас есть.
--

И хороший дебат обнажает истину для обоих дебатеров, и тогда оба они победили. А если дебат не хороший, то оба они проиграли, потому, что растратили время.

В соответствии с тем, что мы изучали, каждый проецирует свой мир. Эта проекция определяется кармой, а карма индивидуальна, она в соответствии с семенами, которые сидят у каждого в сознании, и созревают в определенный момент, и тогда один проецирует одну реальность, а другой другую. Может быть, это две разные реальности, так как они будут дебатировать? Они вообще не говорят на одном языке. Так, о чем им дебатировать, и как они придут к согласию? И это верно. И это верно.

Итак, если я дебатировать с кем-то, и хочу обоих привести к пониманию, если скажем, я являюсь той, кто поднимает тему дебатов, эта тема должна являться чем-то, чего я не понимаю до конца, и я должна попытаться использовать этот дебат, чтобы прояснить это для себя, и мы оба, вместе, в конце концов проясним истину.

Для того, чтобы мы сумели прийти к истине, нам необходимо прийти к согласию. Поэтому, если я начинаю говорить о вещах, с которыми со мной изначально не согласны, куда мы придем? Я ему говорю: давай подебаотируем о размерах планеты Плутон. Если он ничего не знает о планете Плутон, и может быть, даже не верит, что она существует, чего нам говорить о размерах Плутона? Для него это не важно, он не будет меня слушать, это не будет никому полезно.

Для того, чтобы обсуждение было хорошим, нам необходимо начать с того места, с которым мы оба согласны. До этого, продвинуться нельзя. В случае, если мы с чем-то не согласны, нужно

возвращаться назад, до тех пор, пока мы оба не найдем места, на котором мы стоим, и оба согласимся, что это пол. Сейчас продолжим отсюда. И возвращаются столько, сколько нужно.

И после этого **есть правила** того: что должно быть, чтобы утверждение было хорошим, чтобы это было правильным логическим утверждением.

И если это делают, фактически, **один другому помогает обнаружить истину, которую в сущности, они уже знают**. Потому, что если они согласны с основой, и логика правильная, то с помощью логики приходят к выводу, просто они все еще не заметили этого вывода. У них уже есть данные, чтобы сделать вывод, они просто не проделали этой логической работы, не потрудились проверить, и доказать себе. И дебат помогает обоим это прояснить, помогает обоим туда перейти, и это хороший дебат.

Итак, есть несколько правил, которые нужно применять:

1. **К примеру, причина должна быть связана с темой.** Если нет связи между причиной и темой, то дебат является такой порхающей в воздухе башней. Я пытаюсь доказать что-то в отношении Плутона, что вообще не относится к Плутону. Поэтому, дебатировать вообще нет смысла. Итак, первое, должна быть связь между причиной и темой.
2. Второе, что должно быть, это то, что **если причина правильная, то она влечет за собой утверждение**. Пример, который мы часто приводим, это – если я хочу доказать, что где-то есть огонь, я говорю: «Причина в том, что я вижу дым». И, даже если я не вижу огня, но вижу дым, и я знаю, что нет дыма без огня, поэтому я могу кого-то убедить, что есть огонь, даже если он не видит огня, но видит дым.

И если и Малька и я, обе видим дым, и обе согласны, что нет дыма без огня, то я могу убедить ее, что есть пожар, и необходимо действовать.

Итак, есть правила того, каким должен быть логический дебат.

Я не буду продолжать здесь эту тему (более подробное описание можно найти в курсе 13), но когда вы слушаете, попытайтесь обратить внимание на то, как он выстраивает свою логику, потому, что она очень красива.

Демократический принцип

И сейчас идут два абзаца, которые может быть, одни из самых известных в этой главе. Каждый раз вы будете слышать меня говорящей это, но это верно. Они известны потому, что Далай Лама очень любит их использовать. Он всегда цитирует эти абзацы.

Итак, давайте прочитаем абзац 95. В **абзаце 95** он говорит:

**Потому, что я и также мои ближние
В равной степени желаем счастья,
В чем разница между ними и мной?
И, почему я буду трудиться только ради своего счастья?**

Это он называет **демократическим принципом – я хочу счастья? Они также хотят счастья**. С этой точки зрения, мы абсолютно равны. Полная демократия. Мы абсолютно равны. Я хочу счастья, и они хотят счастья в абсолютно равной степени. Так, в чем разница? Нет никакой разницы. Нет

никакой разницы. Мы все живые существа, желаем быть счастливыми. Между нами нет никакой разницы.

Но, кого больше? Меня или их? Их больше, верно? И большинство определяет. Так, чего я тружусь только ради своего счастья?

Зачем мне трудиться только ради своего счастья?

И следующий абзац, является второй стороной этого. Давайте прочитаем **абзац 96**. Он говорит:

**Потому, что и я и мои ближние
В равной степени испытываем отвращение к боли,
В чем разница между ними и мной?
Почему я буду защищать только себя?**

Снова то же самое, только со стороны боли, в точности то же самое. Нет никакой разницы. В заботе только о себе, нет никакой логики.

На-тибетском этот принцип:

Dak dang shen nyika dewa du du tsungpa dang, duk-ngel mindupar tsungpa

Dak dang shen nyika – оба, и я и другой.

dewa du du – стремимся к счастью.

Tsungpa – в равной степени.

Dang – и.

Duk-ngel – страдания.

Mindupar – не хотим.

Tsungpa – в равной степени.

И я и другой в равной степени стремимся к счастью, и в равной степени испытываем отвращение к страданиям.

«Но мне это не болит»

В **абзаце 96**, он говорит:

**Так, как и я и ближние
В равной степени испытываем отвращение к боли,
В чем разница, между мной и ними?
Почему я буду защищать только себя?**

И сейчас, посмотрите на это на мгновение, подумайте на мгновение о том, что здесь сказано, и посмотрите, что ваше сознание создает в ответ на это. Потому, что сознание естественным образом поднимает сопротивления.

Он говорит: «В чем разница между ними, и мной?» Какая наша естественная реакция на эти слова? «Это его, а это мое. Это болит им, а это мне».

Итак, нашим сопротивлением является: «Я не чувствую их боль, я чувствую только свою боль.

«А, правда?», он говорит, «Правда, это то, что ты мне говоришь? Из-за того, что ты не чувствуешь их боли, из-за этого ты о них не заботишься?»

В абзаце 97 он скажет нам, что это блеф, который мы себе придумываем,:

И разумеется, он не хочет посмеяться над нами. Вспомните – это Бодхисаттва, он приходит для того, чтобы обнажить нам нашу логическую ошибку, и мы используем отговорки ради того, чтобы сохранить наш эгоизм – и он нас убивает. И он приходит обнажить этот обман.

Кому предназначается наш пенсионный фонд?

Итак, в абзаце 97, он говорит:

**Если ты скажешь: «Почему я должен о них заботиться,
Ведь их боль, мне не болит?»**

Да. Вот сопротивление: минутку-минутку, для чего о них заботиться? Мне это не болит!

И он говорит:

**Так, зачем тебе защищаться от будущей боли?
Она также, в этот момент тебе не причиняет боли!**

Короче, он говорит о пенсионном фонде, или долгосрочном страховании по уходу. Он говорит: **для чего вы копите в пенсионный фонд, или в сберегательную программу?** Для чего вы копите на будущее? Ради кого вы копите? Мы копим потому, что заботимся о нашем экономическом будущем, заботимся о нашем будущем существовании. Чтобы у нас были средства, скажем в старости. Или, когда мы будем больны.

Он говорит: но где этот я? Чувствуете ли вы на данный момент боль той, которой в будущем не будет, что есть? Нет! Сейчас у тебя полный живот. В особенности, если вы возле Разии, то живот полон. О ком ты заботишься? Мы заботимся о боли кого-то, кто вообще не здесь, о боль которую на данный момент, я ощутить не могу! Оспорьте меня, найдите ошибку. Это то, что он нам здесь говорит.

Вы можете сформулировать это иначе. **Для чего прилагать усилия, и делать в мире хорошие вещи?**

Мы говорим, что если я сейчас совершаю хорошую вещь, то я сажаю кармическое семя, верно? Вы помните все это обсуждение? Оно идет в подсознание, высиживает себе там, и у него берет время созреть. Поэтому, та, кто будет наслаждаться этим созреванием, это кто-то, кто еще не здесь. И может быть, это вообще не будет в этой жизни, что и происходит с большинством кармическим семян людей еще не развивших мудрость.

Так – для чего совершать в мире хорошее?

Итак, если вы здесь, вы уже не очень-то покупаетесь на эту тему, что это болит только им, поэтому я не буду заботиться о других. На английском есть выражение: preaching to the choir, то есть, я даю учение для тех, кто уже верит.

Итак, давайте, скажите мне вы, почему не «есть и пить, потому, что завтра мы умрем»? Почему не делать то, что мне хочется сейчас, то, что мне приятно сейчас, потреблять то, что есть сейчас, брать у других столько, сколько я могу, наслаждаться этим сейчас, и все? Почему нет?

Я буду сейчас заботиться о себе, как можно больше, другие не важны, мораль не важна, как можно больше есть, пить, и брать у других, главное, чтобы было у меня, да? И наслаждаться этим сейчас, почему нет? И вы чувствуете, что с этим что-то не так, потому, что вы здесь, верно? Но, что? Что не в порядке с этим утверждением?

Мы говорим – закон кармы говорит – что, если я сейчас буду делать все эти вещи, и потреблять всю эту карму, что мне останется на будущее? Только боль. Только боль. Я причиню только боль, и прежде всего себе. Если мы смотрим на законы кармы, то так действовать не логично.

Также, факт того, что мы выбираем идти этим путем, говорит о том, что, в сущности, мое определение того, «кто я», протягивается на оси времени. Я думаю о ней в будущем, что с ней будет, будет ли ей, что есть, и насколько ей будет хорошо, я думаю о ней, как о «я», несмотря на то, что ее еще не существует. Наше сознание создает эту проекцию. Мы определяем как «я» то, чего еще не существует.

И если ты все это делаешь на оси времени, и каким-то образом распределяешь это определение «я» на будущее – почему бы тебе не сделать то же самое, и на оси пространства? Почему бы тебе не расширить свое определение также на сидящие здесь тела. Ты и так, делаешь это так (учительница показывает вертикаль, в направлении вверх, что символизирует будущее), так почему бы тебе не сделать это и так? (Учительница указывает двумя руками на всех людей в зале, символизирующих оси пространства).

Но я немного забежала вперед, и это будет в одном из следующих абзацев.

Итак, свое «я» я расширяю также и на будущее. И в сущности, когда я это делаю, я говорю: «я» - это представление; потому, что эта будущая – та, через десять лет – где она? До нее нельзя дотронуться, верно? Она не здесь. Поэтому, эта «я», которую я защищаю, является представлением в моей голове, ее здесь не существует, она существует только в моем сознании, в моей мысли. Для нее я экономлю. Итак, эта «я», о которой я говорю, является представлением. И ради мы накапливаем карму? Ради кого мы совершаем хорошее?

Из зала: ради чего-то, чего не существует.

Учительница: ради кого-то, кого не существует.

Ради какого-то представления в моем сознании.

И мы уже начинаем уже подкапываться под это представление того, кто такая я, и кто такие мои ближние. Прежде всего, мы начинаем уже немного рассматривать идею того, что такое «я».

Абзац 98 – абзац 98 говорит те вещи, о которых мы сейчас говорили. Он говорит:

**Если твоим аргументом является то, что ты будешь тем
кто будет страдать в будущем – то он ошибочный:**

Ты говоришь: ты экономишь для себя, для себя в будущем, чтобы ты не страдал в будущем – он говорит: это ошибочный аргумент. Он говорит:

**Потому, что человек, который уже умер, полностью расстается
С тем другим, который пока не родился!**

Это его формулировка, чтобы сказать: тот, который в прошлом, уже не существует, и тот который в будущем, еще не существует, их не существует. Он говорит: твоя идея «я», это представление, она является выдумкой.

Сарказм Прасангики

И сейчас приходит то, что очень принято в логике Мадхьямики Прасангики.

Мадхьямика, это срединный путь в тибетском Буддизме, и срединный путь очень глубок, и очень важен, и нам необходимо хорошо понять эту школу, чтобы понять пустоту.

Кроме прочего, все учение Мастера Шантидевы относится к этой школе, и мы сделаем намного больше в курсе о мудрости, который будем изучать в будущем. (Курс 12).

У этой школы есть две части: есть срединный нижний, и высший путь, если хотите.

Высший срединный путь называется Прасангика Мадхьямика.

Произнесите: Прасангика. Мадхьямика.

И на санскрите, **Прасангика** означает вывод. Это называется «**Школой вывода срединного пути**». И эта школа называется так, из-за их метода дебатов. Они много используют метод, привести оппонента к противоречию.

Мы говорим, что **цель логических дебатов, в прояснении для себя истины.**

И если дебат хорош, мы начинаем с какого-то утверждения, которое немного ошибочно, оно почти верное, но оно не полностью верно. Это хороший дебат. И если дебат хорош, то человек ведущий дебат, ведет его так, что тот, кто делал утверждение, которое почти верно, придет к противоречию, увидит абсурд своего утверждения, и тогда истина прояснится. Эта школа использует сарказм для того, чтобы прийти к истине. И разумеется, **все эти утверждения приходят для того, чтобы в конечном итоге хорошо для себя прояснить, что такое пустота.**

Итак, здесь в **абзаце 99**, Мастер Шантидева дает нас сарказм. Он говорит:

**И если боль одного
Только его дело,
И боль ноги, не затронет руку,
То, зачем ты призываешь руку для помощи?**

Их боль, это их проблема, это их боль, не моя, это болит им, не мне, поэтому это их проблема? Если это твое утверждение, давай возьмем его, и продолжим с ним логически. Если то, что болит одной детали, не должно интересоваться другую деталь, то почему, когда тебе болит нога, рука идет, и заботится о ноге? Он говорит: Это также набор деталей, которые ты решил назвать именем «я» - в чем разница? Он говорит, в чем разница? В любом случае, рука идет и заботится о ноге, и не ждет от ноги благодарности. Итак, это метод Прасангики.

В **абзаце 100** он приводит нам вывод из этого утверждения. Он говорит:

**Если ты скажешь «Так, что, если это не логично,
Я буду так себя вести из своей близости к себе» -**

Он говорит: «Оставь меня со всеми своими утверждениями, оставь меня со своими рассказами. Это я, и я забочусь о себе. О.К. Оставь меня». «Оппонент» защищает свои слова потому, что он просто заботится о «себе», в соответствии с тем, как он видит «себя».

«Будь осторожен», он говорит:

**«Я», и «другие» имеют источник в ошибке,
И твой долг, насколько ты способен, их отклонять.**

Источник этой идеи, которая у тебя есть о «себе» и «других», в ошибке. Это ошибка, которую во всей этой главе мы собираемся атаковать.

Почему важно проделать эту атаку? Потому, что мы так живем: «Это я, а это не я». И он говорит: это ошибка, и она вас убивает. Он говорит:

Насколько ты способен, твой долг их отклонять.

Ты обязан прояснить для себя эту ошибку, и преодолеть ее. Потому, что иначе хорошо не будет. Иначе, это будет как в нашей начальной медитации (смотрите урок 1).

Оппонент в этом абзаце, в сущности, признает, что определение «я» гибкое, и что оно не является чем-то врожденным, и постоянным. Мы являемся теми, кто его определяет, и это не обязательно что-то, что завешается границей кожи. Это подготавливает его ментально к возможности расширения границ «я», для включения в себя, из осознанного решения, других людей. Так, в сущности, этот абзац подготавливает нас к практике обмена себя на других, которая будет описана в продолжении.

Последовательность и кучность – различные измерения «я»

Абзац 101 – сейчас он идет и использует методы, существующие в школах Буддизма, чтобы прояснить эти темы, прояснить то, кто я. И он говорит:

**Вещи, которые называются «последовательность» и «кучность»
Являются иллюзией, также как ожерелье и армия.
Того, кто страдает, не существует,
Ты не сможешь найти хозяев.**

Очень важный абзац. Давайте немного о нем поговорим.

Вещи, которые называются «последовательность» и «кучность»

«Последовательность», на-тибетском:

Gyu

Подразумевает то, что мы описали ранее, когда я иду и экономлю ради будущего.

Подразумевается восприятие себя, которое у меня есть на протяжении времени.

У моего представления «я», есть измерение времени. Есть «я» в этот момент, и было я десять лет назад, и будет «я» через пять минут. Это «последовательность». Это будто последовательность

фотографий, каждая из которых является snap shot (съемкой фото, одно за другим). Каждая, мгновенная. Итак, в идее того «кто я», есть последовательность, на протяжении времени.

Когда он говорит о «**кучности**», на-тибетском:

Tsokpa

Там говорится о себе, в качестве набора частей. Сначала, мы говорили о «я» на протяжении времени, сейчас в идее «кучности» это «я» как набор частей, набор частей тела, или частей сознания – набор частей. И он говорит: все эти вещи мы называем «последовательностью» и «кучностью», различные их формы, я определяю как я – и все они являются **иллюзией**, он говорит, и они как **ожерелье и армия**.

Ожерелье...

Итак, возьмем ожерелье, на-тибетском:

Trengwa

Посмотрите на это мгновение (учительница поднимает ожерелье). Представьте на мгновение, что вы держите такую вещь.

Сейчас, я задам вам вопрос: где ожерелье? Укажи на ожерелье.

Если я вам скажу «здесь», я держу здесь бусинку. Но это бусинка, это не ожерелье. Когда я говорю «где ожерелье?» - где ожерелье? Я не могу указать на ожерелье. Я, может быть, могу указать на отдельные бусинки, и это также можно оспорить.

Ожерелье является **представлением**, которое я проецирую на набор бусинок, верно? Если я вам говорю: «Покажите мне ожерелье», то это та же самая история, как и с: «Покажите мне, где Тель-Авив?». Или «Покажите мне, где Рамат-Ган?».

Покажите мне, где Рамат-Ган? Вы не можете показать мне Рамат-Ган. «Рамат-Ган» это представление. Вы присваиваете его определенному набору домов, дорог, деревьев, муниципалитету, и зданиям ☺, но где Рамат Ган? Это представление. Где ожерелье? Это представление, которое я присваиваю набору бусинок.

Это аллегория, какова из нее мораль? Каждая бусинка, это мгновение в моей жизни. И я беру все эти мгновения, нанизываю их, делаю из них ожерелье, и говорю: «Это «я» на протяжении времени». Это мне десять лет, это мне пятнадцать лет, и потом мы открываем альбом фотографий, и говорим «это я».

Итак, это одна вещь.

...Армия...

Вторую вещь, «**кучность**» он сравнивает с армией, на-тибетском:

Мак

И это, немного похоже.

Где армия? Где армия?

Из зала: артиллерийские силы, военно воздушные силы.

Учительница: артиллерийские силы, военно воздушные силы, или отдельные солдаты. У нас есть набор солдат, и мы называем его армией. Но, где армия? Ее по-настоящему не существует. «Армия», это представление в нашем сознании.

- «Армия» это представление, которое мы проецируем на набор данных.

- «Ожерелье», это представление, которое мы проецируем, на набор бусинок.

Такая «последовательность» нашей жизни на протяжении времени, и такая «кучность, то есть, кто «я», как набор частей. Телесных частей, ментальных частей.

«Я», которое мы концептуализируем, когда смотрим на набор частей в данный момент, или на набор различных точек в последовательности времени человека не настоящее, оно искусственное. И поэтому, также и линия определяющая «я» произвольная, и можно в нее включить всех других существ.

На абсолютном уровне, наше определение себя в настоящем нам не подвластно, и также нам не подвластно решение об изменении этого определения. Все это управляется нашими кармическими семенами. Все, что мы можем сделать в настоящий момент, это быть хорошими в отношении других, и этим сеять семена, которые принесут нам счастье, и позволят нам еще больше позаботиться о ближних в будущем.

...И то, что ей болит – нельзя обнаружить

Сейчас он переходит к страданиям. Если я буду искать ту, которая страдает, ту, которой болит, ту, которая страдает от одиночества, ту, которую предали, ту, которая старится, ту, которая страдает от болезней – если я буду искать, где она, он говорит:

Тот, кто страдает, вообще не существует.

Ты не сможет найти его хозяев.

Хозяев кого? Страдания. Поищите, кто тот, кто страдает, чье страдание, где я ее найду? Оно в ее руке? Это в ее ноге? Это и рука, и нога вместе, включает ли это в себя глаз, или не включает, этот глаз, или другой. Где она? Где та, что страдает? Где та, которая старится? Где она?

Вы понимаете, то, что он говорит это, что:

Когда я говорю, мне болит, или мне не хватает, или, ой, это со мной произошло, что в этом общего? Там есть «я». Там есть цепляние за себя.

И он говорит: «Если ты пойдешь ее искать, ту, которой болит, ты не сможешь ее найти». Через этот анализ, что ты идешь и ищешь ее, ты не можешь ее найти. И фактически, это самый гарантированный способ уничтожения страданий.

Самый верный способ уничтожения страданий, это понять напрямую пустоту этого «я».

Можете ли вы завтра сказать, О.К, я поняла: ось времени, ось пространства, О.К, сейчас мне не будет больше болеть. Это так не работает, верно? Так не работает. Необходимо немного поработать. Для этого нам необходимо прийти еще на несколько уроков.

Потому, что верно то, что они являются иллюзией, и верно то, что эти вещи являются представлениями, но мы в них верим. Мы ими одержимы. И мы одержимы ими на очень глубоком уровне. Это врожденное, мы думаем, что это природное, мы думаем, что эта вера является частью нас, в то время, когда он нам говорит – это ошибка. Эти вещи не существуют так, как нам кажется, что они существуют. Но мы в них верим. **И из-за того, что мы в них верим, это продолжает болеть.**

И все эти абзацы, вся его логика, весь этот дебат – все они для того, чтобы помочь нам освободить это цепляние за я.

И сначала начинают с логики, и с упражнений, таких как мы сейчас делаем, и как вы будете делать в домашних заданиях, верно? И постепенно, постепенно, вы размышляете над этим, и делаете на это медитацию, и это действительно начинает освобождать, и боль действительно уменьшится. Это проверка.

Проверка вашего понимания этих вещей, это насколько боль уменьшится, или нет,
--

Так проверяют. Не через то, насколько вы можете продекламировать это кому-то другому, а через то, насколько в вашей жизни уменьшилась боль, ментальные омрачения, гнев, и так далее.

Да, пожалуйста.

Из зала: мы говорим, что ожерелье не существует само по себе. Но мы не говорим, что оно не существует.

Учительница: замечательно, отлично.

Мы говорим, что ожерелье не существует само по себе, мы не говорим, что его не существует. Это верно. Мы не говорим, что его не существует. Когда я говорю: я встречу тебя в среду, то я подразумеваю кого-то, кто туда придет, и встретит тебя, и ты понимаешь это, верно? И мы не говорим, что в этом понимании проекции нет я, **мы лишь говорим, что если я буду искать, где эта я, я не смогу ее найти.**

И это различие очень важно. Потому, что до тех пор, пока я не проделала это различие, я верю, что я, это та вещь, в которую я верю, и тогда у меня есть беды. И тогда, у меня есть боль.

В чем источник этих восприятий?

В соответствии с тем, что я сказала ранее, когда вы будете читать эти абзацы, или слышать их, вы будете думать, что он подразумевает. У него здесь есть очень ясная логическая черта, он к чему-то нас подготавливает.

И до сих пор, он нам говорил, что те вещи, в которые мы так верим, искусственные, они по-настоящему не там, но мы ими одержимы.

- У нас или есть последовательность я в различных мгновениях в жизни, и я решила эту последовательность назвать «я».

- И у нас есть набор частей, и я решила назвать его «я».

Это наше решение. Мы **решили** назвать эти вещи «я». Откуда пришло это решение?

Если это причиняет мне боль, зачем мне было принимать такое решение, которое как он говорит, приводит к моей боли? Зачем мне это делать? Откуда это приходит?

Из кармы. **Это решение приходит из кармы.**

Почему эта вещь в это мгновение не распадается на составные? (Лама Двора указывает на свое тело). В один из дней, оно распадется на составные, но почему не в этот момент? Потому, что сейчас у меня есть карма, держащая все мои части вместе. Что значит, у меня есть карма, держащая это вместе? У меня на данный момент есть карма, заставляющая меня проецировать этот набор, и называть этот набор «я», и это то, что создает «меня». **Это не то, что там есть я, и только потом я о ней думаю – это то, что создает «меня».** Это то, что создает из меня «я». И это приходит из кармы.

Итак, есть карма, заставляющая кого-то проецировать «я» довольное, а у кого-то другого есть карма заставляющая проецировать «я» страдающее. И даже у меня есть мгновения, когда я проецирую «я» довольным, и есть мгновения, когда я проецирую «я» страдающим. В чем разница между кармами? – В том, насколько я помогала ближним. Та карма приходит из эгоизма, а эта карма, приходит из помощи ближним. Это все, это все.

И, разумеется, это необходимо проверить.

Итак, эта «я», которую я проецирую на набор частей, на набор мгновений, **мы говорим, что она приходит из кармы, и, что в сущности, она искусственная.** В сущности, она является представлением, которое я распространяю на тот или иной набор; это время, а это пространство. В сущности, она искусственная. Если вы подумаете логическим образом, и скоро мы это проверим, нет какого-то естественного определения того, кто я. Поищите естественное определение того, кто я – мы скоро будем искать это вместе.

Кто накапливает карму, и как все это началось?

Вопрос?

Учительница: Тами задает очень хороший вопрос, она говорит, если ты говоришь, что «я» нет, кто сеет кармические семена, и пожинает карму? Кто все это делает? Чудесный вопрос.

Мы говорим, что карму я могу накопить, почти всегда, относительно ближних. И для этого необходимо, чтобы было «я» и были «ближние».

До тех пор, пока в своем сознании я провожу разделение между собой и ближними, я накапливаю карму, и плохую, и хорошую.

Я все равно сейчас разделяю между собой и ближними, так давай используй этот факт, чтобы накопить желательную карму. Чтобы ты сумела выйти из этой тюрьмы **себя и ближних**, и это тюрьма. Я вокруг себя провела линию, и это моя тюрьма. Та линия, которую я провела, это я а это не я, и эту я буду защищать, а этого не буду – это именно моя тюрьма, которая меня душит и убивает.

Но тем временем, эта карма навязывается нам. Эта привычка очень глубока. Мы пришли с ней из эонов эпох. Мы такими были всегда. У амебы также это есть. Это очень глубоко, это врожденное.

Освободиться от этого удушья, от этой тюрьмы – это много работы. Это много работы.

Необходима медитация, необходима Шине, необходима мудрость, необходимы все эти вещи, и необходимы учителя, которые будут нами руководить на пути. Все это необходимо. И в Тантре это можно сделать на протяжении одной жизни! Подумайте, насколько это чудесно, проделать всю эту работу на протяжении одной жизни. Насколько это удивительно. Насколько это редко, и какая карма необходима, чтобы встретить это, и чтобы быть заинтересованным проделать эту работу, и быть постоянным в этом, и так далее. И нам необходимо учиться, как сажать эти семена, и все время их поливать, чтобы это произошло в нашей жизни. Потому что это настолько редко.

Итак, это очень хороший вопрос. Пока мы там. Пока у нас есть карма, разделяющая меня и близких, и мы учимся работать с этой кармой, и постепенно высвобождать эту границу.

Медитация: где я?

Итак, давайте войдем в медитацию.

Сядьте удобно, закройте глаза, и сфокусируйтесь на дыхании.

И сейчас создайте мотивацию. И, чтобы создать хорошую мотивацию для этой практики, подумайте снова о любимом вами человеке, который был с вами в предыдущей медитации.

И подумайте о вашем желании его счастья. Насколько вы были бы рады видеть его счастливым, насколько вы были бы рады устранить его боль.

И исходя из этой любви к ним, и желания им счастья, сделайте следующую медитацию:

В этой медитации мы будем искать я. Мы будем искать я, в своем теле.

Итак, задайте себе вопрос, где я?

И на первом этапе исследования поищите это я, в частях своего тела. И несмотря на то, что это простое упражнение, очень важно делать его каждый раз заново, личным образом. Итак, пройдите по частям своего тела, и проверьте, где вы в вашем теле. Вы в своей руке? Вы в своей ноге? Проведите исследование.

Возьмите минуту-две, и проведите исследование, чтобы поискать себя в различных частях своего тела, и убедиться, что вы не там.

Один способ это сделать, это спросить себя: если бы у меня забрали этот орган, если бы было нужно отрезать от меня эту часть, называла бы я все остальное «я»? Я там, или нет? Это я, или нет?

Когда вы отделяете органы, можете ли вы найти орган, и сказать: «Там, это я»?

Если бы был кто-то, кто показывает вам только этот орган, сказали бы вы «это я»? Если бы был кто-то, кто указывает вам на артерию на вашей левой ноге, посмотрели ли бы вы на артерию, и сказали: «Это я»?

*Сейчас продолжайте, и ищите: если это не индивидуальный орган, может быть это набор органов? **Может быть, вы являетесь набором органов?** Если так, каким именно набором?*

И здесь проверка такая же, как мы описывали ранее. Попробуйте вынуть органы из этого набора, как происходит с людьми, которым ампутруют органы, и продолжайте задавать

себе вопросы, или это все еще вы. Так, каким именно набором вы являетесь? Что именно там должно быть, чтобы вы сказали, что это я?

Итак, если вы пришли к выводу, что вы не являетесь каким-то одним органом, и также не набором органов, то, где «я»?

***Может быть «я», каким-то образом, находится вне моего тела?** Может быть, есть какой-то я, который вовне вас? Попробуйте найти такого я. Может быть, там где-то есть эта, или этот я? Итак, попробуйте поискать, где есть снаружи.*

И если она не в теле, и если она не вовне тела, то где еще она может быть?

Вы можете открыть глаза.

И к этой медитации, нужно возвращаться. Несмотря на то, что вопросы простые, и вы в принципе знаете ответы – ответ в голове, во многом не помогает.

Большой блеф

Мы должны, исходя из собственного опыта убедиться, что эту я, в которую я верю, вообще нельзя найти. Если я ее ищу, я не могу ее найти. Чтобы я убедилась в ошибке, которую Мастер Шантидева утверждает, что я делаю, мне не обходимо не найти эту я.

