

Курс ACI 12: руководство для воина духа, часть 3

Пятый этап в изучении Madhyamika

На основе уроков Геше Майкла Роуча

Перевод, редакция, и подача

Ламы Дворы-ла

Рамат-Ган, июль 2008

Урок 7, часть 1

(Мандала)

(Прибежище)

Добрый вечер, сегодня мы также получаем **учение** от Бейт Цанхана. ☺

Книга, которую я вынула, называется «**Германский реквиум**», Амуса Аялона, о евреях в Германии, еще до Гитлера, с 1743 по 1933 год.

Я обязана признаться, что не знакома ни с этой книгой, ни с именами, ни с историей людей, которая описана здесь. Имя, на которое я наткнулась, когда открыла, это человек по имени Бамбергер, о котором я никогда не слышала, и здесь есть описание его жизни. То, что бросилось в глаза, это то, что он был очень активным человеком, очень образованным, и с очень развитой и ясной системой ценностей. Он был человеком принципа, человеком, действовавшим в соответствии со своими ценностями, человеком, которого бы мы определили как очень положительную личность, человеком с ценностями, активным, действующим, которому не все равно, и также жившим хорошей жизнью в Париже, Лондоне, и Голландии.

И то, что мне так бросилось в глаза без прочтения всех деталей, и я точно не знаю, какими были его принципы, и взгляды, но выясняется, что в результате его взглядов и идей, он входит в конфликт с правительством Германии в ту эпоху, и это было в середине 19 века. Он должен был жить в эмиграции потому, что Германское правительство не разрешало ему въезжать, и если бы он въехал, оно посадило бы его в тюрьму, я не знаю деталей. Итак, здесь есть целое описание всех его подвигов, и вот пример:

В начале 1862, без того, уведомления Барбергера, его престарелая мать подала письменное ходатайство с большим уважением, главе правительства Сендеру..., (не знаю, что это), и попросила, чтобы он проявил сострадание, и разрешил ее сыну, которого она не видела долгие годы сделать короткий визит в Мейнц. Просьба была одобрена при условии, что тот будет воздерживаться от политической деятельности. Семья в Мейнце ожидала, что Бамбергер будет вне себя от счастья, но он разгневался за то, что с ним не посоветовались, прежде чем послали прошение. Он не согласился принять помилование от главы правительства, которого считал одним из худших германских реакционеров, и даже подозревал ловушку, цель которой была дискредитировать его в глазах друзей.

И здесь не написано приехал он, или нет, но, в чем здесь идея? Что сделала мать? Что сделала семья? Семья сделала то, что думала, до бесконечности его обрадует. Они хотели увидеть

его, и полагали, что он хочет того же самого. Как он отреагировал? С гневом, с яростью, о чем это говорит? Это говорит о том, что я могу намереваться чудесно говорить, говорить очень хорошо – результат может быть совершенно другой. Почему? Потому, что у меня нет власти над результатом. Потому, что **результат определяется другой кармой, которая была совершена намного ранее.**

Действие, которое я сейчас совершаю, со всем хорошим намерением, которое у меня есть в нем, созреет в будущем. Есть промежуток созревания, у результата который созреет сейчас, нет никакой связи с действием, которое я совершаю в этот момент. Мы об этом поговорим, о пустоте причин. Между тем, что я намереваюсь сделать, и результатом, приходящим якобы, в следствии моего действия, нет никакой связи потому, что вещи не приводят к