И мне необходимо снова и снова ее не находить. Почему, снова и снова? Потому, что вера в это я, коренится так глубоко. Как об этом знают?

Как проверить?

Вы проверяете, что происходит, когда кто-то вас обижает?

И тогда вы знаете, во, что вы действительно верите: медитации, или блефу?

И, если вы обижаетесь, то необходимо вернуться к медитации.

И ее можно углубить и расширить, и есть много различных медитаций о пустоте, и необходимо делать много различных медитаций о пустоте, потому, что наше сознание упрямо, и нам необходимо атаковать эту ошибку со множества сторон, и много раз.

Понимание этой главы, и ее применение в нашей жизни является семенем, которое помогает нам в понимании пустоты. Эта глава, вы помните, эта глава о медитации, это пятое совершенство. Оно ведет к шестому. Он говорит: делай эту медитацию, и мудрость придет. И тогда, будет освобождение от страданий.

Да, вопрос.

Из зала: О.К, я понимаю, что это воображаемая граница, и в медитации я действительно не могу сказать, что это я. Но с другой стороны, если я решаю поднять руку, я могу ее поднять, но если я решаю, что я хочу, чтобы другой поднял руку, он не обязательно ее поднимет.

Учительница: пока.

Из зала: моя власть над другим, очень ограничена.

Учительница: пока. Потому, что ты провел границу.

Если есть страдания – их нужно уничтожить. Точка.

В абзаце 101 он нам говорит:

**То, что страдающий вообще не существует.
Ты не сможешь найти его хозяев**

Нельзя найти того, кто страдает, мы не можем его найти.

В абзаце 102 он ведет к выводу из этого исследования: там есть страдания, у меня есть боль, но когда я ищу ту, которой болит, я не могу ее найти. Вы не можете найти хозяев страданий!

И тогда, он говорит:

**Так, как у страданий нет хозяев -
Нет также и истины, и ни в каком различии:**

«Это мои страдания, это не мои страдания» - что такое «мои»? Для того чтобы были «мои», нужно, чтобы было «я». Я не могу его найти. Если я ищу, где оно – я не могу его найти.

Поэтому, единственная логичная вещь из этого анализа, он говорит:

**Если у страданий нет хозяев, то нет никакого смысла в различии.
Если есть страдания – это страдания, и нужно их уничтожить. Точка.**

Это конец его доказательства, которое он начал ранее. Нужно уничтожить боль потому, что это боль. Точка. Не нужно больше аргументов. Если где-то в мире есть боль, я обязана ее уничтожить. Почему? Потому, что это боль. Моя, твоя – не важно, он говорит, это основано на ошибке. Глубоко укорененной ошибке, заставляющей нас умирать и страдать. Он говорит, если есть страдания, мой долг их уничтожить. Нет никакого смысла пытаться их к кому-то отнести, пытаться кого-то обвинять. Если есть страдания, моя задача их уничтожить.

В (абзаце) 103 он продолжает это же утверждение, он просто расширяет. Он говорит:

**Почему нужно уничтожить боль?
Излишне продолжать заниматься этим вопросом.**

Нечего заниматься этим вопросом.

**Если нужно их уничтожить – нужно уничтожить их все,
Твои страдания, и их страдания – нечего играть в детские игры.**

Это одно и то же. Он говорит: в точности одно и то же. **Страдания, это страдания.** Страдания, это страдания.

Мы можем добавить, в свете того, что уже было сказано: мои страдания приходят в результате моего цепляния за себя. Их страдания – в результате, их цепляния за себя.

Мне необходимо научиться уничтожать и то, и другое. Мне необходимо научиться уничтожать цепляние за себя, и мне необходимо помочь другим, научить их уничтожить их цепляние за себя.

Я не смогу их научить, если я не научилась сама. Если я сама не делала медитаций, и исследований, я не смогу их направить.

Это то, что он нам говорит.

И страдания и счастье – пусты

Вопрос: Рути говорит: если «я» не реально, как может быть, что страдания реальны?

Ответ: это очень хороший вопрос. Если ты будешь искать страдания, их ты также не найдешь, но это больно. Мы здесь потому, что нам болит. Страдания также являются блефом, но они реальны. Мы говорим:

То, что они пусты, не означает, что они не существуют, потому, что факт, что когда мне повреждают ногу, это больно. Факт, что когда у меня нет денег, я в нужде. Это факт. У нас есть страдания.

Когда я начинаю их искать – они также пусты.

Страдания пусты. Страдания также являются блефом. Они являются проекцией, приходящей из моего сознания, и только. Там нет страданий со своей стороны.

В этом наше счастье. Из-за того, что они пусты, мы можем их уничтожить.

Когда кто-то приходит, и ломает мне руку, или когда моя рука по какой-то причине ломается, что там есть? Там есть что-то, что раньше было таким, а сейчас оно такое (учительница указывает на руку, в разных положениях). Это не со своей стороны боль, и не со своей стороны страдания. Это раньше было прямой линией, сейчас это сломано. Раньше были ткани вместе, сейчас пролилось немного крови. Почему это страдания? Что делает это страданием? Почему мне больно, когда проливается немного крови, или когда кривая кость? Почему? Это интересный вопрос, верно?

Если ты будешь это искать, ты не найдешь, потому, что со своей стороны, у этого нет настоящего существования. Сами по себе, это не страдания.

Так, как это, что мне болит? И наш ответ: карма.

В конечном итоге, все это проекция, и мне навязывается видеть это тело страдающим потому, что в прошлом, я не заботилась о других. Потому, что у меня есть карма вреда другим в прошлом.

И это те семена, которые мы носим с собой изначально, испокон веков. Они все время приходят с нами, и они навязывают мне определить эту кривую линию, как боль, или эту красную проливающуюся жидкость, как боль. И только. Нет другого места, откуда может прийти боль, потому, что это не приходит от красной жидкости, и это не приходит от кривой линии. И это не приходит от этой палки (учительница указывает на свою руку), это не приходит оттуда. Это приходит из кармы. Это приходит из кармы.

Да.

Из зала: если у него нет хозяев, то также нет и страдания.

Она говорит: если нет хозяев, как мы найдем страдания?

И это хороший вопрос. И истина в том, что все эти медитации на пустоту – и сейчас мы сделали одну из них – если они получаются, если они доходят до своей должной глубины, когда ты убеждаешься, что этой страдающей «я» не было, то **страдания исчезают**. И одновременно с этим, у тебя также появляется ключ для уничтожения страданий других. Это причина того, что мы делаем то, что делаем.

Да.

Из зала: пусто ли счастье?

Учительница: Батия задает вопрос, пусто ли высшее счастье, ради достижения которого мы приходим сюда учиться?

Да. Оно пусто. И потому, что оно пусто, у нас есть шанс. Если бы у него было какое-то самосуществование, и сегодня я не в высшем счастье, то как я могу перейти отсюда туда. Нам повезло, что это так.

Да, еще один.

Вопрос: Амит говорит, что у него в медитации, когда он спросил, кто он, поднялось: может быть, я последовательность мыслей. Это то, что он на данный момент называет «я», и если он поймет пустоту себя, то, что? Это уже будут мысли всех?

Ответ: возьмем пример со страданиями. Что такое страдания?

Когда кто-то говорит «мне болит», что это? Это мысль в их голове, «мне болит», это вид мысли.

И когда эта линия стирается, или отдаляется, то да, их боль уходит. В точности также, как мать, у которой есть ребенок, расширила свою линию, и включила в нее своего ребенка. И когда болит ее ребенку, ей еще больнее, чем когда болит ее телу, верно? Когда ребенок страдает, мешает ей еще больше.

Ты можешь научиться достигать состояния, когда их боль, не является «их» болью.

Тот, кто ты, станет чем-то другим. Тот, кого ты называешь «я», будет чем-то другим. Чем-то, абсолютно другим. И побочный результат этого то, что ты находишься в наслаждении. 😊

И то, что красиво, это то, что это ползет к тебе. Если вы хорошо это практикуете, карма созревает прозрачным образом. Вы проходите трансформацию, и жизнь становится все счастливее, и все меньше и меньше ментальных омрачений, и так далее, и вы даже не знаете, что были чем-то другим. Это ползет на вас.

«Если я возьму на себя их страдания, я буду страдать еще больше!»

Вы помните, Мастер Шантидева все время под что-то подкапывается. Он не случайно упорядочивает абзацы так, как их упорядочивает. Итак, в абзаце 103 он привел нас в состояние, где нет никакого смысла в этом различии между моей и вашей болью, если это нам болит, нам необходимо действовать, чтобы уничтожить эту боль. Один закон. Мы дошли, до сюда.

Сейчас посмотрите на мгновение, когда он это говорит, какие сопротивления в вас поднимаются? Какие сопротивления поднимаются в отношении этого утверждения?

«Их большинство», верно? «Их так много».

Из зала: как я заберу страдания всех – ведь тогда, я буду страдать страданиями всех.

Учительница: да, их так много! Я буду страдать еще больше! Вместо только своих страданий, я сейчас буду страдать страданиями всех.

Это в точности то, куда идет наше сознание, итак, он берет нас туда.

В абзаце 104, приходит сопротивляющийся, и это наше сознание, и говорит:

**Сострадание только увеличит в моем сердце страдания,
Так зачем мне трудиться, и его пробуждать?**

То есть, сострадание.

Если я начну обращать внимание на боль других, то я сейчас все время буду страдать ради всех. Мне не достаточно своего? Зачем мне нужно страдать ради всех? Верно? Это то, что мы скажем, хватит мне таких бед. Верно? Это естественная реакция.

И, что он нам на это отвечает?

Он говорит: если бы ты действительно на мгновение присел и серьезно задумался над страданиями ближних, и над возможностью, что может быть, через твоё действие ты уничтожишь их страдания, то эта мысль бы исчезла. Это мысль: «Зачем мне нужны также и страдания других? Что, мне не достаточно своих?» Он говорит: если ты действительно поразмышляешь над тем, о чем действительно говорит то, что весь окружающий тебя мир страдает, и, над тем, что значит то, что если бы была возможность, через твоё действие уменьшить страдания других...

Задумайтесь, на мгновение. Посидите дома немного с этой мыслью. Что бы было, если бы через моё поведение, мои действия, мои слова, мои мысли – я бы смогла по-настоящему облегчить страдания других? И посмотрите, приносит это вам больше страданий, или больше наслаждения и радости.

Это в точности наоборот.

Если вы будете так думать, вы увидите, что это утверждение бессмысленно. И это то, что он нам говорит в этом абзаце.

Это возражение придумывает эго, потому, что эго хочет себя сохранить. Потому, что оно сейчас борется за существование, так, как мы его сейчас атакуем. Но если вы действительно задумаетесь об этом на мгновение, вы увидите, что у этого нет никакого смысла.

Еще один вопрос.

Учительница: Гила задает вопрос, если кто-то пришел и кричит, что мне нужно делать? Выйти из его пространства, или стоять там, и слушать. В соответствии с тем, что вы говорите, мне нужно стоять и слушать его крики?

Посмотри в свете вещей, о которых мы сейчас говорили. Что ты хочешь сделать как Бодхисаттва? Уменьшить страдания.

Из зала: уменьшить страдания.

Учительница. Все. Иди с этой мыслью, и тогда ты будешь знать, что делать. Это будет очень ясным.

Если ты там для того, чтобы уменьшить страдания в мире, его и твои, то это очень ясно. Иногда уместно остаться, иногда уместно уйти, иногда уместно что-то сказать, и иногда уместно их

обнять. Ты сразу же поймешь; если ты исходишь оттуда. Ты сразу же поймешь, что делать.

Итак, это ведет нас к следующей теме, которую мы сделаем на следующей встрече. Мы войдем в дело намного глубже, и научимся этому искусству сравнения себя с ближними, и потом обмену себя на ближних, с целью увеличить свое счастье, и счастье в мире.

Книга Огранщик алмаза (книга Геше Майкла Роуча, вышла в переводе Ламы Дворы-ла на иврит, в издательстве «Кинерет») говорит о людях бизнеса, и о том, как делать деньги, как наслаждаться деньгами, как найти смысл, и так далее. И ближе к концу книги, он говорит: если вы действительно хотите, чтобы кармический менеджмент работал, и, чтобы мудрость огранщика алмаза вам помогла сделать деньги, наслаждаться деньгами, и помогать деньгами другим, вы обязаны научиться обменивать себя на других. Это основа.

Если вы хотите, чтобы ваше партнерство было успешным, чтобы вы нашли партнера, сумели его сохранить, и найти счастье с партнером на протяжении времени – это основа. Обмен себя на других. Эта мудрость является корнем, она является основой для всего остального.

Я хочу поблагодарить людей, сделавших возможным этот вечер. Здесь среди вас таким много. Большое вам спасибо. Большое спасибо.

И прежде, чем мы расстанемся, когда вы посылается свою благодарность, пошлите ее учителям: Мастеру Шантидеве, и всей линии передачи учителей передавшей нам эту мудрость; моим учителям, передавшим ее мне, чтобы я сумела благодаря им, передать ее вам. И людям, которые будут вас поддерживать, когда вы будете проходить учение. Итак, пошлите туда благодарность. И в конце, мы посвятим все это им.

(Мандала)

(Посвящение)

Я и ближние

Глава о медитации, из руководства для воина духа, от Мастера Шантидевы

На основе уроков Геше Майкла Роуча

Перевод, редакция, и подача

Ламы Дворы-ла

Рамат Ган, Бейт Цанхан, март 2008

Урок 3

Добрый вечер, мы начнем с Мандалы.

(Молитва Мандала)

Сейчас, молитва прибежища, и молитва создания Бодхичитты, и их целью является создать в наших сердцах чистую мотивацию. Мы будем слушать учение для того, чтобы оно нас обогатило, и чтобы оно позволило нам обогатить других.

Краткое повторение предыдущих уроков

Итак, мы обучаем по книге Мастера Шантидевы, о **сравнении себя с другими, и обмене себя на других**. Это учение является частью главы восемь в книге, и темой этой главы является совершенство медитации.

В прошлый раз, мы говорили о его месте, в поочередности совершенств. Оно является тем, что ведет нас к развитию мудрости.

Есть духовная практика, которую мы проделываем дома, в семье, на работе, в обществе, и она очень важна. Мы можем накопить там добродетель, сделать много добродетели. Если это делают как следует, и достаточно времени, наступает момент, когда у нас появляется желание углубить добродетель, углубить нашу способность совершать добродетель в отношении ближних, потому что во внешних инструментах, в работе вовне, во внешнем мире, мы ограничены. Скольких людей, мы можем накормить? Скольким людям мы можем дать ночлег? Скольких людей мы можем утешить? Мы ограничены. Наступает момент, когда мы готовы перейти к следующему этапу. Углубить нашу способность служения миру.

И для того, чтобы подняться на следующий уровень в нашей способности помогать миру, нам сначала необходимо развить медитативную концентрацию, и обрести мудрость, и тогда вернуться снова, и дать эти подарки миру, на совершенно другом уровне.

И в первой части главы, которой мы здесь не обучаем, Мастер Шантидева призывает нас создать для себя условия, чтобы уйти и погрузиться в глубокую медитацию. Уйти в лес, уйти в уединенное место, и проделать эти вещи. В духовной практике у всех у нас наступает время, когда уместно это сделать. Итак, после того, как в книге уже было семь глав, он говорит: иди, и уединись.

И когда ты там уединяешься и делаешь медитацию, на, что ты будешь делать медитацию?

И тогда он входит во всю эту тему **сравнения себя с другими и обмена себя на других, что является путем развития сострадания в наших сердцах.**

Одним из путей. В тибетском Буддизме есть больше одного пути развития сострадания в наших сердцах, и все они берут свой источник в Будде, но они были развиты именно в тибетской традиции. Есть два известных пути, и это один из них, **сравнение и обмен себя на других**, и Мастер Шантидева является одним из великих учителей этого метода. Практически, эта глава **является справочником того, как практиковать этот метод.**

На предыдущей встрече мы обсуждали часть абзацев затрагивающих эту тему, сравнения себя с другими, и у нас там были утверждения, что моя боль и боль других являются одним и тем же, **и мне необходимо заботиться об уничтожении любой боли просто потому, что это больно**, без разницы моя это боль, или других, и там есть очень убеждающие аргументы. Мастер Шантидева является логиком. И если вы пока не убедились, это не потому, что в его утверждениях есть ошибка – если вы попытаетесь найти ошибку, вам будет тяжело. Это просто потому, что мы привыкли думать иначе.

И необходимо делать много медитаций на эти вещи, чтобы позволить им просочиться через толстую стену обусловленностей, которые у нас есть. У нас есть очень эгоистические обусловленности; практически, мы пришли с ними в мир. Мы так родились, и они усилились на протяжении этой жизни. Мы очень одержимы «я», и заботимся о себе. И мы поговорим об этом, также и сегодня.

Мастер Шантидева в абзацах, которые мы прочитали, нам говорит: в сущности это является источником всех наших страданий.

Этот эгоизм, и эта забота о себе являются источником всех наших страданий. И единственный для нас путь достичь максимального счастья, это преодолеть эти склонности.

И преодолеть тяжело, потому, что эти склонности очень укорены, и даже врожденные. Поэтому, это требует обучения, и практики.

Качик

Он приводит нам много аргументов. Он логик, он проделывает это в виде логического дебата; он дебатировать с нашим сознанием, которое **сопротивляется** этим идеям. Потому, что оно привыкло заботиться о себе.

На-тибетском его называют **Качик**.

Ka chik

Произнесите: **Качик**.

Из зала: Качик.

Учительница: **Ка**, означает рот, а **чик**, это один. «Один рот». «Один рот» говорит, то есть, некто.

Итак, каждый раз он приводит нам еще аргумент, и еще аргумент, побеждающий это злое начало в самом нашем сознании, которое является тем, кто конечном итоге заставляет нас страдать, стариться, и умирать.

И сейчас мы завершили абзацем, в котором **«сопротивляющийся»**, некто, приходит и говорит: «Минутку, ты мне говоришь, что мне необходимо развить сострадание, что мне необходимо заботиться обо всех других, как я забочусь о себе, что мне необходимо уничтожить их боль также,

как я уничтожаю свою боль. Но если я начну думать о страданиях всех других, то тогда у меня будет еще больше страданий, чем у меня уже есть. Так, зачем мне добавлять к тому, что у меня уже есть еще?»

И это наше сознание. Это этот Качик, это мы, да, **это наш рот, который говорит**. И на это он отвечает:

«Если ты действительно поразмышляешь над страданиями существ, ты увидишь, что для такого утверждения нет никаких оснований. Если ты действительно будешь сидеть, и делать медитацию на страдания ближних, и на страдания которые есть в нашем мире, и будешь думать о том, как ты можешь, может быть, или им помочь, или привести себя в место, с которого ты сможешь им помочь а потом выйди из этой медитации – и посмотри, как ты себя ощущаешь».

Он говорит: «Делай эту медитацию. Сиди четверть часа», или «Сиди четверть часа и размышляй над страданиями других, пытайся увидеть, где они находятся, пытайся увидеть, что им мешает, что им болит, пытайся подумать, как ты можешь им помочь. Может быть, на данный момент ты не знаешь, как помочь всем страдающим в мире людям, может быть это выше тебя, но попытайся на мгновение подумать о всех существах – «пусть я бы смогла», или «если бы я могла, что бы я сделала», или играть в понарошку. Пытайтесь делать эту медитацию, а потом выйти из нее. Вы увидите, как вы себя ощущаете, больше вы страдаете, или меньше. И тогда вас уже не нужно будет много обучать, потому, что вы будете знать.

Его утверждением является: если бы ты действительно делала эту медитацию, это размышление, если бы мы действительно это делали, вы бы увидели, что для этого утверждения нет никаких оснований; оно просто не верно. Все происходит наоборот. Если мы сидим и медитируем на страдания других, и на наше желание им помочь, произойдет совершенно противоположное. Мы будем становиться все счастливее и счастливее.

Итак, в прошлый раз мы завершили на этом, и сейчас мы продолжим.

Самопожертвование

Итак, перейдем к абзацу 105. И в абзаце 105 он вводит нас в немного новую, и очень очаровательную, и чудесную тему, и может быть она вам покажется немного устаревшей, но она удивительна! Он говорит на тему **самопожертвования**.

Мы не очень любим об этом думать потому, что на иврите слово «жертвоприношение» происходит от слова «жертва». И мы не любим – все время говорят «ты не должна быть жертвой других, и ты не должна приносить жертвы» - «еврейская мама» жертвующая собой ради детей – у нас есть все эти коннотации, и мы немного отшатываемся от этой идеи.

Но вы на мгновение можете отложить в сторону эти коннотации, и подумать об идее, которая здесь. Здесь есть идея, что:

**Если страдания одного имеют силу
Уничтожить страдания многих,**

Если такое есть, если бы один человек мог прийти и сказать, «я и только буду страдать, при условии, чтобы все остальные не страдали», если бы через свои страдания я мог уничтожить страдания всех других:

**То тот, чье сердце полно любви
Заберет эти страдания, ради остальных.**

Кто это «тот, чье сердце полно любви»? Это Бодхисаттва, верно? Ведь книга является руководством для Бодхисаттв, и воинов духа, для этих святых людей, тренирующих себя стать Буддами, прийти к просветлению, и стать способными помочь всем существам. Людей, которые пробуждают и развивают в своих сердцах любовь, до удивительных уровней.

И, если уже есть такой Бодхисаттва, любовь в сердце которого, или которой, безгранично велика, и если кто-то говорит, вот, если ты пожертвуешь этим, все эти люди будут наслаждаться – разумеется, они это сделают. Если их сердце полно любви. Это то, что делает Бодхисаттва. Это то, чем является Бодхичитта.

Мы как-то давали определение того, что такое Бодхисаттва:

Бодхисаттва – человек, имеющий в своем сердце настоящую Бодхичитту.
--

В противоположность искусственной Бодхичитте сахарного тростника.

Помните, мы говорили о Бодхичитте сахарного тростника? Искусственной, которая сладкая, но пустая. Мы все еще тренируемся, мы еще не по-настоящему являемся Бодхисаттвой, мы только тренируемся стать Бодхисаттвой, и мы говорим, что это чудесно. Потому, что это то, что сеет семена, чтобы стать Бодхисаттвой по-настоящему.

Но когда кто-то уже по-настоящему становится Бодхисаттвой, когда у него уже есть это огромное сострадание в отношении всех существ – такой человек одержим принесением благословения всем существам.

Он не будет испытывать отвращения, ни к каким средствам, для принесения благословения другим.

Не будет ничего, чем он не будет готов пожертвовать **от себя**, если он знает, что это приносит счастье другим, или устраняет страдания других.

Не будет вещи, которой он не будет готов пожертвовать у себя, если он знает, что это приносит счастье другим, или устраняет страдания других.

Это Бодхисаттва.

И из-за того, что он готов на все эти вещи, он становится все счастливее и счастливее, и во все большем и большем наслаждении. Это парадокс. Чем больше ты готов делать эти вещи, тем больше уходят и отдаляются от тебя страдания, и к тебе приходит наслаждение. Но тебе нужно быть готовым по-настоящему.

Помните, в курсе Ло Джонг (смотрите курс Ло Джонг 2 – семь основных для тренировки сознания) мы рассказывали историю о Геше Чекаве на своем смертном одре? Он большой Бодхисаттва, большой святой, его окружают ученики, он собирается умереть, и он хочет сообщить им, что происходит, потому, что он их так любит. И они слушают их великого Ламу. И он процеживает так сквозь свои зубы, когда он уже с трудом может говорить, и он говорит: «Это, это не работает, это не работает», что не работает? Он говорит: «Я изо всех сил пытаюсь спуститься в ад, и помочь существам находящимся там, но все, что я вижу

вокруг себя, это ангелы». Потому, что это так работает.

Итак, он дает нам здесь введение в идею самопожертвования.

Чудесный цветок луны

И потом, в следующем абзаце – 106 – он упоминает историю, появляющуюся в сутре Будды, которая называется:

Samadhi Raja Sutra

«Самадхи Раджа» на санскрите, или на иврит мы переведем как: «Сутра короля концентрации». Мастер Камалашила много цитировал из нее в своей книге о медитации. И там рассказывается история о «Цветке чудесной луны». «Цветок чудесной луны», это имя монаха, на санскрите его звали:

Supushpa Chandra

«Супушпа Чандра».

Су – это хорошо, или чудесно.

Пушпа – это цветок.

И **Чандра** – это луна.

Цветок чудесной луны. Это было его именем.

На-тибетском:

Metok Dadze

Metok – это **цветок**.

Да – это **луна**.

Dze – это **красивый**, или **чудесный**.

Здесь речь идет о короле решившем подавить Дхарму. В его королевстве была Дхарма, и он решил подавить Дхарму, закрыл монастыри, и убил много монахов. И оставшиеся монахи убежали в лес, потому, что боялись этого короля. Но у Супушпа Чандры была Бодхиचितта, у него была настоящая Бодхиचितта, и он посмотрел на людей королевства, его сострадание распространилось на них, что они не смогут получить Дхармы, и поэтому будут вынуждены страдать и умереть. Потому, что он уже большой святой, и он видит, как это идет вперед. Потому, что куда идет жизнь обычных людей? К старости и смерти, в лучшем случае. Или, до смерти, также есть болезни.

И его сострадание распространилось на всех этих людей, которые сейчас на пути к смерти, так как они не могут слушать Дхармы, и он, не смотря на страх перед королем, решил, пойти и обучать этих людей, включая королев, женщин короля. Видимо, он был хорошим учителем, и все они пошли по его следам, и тогда королевы оставили дворец.

*И **это** не понравилось королю. И когда он об этом услышал, он приказал издеваться над этим*

монахом, выколол ему глаза, и отрубать его части тела, одну за другой, и в конечном итоге, он от этого умер. И тогда, его труп сожгли. И когда сожгли его труп, он ярко горел на протяжении нескольких дней. Тогда король понял, что совершил ошибку, что здесь есть святой человек, поднес подношение, и раскаялся в своих действиях, основал там ступу. История рассказывает, что это не помогло королю, и потом в следствии своих ужасных действий, он спустился в нижние ады.

И откуда мы знаем эту историю? Как обычно, все эти истории приходят из того, что называется **Jataka Tales**, и это истории рождения Будды. И Будда говорит: «Вы знаете, кто этот король? Это был я, в своем другом рождении. Это был я, поэтому я знаю». Тот монах знал, что он собирается пожертвовать собой, но для того, чтобы это принесло благословение другим. И он готов был это сделать.

Начните с морковки и картошки

Люди немного боятся практиковать и подниматься на этот уровень Бодхисаттвы, потому что они не хотят отдавать свои органы или тело, или боятся боли. В другом месте Мастер Шантидева говорит об этой теме даяния. Он говорит: начните с даяния морковки и картошки. Если вы будете тренироваться, настанет день, когда это тело станет для вас как картошка. У вас больше не будет цепляния за это тело, также как и нет к картошке. Потому, что это не то, кто мы – мы уже делали немного медитаций, и необходимо делать много - это не то, кто мы. Это только то, кто мы думаем, что мы. И из-за того, что мы одержимы этим, мы ощущаем много-много боли.

Постепенно, с практикой, это цепляние спадает и тогда это жертвоприношение сделать не тяжело. Итак, это единственное, что хотят сделать.

Он говорит: "Но не пугайтесь, не начинайте с этого. Начните оттуда, где вы сейчас. Начните с морковки и картошки, перейдите к двум морковкам, и двум картошкам. За короткое время способность к даянию и самопожертвованию во много раз возрастет, и ваше счастье во много раз увеличится".

Тот человек отдал свое тело, да? Тот монах знал, что король его убьет. И нам это может быть кажется пугающим, может быть, нас отпугивает это его предложение пожертвовать собой. Он говорит: "Если ты всё ещё очень одержима этим телом, может быть твое время совершать даяние на этом уровне ещё не настало, поэтому начни с тех вещей, которые ты можешь дать".

В конечном итоге, для тех, кто понимает, как работает карма и пустота, действие жертвоприношения создает карму приносящую всё хорошее. Поэтому, жертвоприношение, в сущности, не жертвоприношение. Чем большему количеству людей помогает наше жертвоприношение, тем больше к нам возвращается. Это карма.

Поэтому, тот, кто хорошо это понимает, в сущности, не приносит жертвоприношение. Он дает себе, который, появился там в такой форме. Поэтому на этом уровне это уже не является чем-то, что тяжело, это не то, что слышится нам до тех пор, пока мы очень одержимы этой вещью, и называем ее "я", и это является темой нашей главы.

Но для того, чтобы нам удалось накопить эту карму, **важно чтобы даяние было полным**. Важно, чтобы оно совершалось без сомнений, без раскаяния, и с полным намерением и большой радостью - если эти факторы отсутствуют, значит, наше время для этого уровня ещё не настало. Поэтому давайте на уровне, на котором вы можете, но каждый раз немного увеличивайте. И

настанет день, когда вы сможете дать много. И не будет никаких проблем. Способность развивается.

Да.

Из зала: все эти истории о принесении в жертву жизни. Они не противоречат этическому принципу, который говорит уважать жизнь, и не обрывать жизнь, даже если она наша?

Учительница: Дорон задает вопрос: "Все эти истории о приношении в жертву жизнь, разве они не противоречат этическому принципу, в котором нам необходимо хранить нашу жизнь?"

Очень хороший вопрос. Мы в конечном итоге хотим прийти к уровню, где мы сможем помочь всем существам на самом высоком из всех возможных уровней. Это всё, что делают Будды. Они только помогают другим. Они не делают ничего другого.

И среди этих историй Будды о его предыдущих воплощениях, есть много историй принесения в жертву в жизнь, много-много. Он описывает то, что называется **путь совершенств, путь Бодхисаттвы**, как действуют Бодхисаттвы до того как поднялись на тантрический путь.

Чтобы прийти к просветлению, нам необходимо это тело. Поэтому, это очень зависит от того, на каком этапе пути мы находимся, и на каком пути мы находимся. И каждый на том уровне, на котором он находится, должен честно посмотреть и увидеть, какое самое высокое деяние он может совершить на его нынешнем уровне.

Итак, если ты находишься в тантрической практике, в которой мы напрямую работаем с телом, чтобы прийти к просветлению, будет очень важным хранить свою жизнь и хранить здоровье тела. Потому что тело сейчас становится средством, оно становится инструментом для принесения благословения всем существам, и тогда твое тело становится святым. То, чего у него нет со своей стороны - со своей стороны она не святое и не нечистое.

Ведь, если вы посмотрите на то, чем является это тело - тело из плоти и крови создает отходы, гниёт, изнашивается, приносит нам страдания, болезни, и умирает. Это его один аспект. Если мы поднялись на путь, на котором с помощью тела мы приходим к тому, чтобы стать просветлённой личностью, которая может помочь всем существам, оно становится святой вещью, которую необходимо хранить и уважать. В зависимости от того, где ты находишься на своём пути.

Мы говорим об **оригинальной буддийской Тантре**, которая приводит людей к полному просветлению Будды. Это не те вещи, которые обычно встречают, когда говорят "тантра". Очень редко можно встретить учителей, которые могут обучить Тантре на таком чистом уровне.

Человек, который их встретил, и также у него есть карма пойти и тренироваться на этом пути, видимо уже проделал все эти пожертвования и накопил эту карму в предыдущих жизнях. Это очень редко и требуют такой удивительной кармы, которую, чтобы встретить это, они, конечно же, накопили этими путями много-много-много-много. Итак, каждый там, где он находится.

И если мы ещё не можем сделать жертвоприношение на этом уровне - не судите себя. Важно быть честными с собой. Важно продвигать себя на пути. Вы можете сидеть в медитации и представлять, что вы совершаете большие вещи ради других. Представлять, что жертвуете своим удобством ради других. Даже упражнение сидеть и представлять это, сеет семена в сознании. Это сеет семена, что вы в один из дней сможете сделать удивительные вещи ради других, и это всё, что вы будете хотеть делать. И это принесёт вам удивительное наслаждение.

Да.

И Дорит нам комментирует: "В сущности, это то, как работает Тонглен" - да, разумеется! Тонг Лен также сеет семена для этого. Всё наше учение такое. Всё наше учение основано на понимании кармы и пустоты, и сеянии семян. Всё оно такое.

Наслаждение Бодхисаттвы

И 107 нам говорит:

Если ты будешь тренировать свое сердце извлекать наслаждение
От облегчения и устранения боли всех существ,
То как гусь озере лотоса
Ты сможешь даже проплыть в нижний ад.

Это известная строка Мастера Шантидевы, он всегда говорит **"Всё дело привычки. Всё дело практики"**. И привычки и практики. Если ты тренируешься в даянии, жертвоприношении, и если твоё внимание сфокусировано на том, как облегчить, устранить боль всех существ - ты придёшь к удивительным уровням. Потому, что нет границ тому, куда может привести тебя практика. Он говорит, ты придёшь в такое место, где будешь готов спуститься в ад, если это там кому-то поможет, также как и гусь плывущий в озере - с большой лёгкостью, с большим наслаждением! Мы можем прийти к этому уровню".

И там находятся Будды. Будды идут во все эти места и помогают всем этим существам. И они всё время погружены в удивительное наслаждение. Он говорит: "Это возможно - всё дело практики".

Нижний ад - в буддийской традиции есть различные уровни ада. Есть разделы ада. И это самый нижний раздел, и он называется:

Narame

Произнесите: **Narame**.

Он так называется потому, что там самые большие страдания, и они без передышки. **Страданиям нет даже коротенькой передышки**. И они очень ужасные. Мы это немного изучали в курсе 8.

Кто хочет туда идти? Кроме Бодхисаттвы никто не хочет туда идти. Бодхисаттва ищет как спуститься, и помочь существам там, потому, что они страдают, потому, что он хочет помочь другим. Он говорит: если ты будешь тренироваться, то ты туда пойдёшь с тем же наслаждением, что и гусь плывет себе в своём озере.

Да?

(**В ответ на вопрос, который не слышен в записи**): верно, что в нашей жизни есть ситуации соответствующие аду, к сожалению, и в нашей жизни есть ситуации, когда мы в эйфории, и как в раю. Но также верно и то, что наше сознание не начинается в этой жизни, и не завершается этой жизнью. Сознание продолжается. Карма этой жизни завершится, сознание перейдет в другую форму существования, но оно не прекращается вдруг. Потому, что сознание это не тело. Оно отлично от тела.

Куда оно перевоплотится? Куда мы родимся в следующий раз? Если у нас созревает ужасная карма, мы конечно можем родиться в форме существования, которую мы проецируем как очень

страдающую.

Где этот ад? Где подрядческая фирма, которая выкопала ад на планете Земля? Мы говорим, что такого не существует. Это не то, что кто-то его где-то выкопал. Это в точности так же, как и сейчас есть определённое переживание твоей реальности. Ты переживаешь себя в человеческом окружении, в человеческом существовании, потому, что у тебя созрела такая карма. Относительно всех карм, которые могут созреть, это отличная карма.

Вот там есть это колесо (колесо жизни), при различных удобных случаях мы объясняем о нём. Там описаны различные формы существования. Здесь внизу это ад. Это люди, у которых созрела ужасная карма; может быть убившие кого-то, может быть сделавшие ужасные вещи. И у всех у нас она есть. Потому, что мы уже существовали много-много, и все мы накопили эти кармы, и не все еще созрели, к нашему сожалению. Поэтому у всех у нас, если мы не проделаем практики как нужно, есть шансы туда пойти. Большие шансы.

Итак, есть такое место. Это место в нашем сознании. Также как я сейчас переживаю эту реальность, потому, что у меня созрела карма проецировать это - если у меня будет худшая карма, которая созревает, я спроецирую место являющееся страданием. Оно может быть здесь и сейчас. И оно может произойти за 30 секунд - карма может созреть за 30 секунд. Карма этой жизни завершилась и пришла другая карма. И это может быть созревающая карма ужасных страданий.

И мудрость в том, чтобы учиться нейтрализовывать эти кармы, и создавать условия, чтобы мы не были вынуждены туда упасть.

Учительница: да.

Из зала: он говорит сострадание к ним ... Есть ли в этих писаниях определение того, что такое сострадание?

Учительница: я не думаю, что он сам определяет, что такое сострадание, но в буддистской литературе есть определение. Под состраданием в общем, подразумевается желание забрать у всех существ их страдания, это очень-очень развитое учение. Говорят о различных уровнях сострадания (к примеру, смотрите урок 4, часть 1, в курсе «Подготовка к Тантре – источник всех добродетелей»).

Океан счастья

Абзац 108:

**И когда каждое существо полностью освободится,
И океаном счастья наполнится весь мир,
Не достаточно ли этого самого по себе?
Для чего желать Нирваны?**

Для чего желать Нирваны? Что такое Нирвана?

Нирвана - это, это место, где практикующий прекратил всё то, что причиняет страдания. Практикующий видел в пустоту, работал с пустотой, уничтожил все ментальные омрачения. Все семена ментальных омрачений. И он погружён в наслаждение.

Когда уничтожают ментальные омрачения, все тяжелые эмоции, весь гнев, зависть, эгоизм, ошибочное мировоззрение, гордыню - когда все эти вещи исчезают, то, что остается, это наслаждение. Не нужно создавать наслаждение, нужно только уничтожить то, что ему мешает.

Человек проделавший эту удивительную практику, и пришел на этот уровень является **архатом**, он является тем, кто у тибетцев называется **уничтоживший врага**, то есть, уничтожившим врага ментальные омрачения. Он пребывает в Нирване.

Кому он помог? Себе. Себе.

Он говорит – если Бодхисаттва, тот кто жертвует, тот чей фокус на ближних и на помощи ближним, если он достигает своей цели - он освобождает от страданий всех, не только себя. В результате этого весь мир полон наслаждения. Наслаждение наполняет мир. Наслаждение, которое мы вообще не можем представить.

Мы также не можем представить наслаждения Нирваны, оно огромно. Но это в миллионы раз больше. Это совершенно другое наслаждение. Он говорит: так зачем желать чего-то меньшего?

Для чего желать личной Нирваны, которая да освобождает меня от страданий, но другие всё еще страдают. Почему не сфокусироваться на всех существах и не заботиться об их благополучии, чтобы все они туда пришли?

Если я это воплощу, Нирвана в сравнении с этим сжимается. Это полное просветление Будды. И к нему можно прийти только через развитие сострадания.

Разумеется, на пути необходимо увидеть пустоту, но только от видения пустоты нельзя прийти к полному просветлению Будды. Необходимо быть сфокусированным на всех существах. Степень счастья и степень наслаждения, являются функцией того насколько мы заботимся о мире вокруг нас.

Вкус Рая

Человек уничтожающий только ментальные омрачения, достигает определенного наслаждения, которое называется Нирваной, которая прекрасна, чудесна, мы не будем преуменьшать ее ценности. Она чудесна, она намного больше того, с чем мы знакомы. Но есть намного-намного-намного более высокое. И он здесь говорит об этом. Он говорит о полном просветлении Будды.

Произнесите: **Ro chok**.

Ro chok

Ro - это **вкус**.

И **chok** - это **высший**.

Высший вкус, или вкус рая. ☺

Вкус рая это абсолютное наслаждение Будды, это наслаждение в котором Будда пребывает всё время, даже когда он спускается в ад, он пребывает в нём всё время. И Мастер Шантидева нам говорит: в то мгновение как вы вкусите вкус этого, этого ро чок, который приходит в результате этой готовности пожертвовать своими удобствами ради благополучия других, он говорит, вы не

захотите чего-то другого. Нирвана бледнеет в сравнении с этим **ро чок**

Может быть, добавить еще несколько слов в отношении **ро чок**. У Бодхисаттв так занимающихся действиями ради других, и так погруженных в свои действия, накапливающаяся добродетель очень велика. Они как бы плывут на поверхности этой добродетели, они приходят к просветлению, даже не почувствовав. Это происходит само, эта добродетель затопляет их, и **ро чок** приходит. Они одержимы делать то что делают, и даже не почувствовав приходят к просветлению. Это то, что он нам говорит. Гьялцеб Чже добавляет, что это верно в особенности, когда мы понимаем, что все другие живые существа являются нашими матерями.

Не желают для себя никакого вознаграждения.

И следующий абзац (абзац 109), и в этом абзаце он говорит:

**Несмотря на то, что их действия ради других
Они не будут знать гордыни или удивления в своих сердцах;
Служение ближним является для них только радостью,
И они не желают никакого другого вознаграждения!**

Вкратце этот абзац говорит, что несмотря на то, что они делают ради других, у них нет: "О, я делаю ради других". Этой гордыни или высокомерия, приходящих в следствии этого. Их радость, в самом факте действия. Это то, что приносит им радость. Им не нужно уважения, потому, что скоро мы увидим, он нам скоро скажет, кто такие эти ближние для нас. Они уже размыли эту линию. Вы помните пример с рукой и ногой? Они уже не - "Я здесь, а вы там, но я делаю для вас". Вы являетесь частью меня, и делать эти вещи является радостью и кайфом.

И сейчас здесь есть тема - мы всё время говорим о карме, верно? О том, как то, что мы делаем, возвращается к нам, верно? О законах кармы, и так далее. Так нужно ли нам решить: "О, мне не нужна эта карма; я делаю это потому, что делаю, мне не нужна эта карма"?

Здесь подразумевается не это. Мы говорим, что чем больше я понимаю пустоту и карму, тем больше добродетели накапливает моё действие, и карма возвращается ко мне быстрее, созревает быстрее. И подразумевается то, что они хорошо понимают карму, и действуют из понимания кармы, и из понимания того, что то, что они делают, вернётся многократно. Поэтому, это не то, что они пренебрегают этими законами, или не рады им.

Одна из вещей усиливающих карму, это радость нашим действиям.

Я сижу себе утром в кровати, до того как встать с постели, вспоминаю все те вещи которые делала, и радуюсь им. Это очень усиливает карму. Это наставление Лам - сидеть и радоваться. Из-за понимания того, как работает карма. Усилить карму. Но это не на тему: "О, какая я хорошая, я успешная, я лучшая ". Это на тему: "Я хочу усилить эту карму, чтобы суметь сделать ради других еще больше, чтобы у меня была способность давать ещё больше".

Итак, Бодхисаттва понимает, что когда он даёт, к нему вернется в несколько раз больше. Он это понимает. Потому, что карма усиливается. В особенности, если у него есть знание. Но он радуется, что к нему возвращается во сто раз больше потому, что сейчас он может дать во сто раз больше. И подразумевается это. Они не хотят вознаграждения для себя, они хотят вознаграждения, чтобы продолжать крутить это вознаграждение.

Совершенство сравнения себя с другими

Абзац 110: мы здесь всё ещё в теме **сравнения себя с другими**, о которой говорили на предыдущей встрече. Итак, сейчас мы заботимся о других в точности так же, как мы заботимся о себе. И он говорит:

**Так же как ты будешь стремишься защитить себя
От всего неприятного, даже самого маленького,
Также ты должен стремиться защитить и другого,
И в твоём сердце пробудиться сострадание в отношении них.**

Здесь он говорит о спуске на тонкие уровни. Вы не хотите ничего неприятного. Ни большого, ни маленького, и даже ни самого маленького. Каждый хочет выглядеть хорошо в глазах других, и не хочет слышать даже самого малого слова критики, даже самого малого слова пренебрежения. В точности так же, он говорит, действуйте в отношении других. **В той же степени утонченности.** Не менее этого. Оберегайте их от любой степени неприятного, даже маленькой. Недостаточно того, что вы даёте, позаботьтесь о том, чтобы это было красиво обернуто, чтобы они получили удовольствие - все аспекты в точности такие же, как вы бы хотели этого для себя. В этом абзаце имеется ввиду это, **в точности в той же самой степени.**

Этот абзац подводит итог всей теме, которая была до сих пор, **сравнения себя с ближними.** Научиться сравнивать себя и ближних. Спускаться даже на тонкие уровни.

И вы помните, он всё время спорит с воображаемым оппонентом, которым является наше сознание, которое всё время восстаёт против этих идей. Ваши вопросы отражают это также - потому, что так работает наше сознание, потому, что мы привыкли заботиться о себе, и у нас есть идея того, кто мы. Скоро мы поговорим об этом также.

Если вам удастся привести к совершенству сравнение себя с другими - вы большие святые, и вы уже можете себя так видеть, и радоваться этому. Но нашей целью является не стать большими святыми, а прийти к просветлению Будды, необходимо продолжать дальше.

Сила привычки

Сейчас, мы начинаем переходить к **обмену себя на ближних**, что является основой этой главы.

Прежде чем он введёт нас сейчас в суть учения об обмене себя на ближних, что является более высоким и более тяжёлым для осуществления уровнем, в сравнении со сравнением себя с другими, сейчас он ещё раз возвращается к теме привычки.

Вот, к примеру, он приводит нам пример, **абзац 111:**

**В силе привычки опознать
Каплю спермы и крови...**

(По буддийской традиции мужчина жертвует сперму, А женщина жертвует "кровь"), итак:

**Капли спермы и крови относятся к ближним
Будто они являются тобой, несмотря на то
Что такая вещь вообще не существует!**

Он говорит, взять сперму и яйцеклетку вообще других людей, и сейчас ты это называешь "я". Так как это, что я называю это "я"? Только привычка, только по привычке.

Если только по привычке вы решили называть 2 части разных людей «я», то нет пределов того, что может сделать привычка. Если вы так привыкли, и если это не работает, если это вас убивает, потому что это нас убивает, то можно через практику изменить привычку.

Чем является то, что я решаю называть "я"?

И сейчас мы войдем, в целую серию абзацев занимающихся этим вопросом: «Кто я»? Которыми мы немного начали заниматься ранее:

Итак, в сущности, кто я?

Итак, этот абзац говорит, что то, что я называю "я", это какой-то способ, которым я привыкла думать о частях других людей, своих родителей. Является ли это моим решением? Или это является моей проекцией? Можете вы спросить.

Решила ли я называть сперму и яйцеклетку "я"? Или, я вынуждена называть их "я", из-за проекции? Могу ли я изменить эту привычку? Могу ли я изменить определение того, что я называю "я"?

И здесь входит тема **привычки**. Если с помощью привычки я так привыкла, с помощью привычки я могу привыкнуть иначе. Потому, что это лишь искусственная вещь. Это только представление, которое я проецирую.

В той же степени эта Бодхичитта сахарного тростника искусственная, напускная, вынужденная, мы проделываем ее в практике, через мысль. Может быть, нам ещё естественным образом не хочется относиться так к другим - это сажает семена, и через силу привычки эти семена прорастут, и придет истинная Бодхичитта.

Она не придёт, если мы не поседем семена. Один из законов кармы это то, что не посеянная карма, не может созреть. **Если нет семени нет дерева.** Истинная Бодхичитта не придёт, если мы не поседем семян. Семена истинной Бодхичитты, это Бодхичитта сахарного тростника. Это представлять, что у меня есть Бодхичитта. Это практиковать сострадание к другим в своем сердце, и так далее.

В результате практики сострадания, когда я притворяюсь, что у меня есть Бодхичитта, сижу, и намеренно направляю свое сердце на нужду ближних, и так далее, это сеяние семян. Эти семена создают карму, и в результате этой кармы, я начну видеть себя иначе.

Большое это

Следующий абзац **112**:

Если силой привычки, он говорит, мы научились относиться к семени и яйцеклетке как к «я»,

**Почему если так, к телу другого
Ты не сможешь относиться как к своему?
Нет никаких сложностей научиться определять как свое,
И воспринимать таким образом тела других.**

Он говорит: если вы очень одержимы собой, ОК, будьте одержимы собой. Оставайтесь там, если хотите, только определите себя иначе. Если вы определили я - как семя и яйцеклетку, и то, что они развили – сейчас определите иначе. Включите это также в свое определение. Это всё. Это всё, что

он говорит.

В определенном смысле это даже еще легче, если хотите. Вы всё ещё эгоисты. Вы привыкли быть эгоистами, оставайтесь эгоистами, только то, что является этим эго определите иначе, и тогда нет проблем. И тогда:

Вы всё ещё служите эго, только моё эго включает тебя, включает его, и включает их. Вы также внутри моего эго. Я всех ввела внутрь этой черты.

Раньше я сказала, что семя, яйцеклетка, и клетки развившиеся из них, это я. Сейчас я говорю: я это эти семя и яйцеклетка, и также эти семя и яйцеклетка, и также эти сперма и яйцеклетка. Это всё.

И вы будете продолжать быть эгоистами, только сейчас это эго будет чем-то другим , и будет включать в себя всех других.

Как говорит Дорит, большая семья.

Может быть не при первом чтении, но при втором, третьем, когда вы читаете Мастера Шантидеву, вы увидите, что в том образе, как он сплетает абзацы, есть очень красивая логика, в том как он ведёт нас от одной темы к другой.

На эту тему нам говорит комментатор Гьялцеб Чже, что у каждого из нас есть потенциал сделать две вещи:

1. Также как я ценю себя, **я могу научить себя ценить ближних**. Это только дело привычки. Я могу научить себя ценить ближних в точности так же, как я ценю себя, не меньше.
2. Если я первое делаю правильно, если я делаю первое хорошо, результат первого придет сам собой, и перейдет во второе, и это будет **уничтожение любого ценения себя**. Через то, что я научусь ценить других в точности так же как себя, устранился ценение себя. Оно исчезнет. Потому, что ценение себя направлено на нитерго упо, верно? В отношении центра мира - я. Это ценение себя. Если я сейчас учусь ценить других в точности так же как себя, то у этого мира вдруг нет центра, и тогда ценение себя исчезает.

Когда-то много лет назад, кто-то провел мне эксперимент с ручкой также. Другой эксперимент с ручкой.

Посмотрите на мгновение на эту ручку. Сейчас это ручка, О'кей?

И закройте глаза. И в своём воображении сейчас представьте, что эта ручка надувается, она растёт. Она остается той же формы, но она становится всё больше. Всё больше и больше, она становится величиной с меня. Она продолжает расти ещё больше и больше. Она заполняет всю эту комнату.

Она продолжает расти. Заполняет собой весь этот город. Продолжает быть громадной-громадной ручкой, она заполняет весь ближний Восток. Продолжает расти, она заполняет собой всю планету Земля. Она продолжает расти. Она заполняет собой всю Вселенную.

Сейчас, спросите себя, где ручка?

О.К, вы можете открыть глаза.

Вы понимаете, если вы отдадите эту черту, отдадите ее достаточно, чтобы включить всех, то чем будет являться ценение себя? Поэтому, оно исчезнет. Оно исчезнет в точности так же, как и ручка, когда вы ее увеличили, она исчезла. Принцип здесь в этом.

Ценение себя и цепляние за себя

Итак, сейчас это два важных понятия, к которым мы возвращаемся, и я напишу вам их на-тибетском.

Итак произнесите:

Rang chendzin

И сейчас произнесите:

Dakndzin

Произносят это **Danzin**.

Rang, это **себя**.

И Chendzin, это **ценить**.

Итак, **Rang Chendzin**, это **ценить себя**.

И **Dandzin**, это **цепляние за себя**.

Два разных, но связанных между собой понятия.

Что такое ценение себя? Ценение себя, это когда я забочусь, прежде всего о себе, и поэтому это идёт за счёт других.

Ценение себя, это когда я забочусь о себе, и это идёт за счёт других.

Для того, чтобы было ценение себя, до этого мне необходимо, чтобы у меня была идея себя. Чтобы у меня было **цепляния за себя**. Это второе понятие - **дандзин** - это цепляние за себя.

Итак, в **дандзин**, у меня есть идея того, кто я. У меня есть идея, что есть какая-то я, которая существует сама по себе, и о которой мне нужно заботиться. Итак:

Цепляние за себя, порождает ценение себя.

Когда мы сидим на таком учении, как **Сутра Сердца**, или **Огранщик Алмаза**, эти учения напрямую атакуют **дандзин**. Также, как и медитация, которую мы делали в прошлый раз на пустоту тела, помните? Это напрямую атакует цепляние за себя. Потому, что это цепляние цепляется за что-то, чего никогда не было, но мы верим, что это существует, и готовы выйти из-за этого на войну.

Это учение обмена себя на других атакует это цепляние за себя, которое нас убивает, но делает это косвенным образом, через атакование ценения себя.

Он с нами говорит, и продолжит много с нами говорить обо всех поведениях, обо всех стереотипах которые у нас есть, и обо всех привычках которые у нас есть, заботиться о себе. Это ценение себя. Заботиться о себе за счёт не заботы о других. И во время того, как мы обучаемся ослаблять это ценение себя, одновременно с этим также ослабляется и цепляния за себя. **Итак**,

это обходной способ работать с цеплянием за себя. И это способ, в этой главе.

Эта глава является главой восемь. В девятой главе он будет напрямую нас обучать, как справляться с цеплянием за себя. В главе восемь он нас туда ведет, нас туда ведёт медитативная практика, на данный момент через то, что мы это ослабляем, и это через то, что мы исследуем это с тысячи сторон, и тысячи углов, как вы увидите в продолжение абзацев.

Он говорит: источником этого дандзин , является непонимание. Его источник в невежестве. Его источник в том: что мы не понимаем кто мы. Мы не понимаем, откуда я пришел. Он говорит: если бы ты понимала откуда ты пришла:

Если бы ты понимала, что всё хорошее, что есть в твоей жизни пришло от заботы о других, ты бы никогда не занималась целый день ценением, и заботой о себе. Потому, что это именно то, что тебя убивает.

Это потому, что мы не понимаем кто мы, откуда мы пришли, и откуда пришло всё хорошее в нашей жизни, поэтому, мы всё время заняты ценением себя. И Мастер Шантидева приходит, чтобы помочь нам преодолеть эту пагубную привычку.

Препятствие, или море высших качеств

Перейдем к следующему абзацу, абзацу 113. Он говорит:

**Поверни его в сторону себя - это препятствие,
Но если повернешь в сторону другого - это море высших качеств;
Так видь, и оставь любое цепляние за себя.
Приучи себя фокусироваться на ближних!**

Кто этот "поверни его"? Кого я поворачиваю?

Ценение. Если ты его повернешь в сторону себя - оно является препятствием, это ценение, если ты начинаешь себя ценить, это препятствие. Почему? Это причиняет все мои страдания. Это усиливает этот **дандзин**, это усиливает невежество, это причинит мне именно те вещи, которые причиняют мне страдания. Если я сейчас начну поворачивать это в сторону других, начну ценить других – это превращается в море высших качеств.

Вся карма, которую мы накапливаем, и которая большей частью причиняет нам страдания, приходит от того, что я отделяю себя от других. Что провожу границу и говорю: **"Это я, а это не я"**. И источником этой границы является непонимание. Ее источник в ошибочном мышлении. Непонимание того, кто «я».

Сейчас он предлагает нам пренебречь этим цеплянием за себя. Что произойдет тогда с кармой?

Все те из вас, кто сделал курс 5, помнят, мы говорили о:

Произнесите:

Sak che ki le

Произнесите:

Sak me ki le

Sak che ki le - это не чистая карма.

И **Sak me ki le** - это чистая карма.

Le - это карма.

Sak che - это с пятном,

И **Sak me** - без пятна.

С пятном и без пятна.

Итак, **Sak che ki le** это карма, даже хорошая; когда мы совершаем даже хорошие действия в мире, даже очень хорошие, до тех пор, пока у нас нет понимания того, кто я, и кто такие ближние - я делаю ближним хорошее, но они там, а я здесь - это не чистая карма. Это карма, которая причинит нам страдания, даже когда я делаю хорошие вещи. Мастер Камалашила называет это **ядом**. Это яд. Потому, что она созреет, и иссякнет. И мы всё ещё остались с невежеством. И мы не сделали ничего, для уничтожения невежества.

Sak me ki le, это действия которые делают Бодхисаттвы уже понявшие пустоту. Уже понявшие, что эта граница искусственная. Когда они начинают что-то сейчас делать, они всё время, в каждом своем действии действуют ради всех существ. И тогда каждое маленькое их действие накапливает удивительную хорошую карму. Накапливает много добродетели, из-за того, что эта граница стерта. Это совершенно другое место.

И к нашему сожалению:

До тех пор пока мы не поймем пустоту на очень-очень высоком уровне, очень тяжело накопить достаточно добродетели, нам очень тяжело накопить то огромное количество добродетели, которое необходимо для прихода к просветлению.

И поэтому эта глава Шантидевы нас направляет. Поэтому он так тяжело с нами работает, для начала сдвигения этой границы. Потому, что если мы это не сделаем, даже через свои хорошие действия, мы также не сможем накопить достаточно добродетели для прихода к просветлению. Это мотивация этой главы.

Да.

Из зала: когда мы говорим о размытии этой границы, между нами и ближними, если я действительно размыла эту границу, то когда я кому-то что-то даю, то сущности, я даю себе.

Учительница: это рука дает ноге.

Чем с большим знанием и пониманием, что это различие искусственное ты можешь это делать, что оно является только делом привычки, тем лучше. Когда ты это делаешь, ты можешь посвящать сейчас это через это даяние. Результат этого я посвящаю тому, чтобы эта граница между мной и ним размылась. Тогда это накапливает совершенно другую энергию. Ты будешь тренироваться в этом, и ты нам скажешь.

Да.

Говорит Дав: когда граница размывается, то человек там, это в сущности я. И кармы смешиваются,

он говорит.

Да, и вы пытаетесь уже вслух делать медитацию. Это чудесно. Это медитация, и я оставлю вас с вопросом.

Для нас не ощущается естественным так думать. Для нас не ощущается естественным думать, что когда я делаю для нее что-то, мы, в сущности, нераздельны.

Но потому, что мы не ощущаем это естественным, мы в сумасшедшем доме. Из-за этого мы живём в мире, в котором так много страданий. Поэтому, в том, что мы называем "естественным", нет ничего естественного кроме привычки. Очень глубокой, очень укорененной, на уровне инстинктов. Но в ней нет ничего естественного - это только привычка.

Что говорит Качик?

Да, ещё вопрос.

Идан задает вопрос: что с душой? Ок, вы говорите о "я и ближние", но вы говорите о каком-то там сознании, как бы душе. Ок, я и другой нераздельны, но души где-то да раздельны?

Вся идея о душе также является чем-то, что требует исследования, в точности так же, как и в прошлый раз, когда мы смотрели на то "кто я"? И посмотрите на тело, тоже самое и с любым понятием которое у тебя есть относительно себя. Включая понятие души. Всё это требует исследования, всё это представления. Когда ты начинаешь искать где эта душа, и тщательное ее исследуешь, ты ее не находишь. И чем больше мы можем освободить цепляние за различные такие идеи, которые у нас есть, через логическую проверку, и медитацию, тем больше мы приближаемся к свободе, тем больше мы приближаемся к Нирване, или к просветлению Будды.

Чтобы убедиться, необходимо обучаться немного больше. У нас на сайте есть **Сутра Сердца**, учение о пустоте. Там есть медитации. Когда ты делаешь эти медитации ты смотришь, наблюдая за собой лично, и начинаешь искать эти вещи, и только тогда ты убедишься, что ты их не можешь найти. И только тогда, может быть, постепенно, ты сможешь увидеть их пустоту.

Да.

Из зала: это понятия, которые слышатся очень красивыми, но они очень-очень тяжелые для восприятия, и еще тяжелее для применения, и также не очень ясно скольким личностям удалось действительно прийти в эти места.

Учительница: вы знаете, в Сутре Сердца у нас там есть Субхутти, который приходит и задает вопросы Будде, верно? И вот, он нас подготовил следующему абзацу. Большое спасибо.

Мастер Шантидева читает наше сознание. Он читал его 1200 лет тому назад. И вот, он тебе отвечает.

Он говорит: наше сознание сопротивляется этим идеям, как вы говорите, это ощущается нами не естественным. И он помогает нам, потому, что он Бодхисаттва; потому, что он понимает, что из-за того, что мы прилипли к этим идеям, мы будем вынуждены состариться и умереть, и все войны, и болезни и голод, всё это будет появляться в моём мире до тех пор пока я буду прилипшей к этому цеплянию. Я не могу освободиться от этих вещей до тех пор, пока не откажусь от этого. И он нам помогает.

Органы одного тела

Он говорит, это в следующем абзаце: **абзаце 114.**

**Руки, и так далее, ты получаешь
В качестве органов своего тела;**

Получаешь? Чувствуешь естественными, верно? Это моё, это моя рука. Если да, что тебе мешает принять:

**Всех, кто пребывает в теле,
Как орган в теле мироздания?**

Он говорит: ты взял эти вещи и сказал: "**Это я**". О'кей, он говорит, это ты привык делать? Давай сделаем то, что ты привык делать, только расширим это немного, О'кей? Есть мироздание, и все существа, которых ты встречаешь, все личности которых ты встречаешь, это органы тела мироздания, и ты также орган тела мироздания. И тогда, то, что ты делаешь для другого, это в точности то же самое, что рука делает для ноги. Нет никакой разницы. Нет никакой разницы. Это только привычка, он говорит.

Это ощущается естественным только потому, что мы очень привыкли. И всю эту главу он будет пытаться торпедировать эту привычку потому, что эта привычка нас убивает.

Да.

Учительница повторяет вопрос из зала: что начало эту ошибочную мысль?

Она была у нас всегда. Во всех перевоплощениях, когда мы перевоплощались, во всех рождениях, которых мы рождались, у нас всегда было цепляния за себя. У каждого животного, которого мы можем видеть есть цепляние за себя. Амёба умеет себя накормить, у неё есть представление "себя", даже если она не говорит о нём. У нас всегда это было, и до тех пор, пока у нас будет это понятие, мы не сможем удостоиться рая. И этот путь обучает нас, как прийти в рай.

И здесь он нам говорит: в принципе мы уже готовы говорить о многих вещах, как об одной вещи. Вот, набор наших органов, мы готовы назвать "**я**", одна вещь. И он говорит: возьми этот принцип, и просто расширь его. Это то, что он нам говорит.

Следующий абзац 115. И вы видите здесь, что мы входим в обсуждении того кто я.

Он говорит:

**В силе привычки узнать как "свое"
Тело, у которого нет никакой самостности;**

Я привыкла называть это тело **я**, несмотря на то, что у него нет никакой самостности. Тело со своей стороны не говорит ни слова о "**я**". Если бы был какой-то способ показать вам вашу печень, кто-то сфотографировал вашу печень и показывает вам ее, опознали ли бы вы ее как свою? Но вы привыкли думать об этом, как о своём. Со своей стороны у вашей печени нет никакой идентификации, которая говорит "это печень Дворы". Я просто привыкла называть этот набор частей **Двора**. Это всё. Он говорит: **в силу привычки, ты опознаешь как "свое" тело, в котором нет никакой самостности.**

Он говорит:

**Почему если так, тебе не привыкнуть
Воспринимать как "я" всех живых существ во вселенной?**

Из зала: скажем, кто-то дал мне его печень, и я имплантировала ее в свое тело. Сейчас это моя печень. Когда это было у него, чья это была печень?

Учительница: отлично.

Из зала: если я жертвую кому-то свою почку. Сейчас это в его теле, так чье его тело?

Учительница: отлично! Да.

Я, которое тело, и которое личность

Здесь может быть нужно сказать несколько слов о переводе. В оригинале, как было сказано, это написано на санскрите. На санскрите здесь появляется слово **Sattva**. И у слова **Sattva** на санскрите есть два значения (тот Sattva, который Bodhisattva):

- У него есть значение **личности**.

- И у него есть смысл **моего тела**, или **себя**.

Есть игра слов, которую нельзя передать в переводе, которая является игрой «я», который был в верхней части, и это твое тело, и личностью мироздания. Это тяжело передать. Тибетцам также не удалось передать это в их переводе. Итак, это только чтобы заметить.

Качик не сдается

Вопрос?

Она говорит, что мы каким-то образом создали свое тело.

Так почему ты создала тело, которое старится? Если ты можешь создавать по желанию, то ты можешь создать тело, которое не старится. Мы говорим, что твое тело происходит из кармы, тело которое у меня есть на данный момент, пришло из кармы. В случае, если у меня есть старящееся тело, то это потому, что у меня есть кармические семена, которые нечисты. Это происходит из не чистой кармы, потому, что я ещё не знаю, потому, что я еще не понимаю, как создавать чистую. Мне необходимо научиться создавать чистую.

Когда моя карма совершенно очищается, тело становится телом ангела, которое не старится, и которому вообще нельзя навредить. Это является нашей целью здесь, научиться очищать карму, и создавать эту чистоту. Это является целью всего этого учения.

Из зала: когда говорят "ее рука, и моя рука, это одно и то же", здесь есть определенная логическая связь, потому, что моя нервная система проходит до сюда, и не выходит за пределы этого.

Учительница: когда мы размываем эту границу между мной и близкими, о которой мы говорим, это не вдруг, когда твоя нервная система сливается с ее нервной системы. Но мы учимся относиться к ее нервной системе с той же степенью значимости, внимательностью, и эмпатией, как и к своей нервной системе. Не меньше. Это первый этап перед тем, как мы сможем прийти в

этот рай просветления.

Давать таким же, как я

Следующий абзац, **абзац 116**:

Он говорит, если нам удастся сделать этот shift в наших мыслях, и начать относиться ко всем людям которых мы встречаем, как к одному телу мироздания, органом в большом теле которого являюсь также и я - если тебе удастся сделать этот shift в своих мыслях, он говорит:

**С этого момента ты будешь трудиться ради ближних
Никакая гордыня не проснётся в твоём сердце,
В точности также, как ты не ожидаешь благодарности
Когда подаешь себе еду.**

То же самое. Это не то, что я подала тебе, и сейчас ты должна прийти и сказать мне спасибо, а если нет, то в следующий раз я тебе не подам. Кому я подала? Бодхисаттва не ожидает благодарности.

Последние строки абзаца на-тибетском это:

**Dak nyi ki ni sa so ne
Len la re wa mi jung shin**

Dak nyi - я сам.

sa so ne - подать трапезу.

Len la re wa – надежда на вознаграждение.

mi jung - не беспокоиться.

shin - как.

То есть: **в точности так же, как ты не обеспокоен ожиданием вознаграждения после того как ты накормил себя трапезой.**

Эта идея с вознаграждением уже была там. Это та же самая идея, которая здесь повторяется.

И снова Гьялцеб Чже говорит нам: не делайте этого из-за того, что ожидаете какого-то вознаграждения для себя. Но - вознаграждение придёт. Потому, что карма даяния к нам вернется и принесет нам счастье. И если я хорошо практикую, это счастье будет всё увеличиваться, и благодаря этому счастьем я смогу другим помочь прийти к той же степени счастье. **Так радуйтесь этому вознаграждению.** Есть место радоваться этой карме, это **как есть пирог и держать его**: вы и радуйтесь тому, что вы делаете, и также, ваше счастье заставляет вас приносить счастье другому. И практически:

**Я не могу быть счастливой до тех пор, пока я не научусь приносить счастье другим. Я не могу приносить счастье другим до тех пор, пока я не научусь быть счастливой. Итак, это идёт вместе.
Всё это различие: "Моё счастье, по сравнению с их счастьем" - эти вещи больше нельзя разделить.**

Да.

Учительница повторяет вопрос из зала: кто это другие? Является ли ими каждое живое существо в этом мире?

Да. Растения не считаются. Чувствующие существа, существа имеющие сознание.

С совершенным даянием...

Следующий абзац 117:

**И также как ты торопишься защищать себя
От неприятного, даже самого маленького,
Привыкни в своём сердце защищать всё живое,
И направлять в отношении него сострадательные мысли.**

Здесь он снова возвращается к теме **этапов**. Он достаточно много времени учит нас тому, то мы должны заботиться о других также, как и о себе. Также, как ты защищаешь себя от даже самого маленького неприятного, привыкни делать также и в отношении любого другого. Даже от самых маленьких вещей.

... Создает совершенный рай

И здесь комментарий очень красивый. Потому, что мы как бы уже это слышали, это не ново, мы уже слышали эту идею раньше. Но Гьялцеб Чже нам говорит: "В сущности, идея, которая здесь приводится, о том, как создать наш рай. Как создать каждую точку в нашем раю. Потому, что в нашем раю мы не хотим, чтобы я было хорошо в общем, но тут и там были неприятности. Мы хотим, чтобы он был совершенным.

Для того чтобы привести к полному совершенству наслаждения Будды, которое мы хотим чтобы с нами произошло, нам сейчас необходимо делать это Perfect. Нам необходимо чтобы наши действия, наше намерение принести благословение ближним были совершенными. Вы не даете им вещи, которые уже никому не нужны. Вы даете им самое лучшее. Если лучшего хотите вы. Вы заботитесь о каждом аспекте в своем даянии:

Заботитесь, чтобы они это получили
Чтобы это пришло вовремя,
Чтобы это пришло целым,
Что вы ни одну часть не оставили у себя дома,
Что это именно то, что им нужно,
Что этот цвет, который им подходит...

Вы делаете это полностью совершенным. Не... я дала и всё. Вы делаете это полностью совершенным - это то, как вы создаете для себя совершенный рай.

В случае, если вы не заботитесь обо всех деталях, а делаете это частичным образом, у вас также это будет частично, поэтому вы ещё не можете прийти. Он говорит здесь об этом. О том, что нужно делать это полностью.

Отдать всё

Следующий абзац, **абзац 118:**

Таким образом, с большим состраданием в своем сердце,

Посвятил защитник "глаза любви"
Благословение, которое в его имени, уничтожению любого страха
С сердец существ, которые носят в своих сердцах его имя.

"Глаза любви", это перевод имени **Чанрасик** на-тибетском, и **Авалакитешвара** на санскрите.

Авалакитешвара, это Будда сострадания. В Сутре Сердца он еще появляется как Бодхисаттва, и потом в результате практики сострадания он становится Буддой. Он Будда сострадания. Китайцы называют его "**Кван-Ян**", и он появляется у них в образе женщины. "Кван Ян".

И у них есть традиция, что к каждому, кто страдает и призывает "Кван Ян" по имени, она приходит его защитить. Только от факта упоминания имени, она приходит их защитить. Итак, это традиция которую упоминает здесь Мастер Шантидева, что Авалокитешвара полностью посвятил себя для нам. Он отдал всё, что у него есть, свое имя: "Только произнесите моё имя". Это абсолютное жертвоприношение. Всё для нас. Это как-бы привести нам пример, быть как он. Полностью, абсолютно отдать себя всем существам.

Силой практики ты сможешь трансформировать весь свой мир

Последний абзац 119:

Снова он возвращается к идее привычки и практики. Он говорит:

Не позволяй трудностям составлять препятствие

Может быть, вы подумаете, что эта практика тяжёлая. Верно. Верно, она тяжёлая. Верно, что это тяжело, но не позволяйте этому себя остановить.

В силах практики привести тебя к тому,
Что ты откажешься расставаться даже с тем, чье только имя в прошлом
Вызывало в твоём теле содрогание!

Он говорит здесь о каком-то большом ужасном враге, который у нас был, только имя которого, когда мы его слышали, вызывало в нас содрогание. Он говорит: через силу привычки вы можете привыкнуть отказываться расставаться с этим человеком.

И этому он обучал нас в шестой главе. Привычка может полностью изменить наше восприятие. И если мы можем это сделать, то мы можем прийти к состоянию, в котором сможем расширить эту границу, и в конечном итоге размыть ее, и прийти к чудесному наслаждению Будды. Итак, это такой вид подведения итога.

(Мандала)

Я и Ближние

Глава о медитации, из руководство для воина духа, от Мастера Шантидевы,

На основе уроков Геше Майкла Роуча

Перевод редакция и подача

Ламы Дворы-ла

Рамат-ган, Бейт Цанхан, март 2008

Урок 4

(Мандала)

Медитация: чистые и нечистые действия

Итак, мы начнём медитацией.

Сядьте удобно, и закройте глаза.

Мы начнём с фокусировки на дыхании, чтобы привести себя в здесь и сейчас.

И сейчас в своем воображении и исследуйте ваш день, этот день который прошел.

И попытайтесь найти несколько случаев произошедших сегодня, когда вы делали то, что делали, или говорили то, что говорили, из ценения себя. Вещи, которые вы делали или говорили ближним, которые были мотивированы ценением себя.

И сейчас попытайтесь представить, как завершился этот случай. И это должно быть чем-то, что произошло сегодня. После того как вы сделали то, что сделали, или сказали то, что сказали, попытайтесь соединиться с ощущением, которое это оставило в вас. Попробуйте увидеть где это оставило вас в конечном итоге, после того как это завершилось. И может быть, в то время вы не посвятили этому слишком много мыслей, и перешли к следующей вещи, но попытайтесь сейчас, насколько можете, соединиться с тем, в каком месте это оставило вас.

Как это ощущается в теле?

Какая мысль приходит в следствии этого?

Какое ощущение приходит в следствии этого?

Попробуйте соединиться с состоянием, которое возникает после действия, источник которого в ценении себя.

И сейчас попытайтесь вспомнить что-то, что вы сегодня делали или говорили кому-то, из желания помочь им или принести им какую-то пользу или благословение. И когда это было основной мотивацией вашего действия.

И если вы вспомните несколько случаев, это хорошо. Тогда попытайтесь удерживать несколько из них. Не слишком много, 2-3.

На следующем этапе после того как вы вспомнили как можно в больших деталях этот случай,

попытайтесь соединиться с ощущением которое у вас осталось после этого.

С каким ощущениям это оставило вас?

С какой энергией это вас оставило? Физически, ментально.

И посмотрите, или вы можете различить разницу в ощущении которое было после первого действия, которое было мотивировано ценением себя, в сравнении с физическим и ментальным ощущением, после второго действия, которое было мотивировано фокусировкой на ближних и желанием им помочь. Посмотрите или вы можете заметить разницу, даже маленькую.

И сейчас снова сфокусируйтесь на втором действии, действии которое было мотивировано желанием помочь.

Вспомните снова детали, мельчайшие детали того, что вы сделали, насколько вы можете, то что вы сделали, или что сказали.

И посмотрите, сделали ли вы это с совершенством? Обратили ли вы внимание на самые тонкие уровни помощи ближним, абсолютно совершенным образом, так же как вы бы хотели, чтобы вели себя с вами, или вы оставили там что-то, что не было сделано?

Насколько ваше действие было совершенным. Или не было совершенным?

И это упражнение, это только упражнения рассматривания. Это не упражнение суждения.

Сейчас сделайте упражнение на визуализацию. Представьте на мгновение, насколько можете, что граница между вами и человеком ради которого вы действовали, стерлась. Или, что сейчас есть более широкий круг включающий вас обоих. То есть, вы расширили этот круг, чтобы включить их также.

И попытайтесь представить, что вы возвращаетесь к своему действию, но сейчас вы их воспринимаете так, что они не отделены от вас.

И увидите, есть ли разница в том, что вы делаете и говорите.

И обращаете ли вы сейчас, может быть, больше внимания на детали, на которые вы раньше не обращали внимания.

И сейчас увидите себя завершающим то же самое действие, и оно совершается в отношении этой вашей части, которая появляется там, вне вас.

И сейчас исследуйте, как вы себя ощущаете.

Что сейчас происходит в вашем теле, в вашем сознании, и в ваших ощущениях, когда действие проделано таким образом.

Медленно- медленно, вы можете открыть глаза.

Итак, задача этой медитации, дать вам через ваш опыт, немного вкусить вкус чистой и нечистой кармы.

И это как бы, чтобы дать нам направление, куда с этим можно прийти. Представьте себе, что вы да можете расширить эту линию. Что это будет? Что это принесет?

Батия говорит, что в медитации она соединилась с хорошим ощущением от действия ради ближних, и помощи ближним; и на следующем этапе медитации она сказала: "Ой, что я сделала?" и тогда это возвращает меня к "я".

От самого того факта того, что ты начинаешь смотреть и рассматривать, вещи начнут двигаться. И когда они сопровождаются учением и пониманием того, что ты делаешь, все будет хорошо. Не нужно волноваться.

Обмен себя на других

Мы продолжим. **Следующий абзац 120.**

Здесь нам мастер Шантидева говорит однозначно:

**Каждый человек, желающий быстро привести
Ближних и себя в надежное убежище, (то есть, к счастью)
Обязан обменивать себя на других,
И применять высшие, из тайных указаний.**

Обязан обменивать себя на других. Сейчас он переходит к обмену. Помните, как называется учение на-тибетском?

Dak shen nyam je

Nyam – означает, **сравнивать**.

Je – означает **обменивать**.

Сейчас мы обмениваем. Сейчас он переводит нас на следующий уровень практики. Да? Вы уже завершили первый, сейчас вы готовы ко второму уровню.

Каждый, кто хочет прийти к надежному убежищу, а именно, к высшему счастью Будды, обязан научиться этому искусству обмена себя на других.

И сейчас он здесь говорит о тайном руководстве. И он ведет нас очень быстро:

- **С первого обычного уровня**, на котором большую часть времени живет большинство людей, и это когда они **не обращают внимания на других**, и заботятся только о себе, который, является гибельным.
- **Второй уровень – мы отдельные, но равны.** Это сравнение. Я сравниваю себя и ближних, но я здесь, а они там.
- **И третий уровень – когда все мы являемся одним.** И это требует исследования, это для нас настолько не естественно, как мы знаем.

Тайная тренировка

Почему это искусство хранилось в тайне?

1. Людям, которые не понимают, которые не углублялись в вопрос «кто я?», и цепляние которых за себя очень сильно, которые видят этот мир, как очень твердый, «здесь я, а здесь они», и которые никогда не углублялись в вопросы – это может показаться искусственным, высосанным из пальца, и не естественным, и они отнесутся к этому с

пренебрежением. Вы слышите такие реакции: «Не рассказывай мне, что можно развить сострадание, люди пришли с той или иной степенью сострадания. Все бабушкины сказки». Знакомы с такими реакциями? Есть такие.

Итак, люди, которые еще не готовы, которые еще не накопили достаточно кармы, которая приведет их в место, где они готовы расти, когда слышат такие вещи, могут ими пренебречь. Поэтому в прежние времена все это учение, Ло Джонг, который основывается на этом, **все эти учения были тайными. Кроме того, это для того, чтобы защитить таких людей от накопления отрицательной кармы, которую они накопят, если начнут пренебрегать этим учением.** Потому, что это очень святое учение, потому, что это приводит людей к просветлению. Это было основной причиной того, почему такое учение хранилось в тайне.

2. И есть люди, которые может быть, не пренебрегут этим, но это их испугает. Они все еще очень погружены в себя, и **учение подобное этому их испугает, отпугнет.**
3. И дополнительная причина того, почему это хранилось в тайне в том, что **у этого есть намного больше силы, если вы не говорите об этом слишком много.** Чем меньше вы сможете об этом говорить о каждом таком действии сравнения себя с другими, и обмена себя на них, тем оно сильнее. Необходимо делать это тайно, или анонимным образом. Потому, что когда вы начинаете говорить, вы усиливаете эго, да? Поэтому, это сильнее.

Итак, из-за всех этих причин, такие очень сильные практики – а это очень-очень святая практика, и очень-очень продвинутая – в прошлом хранили в тайне. Для вас, это уже не секрет. Потому, что когда я говорю обо всех чудесах, которые я делаю, то это делаю «я», да? Разумеется, это зависит от того как говорят, и откуда исходят, но обычно по причине того, что у нас еще есть эго?

Да.

Арие задает вопрос: «Почему это сейчас не тайно?»

Я думаю, может быть, мы накопили достаточно добродетели, чтобы получить это учение.

Вот, до сих пор, вы его не получали, сейчас вы его получаете. Итак, до сих пор, оно было тайным. Эти вещи, даже если никто не провозглашает о них, как о тайных – и так со всем учением, самые тайные Тантры будут хранить себя в секрете от тех, кто к ним еще не готов.

Даже если вас введут в эту тайну, и дадут вас здесь подробную лекцию – если вы не готовы к этим вещам, вы уйдете домой, и ничего с этим не сделаете. Поэтому, это будет хранить себя в тайне от вас. Это не настоящее тантрическое учение, но в Буддистской Тантре без этого учения, ты не можешь по-настоящему преуспеть. Не по-настоящему. Ты можешь делать много вещей, но они не принесут плодов, и поэтому Тантра будет хранить себя от тебя в тайне, даже если тебя введут в суть тайны.

Вред от ценения себя:

Сейчас он хочет усилить в нас аппетит к практике «**обмена себя на других**». И он начинает перечислять недостатки ценения себя, весь вред, причиняемый нам, в результате ценения себя.

- Наше тело является источником ужаса.

Итак, абзац 121 говорит:

**Каждая капля угрозы пробудит сильный страх
В теле, за которое ты так цепляешься!
Это тело является источником такого большого ужаса,
Как нам его не ненавидеть, как ненавистного врага?**

И он говорит: «Это тело, которое у нас есть, является источником ужаса, оно причиняет нам много страданий».

Если я иду по дороге, и вижу что-то, что кажется мне ядовитой змеей, я боюсь. Почему я боюсь, когда вижу ядовитую змею? Потому, что она навредит моему телу, верно? Поэтому, **это тело вдруг становится источником, для страха**. Мое цепляние за себя приносит страх. Змея сама по себе не страшна; если бы не было страха за это тело, я бы не боялась.

Поэтому, здесь он описывает это тело, как источник для паники, и поэтому это **цепляние за тело, это отрицательная вещь**. И вы можете добавить еще примеры. Каждый раз, когда мы боимся внешнего врага, ударов, болезней – все это приходит в следствии цепляния за тело, от идентификации себя с этой вещью (Лама указывает на свое тело), и тогда я боюсь. Итак, это одна сторона.

И тогда он говорит: «Если так, значит, это тело является твоим врагом. Оно причиняет тебе весь этот страх, и весь этот ужас потому, что ты одержима им, поэтому оно является твоим врагом. Не нужно внешнего врага». И это верно. То есть, что здесь не верно? Здесь все верно.

Но это только один аспект нашего тела. Кто входит в **более продвинутую практику**, и мы говорили об этом ранее, использует тело для того, чтобы **привести себя к просветлению**, и тогда начинает смотреть на это тело совершенно иным образом. Это уже не цепляние, это уже отношение к телу, как к инструменту. **Это уже не отождествление с телом, но восприятие его, как средство для чего-то намного более высокого**. И тогда это что-то другое.

Да, продолжим далее.

- Чтобы удовлетворить потребности этого тела, мы вредим другим

Он говорит (абзац 122):

**Чтобы удовлетворить выживаемость этого тела,
Голода, жажды, и остального,
Мы сидим в засаде на обочине,
И убиваем птиц, рыб, живое.**

Итак, мы заботимся об этом теле. Мы заботимся о том, чтобы его накормить, напоить, и так далее. И ради этого, что мы делаем?

Из зала: убиваем других.

Учительница: убиваем других. И, что мы за это получаем?

Из зала: собственное убийство.

Учительница: собственное убийство.

Итак, из-за того, что мы очень одержимы этой вещью, мы говорим: «Ради своего существования,

мне необходимо убить это существо», к чему это приводит? В конечном итоге, это заставляет меня умереть. Это приводит к моей смерти. Это карма, приносящая мои болезни.

Итак, с этой точки зрения, это тело является врагом. С этой точки зрения:

Это тело очень не чисто. Оно приходит из не чистой кармы, и чтобы продолжить свое существование, я вынуждена продолжать совершать не чистую карму.

Даже вегетарианцы, даже вегетарианцы. Иногда они ходят, и чувствуют себя такими чистыми, в сравнении с другими, но они делают то же самое.

Даже когда срезают салат, существа кормящиеся за счет салата, теряют свое пропитание, верно? Рис кладут в комнаты, которые заполняют газом, чтобы в рисе не было червей, верно? **Даже вегетарианцы, от того факта, что живут, приводят к убийству других существ.** И когда они едут в своей машине по дороге, они давят муравьев ползущих по дороге в это время, или насекомых сталкивающихся с лобовым стеклом, и что только нет.

Итак, это тело приходит из не чистой кармы. Оно не чисто и приносит страдания, оно приводит к убийству. Так, что нам делать? Завершить эту карму. Сделать карму, быстро выводящую нас из этого состояния, которое сильнее кармы убийства муравьев и насекомых.

Нам необходимо найти путь как можно быстрее подняться к самой сильной из всех существующих практик, чтобы выйти, и нам необходимо преодолеть очень сильный груз, потому, что мы пришли с телом, только ради поддержания жизни в котором, мы вынуждены накапливать отрицательную карму.

Только от того, что я еду в машине, даже если я не столкнулась ни с одним насекомым, моя машина распространяет газы, которые вредят окружению, и поэтому вредят всему.

Это не чистое существование. Есть путь из него выйти, и нам необходимо этот путь найти.

Все это, как было сказано приходит от цепляния за себя. Цепляние за себя ведет к ценению себя, к вредящему поведению, потому, что здесь я, а другие там.

- Ради своих потребностей мы готовы убивать даже родителей

Абзац 123:

**Ради достижения денег и богатства,
Мы даже станем готовыми убить отца и мать,
И даже красть у трех драгоценностей,
И тогда мучаться в аду.**

Здесь он все боле радикальный. Есть люди, которые завидуют деньгам и имуществу, которое есть у их родителей, и они ради денег и имущества готовы даже убить своих родителей. В Буддизме это одно из самых тяжелых преступлений, которые можно совершить. Намного больше, чем просто убийство. Тот, кто убивает своих родителей, в соответствии с Абхидхармой Кошей обязан спуститься в ад сразу же, в следующем перевоплощении. Этого почти нельзя избежать, если они не входят в очень продвинутую Тантру, и не очищают этого.

- И даже воровать у трех драгоценностей

Три драгоценности символизируют три драгоценности: Будду, Дхарму, Сангху – и это вещи, которые давались на духовные цели, которые были посвящены духовным целям, жертвования, и так далее. Это вещи, которые пришли для того, чтобы помочь другим выйти из страданий. И есть люди, которые крадут также и оттуда, из-за цениния себя. И результатом таких вещей, как мы сказали, является спускание в нижний ад.

Он продолжает эту идею в **абзаце 124**. Он говорит:

**Кто тот мудрец, который захочет, и будет ухаживать
За таким телом, и подносить ему подношения?
Кто тот не будет видеть в нем врага,
И не будет к такому телу относиться с пренебрежением?**

Он говорит: «Посмотрите, какие беды делает это тело, вам и другим. В вас оно все время пробуждает страх и ужас, вы все время боитесь за свое тело, вы боитесь за свою жизнь. Из-за того, что оно у вас есть, вы наносите вред другим».

- И вместе с этим, большая привилегия

С другой стороны, как было сказано, человеческое тело, это удивительная карма, потому, что это единственное место, из которого можно перейти к просветлению.

**Итак, мы удостоились чего-то смешанного. С одной стороны нечистой кармы создавшей такое
тело, а с другой стороны множество добродетели, которую мы накопили во всех не чистых
формах, дало нам форму позволяющую прийти к просветлению.**

И у нас есть две вещи.

Пути дьявола и ангела

Сейчас **приходит очень известный абзац** в этой главе. **Абзац 125** говорит:

**«Если я дам другому, что останется мне?»
Так думать о себе, это путь дьявола.
«Если я буду хранить для себя, что я тогда смогу дать?»
Так думать о других, это мысли ангела.**

Он нам говорит: «Вы хотите перейти в страну ангелов? Откажитесь от первой мысли, источник которой в ценинии себя».

Это для нас не естественно. Когда у меня есть мало, что для нас естественно сделать? Сохранить это для себя, верно? Я боюсь, что у меня ничего не останется.

Он говорит: «Ты знаешь, почему у тебя есть мало? Потому, что ты так себя вел. Если ты хочешь изменить это состояние, тебе необходимо выйти из этой мысли. Это именно то, что тебя убивает. Цениние себя, мысль о себе. **Если у тебя есть мало, что тебе нужно сделать? Начать давать. Начать давать. Это то, что выведет тебя из этого состояния.**»

В книге **«Ограничник алмаза»** Геше Майкл описывает это очень красиво. Он описывает общество, которое входит в беды. Состояние рынка меняется, и заработок падает, и начальники говорят: «Что мы сейчас будем делать?» Начинаются сокращения, снижают бонусы, начинают увольнять работников, начинают сокращать рабочую неделю – что это создает? Это создает ниспадающую

спираль. Вредит морали работников, работники работают еще меньше, и общество все деградирует. Почему?

Из зала: это естественно для начальников.

Учительница: что делать, когда нет денег заплатить работникам? Если не из чего заплатить, заплатить невозможно.

Но то, что да важно, сделать начальству, или если у вас есть бизнес, который вы будете вести, это **ни в коем случае не отказываться от мысли о благосостоянии работников. Вы остаетесь с мыслью, которая хочет блага работника, и ищет пути как им помочь.** И может быть, необходимо отсрочить зарплату, и может быть, необходимо сделать другие вещи. Главное в карме, это мысли. Если мысль: «Если я дам, что останется мне? Поэтому, я перестану им давать». Это убивает общество. Каждый, кто работал в больших компаниях, видит, как происходит этот цикл.

Необходимо продолжать ценить других, и думать: «Что мы сейчас делаем как фирма, чтобы принести благо другим». **И это не связано с тем, сколько наличных есть у фирмы.** Это целиком идет в мысли. И когда работники ощущают, что начальство с ними, они сделают все, что в их силах, и будут прилагать усилия. Если они ощущают, что начальство наложило строгие ограничения, и заботится не о них, а о себе – общество потеряно. Это карма, он говорит здесь об этом.

Здесь кстати есть тема перевода. Дело в том, что здесь, на-тибетском они написали ангел:

hla yi chu

chu – это **Дхарма** (здесь, в смысле вещи).

И **Hla** – это ангел.

И ведь здесь, тибетский переведен с санскрита, а на санскрите **Hla** – это **Deva**. И выясняется, что на санскрите есть две версии: есть одна, в которой есть только **Deva**, и другая, в которой есть **Devarajata**.

Rajata – это **царство**. Итак, **царство ангелов**.

И это не прошло на-тибетском. Это также не прошло и на иврите. Итак, вторая версия, вместо: «Это мысль ангела», скажет: «Это переведет вас в страну ангелов» или в «царство ангелов».

Следующий абзац. Здесь абзац 126, подводит нам итог. Он говорит:

Если ради себя ты навредишь другим –

То есть, ты делаешь что-то из ценения себя, настолько, что готов навредить другим, ради своей личной пользы.

Ты будешь мучаться в аду, и в остальном;

Это является кармическим результатом этого. Ты видишь себя вредящим. Ты там являешься свидетелем. Не важно, кто еще это видит. Даже, если другой не переживает это как нанесение вреда. Если я исхожу из намерения забрать у другого, или навредить ему, чтобы извлечь пользу для себя, я там и вижу это. Это сеет карму, что в будущем я увижу, что мне вредят. И если я часто

так делала, или еще хуже, то я также увижу в будущем, что мне очень навредили, до такой степени, что я, может быть, попаду в ад.

**Если ты пожертвуешь собой ради другого,
Ты сможешь достичь самого лучшего.**

Это перефразирование того, что он сказал в предыдущем абзаце. Первое, это мысль дьявола, которая приведет тебя в место страданий; второе, это мысль ангела, которая приведет тебя в рай. Это то, что он нам говорит в этом абзаце.

Механизм кармы

Итак, что делать, если мне нужны эти вещи? Каждый раз, когда я что-то потребляю, еда это, одежда, или какое-то удовольствие, каждый раз когда я чем-то наслаждаюсь, или что-то потребляю, я сжигаю карму.

Если есть что-то хорошее происходящее в моей жизни: я была голодна, получила еду, взяла еду у кого-то другого, у меня получилось взять еду у кого-то другого, я потребила это, не думала о ближнем, не поделилась, заботилась о себе, моя мысль была о себе – я сожгла карму.

Из-за хорошей кармы, которую я накопила своими действиями в прошлом, я сейчас достигла желаемого. Сейчас я ее сожгла. В тот момент, когда она сожглась, у меня осталось меньше хорошей кармы. Счет перешел больше на отрицательную сторону. Если я хочу продолжить, чтобы мне было хорошо, мне необходимо вкладывать заново. Мне необходимо создавать хорошую карму. Я обязана включить в свою мысль других, и делать что-то ради них.

Не, сколько я могу достичь для себя, а сколько я могу достичь для тебя.

Да.

Учительница повторяет вопрос: да, Хаим нам говорит, что иногда, если я отдам все, то у меня не будет что давать дальше, он нам говорит, что необходимо как-то это рассчитывать.

Это верно. Каждый сельскохозяйственник знает, что ему необходимо отделить часть семян, чтобы посеять в следующем году, иначе, если он сегодня все их съест, то потом у него не будет. Или если он отдаст все, то тогда также у него не будет что давать в следующем году. Да.

Поэтому, прежде всего, одна вещь, которую необходимо помнить это то, что девяносто девять процентов в твоём даянии, это твоё намерение. Поэтому, если ты сейчас сохраняешь часть, но не из ценения себя, а из мысли о том, как продолжить создавать, это замечательно. Тогда с этим нет никаких проблем.

С другой стороны, есть определенная и удивительная красота в даянии всего, до конца. У этого есть очень сильная карма. Если ты способен привести себя к уровню, где ты не хранишь, где ты отдаешь все.

В этом есть огромная сила. Если ты можешь полностью, ничего не удерживая, отдать все. Но постепенно-постепенно.

Не отдавайте того, что вы не способны отдать с открытым сердцем. Потому, что это портит карму. Это крадет эту карму.

Если вы раскаиваетесь, или не даете от чистого сердца – это ее крадет. Поэтому давай на том уровне, на который ты способен на сегодняшний день, и стремись это увеличить.

Есть вопрос, да.

Из зала: не из жертвенности?

Учительница: нет. Не из жертвенности. Но это однозначно пожертвование, в смысле отказа от чего-то, что мне может быть, было удобно. Да.

Следующий абзац, **абзац 127:**

**Желание возвысить себя приведет тебя
К принижению, к глупости, и к несчастным перерождениям;
Но если эта мысль будет направлена на другого -
Она приведет к уважению, и к высшему перерождению.**

Это он дает вам механизм кармы. Он говорит, к примеру, о соперничестве. Подумайте, почему это логично.

Что означает возвышать себя? Принижать кого-то другого.

Как, к примеру: кто-то меня обижает, или кто-то публично на меня клеветает. И сейчас я стараюсь показать всем, что он ошибается. Что я делаю? Я его опускаю. Я там, вижу себя опускающей его. И если я являюсь свидетелем себя, говорящей, или ведущей себя образом, когда я появляюсь сверху, а кто-то другой спустится вниз – каков результат? Меня еще раз опустят. Так я гарантирую, что это произойдет снова.

Практически, причина того, что кто-то приходит и мне вредит, унижает, или обижает в том, что... я делала это в прошлом.

Карма попытки возвысить себя, что я обязана испытать унижение.

Карма попытки показать себя мудрее кого-то другого, приведет меня к глупости. Итак, в этом абзаце он описывает нам карму унижения.

Вы видите иногда животных, которых люди используют, униженных людьми. Которых используют для черных работ, для кожи, для мяса, и так далее. Откуда эта карма? Эта ужасная карма накапливается, через высокомерие. Через использование других. Через то, что мы возвышаем себя, и унижаем других.

Но, он говорит, если вы принимаете эту мысль, переворачиваете ее, и сейчас намереваетесь возвысить другого, то **когда вы видите себя возвышающими кого-то другого, это автоматически приносит вам уважение.**

Вот применение в мире бизнеса. Если вы хотите получить должность на уровень выше, в вашей фирме, или подняться по лестнице степеней, что вам нужно сделать? Помогать подняться другим. Если вы хотели определенную должность, но продвинули кого-то другого, что вам нужно сделать? Радоваться его радости, благословить и помочь им преуспеть в работе.

Геше Майкл поднялся быстро-быстро-быстро вверх-вверх-вверх. В чем заключался его трюк? Он все время давал больше полномочий и больше силы людям, которые под ним. Он все время

делился своими знаниями. Он все еще делает это.

И это то, как вы поднимаетесь. Это секрет восхождения. Вы заботитесь о других, чтобы другие поднялись, и даже если вам кажется, что если вы им поможете, они поднимутся над вами – если вы попытаетесь их затормозить, чтобы они не поднялись над вами, вы увидите себя опускающимися. Из-за того, что вы видите себя тормозящими кого-то, в будущем это вернется к вам через то, что ваш подъем затормозится.

У вас нет другого выбора, кроме как помогать другим всеми своими силами, не потому, что это красиво – если понимают карму, это единственная логичная вещь.

Эта мысль возвысить себя, приведет к принижению, к глупости. Если я сфокусирована на себе, если я все время забочусь о себе, и о возвышении себя, я не только буду унижена, но и интеллект будет становиться все меньше и меньше. Восприятие органами чувств будет становиться все меньше и меньше. Изобретательность снизится. Идеи не будут приходить. Это источник.

Кармический источник этих вещей: потери интеллекта, старческого склероза, потери изобретательности, все это – наступает критический момент, необходимо быть изобретательным, а идея не приходит, откуда это приходит? – это приходит из ценения себя, из желания все время себя возвышать. Это приходит из высокомерия. То приходит от гордыни. Это карма этого.

И наоборот, чем больше вы делитесь, тем изобретательнее вы становитесь. К вам приходит все больше и больше идей. Это карма того, что вы постоянно делитесь с другими, и фокусируетесь на других.

Король колеса

Следующий абзац (абзац 128):

**Если ты используешь другого, для удовлетворения своих желаний -
В будущем ты превратишься в покорного раба;**

Какова карма быть используемым рабом? Когда вы используете других.

**Если ты посвятишь себя служению другим -
Ты удостоишься статуса могущественного властелина!**

В сущности, мы уже это говорили. Это карма превратиться во властелина.

В буддистской традиции говорят о **Chakravatin, короле колеса**. В Буддистской мифологии говорят об этом короле, короле мира, который не является Буддой, но он почти как Будда. Он выглядит почти как Будда.

Вы знаете, в соответствии с традицией, у Будды есть знаки, у него здесь на руках есть круги, у него длинные уши, и у него есть эта выпуклость на голове... Так у этого Chakravatin есть знаки Будды – почти, рядом. Круг на руке немного не посередине, и он почти Будда. И то, что его отличает, это то, что он имеет огромную силу, и то, что все жители мира приходят и просят его стать их королем.

Chakravatin – у этого есть уровни; есть золотой, серебряный, и медный. Это золотой Chakravatin. Серебряный также является королем мира, но ему для того, чтобы удостоиться этого статуса нужно соревноваться с другими, и выиграть на выборах. Ему нужно бороться за этот статус. У него немного менее хорошая карма.

Когда карма еще менее хороша, ему нужно воевать с другими, чтобы прийти в это место.

Если вы хотите стать властелином большой мощи, этим Chakravatin, отдайте все до конца служению ближним. Это эта карма. Карма служения. Карма преданности.

Короткий путь

Если вы все еще ученики, и понимание пустоты все еще слабо – тяжело быстро накопить хорошую, сильную карму. Очень тяжело. Есть обходные пути. Напрямую я еще не знаю, как быстро делать хорошую и сильную карму. Но если у меня есть учитель, который может это делать, и если я служу этому учителю, то для меня это самый быстрый путь это сделать. Поэтому:

Путь быстро привести себя к состоянию, в котором мы можем принести много благословения ближним, это служить нашим учителям.

Это также то, что потом приведет нас к статусу, когда наши ученики будут делать нам это тоже.

И, что сделает такой учитель, если вы его встретите? Он попытается работать с вашим эго. Это его роль. И это будет ощущаться неприятно. Если вы понимаете то, что происходит, вы намеренно остаетесь на этом месте, и позволяете им работать с вами. Потому, что так они приводят вас к абсолютному счастью.

Все счастье, и все страдания

Следующий абзац. **Абзац 129:** самый известный абзац во всей этой главе.

Jikten dewa ji nye pa De kun shen de do le jung Jikten dukngel ji nye pa De kun rang de do le jung

Jikten dewa ji nye pa – все счастье, которое существует во всей вселенной.

De kun shen de do le jung – приходит из желания счастья другим.

Jikten dukngel ji nye pa – все страдания, которые существуют в большой вселенной.

De kun rang de do le jung – приходят из желания счастья себе.

Давайте, прочитайте вместе со мной.

**Все счастье, которое есть во всей вселенной,
Приходит из желания счастья другим.
Все страдания, которые существуют в большой вселенной,
Приходят из желания счастья только себе.**

На-тибетском не было «только», там было «своего счастья». Проблема в том, что вы желаете только своего счастья. Нет ничего плохого, в желании быть счастливыми – все мы желаем быть счастливыми. Проблема есть, когда вы хотите, чтобы были счастливыми только вы.

Итак, давайте прочитаем это снова, для благословения.

**Все существующее счастье, которое есть во всей вселенной,
Приходит из желания счастья других.
Все существующие страдания, в большой вселенной,
Приходят от желания только своего счастья.**

Все – это итог всего нашего учения. Оно здесь.

Дети и имеющие высшие качества

Следующий абзац. **Абзац 130**, является продолжением этого абзаца.

mang du she ta chi shik go chipa rang gi dun je dang tupa shen gyi dun dzepa di nyi kyi ni kyperar to

mang du she ta chi shik go – зачем здесь говорить много слов.

chipa rang gi dun je dang – дети – действуют ради собственной пользы.

tupa shen gyi dun dzepa – а имеющие высшие качества – ради других.

di nyi kyi ni kyperar to – приди сам, и увидь эту разницу.

Он говорит:

**Чего здесь говорить много слов?
Дети – действуют ради собственной пользы,
А имеющие высшие качества – ради других.
Приди сам, и увидь разницу!**

Кто такие дети? Те, кто не видел пустоту напрямую. Те, кто еще не по-настоящему понимает, что одержим собой, что одержим миражом. Те, кто это еще не понимают – это дети. Почему дети? Потому, что они не понимают. Они как двухлетние дети, играющие с ножницами. Все время причиняют себе страдания потому, что не понимают.

И он говорит: «Чего здесь говорить много слов? Дети все время действуют ради себя».

Имеющие высшие качества, это Будды. Да.

**Имеющие высшие качества – ради других.
Приди сам, и увидь разницу.**

Он говорит, «Увидь, куда ведет то, и увидь, куда ведет это».

Нисим задает вопрос, вижу ли я страдания обязательно, как что-то не хорошее?

В том смысле, что никто не хочет страданий, это не хорошо. В том смысле, что в результате страданий мы поднимаемся на духовный путь потому, что мы хотим понять, как их прекратить, они чудесны. Итак, наша жизнь это микс.

Из-за этого мы говорим, что человеческое существование такое счастливое, потому, что у нас в человеческом существовании есть страдания, но есть также и нормальные моменты, когда мы можем использовать эти страдания, и подняться. К примеру, сидеть, слушать такие вещи, и медитировать на них.

Большое спасибо.

Уничтожение эгоизма

И ключевая точка здесь, это практика. Да? Это все в отношении того, как преодолеть эгоизм. Как преодолеть эту склонность все время заботиться о себе.

Эта склонность врожденная, почитание себя укоренено в нас очень сильно. Необходимо много практики, чтобы начать изменять это состояние. Много медитаций, много борьбы с сознанием. Сознание все время будет толкать нас к эгоизму, и нам все время нужно с ним бороться, из понимания этих вещей.

Чем больше мы будем изучать эти вещи, тем больше и больше мы будем вкушать Ro chok. Помните Ro chok? Этот вкус рая, с которым мы пытались немного соединиться в медитации, которую делали ранее.

И есть люди, к которым это приходит более естественно, есть люди, к которым это приходит менее естественно – каждый находится на своем месте. В различных областях люди реагируют по-разному. Практика – это то, что нас выведет. Обучение и практика. Рассматривание себя в медитации, к примеру, так, как мы делали сейчас. Рассматривание куда это ведет, куда это ведет.

И вы можете знать даже без чтения многих книг, если будете рассматривать то, что это в вас создает. Пойдите в дома престарелых, в дома очень престарелых, которые уже зависимы от других, и им действительно тяжело. В возрасте 85 лет, за которыми ухаживают. Да. Пойдите туда, и посмотрите.

Меньшинством являются те люди, которые в своей жизни практиковали даяние, внимание к другим, и так далее. Они будут совершенно другими, в сравнении с остальными, которые становятся все больше и больше погружены в себя, они становятся все хуже и хуже, все больше и больше наносят вред. Вы видите у стариков все больше и больше паранойи, верно? Есть целая профессия, лечения паранойи у престарелых; верно? Люди, которые раньше были лучше, к старости становятся хуже. Это то, куда это нас приведет без тренировки. Это конец эгоистичного сознания.

И вы можете протянуть эту линию еще дальше: если этот человек становится таким тяжелым во время старости, каков будет следующий этап? Куда он пойдет после этого? Это очень грустно. Это очень-очень-очень грустно. **Мы обязаны практиковать антидот нашему эгоизму, иначе мы пойдем по этой линии в очень не желательные места.**

Мировоззрение

Что нам помогает сражаться? **Мировоззрение.** Мировоззрение: смотреть, откуда пришли вещи.

Есть только три возможности для мировоззрения, верно? В сущности, есть три варианта, и их комбинации:

1. Первый говорит, что **вещи происходят абсолютно случайно.**

Все случайно, атомы встретились один с другим, и вот моя реальность. Был один атом, он расщепился, и стало два, и потом он стал четырьмя, и потом он стал шестнадцатью – и поэтому у меня дома есть милый ребенок, и поэтому здесь все люди. Это смешно.

2. Второй вариант – **человек с бородой.**

Там наверху-наверху есть человек с длинной-длинной бородой, да? Это другой вариант. Там есть кто-то, кто следит за делами, и он посылает тебя на страдания, тебе посылает рак, а тебя страдать от СПИДа, и он милосерден и милостив, но почему-то у него есть младенцы, рождающиеся со СПИДом. Это второй вариант.

3. И есть третий вариант – что у любой вещи есть причина, и в мире есть абсолютная справедливость. И, что каждая вещь приходит из причины, которую мы сами посадили.

Семена счастья

И чем больше мы будем углубляться, и понимать причинно-следственную связь вещей, тем больше мы начнем сеять семян для счастья, и меньше причин для страданий.

И нам необходимо страдать, чтобы начать учиться, иначе мы продолжим то, что есть сейчас, и никогда не выйдем из этого колеса. Продолжим все время сеять семена страданий, и сознание продолжит страдать, в том или ином рождении. Нам необходима мотивация, которая подтолкнет нас остановиться, и посмотреть, куда это идет.

Если я не задействую эти медитации и эти antidotes, это то, куда это ведет. Как вы об этом узнаете? Пойдите в дома престарелых, сходите туда, это чудесная практика. Это подарок, который они нам дарят, чтобы показать, куда это ведет, если мы не проделаем этой работы.

Итак, единственный путь, он говорит: начать им служить. Начать служить ближним.

И позже он начнет говорить с нами о том, как сделать это на практике, он начнет говорить с нами о том, что нам делать? Как мы будем им служить?

Возьмите ваши глаза.

Когда я вхожу в комнату, я смотрю, где мне сесть, где мне будет удобнее, где я буду выглядеть лучше всего? Это потребление, сжигание кармы.

Если путь к счастью это начать действовать ради других, и я сейчас понимаю этот принцип, то я войду и буду заботиться о том, чтобы видеть могли она и он. Прежде всего, буду заботиться о том, чтобы они могли видеть.

Мои глаза сейчас служат им, не мне.

Это совершенно другое поведение целый день. Такие мои глаза, так я одеваюсь; я не одеваюсь, чтобы выглядеть хорошо в своих глазах, но для того, чтобы лучше служить другим. Поэтому, то, что для них будет работать – будет тем, что я одену.

И Геше Майкл когда нужно одевает костюм, когда нужно одевается как монах, и когда нужно одевает одеяние йога, в соответствии с тем, кому это будет служить.

Высокие Ламы – каждое их дыхание для служения нам. Они не одеваются по другой причине, они не едят по другой причине, они не дышат по другой причине.

Это то, что делают Будды. Это то, что он нам говорит:

Имеющие высшие качества – ради других,

Сто процентов времени. Сто процентов времени. И это то, что приносит Ro chok.

И **каждый** здесь находится в разном месте, и практика может продвинуть каждого из нас на следующий уровень.

Не только в следующем мире

Да, продолжим. **Абзац 131** говорит:

**И если ты как должно не привыкнешь обменивать
Свое счастье на страдания других,
Никогда ты не сможешь достичь просветления,
И даже здесь, в колесе, счастье упустишь.**

Здесь есть две вещи. Он говорит: «Если ты не сделаешь того, чему я обучал тебя до сих пор, обмену себя на других – если ты этого не сделаешь, ты никогда не сможешь достичь просветления. Он говорит.

Но помните, Мастер Шантедева также и логик, верно, он спорит с воображаемым оппонентом. И здесь между третьей и четвертой строкой приходит Качик. Помните Качика? Один рот, некто.

Некто приходит и говорит: «Хорошо, оставь меня, я вообще не хочу приходить к просветлению, я только хочу, чтобы мне здесь было хорошо». И он говорит: «Знаешь, что,

**Здесь, в этом мире, в этой жизни также, если ты как должно не привыкнешь обменивать свое
счастье на страдания других – ты также упустишь счастье.**

Не только в следующем мире – также и здесь это не работает».

И он продолжает, и детализирует в следующем абзаце. Абзац 132 говорит:

Не только цели, выходящие за пределы –

То есть цели просветления,

**Мирские цели также ты не сможешь достичь:
Слуги – в их королевстве небрежны,
И господа – не платят их зарплаты.**

Как имеющему бизнес – твои работники не будут работать как нужно, и тебе не будут вовремя платить выплаты. Вещи, которые ты хочешь – ты не сможешь получить здесь также, если не поймешь этих принципов. Это не будет работать по-другому.

Слуги всех существ

Здесь есть двойной смысл.

Один смысл на обычном уровне: если я не буду обучаться обменивать себя на других, я не смогу достичь даже мирских целей. К примеру, если у меня есть слуги, они не будут работать как должно, а если у меня есть господа, они не будут мне платить. Это обычный смысл.

Наш комментатор Праджнакармати говорит: здесь есть более глубокий смысл, более глубокое послание.

- Слуги здесь это Бодхисаттвы. Бодхисаттвы пообещали служить другим, верно? Их работа это служить другим, служить ближним. Слуги небрежны в их королевстве, если они не служат ближним.

И тогда, их господа... кто это, господа Бодхисаттв? Все существа, они служат всем существам, их господа все существа. Они не удостоятся их зарплаты, они не придут в более хорошее место.

Он сейчас смотрит на Бодхисаттв. «Ты Бодхисаттва, ты сказал, что ты сейчас идешь служишь миру. Но сейчас, если ты небрежен в своем королевстве, то твои господа, и это все существа, не смогут удостоиться платы совершенного наслаждения».

Он говорит о небрежном Бодхисаттве. О том, кто все еще является «Сахарным тростником». Он говорит о нас.

Мотивация Бодхисаттвы

В абзаце 133 он говорит:

**Те невежды причиняющие боль ближним,
Приносят себе этим сильные страдания,
И не позволяют себе все чудесное счастье,
И в видимом, и в скрытом мире.**

Какова ваша реакция как Буддиста, если вы практикуете эти вещи, и кто-то приходит и делает вам больно, использует вас, или пользуется вами в своих целях?

В тот момент, когда меня кто-то использует – он накапливает плохую карму. Но что происходит со мной? Он позволяет созреть моей отрицательной карме. В сущности, он мне служит. Когда он меня использует, он мне служит. И тогда, что ты делаешь? Ты радуешься. Это так.

Как Буддисты, если вас кто-то использует, вы радуетесь за себя, и грустны за них.

Так, что вы будете делать сейчас? Будете вы его останавливать, или нет? Если вы его любите, что вы сделаете?

Из зала: остановим его.

Учительница: остановим его, потому, что он накапливает отрицательную карму.

**Итак, того кто приходит и использует меня, или пользуется мной, я остановлю. Не из-за себя –
из-за них, из любви к ним.**

Это совершенно другое место, в отличии от сдерживания их, чтобы позаботиться о себе. Второе место заставляет меня опуститься, а первое место, заставляет меня подняться. И их также. Интересно, верно? Если вы действительно понимаете послание здесь, если вы действительно его понимаете, нет границ счастью, которое вы можете для себя создать.

Дуду задает вопрос, как я могу управлять своей мотивацией, когда приходит кто-то, чтобы мне навредить, и я сейчас не позволяю ему мне навредить. Вы говорите, что мотивация создает всю разницу. Если я защищаю себя, это меня опускает, а если я защищаю его, это меня поднимает?

Ответ: чудесный вопрос.

Чтобы мне действительно удалось это сделать, мне необходимо поймать эту мысль, во время действия. **Для этого мне необходим очень высокий уровень осознанности. Для этого мне необходимо делать медитацию.** Дневник также. Делать медитацию. Развивать осознанность.

В абзаце появляются слова «невежды».

Гьялцеб Чже описывает этих «невежд» здесь как детей, которые абсолютно не осознают способ,

через который появляются боль и страдания». Еще ранее появился термин «дети», для того, чтобы описать людей, все еще не видевших пустоту напрямую.

Праджнакарамати говорит, потому, что это «люди, не понимающие разницы между тем, что помогает и не помогает, и им и другим».

Самый ужасный демон

Абзац 134: это самый известный абзац в главе. Раньше я вас обманула. ☺ Давайте прочитаем его вместе.

**Все страдания, которые есть во всей вселенной,
Вся боль, все горе, весь ужас,
Все это приходит от цепляния за «себя» -
Зачем тебе такой ужасный демон?**

Все. Коротко и ясно. Это то, что он говорит. **Все страдания, которые есть в мире. Вся боль, все горе, весь ужас** – все эти ужасные вещи, все существующие страдания, **все это приходит от цепляния за «я»**. Так, зачем оно вам нужно? Зачем вам нужно это «я»? Если это понимают, то прилагают все усилия, чтобы его уничтожить. К примеру, путь который предлагает Мастер Шантидева, это через уничтожение ценения себя, как косвенный путь.

Отпустить пылающий уголь

Следующий абзац: **абзац 135:**

И здесь он приводит нам очень красивое сравнение.

**До тех пор, пока ты не откажешься от этого «я» -
Ты не сможешь уничтожить боль.**

Точка.

**До тех пор, пока ты не откажешься от этого «я» -
Ты не сможешь уничтожить боль.**

Невозможно. Обязаны. Это практика, это практика пустоты. Вы обязаны понять пустоту своего «я». Иначе:

**Цепляние за себя приведет к ценению себя,
И это приведет к заботе о себе,
И это приведет к накоплению кармы, причиняющей мне страдания.**

Обязаны уничтожить его.

И он приводит здесь нам очень красивое сравнение. Это все равно, что мы стоим, и держим в руке пылающий уголь, и он нас обжигает, обжигает нас, и мы говорим «ой, ой, ой... болит, болит, болит...» И он говорит: «Брось. Брось. Болит – брось». И мы говорим: «Болит, болит, болит», и держим, держим, держим. Он говорит:

Me ma tang na Sek pa pong mi nu

Me – огонь.

ma tang na – если не отпустишь.

Sek pa – ожог.

Pong – прекратить.

mi nu – нельзя.

**До тех пор, пока ты не освободишься от огня,
Ожог на твоей руке не иссякнет.**

Тебе нечего ходить и жаловаться: «Они мне сделали так и так». Все это происходит из-за твоего цепляния за себя. Освободись, освободись. Это то, чему он учит.

Вывод в том, что мы должны отдать себя, ради ближних

Абзац 136:

**Если так, чтобы рассеять свою боль,
И также страдания других,
Я отдам себя, ради ближних,
И буду ближних считать собой!**

Это логичный вывод из всего этого. Сейчас он говорит: «О.К. Я понял. Хорошо, ты меня убедил. Сейчас я буду так делать. Для прекращения страданий, я собираюсь отдать себя, ради ближних, и считать ближних собой».

Как мы это делаем?

Подумайте об этом. Это будет домашним заданием. Как мы это сделаем? Как нам это сделать интеллектуальным образом, понимающим карму? Как нам отдать себя, во благо ближних? Как нам сделать то, что он нам здесь предлагает? Итак, подумайте об этом, и мы начнем с этого в воскресенье.

Я хочу вас поблагодарить. Это большое наслаждение делиться с вами этими вещами. Большое спасибо. Большое спасибо вам, что вы сделали это для меня возможным. Спасибо все людям, сделавшим это возможным. Давайте расставаться.

(Мандала)

(Посвящение)

Большое вам спасибо, спокойной ночи.

Ученики: большое спасибо Вам!

Я и ближние

Глава о медитации из руководства для воина духа, от Мастера Шантидевы,

На основе уроков Геше Майкла Роуча

Перевод, редакция, и подача

Ламы Дворы-ла

Рамат-Ган, Бет Цанхан, март 2008

Урок 5, часть 1

Итак, добрый вам вечер. Мы начнем с молитв.

Мы всегда начинаем наши лекции очень короткими молитвами, мы читаем их на иврите. И их целью является раскрытие наших сердец, через создание ощущения ценности и уважения к учению, и признательности за учение приходящее к вам. Признательности всей линии передачи, через которую пришло к нам это учение, и сегодня нас благословляет. Итак, это первая молитва.

Вторую молитву мы читаем три раза, это молитва, суть которой в принятии прибежища. И там, в молитве, мы говорим «Будда, Дхарма, Сангха», но подразумевается то, что за этими вещами, «Буддой, Дхармой, и Сангхой» стоят мудрость и сострадание, которые мы стремимся развить в своих сердцах. И когда они да разовьются в наших сердцах, мы сумеем уничтожить все страдания в своей жизни, и прийти к абсолютному счастью. Итак, мы преклоняемся перед семенами мудрости и сострадания в наших сердцах, с целью их прорастить. Итак, давайте начнем с молитвы.

(Молитва Мандалы)

(Молитва Прибежища)

Краткое повторение

Итак, снова, добрый вам вечер.

Это последний наш вечер в рамках этого курса «Я и ближние». И ради тех, которые не были, я перескажу кратко, в нескольких словах.

Эта глава Мастера Шанитедвы, из его книги «**Руководство для воина духа**», является восьмой главой в его книге, и это **глава о медитации**. Цель всей книги научить нас стать тем, кого называют **воином духа**.

Воин духа, это человек, который сражается со своим сознанием, чтобы его украсить, усовершенствовать, очистить, и превратить себя в личность, которая может принести благословение на все возрастающих уровнях. Постепенно, через практику, он превращается в святого человека. И в конечном итоге, этот процесс приводит к полному просветлению Будды. И, чтобы прийти к полному просветлению Будды, воин духа совершенствует себя в том, что мы называем **совершенствами**.

- Он совершенствует свою **способность даяния**, он или она, да, совершенствуют свою способность даяния до удивительных уровней, до уровней, которые для обычных людей иногда кажутся невозможными. Но, говорит нам Мастер Шантидева, все это функция привычки. Нет ничего, чего нельзя развить, если практикуют.
- Он совершенствует свою **мораль**, соблюдение моральной этики.
- Он совершенствует **терпение**, это эта способность выстаивать в тяжелых ситуациях, и не выходить из себя. Не сердиться. Когда наступает время, когда обычно мы бы может быть рассердились, мы не теряем самоконтроля. Не подавляем гнев, просто не идем туда. Вообще не сердимся.
- **Радостное усилие**, об этом мы говорили на предыдущих курсах.
- И сейчас мы на пятом совершенстве, и это **медитация**. Которая является развитием способности в концентрации.
- В конечном итоге, чтобы человек удостоился этого желанного счастья Будды, ему необходимо развить мудрость. Ему необходимо развить мудрость, понимающую смысл реальности, которая понимает, откуда приходят вещи в наш мир. И тогда он может начать ими управлять.

Прежде, чем он может развить эту мудрость, он обязан развить способность медитативной концентрации на очень-очень высоком уровне. На очень совершенном уровне.

Сейчас, мы в главе восемь, о медитации, об этом высоком уровне медитации.

И в первой части главы, которую мы здесь не изучали Мастер Шантидева описывает, как делать медитацию: оставить занятую жизнь, домашнюю жизнь, уйти в уединение.

И мы говорили о том, что у Бодхисаттвы есть в его мешке множество инструментов.

- Часть времени он действует в мире, с людьми мира, чтобы делать в мире хорошее, добродетель.

- И часть времени он уединяется и развивает способность концентрации. Когда она развита до определенного уровня, он возвращается, еще делает в мире, и снова возвращается.

И это такая игра Гомлина, вся цель которой, также и тогда, когда она в медитации, усовершенствовать свою способность давать на более высоком уровне. Помогать всем существам на более высоком уровне.

Итак, в первой части главы он описывает, как уйти, как уединяться. И во второй части он говорит о том, на что делать медитацию, и его указание, **что самая важная вещь, на которую мы должны научиться делать медитацию, это на эту границу между мной и ближними**. На сравнение себя с ближними, и обмен себя на них.

На нашей первой встрече мы говорили о сравнении, и на второй нашей встрече мы уже начали говорить об обмене. Сегодня мы войдем прямо в внутрь этого процесса обмена себя на других. И это очень интересный, и не простой процесс.

Вернемся к **абзацу 134**, который один из самых известных в главе, который говорит:

**Все страдания, которые есть во всем мироздании,
Вся боль, все горе, весь ужас,
Все это приходит от цепляния за «себя» -**

Зачем тебе такой большой демон?

Зачем тебе это нужно? Потому, что это приносит тебе все существующие страдания. И мы говорили об этом.

И если вы помните, мы говорили о двух аспектах этого «я», которое мы назвали «демоном». Оно является видом демона.

- Цепление за себя

Один аспект, мы сказали, это цепление за себя; это вера в то, что у нас есть какое-то «я» существующее там, и вместе с тем, когда мы идем его искать, его нельзя найти. И мы немного делали медитацию на поиск его, где оно находится в нашем теле. И если проделывают эту проверку тщательно, его найти нельзя. Разумеется, если вы ищите его вне тела, его также нельзя найти. И тогда – где оно?

Необходимо с этим работать намного больше. Это не только это тело, необходимо также проверить сознание, необходимо проверить различные аспекты сознания. Итак, когда проделывают этот поиск, его не находят, но мы верим, что есть «я», мы верим, что есть я.

Как это знают? **Проверить это можно всегда через то, насколько мы обижаемся.** Степень того, в которой я обижаюсь, в следствии чего-то, что мне кто-то говорит или делает, свидетельствует о том, что я одержима каким-то «я», которое когда я иду искать, где это обижающееся я, я найти не могу.

Итак, мы одержимы чем-то являющимся ложью. И эта ложь омрачает нашу жизнь.

Потому, что никто не любит обижаться. Никто не любит страдать. И он говорит, что любые страдания, не только обижаться, все –

**Все существующие во всем мироздании страдания, все горе, весь ужас -
Все это, он говорит, приходит от цепления за «я».**

Итак, это ужасный демон, отравляющий нашу жизнь, приносящий все наши страдания, приводящий нас в конечном итоге к старости, изнашиванию, и смерти. Это то, что он говорит. Так, кому это нужно? Он говорит.

Итак, это углубленное исследование. Это углубленная медитация, все мы пришли, с очень сильной склонностью быть одержимыми «я». Мы с этим родились, мы с этим пришли в этот мир из предыдущих перевоплощений. Мы говорим, что сознание существовало до прихода в это тело. Мы подразумеваем это. У нас были предыдущие рождения, и у нас будут последующие рождения. До тех пор, пока мы не поймем эту тему.

Итак, эта склонность очень сильна. Она очень инстинктивна, она очень укоренена в нас, мы думаем, что это естественно. Мы думаем, что это то, кем мы являемся. Мы полностью верим в это, полностью охвачены этим. Это происходит с нами очень быстро. Когда кто-то что-то говорит, мы очень быстро обижаемся. Это «я» выскакивает, несмотря на то, что когда я его ищу – его нет.

- Придание себе ценности

Преодоление его является основной духовной работой. Но это не легко, это очень укоренено в нас. У этого цепления за «я» есть результат, и это **придание себе ценности**. Так, как я верю в

какое-то существующее «я», которое каким-то образом важнее других вещей, я действую ради себя. Я действую из придания себе ценности. Прежде всего, я действую, чтобы обслужить себя, позаботиться о себе. Это мы называем приданием себе ценности. И это побочный результат цепляния за «я».

В этой главе он не напрямую атакует это цепляние за «я», потому, что это большая работа. В этой главе он подготавливает нас к этой работе. И в этой главе, он постепенно, через очень красивые логические рассуждения пытается спустить нас с придания себе ценности. С этой занятости нумеро уно, «я», «я». С этого постоянного фокуса на себе, который у нас есть. Итак, это вкратце о теме этой главы.

- Отпустить пылающий огонь

И продолжим к следующему абзацу, **абзац 135**, о котором мы уже говорили, и он говорит:

**До тех пор, пока ты не откажешься от этого я -
Ты не сможешь уничтожить боль.**

Он говорит. Любая боль: физическая, ментальная, душевная, любой вид боли, он говорит, до тех пор, пока ты не откажешься от этого «я», ты не сможешь уничтожить.

**До тех пор, пока ты не отпустишь огонь -
Ожог не иссякнет на твоей руке!**

И пример, который мы привели: **до тех пор, пока ты не отпустишь огонь** – это его очень известный пример, это будто мы стоим и держим в руке пылающий уголь, и кричим «Болит! Болит! Болит!» Но крепко держим. И он говорит «Так отпусти, отпусти уже. Отпусти». Он говорит - до тех пор, пока ты не освободишься от этой вещи, от этого «я», ожог на твоей руке не иссякнет.

Отдать себя, ради других

Продолжим. В следующем абзаце, **абзаце 136**, он говорит:

**Если так, чтобы рассеять мою боль
И также боль других,
Я отдам себя ради ближних,
И буду считать ближних собой!**

Ради рассеивания моей боли – какой боли? Той боли, которая приходит в следствии этого цепляния за себя. И сейчас он нам здесь предлагает отдать себя, ради ближних.

Как нам отдать себя, ради ближних?

Здесь есть двойной смысл. Вы можете прочитать это в двух смыслах.

- Вы можете прочитать в первом смысле, отказа от цепляния за себя. Это первый смысл, и он абсолютный: отказаться от этого цепляния за себя. Отказаться от этого «я», которого никогда не существовало, но которое есть в моем воображении, и я в него верю. Итак, это один аспект.
- Второй аспект атакует придание себе ценности. Итак, второй аспект говорит, отдай себя ближним – сделай обмен. Вместо того, чтобы все время служить себе, начни все время служить им. В этом понимании, отдать себя ближним.

Следующий абзац. Итак, здесь он сейчас начинает вводить нас в этот мир обмена.

В абзаце 137 он говорит:

Тебе, мое сердце, необходимо понять:

То есть он говорит о себе, о своем духе, «сердце» в смысле «духа». Он говорит:

**Тебе, мое сердце, необходимо понять:
Мой эгоизм уже подвластен власти других!**

Я – уже отдала себя другим. Он говорит: мое сердце, мой дух, ты, которая привыкла все время служить себе и заботиться о себе, думать о себе и о том, что тебе хорошо, он говорит: забудь об этом. Мой эгоизм, я уже себя отдала. Ты уже не можешь все время думать о себе потому, что я отдала тебя другим. Он подразумевает это. Отдай себя другим.

**И над тем, что им больше не служит -
Ты не сможешь больше размышлять!**

Больше, ты не сможешь размышлять. Итак, это такая медитация. Я отдала себя ближним. Себя, это, что именно?

Свои глаза,
Свои руки,
Свои способности,
Свои навыки,
Свои мысли.

Если вы обратите внимание, то, как проходит ваш день? Вокруг чего вертится большинство ваших мыслей? Большую часть времени мы думаем о себе: что мне сейчас нужно? Что мне сейчас сделает хорошо? Что мне необходимо сейчас устроить? И сейчас он говорит – нет! С того момента как ты себя отдала другим, ты не можешь размышлять о том, что делает хорошо тебе, тебе необходимо размышлять над тем, что делает хорошо им. **Над тем, что не служит им – ты больше размышлять не сможешь.** Просто.

В служении другим

Давайте продолжим, еще абзац. **Абзац 138**, он говорит:

**Не достойно, чтобы я трудился только ради себя
Сейчас мои глаза во власти других,
И совершать несправедливые вещи в отношении ближних, является ошибкой
Сейчас мои глаза и остальное действуют ради них.**

Я уже отдала себя ближним, я отдала себя. Сейчас:

Мои глаза не мои – они их.
Мои мысли не мои – они их.

Так, о чем я сейчас буду думать? О том, что служит мне? Нет. Я не могу, потому, что отдала себя им. Поэтому, мне сейчас нужно себя тренировать, и думать о том, чего хотят они. Мои глаза больше не мои, и когда я вхожу в комнату, я не ищу, где самое лучшее для меня место, чтобы

сесть, а ищу то, что удобно им. Это его предложение, это тренировка. И как я могу другим сделать что-то несправедливое, если я отдала себя им? Я вся для них, как я могу сделать им что-то, что им вредит?

И это превращает нас, в такой вид **прислуги ближних**. Мы служим им. И это повторяющийся термин, я думаю, на каждом достойном своего имени духовном пути. В традиции **Хинду** есть очень красивый термин, **Das**, произнесите **Das**, и это слово на санскрите означающее слугу, может быть, вы слышали название **Ram-Das**, или **Surya-Das** – есть много **Das**. Это слуги, они служат ближним. Это идея, идея служения.

Вопрос?

Учительница повторяет вопрос: он спрашивает, если я является иллюзией, то как это, что другой не является иллюзией?

Ответ: когда ты увидишь, что «я» является иллюзией, ты поймешь, что другой также является иллюзией. Но до этого, ты не сможешь увидеть. Да.

Здесь есть трюк. Вся эта глава является трюком, чтобы привести нас к мудрости. Привести нас к пониманию реальности. Как существует реальность, и как не существует. Наша проблема в том, что мы думаем, что реальность существует определенным образом. И то, что говорит Будда, и Мастер Шантидева, и каждый, кто пришел к просветлению, что мы не понимаем своей реальности, что мы думаем, что она существует тем образом, которым никогда не существовала, и не могла существовать.

Итак, когда мы поймем, что я не существую в той форме, в которой я думаю, что существую, я также пойму, что ты не существуешь в той форме, в которой я думаю, что ты существуешь. Когда я это понимаю, вся эта глава становится лишней. Естественным образом я делаю все, что написано здесь в главе. И мы здесь получаем это с точки зрения того, кто уже понял. Но он понимает также и то, с кем он говорит. И он берет нас туда за руку, постепенно-постепенно. И большое спасибо за вопрос, молодец.

И здесь у нас есть:

Три уровня служения

1. **Первый уровень** – мы сказали, мы отдали свои глаза им, верно? Мы входим в комнату, и ищем в комнате, что? Что сделает хорошо им. Что они хотели бы здесь в комнате, где можно их усадить, чтобы им было удобно. Они любят закрытое окно – что? Окно открыто? – немедленно закрываете окно потому, что это для них. Это первый уровень.
2. **Второй уровень более глубокий.** Останемся с глазами. Я отдала им свои глаза, и сейчас, если они делают что-то, что мне не нравится, говорят что-то, что мне не приятно – я не могу больше смотреть на них сердитыми глазами. Почему? Потому, что они не любят, чтобы на них смотрели сердитыми глазами, а мои глаза их. Они не смотрели бы на себя сердитым образом, поэтому я не могу это сделать потому, что мои глаза их.

Итак, это более тонкий уровень служения им. **Не только физически** давать им то, чего они хотят, или заботиться о них внешним образом, но также и **в своем отношении**. Я не могу сейчас относиться к ним сердитым, пренебрежительным, или критикующим образом, потому, что они бы

не сделали это себе сами. И мои глаза их. Мои мысли их.

3. **И на третьем уровне, я не могу их больше судить.** Я не могу больше их судить потому, что они себя не судят, а я в их услужении, мои мысли в их услужении.

И это все утончающийся уровень служения.

Итак, я повторяю:

1. В первом – мы заботимся о них физически, о вещах, которые они хотят. Я вхожу в комнату... Моей первой мыслью является то, **как я могу о них позаботиться.**
2. Во втором – **я не позволяю себе думать отрицательные мысли**, к примеру, сердиться на них. Потому, что они бы на себя не сердились.
3. На третьем уровне – я вообще их не сужу, не даю какой-то оценки, или не делаю чего-то, что бы их преуменьшило, чего бы они не сделали себе сами. **Я думаю о них, я думаю о том, как они бы думали о себе**, как они хотят себя чувствовать? И так я выбираю о них думать.

Потому, что все наши суждения исходят из того, что здесь есть я, а здесь они, и у меня есть какое-то представление о том, какими должны быть они. И если они не соответствуют моим представлениям – то у меня есть суждение. И здесь я говорю: нет, я не иду со своими представлениями о том, какими они должны быть потому, что я... мое сознание там.

Мы скоро сделаем эти упражнения, и посмотрим. Это станет яснее.

Отдать все

Абзац 139, это вывод из всего, что он сейчас сказал.

И поэтому, я буду предпочитать ближних, а не себя:

**Любую вещь, которую я найду на своем теле,
Немедленно возьму у себя
И использую ее ради других.**

Как ты собираешься это применить, он говорит: в тот момент, когда я нахожу у себя что-то, так как я сейчас в услужении ближних, я немедленно беру это у себя, и отдаю им, и все, что у меня есть, я сейчас использую ради ближних.

Вывод из того, что я отдала себя ближним, в том, что сейчас:

То, чего хотят они предпочтительнее того, чего хочу я. И если у меня что-то есть – мне необходимо это отдать. Если у меня есть что-то, что я бы предпочла, он говорит: немедленно откажись.

Так, как я посвятила себя служению другим, к примеру, одежда на мне – принадлежит им, моим господам, они являются настоящими хозяевами вещей, которые я одеваю, и которые использую. Я должна быть в любой момент готова сорвать их с себя, и отдать им.

Это кажется нам очень тяжелым, очень странным, и очень не естественным, но это именно то препятствие, о котором он нам говорил, что вся боль и все страдания приходят оттуда.

Та степень, в которой мы можем приблизиться к этому месту, в точности пропорциональна тому, сколько боли и страданий есть в нашей жизни.

Медитация: в служении другим

Давайте войдем в медитацию.

Итак, сядьте удобно, и закройте глаза.

И сейчас сфокусируйтесь на дыхании.

Поставьте маленького-маленького часового у входа в большие пещеры, и это ваши ноздри. И сфокусируйтесь на прохождении воздуха внутрь и наружу.

И сейчас представьте, что вы на совете директоров в какой-то фирме.

И задача совета директоров, направить фирму к успеху.

Может быть, у вас на самом деле есть какая-то фирма? Может быть, у вас есть какая-то группа, или сообщество, в котором вы участвуете, и действуете?

И это может быть даже ваш дом, ваша семья, или место, в котором вы живете, которым также, должна управлять группа людей.

Даже если вы живете одни, представьте большую семью.

И сейчас попытайтесь вспомнить конкретный случай, когда вам нужно было обсудить, как выполнить определенную задачу, как команда.

Это или деловое решение, или проект, или общественный проект, или семейное решение, которое необходимо принять – может быть купить дом, или решить, какой дом купить? Или, что делать с деньгами? Куда вложить деньги, или, что бы это ни было. Тема, о которой вы должны позаботиться, и чтобы группа, или комитет пришли к согласию между собой, и к общей деятельности на эту тему.

И попытайтесь вспомнить специфический, конкретный случай.

И представьте себя сидящим в комнате заседаний, или в гостиной своего дома, по ситуации, вместе со своей командой.

И попытайтесь вспомнить, как проходят собрания.

Что говорят люди? Что они предлагают? Что их мотивирует? Какая на собрании интеракция?

И сейчас, сфокусируйтесь на себе, вы сидите там в комнате.

И попытайтесь вспомнить, как вы вели себя на этом собрании. Чего вы хотели достичь? Какова была ваша повестка дня? И как вы пытались действовать, чтобы ее реализовать?

И сейчас, попытайтесь представить это собрание снова. Вы снова в том же самом месте, с той же самой группой людей. Вы находитесь в той же роли. Но сейчас вы практикуете обмен себя на других. Сейчас вы исходите из места, где вы служите людям сидящим там.

И ваша повестка дня, это привести их к успеху. Ваша повестка дня, это искать, что они хотят достичь, и вы действуете исключительно ради достижения того, чего они хотят достичь.

И вы возлагаете на это все свои надежды. Все свои органы чувств, все свои мысли. Все на служении людям, которые в группе.

И попытайтесь сейчас увидеть себя и свое участие в этой группе. На этом заседании. Как вы смотрите на людей? Что вы говорите? Как вы реагируете на то, что говорят они?

Какие будут ваши предложения? Попробуйте поиграть с этим сценарием.

И важно, чтобы вы делали то, что вы делаете - односторонне, независимо от того, что делают другие. Вы Бодхисаттва, который отдал себя на служение другим в группе. Без связи с тем, что мотивирует других, и что они делают.

И попытайтесь увидеть, как вы ощущаете себя на этом новом собрании. И если вы можете, сравните свои ощущения с предыдущим состоянием. Насколько вы можете.

Попробуйте исследовать свое выражение лица, свои ощущения в теле, и ощущения в вашем сердце.

И попытайтесь пройти еще на шаг вперед, и увидеть, как другие реагируют на это ваше новое поведение, и как это влияет на атмосферу в группе, в команде.

И еще один шаг, это: представьте третье собрание, на котором не только вы делаете обмен, но и каждый в команде хорошо изучил эту главу, и приходит туда служить другим.

И каждый, на сто процентов заинтересован в том, чтобы другие преуспели еще больше, чем он заинтересован в своем мнении, в своей повестке дня. Практически, намного больше.

Как ощущается такое заседание?

Вы можете открыть глаза.

И я открою вам секрет: все, что мы изучаем в курсах о бизнесе, построено на этом.

Если вы хотите реализовать этот ключ к изобилию, и все чудесные вещи, которые обещает кармический менеджмент – без этой главы, их реализовать нельзя.

Они не реализуются. Вы можете реализовать части из них, в случае, если реализовали части отсюда. Если вы хотите реализовать максимум, в случае удивительного потенциала, вам необходимо реализовывать максимум. Это секрет.

Это верно в бизнесе, это верно в духовном партнерстве – там, где вы хотите достичь успеха и счастья, это ключ.

И как вы видите, это не легко. Это требует изменения мировоззрения, это требует изменения очень глубоко укорененных в нас привычек. Привычек заботиться о нумеро uno (номере один), которые укоренены в нас очень-очень-очень глубоко. Но это путь. Это путь.

Да.

Учительница повторяет вопрос: его вопросом было – что, если я действительно хочу помочь другому, но понимаю, что цель, к которой он стремится ошибочна. Я знаю, что он ошибается. То, чего он хочет, по-настоящему ему не служит.

Ответ: и это вопрос о том: « Что он хочет, в сравнении с тем, что ему нужно». Это как мать маленького мальчика. Он целый день хочет мороженное, но она знает, что это для него не хорошо. Так, что она сделает? Ответ в этом направлении.

(Мандала)

Я и ближние

Глава о медитации из руководства для воина духа, от Мастера Шантидева

На основе уроков Геше Майкла Роуча

Под руководством

Ламы Дворы-ла

Урок 5, часть 2

(Мандала)

Обмен себя на других

Абзац 140. Он вводит нас в тему обмена. Он говорит:

Тех, кто ниже, и остальных, буду считать с собой;

Буду считать себя другими.

Зависть, высокомерие, соперничество

Всё это буду практиковать без сомнений!

Как нам научиться преодолевать этого демона, придание себе ценности?

И путь, который он нам здесь предлагает, после того как на предыдущих уроках мы научились сравнивать, сейчас он говорит: обменивайтесь.

Автоматический механизм классификации других

Мы проделаем этот обмен очень интересным способом.

Когда я разговариваю с человеком, достаточно автоматически - мы не всегда отдаем себе в этом отчет - мы их классифицируем. Мы классифицируем их как:

Ниже чем я, на-тибетском:

menpa

Равные со мной, на тибетском:

nyampa

Или выше меня. На тибетском:

towa

И мы это делаем так (Лама Двора щелкает пальцами), автоматически.

По какой-то шкале. Это или шкала:

Денег,
Таланта,
Успеха,
Усилий,

Красоты,

Что бы это ни было. В какой-то плоскости мы их классифицируемым, и это немедленно определяет наше отношение к ним:

Если я говорю с кем-то ниже меня, то у нас немедленно есть одна форма отношения.

Если я говорю с коллегой, который в том же положении что и я, на работе, у меня немедленно есть другое отношение.

Если я говорю с кем-то, кто является большим миллионером, это третье отношение.

- В первой ситуации, **когда я говорю с кем-то ниже себя**, что характеризует моё отношение к ним? **Гордыня, высокомерие**. На тибетском:

Nga gyel

Во второй ситуации, **когда они равны - соперничество**. Я хочу посмотреть, или могу быть каким-то образом лучше. На тибетском:

Dren sem

- И в третьей ситуации – зависть. На тибетском:

trakdok

И если вы сомневаетесь, или у вас есть эти чувства, или может быть вы считаете себя чистыми от них - посмотрите: одно относитесь ли вы ко всем, к каждому человеку которого вы встречаете, абсолютно-абсолютно как к себе? У нас у всех есть много работы проделать в этой области.

Странное упражнение зависти, высокомерия, соперничества

Те, кто ниже, и остальные, подразумевается "**ниже, равные, и выше меня**". Итак, он говорит: **когда я встречаю этих людей - я буду считать их собой**. И это будет очень путать. И мы это немного проделаем. **Зависть, высокомерие, соперничество**, он говорит: практикуй их сейчас. И скоро мы увидим, как он предлагает это делать.

Итак, сейчас вы скажете: что это здесь означает? Ведь мы пытаемся освободиться от этих омрачений. Мы пытаемся освободиться в себе от зависти, высокомерия, соперничества, потому что они омрачают наше сознание, и отравляют его. И это верно.

И все эти абзацы, санскрит можно читать двумя способами. Тибетский можно читать двумя способами.

Праджнакараматти является комментатором, писавшим на санскрите, и он жил примерно на 200 лет позже Мастера Шантидевы, в том же самом монастыре. И большие шансы на то, что его комментарий более близок к сути вещей, чем писали тибетцы на 6 веков позже.

То, что говорит Праджнакараматти, это то, что в этой практике зависти, высокомерия, соперничества, я целенаправленным образом ввожу себя в их туфли, и пытаюсь ощутить то, что ощущают они в отношении того:

Что человек ниже меня ощущает в отношении меня,
Что человек выше меня, ощущает в отношении меня,
И, что человек пытающийся соперничать со мной ощущает в отношении меня.

Я не могу по-настоящему ощутить то, что ощущают они, я могу только ощутить то, что ощущаю я. Но если я попытаюсь поменяться с ними ролями, и войти в их голову, он говорит, **если ты проделаешь эту практику, то в тебе разовьется такое отвращение к этому, что это в сущности, приближает тебя к просветлению.** И вы не сможете это проверить, пока не попробуете.

В общем - зависть, высокомерие, и соперничество, только усиливают страдания в жизни. Здесь, вместе с этим, комментатор Праджнакараматти, объясняет, что мы через обмен себя на других можем взять их, и превратить во что-то, что усиливает просветленную сторону в нашей жизни. И так, как мы делаем это целенаправленно, из этого намерения, нам нечего сомневаться или колебаться, чтобы применять эту практику.

Итак, вот здесь начало.

Практика зависти

Несколько абзацев говорят о первом состоянии.

Абзац 141.

Итак, сейчас у нас есть состояние, в котором мы говорим с человеком ниже себя. О которых мы решили, что они ниже, да? Не то, что они ниже сами по себе, но каким-то образом мы решили, что они ниже, и поэтому, параллельно с этим они относятся к нам, как кому-то выше себя.

Предположим, учитель и ученик, учитель обращается к ученику, и ученик знает меньше, у него меньше духовных качеств, и так далее. Поэтому, учитель над учеником. Учитель обращается к ученику, или богатый человек говорит с бедным человеком, или чтобы это ни было.

И сейчас второй, как он себя ощущает в отношении того, кто над ним - зависть, верно? Он ощущает зависть. Бедный человек, может быть, будет завидовать богатому человеку, слуга, будет завидовать своему господину. И так далее. Итак, второй ощущает зависть.

И я сейчас, целенаправленным образом, практикую зависть. И он нам показывает - вот как практикуют зависть. Я с ними меняюсь.

Итак, я сейчас разговариваю с более низким человеком, и вхожу в его голову, я становлюсь на его место; я в своем сознании, в своём воображении, разумеется, в их тела, и я сейчас думаю, что они думают обо мне? Как они относятся ко мне?

Вот как они думают обо мне:

Абзац 141 говорит:

Только его уважают - не меня;
Он получает все, что у меня есть;
Его все хвалят - а меня только осуждают,
Он удостоивается всего счастья, а мне выпадает только страдание.

Это то, как думает обо мне завидующий мне человек.

Вот то, что он перечисляет в этом абзаце:

1. Он должен получать **уважение**, а не мы.

Kurti

Kurti, это слово для **уважения**;

2. Он должен получать **вещи**, а не мы.

Нуера

Нуера – это **вещи**;

3. Его должны **хвалить**, нашу же ценность должны преуменьшать.

Тура

Тура – это **похвала**;

4. Он должен наслаждаться от всего возможного **счастья**, а нам все страдания.

Dewa

Dewa – это **счастье**.

Итак, я становлюсь на их место, и завидую себе.

В сущности, я практикую свою зависть. Я не могу их, нет такой вещи. Но я могу воспользоваться ими, чтобы познакомиться с тем, что такое зависть, что такое настоящая зависть. Как это, когда я убегаю от себя, и пытаюсь рассказывать себе истории, чего у меня нет, иди посмотри, как это происходит.

Я использую их, чтобы познакомиться со своей темной стороной. Со своей мрачной стороной.

Две версии практики «обмена себя на других»

Это темная практика. В сущности, это вторая версия практики. Потому, что я вам сказала – санскрит и тибетский можно читать двумя способами.

1. Для людей на духовном пути, **первый способ** покажется более логичным. Потому, что чего хотят люди на духовном пути? Хотят уничтожить свое высокомерие, верно? Поэтому, если я сейчас говорю с более низким человеком, что я скажу?

- **Только ему будет уважение, а не мне.** Вместо того, чтобы он отдавал мне почести, я сейчас дам уважение ему. Чтобы сделать антидот своему высокомерию, я буду отдавать ему почести.

- У него нет вещей, значит я дам ему вещи, любая имеющаяся в моем распоряжении вещь - его. Вы слышите совершенно другую нотку.

- **Ему все похвалы, а для меня только осуждение.** Я позабочусь о том, чтобы его хвалили, потому, что его никто не хвалит; я позабочусь, чтобы его хвалили, да?

- **Все счастье будет его, и только страдания будут моими.** Я поменяю роли.

И это слышится нам очень благородным, и очень логичным. Это слышится нам «Прекрати эту зависть».

2. Мастер Праджнакарамати нам говорит – если ты действительно хочешь прекратить зависть, тебе необходимо познакомиться со своей завистью: **«Делай темную практику, поменяйся ролями. Глубоко войди в свою зависть».** После этого ты сможешь поменяться ролями.

И мой учитель сказал: посмотри на свою аудиторию, и в соответствии с этим обучай. Или так, или так. Итак, вы получаете более сильную практику. И идете в соответствии с тем, что для вас работает. Вы можете выбирать. И может быть, в различные дни, вы будете практиковать различные вещи.

Итак, здесь мы практикуем зависть. Мы становимся на место того, кто нам завидует. Стоим там, и завидуем себе. И начинаем знакомиться с тем, какая она зависть: как это в мысли, как это в ощущениях, как это в теле, что нам делает ощущение зависти, мысль о зависти, эмоция зависти. Что нам это делает?

Вопрос из зала: в соответствии с чем нам узнать, что практиковать? В соответствии с чем можно увидеть?

Учительница: в день, когда ты ощущаешь себя очень сильной, ты сделала хорошую медитацию, хорошо выпалась – можно сделать более тяжелую практику, глубоко войти в свою темную сторону. В день, когда ты не очень сильна, сделай вторую.

В следующем абзаце, **абзаце 142** он дает нам еще аспекты.

**Вся работа – возложена на меня
А он приятно проводит время;
Тот, о ком известно, что он ниже, и не имеет никаких хороших качеств
Он тот, кто удостоивается всей славы.**

Вся работа возложена на меня. **Кто это говорит? Тот, кто завидует, верно? Тот, кто мне завидует. Он говорит – ты все отдаешь делать мне, и сама сидишь себе там как королева.**

Итак, дополнительные аспекты зависти, которые он здесь описывает это:

5. Он должен отдыхать, и ничего не делать, а мы должны проделывать всю работу.

Le meray Dewa

Le – это действие.

Le meray – без действия.

Dewa – довольный.

То есть: он сидит себе **довольный, и ничего не делает.**

6. Он должен удостоиваться славы, а нам нужно оставаться безымянными.

Дракра

Дракра – это известность, или слава.

Практика с властью

Да.

Вопрос из зала: Леа говорит, но минутку, что? Мы, в сущности, все время завидуем тем, кто над нами. Что нового ты здесь нам предлагаешь?

Учительница: новое в том, что когда ты кому-то завидуешь, это у тебя происходит автоматически. Ты видишь в нем что-то, чего нет в тебе, и завидуешь. Это не дает тебе инструментов освободиться от своей зависти, и отказаться от своего эго. **А в этой практике, когда ты проделываешь ее намеренно, ты контролируешь. Сейчас ты целенаправленным образом думаешь о том, как они тебе завидуют. И таким образом, постепенно-постепенно начинаешь стирать это омрачение. Потому, что ты выбираешь это делать, и рассматривать этот процесс.**

И в этом вся разница. Сейчас ты вводишь туда мудрость. Это вся разница между завистью, происходящей у тебя автоматически, и она уже происходила с нами миллионы лет, и между этим процессом, который на пути к уничтожению зависти.

Учительница повторяет вопрос из зала: говорит Ариэль: скажем, я богата, и говорю с кем-то бедным, и сейчас я хочу с ним поменяться. И сейчас я на месте бедного человека, и смотрю на богатого, и я говорю, О.К, я завидую ему. Но, в сущности, я не очень завидую деньгам, но завидую тому, что он скромен, что он приятен, что ему в жизни хорошо, и таким вещам. Нужно ли мне делать эту практику?

Ответ: твоя роль в этом упражнении – и это не связано с ними вообще – это увидеть то, что для тебя зависть. Обрати внимание, как это ощущается. Какие мысли это приносит. Как это ощущается в теле. Потому, что мы говорим, что эти чувства разрушающие. Эти чувства обжигают. Эти чувства отравляют нас. Замечательно, спасибо за вопрос.

Еще вопрос, да.

Учительница повторяет вопрос из зала: она задает вопрос: не усиливает ли занятие этими отрицательными эмоциями, их самих?

Ответ: тебе нужно попробовать это упражнение. Ты действительно это сделаешь – ты не захочешь больше туда идти. Ты будешь испытывать такое большое отвращение к зависти, что твое сознание туда не пойдет. Ты намеренно радикализируешь, но сейчас ты делаешь это по своему выбору. И это делает всю разницу. Вместо того, чтобы зависть приходила и атаковала тебя, и ты тогда будешь погружена в зависть, и она это делала уже миллионы лет, сейчас ты выбираешь войти в нее контролируя этот процесс, и посмотреть, что это, как это у тебя. И это достаточно быстро уничтожает зависть.

Опасность опускания рук

Итак, в абзацах 141-142 он практикует с нами зависть по-настоящему, приводит нам пример, как практиковать зависть.

Сейчас тон немного меняется.

Абзац 144:

**Мораль и мудрость, которые все ослабляются,
Без моего контроля, силами омрачений,
Ты должен заботиться обо мне изо всех сил,
И я – приму на себя все удары.**

Вот момент разрывающий сердце, в котором другой человек понимает, что мы не тот чудесный Бодхисаттва, который мы думали, что им являемся.

Другой человек мне говорит, большой Бодхисаттва, «Ты должен заботиться обо мне изо всех сил, а я – приму на себя все удары».

Итак, человек, чувствующий себя ниже, скажем, духовный ученик, смотрит на свою жизнь, и говорит: я не имею слишком высоких духовных качеств. Или, мое мировоззрение не достаточное, я не понимаю своей реальности. Или, у меня есть различные другие слабости. Моя мораль не очень, ай-яй-яй, когда не смотрят, я может быть делаю вещи, которые не должна делать. Моя мудрость все ослабляется, все эти вещи происходят без моего контроля, силой моих омрачений. Из-за моих ментальных омрачений.

Сначала он сказал: - у него есть вся слава, и все высшие качества, а я низкий, и не имею никаких высоких качеств. А сейчас, что он говорит? Что выходит из того, что у меня нет никаких высоких качеств? Что кому-то из того выходит? И вообще, какое мне дело до всех высоких качеств, которые у него есть?

Здесь Праджнакарамати нам говорит – тот человек, который завидует, если вы стоите на его месте, вы можете почувствовать опускание рук. Вы можете сказать: «У меня никогда нет шансов достичь этого уровня. Он такой большой учитель, с такими большими духовными качествами, я никогда туда не приду». Или: «Он такой богатый», или, что бы это ни было, то, в чем вы завидуете ему.

Так как вы сможете избежать опускания рук, когда сравниваете себя с ним, или с ней?

Возьмите, к примеру, ситуацию, когда у вас есть учитель, и у вашего учителя есть учитель. И вот появился учитель учителя. И вы сейчас можете видеть три поколения: вы и ваш учитель, и более высокий учитель. И он говорит: посмотрите на эту учительницу, где она, а где ее учительница? В любом случае, она не падает духом, продолжает практиковать. Аа!! Значит, я тоже так могу.

Итак, вместо того, чтобы опустить руки, вы смотрите на их отличные качества, и пытаетесь вдохновиться ими, захотеть прийти туда сами.

Есть еще более удивительные личности, чем они; и есть те, кто кажется еще хуже нас.

Важно помнить, что все наши беды приходят от сил наших отрицательных мыслей, а не потому, что мы их хотели, и поэтому есть большая важность пытаться сдерживать эти мысли в нашем сознании.

Ученик и учитель

Сейчас это ученик обращается к учителю: «Ты должен заботиться обо мне, я слаба, у меня одной нет сил» У меня нет правильного мировоззрения, и я полна ментальных омрачений. Я слаба, ты

должен обо мне заботиться.

Я приму на себя все удары. Слово удары здесь подразумевает – я сделаю все, что ты мне скажешь.

И здесь ученик обращается с мольбой к учителю: «Помоги мне». Это учитель, имеющий множество хороших качеств – и он обращается к нему с мольбой. Итак, здесь сейчас говорит ученик.

И в абзаце 145 ученик обращается к учителю. Он говорит:

Разве забота обо мне не твой долг?

Так почему тебе так преуменьшать мою ценность?

Это высокомерный учитель, и завидующий ученик, да. Почему ты вообще не обращаешь на меня внимания, преуменьшаешь мою ценность?

Сейчас ученик начинаешь обнаруживать лицемерие учителя.

**В чем мне помогла мне большая часть твоих хороших качеств,
Твоих, кто считался имеющим многие хорошие качества?**

Здесь ученик сомневается в учителе. Если так себя ведет большой Бодхисаттва, со всеми своими якобы чудесными качествами, так кому вообще нужны такие качества? Они никому не помогают!

Это происходит тогда, когда вы начинаете приближаться к учителю. Если вы начинаете приближаться к учителю, и быть с ним, вы начинаете видеть их из плоти и крови. Вы говорите: «Минутку, минутку, вы обучаете меня таким высоким вещам здесь на уроке, давайте посмотрим, как вы живете?»

И это судьба каждого учителя. Рано или поздно он приходит в место, где обучает вещам, уровня которых он еще не достиг. Это вещи, которым обучал Будда, вещи которым обучала просветленная личность. Учитель, с того места, где он находится, рано или поздно достигнет этого уровня. Это лицемерие учителя, и это на определенном уровне, неизбежная ситуация. И здесь ученик обнаруживает это лицемерие.

Ужасные последствия зависти

Абзац 146: мы все еще в теме зависти, и зависть это омрачающее чувство, отрицательное, тяжелое, и кроме прочего, оно приводит к тому, что мы начинаем преуменьшать ценность того, в кого верим.

Вы встречаете кого-то очень успешного, очень красивого, или очень талантливого, или кого-то, кто превосходит вас в своей славе, известности, и так далее. И первое, что возникает, это зависть. Куда ведет зависть? Обычно она ведет в место, где пытаются преуменьшить их ценность, верно? Это именно то, что здесь происходит.

Сейчас ученик завидующий учителю обращается к нему, и говорит: минутку, минутку, кто ты вообще? Ты думаешь, что ты такой большой учитель? Ты сам:

Живешь в соответствии с бездной несчастных рождений,

Ты не убедил меня в своем высоком моральном уровне, ты скоро упадешь туда, в несчастные рождения, от которых ты меня предостерегаешь. Ты красиво говоришь о сострадании, где твое сострадание?

**У тебя нет никакого сострадания к существам;
Но ты считаешь себя имеющим высшие качества,
И ты стремишься числиться в заседании мудрецов!**

И это то, куда ведет нас зависть.

До сих пор, это тема зависти, он обучает нас, как нам практиковать зависть целенаправленно, по выбору, осознанно. Посмотрим, что это чувство делает нам? Как оно заставляет нас себя чувствовать, как оно заставляет нас думать о ближних?

Потому, что, что здесь делает ученик?

**Ученик здесь завидует учителю, и преуменьшает учителя.
Это одна из самых тяжелых вещей, которые мы можем сделать, потому, что тогда у нас нет учителя. Если мы опускаем его на низкий уровень, то у нас нет учителя. Без учителя нет духовного пути. Без духовного пути, нельзя достичь просветления.**

Итак, он берет зависть, и доводит ее до ее ужасного предела, где она уничтожает нам путь к просветлению!

Практика с мудростью

Стоит познакомиться с тем, как думает это сознание. Мы поговорим о том, что делать, когда в учителе встречаются недостатки, как относиться к этим недостаткам, чтобы не потерять учителя.

В тот момент, когда у нас есть учитель, это самая дорогая вещь, потому, что это то, что выводит нас из страданий. Но когда мы приближаемся к нему, мы начинаем видеть его, через свои ментальные омрачения. И позже мы изучим, как к этому относиться (к примеру, смотрите в уроке 3, часть 1, учения «Совершенная жизнь», и также в учении о «Волшебстве пустых учителей»).

Здесь он просто знакомит нас с этими вещами. Потому, что отрицать эти эмоции поднимающиеся в нас неправильно. Предположим, мы встречаем в учителе недостатки. Нам не поможет притворство, что мы не замечаем этих недостатков потому, что мы их видели. Поэтому отрицание их не служит нам на пользу. Мы да должны не идти у них на поводу, чтобы не потерять этого учителя. Но прежде всего, познакомься с ними. Познакомься с тем, как работает твое сознание. Потому, что:

То, что ты видишь в этом учителе, является проекцией твоего сознания. Познакомься со своим сознанием прежде, чем сможешь им овладеть.

Практика соперничества

Сейчас в следующих абзацах он переходит к соперничеству.

Абзац 147:

**И если он мне покажется равным,
Я буду готова к борьбе**

**Чтобы гарантировать, что выгода и уважение
Выпавшие на мою долю – превзойдут его.**

Здесь, это соперничество с кем-то равным мне. Сейчас я пытаюсь увидеть, что я каким-то образом больше. Я в чем-то лучше. И здесь сейчас он перечисляет ту же самую практику:

- Я достигну большего благосостояния и уважения, чем мои соперники, даже если буду вынуждена бороться и «создавать им неприятности».

Абзац 148: человек, который соперничает, говорит:

**Все хорошие качества которыми я буду благословлен
Необходимо рекламировать в мире как можно больше;
И необходимо гарантировать, что никто не услышит
Обо всех хороших качествах, имеющихся у него.**

Я позабочусь, чтобы мои хорошие качества удостоились славы во всем мире, а их хорошие качества остались неизвестными.

Он говорит: войди в это сознание, войди в эту мысль, увидь, как это ощущается. А сейчас попытайся поменяться; кто-то ощущает это в отношении тебя – попытайся почувствовать, как они себя чувствуют; они говорят: нельзя, чтобы кто-то слышал о твоих хороших качествах. Попытайтесь так поменяться.

Абзац 149:

**Все недостатки в себе позабочусь спрятать,
И только мне, не ему, нужно подносить подношения;
Я должен легко получать все желаемое,
И только мне, не ему, будут делаться все комплименты.**

Это то, как думает сознание пытающееся соперничать.

- Если у меня есть недостаток, я стараюсь его быстро спрятать, чтобы никто о нем не услышал, чтобы никто его не увидел.

- Подношения нужно подносить мне, и только мне. Я должна легко достигать того, что мне необходимо, не они.

- Комплименты – чтобы делали мне.

Итак, это на уровне соперничества.

Необходимо помнить, что Мастер Шантидева говорит об обществе монахов, которые могут соперничать друг с другом за подношения, которых они удостоиваются от своих спонсоров. В нашей жизни мы можем стремиться соперничать с другими за нашу зарплату, место на работе, вид дома или квартиры, машину которую мы имеем, и тому подобное.

Абзац 150:

**И если бы с ним произошло какое-то происшествие (это моему сопернику).
Долгое время буду на него смотреть с большим удовольствием;**

**Также, буду тщательно заботиться, чтобы каждый, к кому он обратится
Издевался бы, и презирал его.**

- Если с нашим соперником произойдет какое-то происшествие, мы чувствуем радость, и стараемся опозорить в глазах других его имя.

Это соперничество, я думаю, что так я поднимусь – тем, что опускаю их.

Практика высокомерия и гордости

Сейчас мы переходим к практике высокомерия, гордости. Я говорю с кем-то, кто выше меня, и он проявляет ко мне высокомерие. Я сейчас меняюсь ролями, и проявляю высокомерие к себе через его глаза, и пытаюсь ощутить, как это ощущать превосходство над кем-то. Практиковать это. Итак, тот, кто проявляет высокомерие – и это сейчас я, я проявляю к себе высокомерие, он говорит.

Абзац 151:

**Несчастное существо, чьи омрачения велики
Осмеливается провозгласить, что во всем походит на меня!
Но сравнится ли со мной в учености, мудрости
Внешнем виде, статусе, или материальном положении?**

Он приводит нам примеры, как делать эту практику. Когда он описывает эту практику высокомерия, Мастер Шантидева сначала перечисляет качества, которыми мы можем гордиться, в сравнении с тем якобы «притворяющимся» Бодхисаттвой. Он говорит, что мы можем видеть себя превосходящими их:

- В своем образовании,
- В своем мудрости,
- В своем внешнем виде,
- В своем статусе, или
- В своем материальном положении.

После этого он описывает мысли, которые могут проходить в нашей голове, когда мы практикуем высокомерие в отношении Бодхисаттвы, который ниже нас. **Абзац 152:**

**Каждый раз, когда я слышу, что люди провозглашают
О моих хороших качествах публично
Сладостная дрожь овладевает моим телом,
И волны наслаждения оживляют мою душу.**

Мы заботимся не только о том, чтобы превзойти Бодхисаттву в различных областях нашей жизни, но и о том, чтобы все знали о нашем превосходстве над ним, или над ней, во всех областях, и это приводит к «сладостной дрожи в моем теле». ☺

Абзац 153:

**И если он что-то найдет для себя,
То я заберу это себе,
Оставлю ему лишь необходимое для жизни,
А остальное заберу себе силой.**

Если он или она получают сумму денег, или что-то подобное, то так как мы являемся теми, кто действует ради блага всех существ, мы можем поиграть здесь в Робин Гуда: забрать у них силой все, что они получили, раздать это другим, и оставить им лишь немного, лишь необходимое для жизни.

Это думает человек испытывающий превосходство. Он не заберет себе все, чтобы не навредить своему благочестивому образу, который у него есть – он оставит ему немного, минимум который нужен для жизни. А остальное позаботится забрать себе.

До сих пор, это практика эмоций: зависти, соперничества, превосходства, и гордыни. Это продвинутая версия, когда вы целенаправленным образом практикуете эти эмоции, чтобы познакомиться с ними, и преодолеть их, потому, что это переведет их намного быстрее, чем второй подход.

Потому, что во втором подходе есть степень отрицания. Во втором подходе вы говорите: «О, я выше, поэтому я позабочусь, чтобы их поднять». Это хороший благочестивый подход. Он также хорош, но он не достаточно силен. Все еще есть степень неосознанности в нас этих чувств.

Мы представляли ситуацию, когда уже практиковали предыдущие абзацы; вы их уже практиковали некоторое время, и вы уже начинаете хорошо узнавать, какие они омрачающие эмоции, какие они эмоции зависти, соперничества, гордыни, и вы преисполняетесь отвращения к ним. Вы видите эту темную, мрачную сторону в себе, и вы видите, сколько страданий она вам причинила, насколько это омрачило ваше сознание, насколько это забрало ваш покой. И после того, как вы сделали это осознанно, вы преисполняетесь отвращением в отношении этих омрачений в себе.

Беседа по душам

Сейчас есть очень красивая тема, в **абзаце 154**. Он переходит к беседе со своим сознанием. Он говорит:

**Ты, то, что всегда вредило моему счастью,
И соединяло меня с омрачением;
Ты то, что на протяжении тысяч эпох,
Когда я в колесе, вредило мне.**

С кем он говорит? Со своим сознанием. Он обращается к своему сознанию. Бодхисаттва говорит: «Ихс, все это, постоянно бегало в моей голове, а я даже не знал». Он говорит: «Ты, мое сознание, ты всегда вредило моему счастью»...

Это не был тот человек, или большой богач, или эксплуататор. Это не они вредили – это эмоции, которые я ощущала в отношении них в своей реакции! Это то, что омрачало мое сознание, это то, что омрачало мое счастье; все тысячи эпох, когда я крутилась в сансаре – это то, что причиняло мне мои страдания.

Итак, сейчас он говорит со своим сознанием, и он говорит: «Ты то, что вредило моему счастью, и соединяло меня с омрачением».

Что это? Что вы здесь слышите? – Гнев. На кого? На себя, на ту часть в своем сознании, которая делала его несчастным, и причиняла страдания.

Абзац 155: он говорит:

**О, мое сознание! В своем служении себе
Ты растратило бесчисленные эпохи!**

Все время ты заботилось о служении себе, и растрачивало эпохи в страданиях в сансаре.

И, что вышло из всех твоих трудов?

Эпохи-эпохи, которые мы заботились о себе, что из этого вышло? Что вышло?

Каждое твоё действие, исключительно страдание!

Это то, что ты создало! Итак, это этот демон, о котором мы говорили ранее.

Погрузиться в труд, ради счастья других

В следующем абзаце, 156, он говорит: достаточно, я видел – это не работает,

**И поэтому, уверенно погрузи себя
В труд для счастья других.
Слово просветленных не обманчиво,
И в будущем ты убедишься в его ценности.**

Здесь он нам говорит: вывод из всего, что мы сделали до сих пор в том, что забота о себе все время не работала, и причиняла мне много страданий. И если так, то я сейчас начну работать ради ближних.

Сейчас – я еще не знаю, как это, когда я работаю ради других, потому, что я не привыкла. Я привыкла все время заботиться только о себе. И он говорит: вот то, что говорит Будда, то, что говорят просветленные. Они говорят, что это источник всего счастья. Помните? У нас были эти очаровательные абзацы на предыдущих уроках.

Я даже еще не знаю вкуса этого потому, что у меня так мало опыта и способности быть альтруисткой, и действовать таким образом. Он говорит: но они никогда не лгут. **Слово просветленных никогда не обманывает.** У них нет причин лгать, у них нет способности лгать. **В будущем ты убедишься в его ценности.** Когда в будущем? После того, как немного попрактикуешь. Попрактикуй немного, и тогда ты сам увидишь, что это делает.

Ми Си Па

И вы помните Мастера Шантидеву – он отличный логик, и он спорит с противником. Кто такой противник? Мы сами. Наше сознание.

Итак, наше сознание приходит и говорит «Минутку-минутку-минутку я... я да делала в мире хорошее, я да действовала хорошо, я делала только хорошие вещи в мире», на это он отвечает:

Абзац 157:

**Если бы ты вела себя таким образом
Когда-то в прошлом,
Вообще бы было невозможным, чтобы ты сейчас не пребывала
В чудесном раю Будды.**

И у этого на-тибетском есть красивое название. Произнесите со мной:

Mi sipa

Мисипа это: не может быть, не может быть.

Если бы ты вела себя, таким образом, отдавала себя ближним и служила другим, ты бы уже давно была в раю Будды. Если ты не там – то факт того, что ты не там, свидетельствует о том, что ты не вела себя таким образом.

Можно практиковать иначе

Абзац 158:

**Если так, в точности также, как ты привыкла
Идентифицировать себя с каплями спермы и крови
Источник которых в других людях,
Привыкни также воспринимать и других.**

Вы помните это обсуждение о том, как мы себя определяем? Мы взяли каплю спермы и крови от отца и матери, и решили называть это «я», когда в сущности это является частями других людей? И я называю это «я», просто по силе привычки. Я привыкла эту вещь, приходящую из частей других людей называть «я».

Он говорит: «Если силой привычки ты смогла достичь этого, значит, силой привычки ты также сможешь и привыкнуть воспринимать других как себя». Это только привычка, он говорит.

И тогда вся эта тяжелая работа отдавать себя ближним, уже не тяжела. Кому я себя отдаю? Это как правая рука, чистящая левую руку. Кому я себя отдаю? От кого я ожидаю благодарности? И это повторяющийся девиз Мастера Шантидевы: «Все в силе привычки». Все в силе привычки.

(Мандала)

Я и ближние

Глава о медитации из руководства для воина духа, от Мастера Шантидевы,

На основе уроков Геше Майкла Роуча

Перевод, редакция, и подача

Ламы Дворы-ла

Рамат-Ган, Бейт Цанхан, март 2008

Урок 8

(Мандала)

Развитие осознанности

Да, у тебя был вопрос.

Вопрос: я повторю твой вопрос. Ревиталь говорит, вы ведь мне сказали, что все люди, которых я встречаю, в сущности, являются моей проекцией. Так, зачем я сейчас делаю все эти упражнения на свои проекции? Это ведь, в сущности, на себя?

Ответ: «да». Но этот ответ был верен и еще и до того, как ты сюда пришла. И до того, как ты услышала эти вещи. Ты и так делала это все время. **Весь мир является твоей проекцией, и ты все время реагируешь на свою проекцию, ты реагируешь на то, что создала.**

Мы не рассказываем себе правды о том, что с нами происходит. Из-за того, что мы одержимы «я», и потому, что в результате этого мы придаем себе ценность, мы не смотрим на эту мрачную и темную часть, но она там, и управляет нами. И цель этого упражнения помочь нам посмотреть на то, на что до сих пор мы не смотрели правильно. И нам тяжело делать это на себе потому, что мы хотим выглядеть в своих глазах хорошо.

И упражнение Мастера Шантидевы, это поменяться ролями. Сейчас мы в их голове, завидуем им. И мы пользуемся ими.

Нам необходимы окружающие нас люди, они наше зеркало, они являются теми, кто возвращает нам эхо. Они необходимы нам – только с их помощью мы можем прийти к просветлению.

И это способ, через который мы их используем, через то, что входим в их сознание, и практикуем зависть, и превосходство.

И они твоя проекция, несомненно. И также когда ты видишь себя практикующей, и меняющейся с ними – это также твоя проекция.

Еще вопрос, да.

Учительница повторяет вопрос: Амус задает вопрос: «Если я нахожусь на какой-то встрече, и там нужно сделать несколько вещей, а я все время занят рассматриванием того, что я чувствую, и так далее, что будет с этой встречей?»

Ответ: развитие осознанности, это постепенный процесс. Нам будет очень тяжело делать это на встрече, на которой мы также должны участвовать и реагировать – в одно и то же время. Осознанность развивается постепенно. Поначалу мы делаем это в контролируемой среде которую создаем, и это на подушке в медитации. Закрывают дверь, выключают радио, мы сидим и смотрим в свое сознание, и ты делаешь упражнения, как мы делали здесь ранее.

Постепенно-постепенно, внутреннее рассматривание разовьется, осознанность разовьется, и ты в определенной степени сможешь делать это на собрании. Может быть не тогда, когда ситуация обостряется, но может быть, когда говорит кто-то другой. И постепенно-постепенно приходят к такому контролю, что ты контролируешь каждое произносимое тобой слово. Когда оно уже не мотивируется автоматическими обусловленностями, но твоим желанием принести благословение ближним.

Руководство для служащим ближним

Да. Итак, давайте продолжим. Мы сейчас в **абзаце 159**. И он говорит:

Так ты будешь действовать для помощи другим:

**Хорошо их рассмотри,
И тогда – схвати все, что у тебя есть
И все-все отдай им.**

У нас уже была эта идея, мы «продали» им свои глаза, верно?! Я сейчас служу им; мои глаза – в их распоряжении. И сейчас, что я делаю со своими глазами? Я смотрю на них, чтобы увидеть, чего они хотят. Да, и здесь я веду беседу со своим сознанием.

Абзац 160:

Попытайся немного сам практиковать зависть!

Да, и он здесь возвращается к этой идее зависти к себе.

**«Только я буду наслаждаться – не они;
Только мое имя будет возвышаться – а не их;
Только мне будут помогать, не им».**

Мастер Праджнакарамати в своем комментарии говорит: «Сейчас прекрати обмен». На этом этапе мы прекращаем обмен. Сейчас мы практикуем зависть к себе, не пользуясь другими. И это на один уровень глубже.

Как я могу практиковать зависть к себе? Это такое раздвоение. Тебе необходимо немного раздвоить свое сознание. Одна часть эгоистична, а другая ее рассматривает. «Мне необходимо помогать себе, а не другим» - все эти эгоистические мысли, мы смотрим на них.

И сейчас, **абзац 161**: он говорит:

**Со всем, что доставляет мне счастье, я расстанусь,
Возьму на себя страдания других;**

Знакомы с этим? **Это Тонг Лен.**

Shakra

**Все недостатки которые во мне есть я буду хорошо контролировать
Везде, куда я ни пойду, и во всем, что буду делать.**

Здесь новая идея. Он говорит: «Если во мне есть недостатки, и я знаю, что во мне есть недостатки», что он говорит: «Я буду хорошо контролировать». Я буду себя контролировать. «Везде, куда бы я ни пошел, и что бы ни делал», я буду контролировать свои недостатки. В сущности, это идея Shakpa.

Shakpa

Shakpa – это тибетское слово, означающее **подрезать ствол дерева**.

Каково наше естественное поведение? Прятать, маскировать, чтобы не увидели. Что говорит он? «Делай наоборот. Позаботься о том, чтобы раскрыть, рассказать, и поговорить об этом». Это путь к уничтожению. Это требует намного большего мужества – делать это публично. Это меняться не только в медитации, сейчас ты идешь до конца! Тебе так отвратительна эта вещь.

Потому, что секрет в том – что чем больше мы раскрываемся, чем больше мы готовы раскрыться, тем быстрее мы от этого освобождаемся.

Ты готов выстоять перед этим неприятным ощущением, при условии, что у тебя при этом не возникнут омрачения.

Потому, что если мы это не сделаем, если не придем к этой ступени, где готовы сделать это, и эти вещи находятся в наших сердцах – они нас убьют. Это ментальные омрачения. Даже если я не знакома с ними, особенно если я их не осознаю, в подсознании – это продолжает мною управлять, это продолжает меня убивать.

Когда я готова их раскрыть, когда мы испытываем к ним отвращение, это именно то, что возвращает нам жизнь. Поэтому эффект в точности противоположен. Да, это требует мужества, выстоять перед неприятным ощущением. Та степень, в которой это связано с неприятным ощущением, отражает, насколько мы охвачены собой. Если сильного цепляния уже нет, это может быть даже другим переживанием.

И это делает вас очень сильными.

Это способность быть открытыми, когда вы не храните тайн от мира, делает вас очень-очень сильными.

Возьми это на себя со скромностью

Абзац 162: это в том же самом направлении.

**И если другой совершает преступление -
Я позабочусь связать это со своими изъятиями;
И со всеми своими грехами, даже маленькими,
Позабочусь исповедаться публично.**

Если кто-то совершает преступление, если кто-то делает что-то плохое – здесь он говорит: «Возьми это на себя». Вы помните это из Ло Джонга (смотрите курс Ло Джонг 1: восемь, для тренировки сознания? Вы берете это на себя.

Важно делать то, что мы называем style. Вы не идете и не провозглашаете о своей широкой душе, **вы делаете это тихо, скромно,** даете им почувствовать себя хорошо.

В большинстве случаев лекарство от наших болезней полностью противоположно тому, что мы делаем естественным образом. Оно противоположно тому, что мы бы хотели сделать естественным образом.

Когда кто-то совершает оплошность, какова наша естественная реакция? Или мы злорадствуем, в случае, если это плохое происшествие. А если нет, то мы говорим: «О, какое счастье, что это не произошло со мной». Это усиливает мое эго, усиливает мои страдания, убивает меня.

То, что он нам здесь предлагает, полностью противоположно, полностью наоборот. Он говорит: «Возьми это на себя. Даже если ты это не сделала – возьми это на себя. Сделай так, чтобы их оставили в покое. Чтобы мир оставил их в покое, и сделай это незаметно, скромно. Чтобы даже не почувствовали, что ты это делаешь».

Подумайте, какую карму это сажает в наших сердцах. И если это вам тяжело, вернитесь к медитации, которую мы делали ранее. Сейчас эта граница расширилась. Они включены в ваши границы. Чью оплошность вы взяли на себя?

Эта сложность исчезает, когда вы включаете их в свои границы. Эта сложность исчезает, когда это ваш ребенок. Эта сложность исчезает, когда это ваша мать. В чем разница. Каждый раз, когда тяжело, проделывайте это умственное упражнение. «Это мой ребенок совершил оплошность, и я принимаю это на себя». Я уверена, что каждый из нас уже делал такие вещи. Мой ребенок кинул камень в окно, и мы идем, и принимаем это на себя, верно?

Учительница повторяет замечание из зала: Мордехай нам говорит: если я вижу кого-то совершившего оплошность – то, что я вообще это вижу – означает то, что это есть во мне.

И сейчас я говорю: «Это мое отражение», и сейчас оно указывает мне на то, с чем мне необходимо работать в себе. Очень хорошо. Замечательно.

Самая не значительная из рабынь

О.К, абзац 163

**Буду много хвалить великолепие ближних,
Пока оно не затмит мое сияние;**

Вы помните, что на предыдущих уроках мы говорили, что когда мы учимся сравнивать себя с другими, мы заботимся о них не меньше, чем о себе – даем им одежду, которую любим. И здесь он говорит: «Иди еще дальше, иди еще дальше. Позаботься о том, чтобы хвалить их настолько, чтобы их сияние затмило твое». Дай им преимущество. **Намеренно дай им преимущество.** Это противоположно тому, к чему мы привыкли, верно? Мы хотим, чтобы хвалили нас, а не их.

И вы можете сказать: «Минутку, зачем преувеличивать?» Почему не: «Чтобы они сияли также, как я»? Почему: «затмили мое сияние»? Зачем заходить так далеко?

Потому, что мы настолько не сбалансированы; потому, что мы настолько привыкли заботиться о себе, хвалить себя, и заботиться о том, чтобы все узнали, насколько мы сияем. Поэтому, даже если мы будем стараться изо всех сил сделать то, что в этом абзаце, в лучшем случае, выйдет

нейтрально. Потому, что мы настолько не сбалансированы. И он говорит: прилагай усилия, преувеличивай во втором направлении. Ты не можешь, он говорит, ты не можешь по-настоящему преувеличить во втором направлении, ты не можешь по-настоящему преувеличить во втором направлении, но пытайся.

**Я себя порабощу, как самую незначительную из рабынь,
В служении всех их целям.**

Итак, первое, он говорит: «Минутку, минутку, почему я? Почему мне быть рабыней?» Но кто та, кто решила себя поработить? Кто контролирует? «Я. Я». Чем больше я могу это делать, тем сильнее я становлюсь. Потому, что контролирую здесь я, я решаю себя отдать. Нет никого, кто меня порабощает, кроме меня самой. Подумайте об этом немного, это медитация.

Абзац 164:

**Та, что здесь – по своей природе, в ней есть недостатки,
И нечего ее хвалить, за преходящие хорошие качества;
Если в ней есть высокое качество -
Необходимо позаботиться, чтобы об этом никому не стало известно.**

Будучи заражены большим количеством ментальных омрачений, наша основная природа плохая. Если случается, что у нас есть хорошие качества, Мастер Шантидева советует нам думать о них как о случайных, и преходящих, и рекомендует хранить их в тайне.

Потому, что наша естественная склонность, когда кто-то делает что-то хорошее, как мы реагируем? «А, у него получилось случайно, у него получилось случайно», верно? И мы стараемся не говорить об этом слишком много, верно? Он говорит: «Делай наоборот, делай наоборот».

Итак, снова, я целенаправленным образом преувеличиваю. Да. Я собираюсь приподнять других, и хвалить их, и преуменьшать себя. И он говорит: «Ты не можешь здесь преувеличить потому, что сколько бы ты не прилагала усилий, в конечном итоге может быть, это выйдет пополам».

Очищающая сила

Абзац 165

**Короче говоря, если я нанесла вред другим
Ради служения своей цели,
Пусть на меня сейчас снизойдет несчастье
Ради благополучия других.**

Я сейчас беру на себя несчастья других, страдания других.

Это слышится немного, как мазохизм, а? Это вопрос, который должен возникнуть: что такое здесь мазохизм? Зачем я иду и намеренно преуменьшаю себя, или беру на себя страдания других, и так далее?

Да, и это – в точности наоборот. Чтобы я стала способной это вообще сделать – мне необходимо быть очень сильной.

Это в точности как начальник старающийся поднять всех других – это приходит из силы, иначе он не сможет это сделать. И это в точности то, что увеличивает его силу.

Практически, в тот момент, когда мы да готовы взять на себя страдания других, это ставит нас в исключительную позицию в отношении отрицательной кармы, которую мы накопили в прошлом.

Мы понимаем, что причинили другим много зла в нашей прежней жизни, и все это из-за эгоизма, чтобы достичь собственных целей. Результаты этих отрицательных действий обязаны быть отрицательными, и они прорастут у нас в будущем. Из этого понимания, мы можем сейчас решить перевернуть эти отрицательные результаты, на имеющие смысл: извлечь урок из всего такого отрицательного результата, который созреет в результате накопленной нами в прошлом кармы, принять его с радостью, и посвятить служению всем существам.

Style

Абзац 166. 166, это очень красивый абзац, он говорит:

**Во всем этом, я не буду вести себя упрямо,
Как слон в магазине фарфора,
А буду вести себя сдержанно, и контролируя себя,
Как молодая и скромная невеста.**

Это было очень приятно переводить потому, что все эти выражения у нас есть на иврите, нужно было только собрать их вместе. ☺

Все те вещи, которые он нам говорит делать: брать на себя оплошности других, поднимать других – все эти великие дела, он говорит, все это делай красиво, и скромно, со style. Не красоваться этим. Делать это тихо, скромно, а не как слон в магазине фарфора, который ходит, и по пути все ломает, а тихо, незаметно. Вам не нужно никому рассказывать, вам не нужно и красоваться всем, что вы делаете потому, что это не позволяет достичь цели.

**А буду вести себя сдержанно, и контролируя себя
Как молодая и скромная невеста.**

Кто это **молодая и скромная невеста**? Говорят об Индии, верно? **Мастер Шантидева** в Индии, в восьмом веке. До сегодняшнего дня невесты в Индии ходят с родителями мужа, и она должна быть рабыней всей семьи, свекровь поработывает ее, и она пытается быть как можно скромнее, тише, дальше от глаз, и не выделяться. И она ☺ делает свое, и удаляется. Он говорит: «Делай и ты так». Все те вещи, которые мы рекомендовали ранее – делай со style. Делай это тихо.

Все эти абзацы выстраивают много-много духовной силы – делают вас стальным. Каждая глава о терпении, которая шла до этой, как научиться контролировать гнев – это выстраивает вас туда. Если вы способны это делать, вы становитесь очень-очень сильными.

И наоборот. В прошлый раз мы говорили – какова карма быть использованным? Когда ты находишь себя в ситуации, где тебя используют, это потому, что в прошлом ты использовал других. **Карма того, что ты все время заботишься приподнять других, и делаешь это тихо, без возвышения себя – автоматическим образом тебя поднимает. Автоматическим образом делает из вас очень сильную личность.**

Госпожа рабыни

Абзац 167:

**«Это делай, так делай,
А это воздерживайся делать»,
Так я буду тобой управлять
И если ты отклонишься, я прегражу дорогу.**

Кто к кому обращается? Человек, Бодхисаттва, практикует со своим сознанием: «Сейчас я тебе говорю, что делать». И здесь еще раз есть такое раздвоение, одна часть сознания говорит с другой частью сознания. Более просветленная, более высокая, более духовная сторона, говорит с эгоистической, темной, низкой частью, которая причинила мне все беды. Сейчас он говорит: **«Сейчас управляю я»**. Сейчас мы на протяжении всего дня направляем сознание на действия служащие ближним, в точности также, как мы дрессируем дикого коня слушаться нас.

Что необходимо, чтобы мы по-настоящему получили власть? Медитация. Необходимо практиковать медитацию, чтобы у нас было достаточно осознанности, когда наступит момент, и выскочит обусловленность, и старые привычки, основанные на цеплянии за «я», придании себе ценности, и эгоизме нами управляют.

Чтобы мы сумели, когда наступает действие сказать себе: «Ты будешь делать то, что говорю я, а не то, что ты привыкло делать!» Ты – то есть, моя автоматическая, обусловленная часть – это требует очень большого контроля.

И мы начинаем с делания медитации на эти вещи, и скоро мы сделаем еще одну. Но того, что мы делаем здесь, разумеется, не достаточно. Каждый абзац здесь, это медитация. И необходимо делать их все время, практиковать это постоянно – это очень глубокая вспашка.

И в абзаце 168 он переходит к угрозам – он говорит:

**И если, несмотря на все это, мое сознание,
Ты откажешься следовать моим советам,
То, источник моих бед, я тебя подавлю,
И позабочусь, просто уничтожить тебя!**

Гьялцеб Чже отмечает, что мы здесь обращаемся к своему сознанию в общем, но обращаемся к определенной склонности, ценить себя, за счет других. Вместе с этим, важно отметить, что мы не собираемся разрушать злое начало. Рамбам сказал: «Не разрушать злое начало потому, что иначе у вас их будет два». Идут осторожно, но постоянно. Осторожно, но постоянно.

В абзаце 169 он говорит:

**В прошлом ты было источником моего разрушения,
Но сейчас времена изменились;
Хорошенько тебя придавлю, и куда ты пойдешь?
Я уничтожу твою гордыню, куда бы ты ни пошло!**

То есть, он продолжает эту идею. «Кто это «ты». Которое было источником моего разрушения? Эгоизм, цепляние за себя, придание себе ценности, и все омрачения вытекающие из них. Сколько есть таких? 84000. Он говорит: все это было источником моего разрушения, сейчас, я тебя подавлю.

Четыре способа учителей

В словах используемых на-тибетском есть намек на то, что называется: **четыре типа поведения, которыми учитель ведет себя с учениками**. Итак, давайте, повторите за мной:

Shi gye wang drak

Итак **Shi** — означает **мир**, или **гармония**,

Gye — означает **мощь**.

Wang — означает **властвовать**, или **подавлять**.

И **Drak** — означает — **смелость, мощь, или запугивание**.

Итак, это четыре пути, через которые Лама ведет себя с учениками. В зависимости от того, на каком этапе находится ученик, и в зависимости от того, что подходит ученику. И каждый учитель — и я надеюсь, как уже говорилось, что все вы им станете — каждый учитель должен научиться всех развивать, и быть способным всех применить.

1. Первый путь, Shi, это — **приятные пути**. Это приятно себя вести. **Shi** это первый слог:

Shiwa

Есть времена, когда мы ведем себя приятно. Это первый этап.

2. **Gye** — иногда приходит ученик, который чувствует себя неуверенно, и так далее, учитель будет искать, **как его усилить**, и дать ему силу. Разными путями — поощрять его.
3. **Wang** — иногда необходимо поставить границы ученику. Помочь ученику овладеть своим сознанием. Когда отношения более продвинуты, и ученик больше обязывается пути, ученик приходит к учителю, и говорит: «Выдрессируй меня. Выдрессируй мое сознание, у меня есть дикое сознание, сознание, причиняющее мне страдания так много эпох. Помоги мне освободиться от страданий».

И это ведет к вопросу, что вы делаете для учеников: то, что им приятно, или то, что для них хорошо? То, чего они хотят, или то, что им нужно? В тот момент, когда ученик начинает обязываться пути, он приходит к учителю, и говорит: «Выдрессируй меня». И тогда учитель должен его выдрессировать. Он не оказывает ему услугу, если продолжает только приятными путями. И это его задача.

4. **Drak** — есть ситуации, когда ученик абсолютно несговорчив, когда нужно обрезать. Есть ситуации, когда нужно обрезать. Это Drak, когда нужно действовать с мощью.

Итак, учитель должен быть способен ко всем этим вещам. И в этих абзацах, когда он говорит со своим сознанием, когда он говорит ему: «Если ты отклоняешься, я тебя останавливаю», и «Ты будешь делать то, что говорю я», и так далее — использование тибетского, это в этих словах. То есть, он нам говорит действовать всеми этими путями. На этот раз — я действую со своим сознанием.

И легко быть Ламой, который **Shiwa** — да, легко быть приятным. Это не обязательно служит ученику.

В точности, как и родитель. Легко соглашаться со всем, что говорит ребенок, но это не обязательно

на пользу ребенку, здесь то же самое. На определенном этапе ролью учителя становится немного выталкивать ученика за его рамки, за то, к чему он привык. За пределы того, что ему удобно. Это функция учителя. Если он этого не делает, он не выполняет своей функции.

А роль ученика, предаться этому процессу потому, что если в тот момент, когда вам это не приятно, вы уходите, вы никогда не продвинетесь.

И это не упражнение в мазохизме.

Чтобы вырасти, вам необходимо быть готовыми принимать это подталкивание от учителя, и для этого вам необходимо прийти, и отдаться учителю.

Это часть работы.

Действовать из чистых побуждений

Да.

Учительница повторяет вопрос: Ариель задает вопрос, что происходит, если кто-то приходит, и хочет чтобы я сделала для него что-то, что я знаю, накопит для него плохую карму, что мне нужно делать?

Ответ: до сих пор мы говорили, давай им то, чего они хотят, верно?

Ответ в том, что **ты делаешь и то, чего они хотят, и то, что им нужно, и тебе необходимо найти границу.** И эта граница хрупка.

К примеру, в следующем примере: вы идете по улице, сидит нищий, и просит у вас милостыню, и вы говорите: «А, я дам ему милостыню, а он потом пойдет и напьется за счет этого. Поэтому, я не дам ему милостыню». Необходимо быть очень осторожными потому, что наши эгоизм и жадность всегда играют роль, и мы одеваем на них красивые истории. Если ты не уверена, что они пойдут и напьются, дай им. Необходимо быть очень осторожными в этом.

Если ты уверена, что это принесет им плохую карму, разумеется, не давай им. Если ты уверена, что в случае, если ребенок выбежит на дорогу, его задавит машина, ты не позволишь ему выбежать на дорогу. Поэтому, разумеется:

Тебе необходимо служить им и в немедленной форме, и в абсолютной.

И ты являешься той, кто проводит там эту границу, и необходимо быть очень осторожной потому, что мы рассказываем себе истории.

К примеру, история происходящая все время. Кто-то причинил мне неприятности. Сейчас я подаю на него иск в суд «Чтобы не позволить ему продолжить создавать неприятности другим». Хорошо звучит, верно? Но необходимо быть очень осторожными. Потому, что если кто-то создал мне неприятности, часто мстительность играет там большую роль, а я называю это другими именами. Необходимо быть очень осторожными в том, что меня мотивирует потому, что госпожу карму обмануть нельзя, потому, что она записывает намерение. **Намерение, мотивирующее действие, является основой кармы.** Поэтому, если у меня там есть сильные чувства мести и гнева на этого человека, то подавать иск в суд на него нужно не мне. Кто-то другой должен подавать на них в суд.

Как-то, много лет назад, я была на какой-то тренировке, и там спросили, бить ли не послушных детей? Он ответил: только если вы полны любви к этим детям. Если вы сердитесь на них, наймите кого-то другого, кто бы их бил. ☺ **Я не говорю этого делать**, но я говорю, возьмите эту идею, и используйте ее.

Итак, когда вы приходите к другим, вы поначалу, даете им, может быть, кофе и пирожные, мы делаем это каждый раз, когда вы к нам приходите, верно? Вы не хотите, чтобы они ограничились кофе и пирожными – вы хотите, чтобы они научились прекратить страдать, и пришли к полному счастью. Потому, что мы хотим абсолютной вещи, прийти к просветлению. Если необходимо подать угощение, подайте угощение. У нас есть обет не заниматься пустыми разговорами, верно? Если это помогает сдружиться с кем-то, и потом вы сможете научить их Дхарме, войдите немного в пустые разговоры; только не преувеличивать, да?

Итак, нам необходимо научиться, где проводить черту. **И самое важное, это научиться слышать, каково наше намерение во всем, что мы делаем. И это большое искусство.**

Да, еще **вопрос**.

Учительница повторяет вопрос: она задает вопрос, что происходит, если ученик еще не готов к такому уровню ответственности, где можно начать с ним работать более тяжелыми путями?

Ответ: до тех пор пока учитель не почувствует, что ученик готов, он не будет переводить его на следующие уровни. Он останется на **Shiwa** или **Gyepa**. Только, когда ученик начнет ощущать обязанность, он перейдет дальше.

Это далеко вас заведет

Чем больше вы практикуете это намерение давать другим не только то, чего они хотят, потому, что это легко, но также и то, что им действительно нужно, чем чище ваше намерение в отношении ближних, тем больше вы учитесь их чувствовать, и слышать, и тем больше вы сможете делать правильных вещей, инстинктивным образом. Это то, как развиваются сверхъестественные способности.

Из-за вашего намерения, и желания принести другим абсолютное благословение ближним, вы обострите способности вашего сознания. Это то, что превращает вас в Бодхисаттв, и в конечном итоге в Будд.

Будды знают в точности, что нужно каждому, как необходимо действовать с каждым, и, что необходимо каждому сказать, потому, что они могут полностью читать наше сознание, верно?! Откуда приходит эта способность Будд? Она приходит из этой практики Бодхисаттвы, из этого огромного желания, которое у них есть, принести благословение всем существам, и это то, что обостряет в них все эти способности, развивает их.

Да.

Учительница повторяет вопрос: итак, Батия говорит, когда она встречала, скажем, страдающее животное, и фокусировалась на страдании этого животного, ее это парализовывало. В то время, когда идея забирать страдания себе дала ей силы начать делать что-то на эту тему. И она задает вопрос, должна ли я там остановиться, или я могу продолжать дальше? Она говорит, нужно ли мне остановиться на том, что я в медитации забрала на себя эту боль, и сейчас у меня есть силы, или мне нужно продолжить дальше?

Ответ: прежде всего, это очень высокая точка, и спасибо тебе, что ты делишься с нами этой чудесной медитацией. Но если ты туда пришла, и дай бог придем все мы, я думаю, что у тебя не будет выбора, как продолжить дальше. Потому, что эта медитация сеет очень сильные семена сострадания. Один из законов кармы в том, что она всегда увеличивается. Когда сейчас ты развила сострадание до этого уровня, это подтолкнет тебя к развитию сострадания до следующего уровня. И ты не сможешь остановиться.

Действовать с агрессией по отношению к своему эгоизму

Еще аспект, который здесь есть, в отношении этих строк **Shi gye wang drak**, он говорит:

**В прошлом ты было источником моего разрушения,
Но сейчас время изменилось;
Хорошо тебя придавлю, и куда ты пойдешь?
Я уничтожу твою гордыню, куда бы ты ни пошло!**

Какое из каких здесь? Это **Drak**. Это: я уничтожу тебя, если ты продолжаешь.

Есть очень-очень красивый Ло-Джонг, который называется колесо лезвий. И это рассказ о человеке, который ходит с колесом ножей на голове, и ножи изогнуты, и это колесо вертится, и они все время режут ему голову. И эти ножи, это его карма, и каждый раз нож вертится, и он понимает: а, это я сделал в прошлом, сейчас это меня режет; это я сделал в прошлом, сейчас это меня режет.

И это очень красивый Ло-Джонг потому, что он обучает нас корреляциям. В книге «**Огранщик Алмаза**» есть глава корреляций – она построена на этом Ло-Джонге. Все корреляции того, что я делала, и к чему это привело, что я делала, и к чему это привело, и обычно, это противоположно нашей интуиции. Обычно мы не знаем, почему это со мной произошло, откуда это пришло.

Но в Буддизме мы говорим, что у каждой вещи есть причина, я ее не обязательно знаю, но она есть, и этот Ло-Джонг описывает нам эту причинно-следственную связь очень красивым образом, описывает корреляции. Каждый раз колесо вертится, и режет его, и он говорит «Ой, это я сделал, и сейчас это ко мне возвращается, ой, это я сделал».

На определенном этапе он встает, и говорит: «Хватит!» Он делает **Drak**, он говорит: «Хватит, сейчас контролирую здесь я».

Он становится таким, как вы здесь видите (учительница указывает на изображение властелина смерти, на изображении колеса жизни), тантрическим ангелом, угрожающим, этому чудовищу. Он говорит: «Сейчас я собираюсь перевернуть колесо. Я больше тебе не дам. Я собираюсь сжечь эти кармы». Он выходит с большим мужеством, с большой мощью против того, что его убивает. Он задействует всю эту мощь наоборот. Он вертит колесо в противоположную сторону.

Это именно то, что он делает в этом абзаце:

В прошлом ты было

Мой эгоизм, придание себе ценности, цепляние за себя – эта часть моего сознания.

**Ты было источником моего разрушения,
Но сейчас времена изменились;**

**Хорошенько тебя придавлю, и куда ты пойдешь?
Я уничтожу твою гордыню, куда бы ты ни пошло!**

И в абзаце 170 это вывод из этого, и это противоположно колесу. В абзаце 170 он говорит:

**С этого момента ты будешь вынуждено забросить
Любую мысль о служении себе,**

Мне достаточно. Хватит.

**И да, мой эгоизм – я продал тебя другим!
Я выздоровел, и выходи зарабатывать себе на хлеб!**

Все, я тебя продал, иди работать. Как работать? **Служи другим, это твоя роль.**

Высшее счастье...

Он говорит, «Почему ты не чувствуешь в этот момент высшего счастья?»

Единственная причина того, что мы не чувствуем в этот момент высшего экстаза в том, что мы не делали этого в прошлом.

Потому, что до сих пор, мы этого не делали.

Раньше он нам сказал: если бы мы делали это в прошлом, мы бы сейчас уже были в раю Будды. Причина того, что я сейчас чувствую все страдания в своей жизни в том, что я не делала этих вещей в прошлом. Поэтому, мы проделываем эту работу с глазами, с мыслью. Мы продаем эти вещи другим, как мы описывали ранее.

...К которому ведет путь Бодхисаттвы...

Как вы знаете, что продвинулись в этой практике? Вы смотрите, что делают ваши глаза.

Что делают ваши глаза? На что они смотрят? Когда вы входите в новое место, вы встречаете новых людей, что вы делаете со своими глазами? **Вы ищете, как служить себе, или им?**

И иногда останавливайтесь, и проверяйте, что делают ваши глаза? Это одна из проверок того, насколько вы продвинулись в практике. И как нам везде говорит Мастер Шантидева, «нет ничего, в чем вы не сможете продвинуться с помощью практики».

И Бодхисаттва все время пытается служить другим. Он все время пытается изучать вещи, которые еще не знает, потому, что в один из дней может быть, это кому-то поможет. К примеру, ломается машина – что сделает Бодхисаттва? Он хорошо посмотрит, как чинит другой, чтобы в следующий раз суметь кому-то помочь. И так далее, все время ищет способности, как помочь другим.

Люди становятся инвалидами, или старятся, или теряют ментальные способности. Это очень грустно, что люди иногда бывают на высоком общественном положении, и все ими интересуются, приглашают на вечеринки – и наступает день, когда вещи меняются, и они вдруг не востребованы, и одиноки, и находят себя в другом положении.

Бодхисаттва идет туда. Бодхисаттва идет служить этим людям.

И не плохо, ходить на вечеринки, и наслаждаться ими, но не забывайте тех, кого уже не

приглашают на вечеринки. Это то, что делают Бодхисаттвы. Потому, что мы продали свои глаза, свое тело, и свое сознание, для служения другим. И то, что еще есть в этом абзаце, это **снова тема стиля**.

Если вы действительно проделываете эту практику, это приносит много успокоения. И это вдруг освобождает вам много времени. Все время, когда вы заботитесь о себе, все это время: «Как я выгляжу, что мне надеть, что я скажу, что скажут, и, что подумают», и... все это время освобождается. Что вы с ним сделаете? Будете служить другим. Это приносит много успокоения. Это выстраивает счастье. Не замечая этого, вы становитесь счастливыми, или просветленными.

...Шаг за шагом...

Абзац 171:

**И если произойдет так, что я забуду себя,
И не отдам тебя всем существам,
То, разумеется, ты отдашь меня
Обществу стражей ада.**

Да, очень красиво. Итак, снова, идея здесь в том, что мы отдаемся ближним, и нашей естественной реакцией является сопротивление.

И сейчас необходимо поставить кавычки в слове «естественной», это просто глубоко укорененная привычка, привычка убивающая нас. Поэтому, подразумевается не совсем это. Если подразумевается только это, значит, вы не посмотрели достаточно глубоко, потому, что если смотрят глубоко, то видят, что у нас есть страх делать это; нам тяжело это делать, и это тяжелая практика. Это однозначно тяжелая практика.

**Итак, не как слон в магазине фарфора, будьте деликатными с собой, но не уступайте себе.
Возьмите себя шаг за шагом к этому идеалу Бодхисаттвы.**

Если вы идете, шаг за шагом, счастье все возрастает. Без того, что вы это замечаете... Вам не нужно думать о счастье, и вам не нужно искать счастье, оно придет само. Суть практики в том, что вы становитесь все счастливее и счастливее.

Потому, что мы всю нашу жизнь работаем, чтобы принести себе счастье, и мы еще не нашли абсолютного счастья. Мы еще не в высшем экстазе, верно? Итак, это практика.

Посмотрите на большинство людей вокруг вас, людей окружающих вас в жизни, каковы они в конце дня, по сравнению с началом дня? Более ли они радостны в конце дня, чем были в начале дня? Это не верно, в отношении большинства людей. Потому, что это не то, что они делают.

Бодхисаттва, практикующий это, завершает день более довольным, чем его начал. Во вторник, он более доволен, чем был доволен в понедельник. Это все время восходящая спираль.

...С пониманием...

Абзац 172:

**Практически, ты меня давным-давно отдало
В руки боли, продолжавшейся эпохи -
Я это тебе припомню,**

Я позабочусь положить конец твоей заботе о себе!

Снова, вернемся к этой теме, делать это не как слон в магазине фарфора, а со стилем – еще одна мысль на эту тему.

Итак, он поощряет нас давать, отдаваться, и так далее. И мы говорим не через силу, деликатно, постепенно. Важно не переходить вашей границы. **Важно не давать больше, чем вам удобно дать, или делать то, чему вы не будете сопротивляться. Потому, что:**

Если вы даете, а потом раскаиваетесь – вся карма стирается, вы испортили все. Поэтому, не давайте больше, чем вы сейчас можете. Но также и не уступайте себе, растягивайте себя здесь немного. Это очень важно.

...С решимостью...

И путь не будет легким, и у нас будут сопротивления и борьба, и будет говорить эго – это не будет легко. Поэтому, как он нам сказал в предыдущих главах? Вы придете с большими хорошими намерениями проделать эту практику так, а эго одолеет вас, и вы сделаете то, что противоположно этому учению. Ну, так, что? Ну, проиграли сражение. Но бой длинный, война длинная, поэтому, не отчаиваться.

Эго это большой враг, которого нам нужно победить, и оно сильно, и оно глубоко укоренено в нас. Вы упали? Встаньте, он говорит, боритесь за себя, продолжайте бой. Будет еще удобная возможность. Никогда не сдаваться, никогда не сдаваться.

Не отчаивайтесь, когда вы терпите поражение. О.К, сегодня вы потерпели поражение – продолжаем.

...До победы

Чем больше вы прилагаете усилий для преодоления эго, тем больше постепенно-постепенно вы меняете равновесие сил. Если раньше оно было таким большим огромным врагом, все время побеждающим вас, опыт победы над ним, преодоления своего эго, постепенно-постепенно обретает мощь, а враг становится все меньше, и сморщивается. И на деле, это происходит постепенно-постепенно. И настанет день, когда это станет таким видом бумажного тигра, и он себе испарится.

Секрет счастья

Абзац 173 завершает всю эту часть обмена себя на ближних. Это также очень интересный абзац в главе, и мы прочитаем его на-тибетском, а потом на иврите.

de te dak ni ga du na rang la dak kyi gar mi ja de te dak ni sung do na shen dak taktu sungwar ja

de te dak ni ga du na – пока я старалась найти счастье для себя.

rang la dak kyi gar mi ja – мне не удавалось привести себя к счастью.

de te dak ni sung do na – и для того, чтобы позаботиться о себе.

shen dak taktu sungwar ja – всегда буду заботиться о других.

Итак, давайте прочитаем вместе.

**Никогда мне не удавалось быть счастливым
Пока я прилагал усилия, найти свое счастье!
С этого момента, я буду посвящать свою заботу ближним
И этим, в конечном итоге позабочусь о себе!**

**Мне никогда не удавалось быть счастливым
Пока я прилагала усилия, чтобы найти свое счастье!
С этого момента я буду посвящать свою заботу ближним
И этим, в конце-концов, позабочусь о себе!**

Итак, вам необходимо стать специалистами в этих вещах...

Заботиться о том, чего они хотят, но в основном о том, что им нужно...

Часть этого умения требует, чтобы мы проводили различие между тем, что другие хотят, и тем, что им нужно.

В начале практики обмена себя на ближних мы естественным образом склонны фокусироваться на малых желаниях, которые есть у людей: стакан кофе, немного денег, фильм.

Это хорошо, и необходимо удовлетворять людям их маленькие желания – это создает кармическую близость между нами, и это развивает их веру в нас.

Но мы обязаны продвигаться, и заботиться также и об их абсолютных потребностях, которые они обычно не осознают, или не умеют выразить свои потребности.

То, что людям действительно нужно, знают они это или нет, это прийти в место находящееся за пределами любой боли и смерти – прийти туда сами, и тогда стать также теми, кто дает шансы другим.

...В точности так, как делал Мастер Шантидева

Мастер Шантидева сам был мастером в этих вещах. Из-за этого он нас обучал. Что он делал со своей жизнью? После того, как он обучал этим вещам, после приятного рассказа, как он был там в монастыре, когда начал парить в воздухе, когда он дошел до девятой главы, и так далее, после этого он опустился за двести миль оттуда, и там, в его биографии написано, как он посвятил свою жизнь служению всем существам. Абсолютно. И ему удалось помочь тысячам тысяч людей в различных формах: уничтожить голод, уничтожить войну, делать такие вещи.

Поэтому, Рим строился не за один день, но мы будем работать.

Итак, все это Мастер Шантидева делал в дни его жизни. Но его добродетель на этом не заканчивается. Практически, Мастер Шантидева служит всем нам, самым тем фактом, что он передал нам такое удивительное учение, таким чистым путем, гениальным и свободным. Его учение хранилось более 1300 лет, и вот мы удостоились того, что оно пришло также и к нам, и даже на нашем языке.

Мы, со своей стороны, можем продолжать и служить другим посредством этого учения, через то, что будем медитировать на него сами каждый день, а потом применим его в нашей повседневной жизни, тихо и скромно.

Наш абсолютный обмен на других будет через передачу этого учения ближним, и через

предоставление им возможности сделать то же самое следующим за ними.

Планы счастья

Прежде чем мы расстанемся, мы сделаем короткую медитацию.

Итак, сядьте удобно, закройте глаза, и сфокусируйтесь немного на лице. На дыхании.

И попытайтесь подумать о последующих в вашей жизни двадцати четырех часах. Что вы ожидаете, будет завтра. И попытайтесь спланировать, поискать, и спланировать удобные возможности, как вы можете практиковать сравнение себя с ближними, и обмен себя на них, по крайней мере, с одним человеком.

И когда вы планируете это благородное действие, введите в план также и стиль. Подумайте о том, как сделать это тихо, скромно, не выделяясь, может быть анонимно.

Вы можете пройти еще на этап вперед, и спуститься в тонкие мелкие дела того, как вы делаете эти вещи до конца.

Вы можете открыть глаза.

Так, как вы можете догадаться, это чудесная медитация, чтобы делать ее прежде, чем вы встаете с постели.

Ученики, которые меня слышали в прошлом, знают это, у них уже есть список, они лежат два часа в постели, прежде чем из нее встают. 😊 😊

Итак, я хочу очень вас поблагодарить, за привилегию поделиться с вами этим святым учением.

Я хочу поблагодарить людей, которые помогали здесь, и очень тяжело работали.

(Аплодисменты)

Итак, снова, я очень вас благодарю за эту возможность, и давайте расстанемся Мандалой.

Из зала: я хочу также сказать, прежде, чем мы расстанемся, что все усилия, и люди не были бы здесь, без Вашего учения и усилия.

(Аплодисменты)

(Мандала)

Слушать эти вещи, и только слушать их, это удивительная карма. Посвящать этому время – удивительная карма. В вас посажены семена, вы уже не можете их стереть, сейчас вам необходимо их развить. Но они уже существуют. Давайте посвятим их тому, чтобы все пришли в это удивительное место высшего наслаждения Будды.

(Посвящение)

(Молитва Бодхисаттвы)

**Пусть все существа,
Там, где они находятся.
Удостоятся быть счастливыми**

Удостоятся быть свободными.

И все мои мысли,
Все мои слова,
Все мои действия в мире
Пусть, пусть
Принесут конец их страданиям.

И все мои мысли,
Все мои слова,
Все мои действия в мире
Пусть, пусть
Принесут конец их страданиям.

Давайте, присоединяйтесь к нам –

Пусть все существа,
Там, где они находятся.
Удостоятся быть счастливыми
Удостоятся быть свободными.

И все мои мысли,
Все мои слова,
Все мои действия в мире
Пусть, пусть
Принесут конец их страданиям.

И все мои мысли,
Все мои слова,
Все мои действия в мире
Пусть, пусть
Принесут конец их страданиям.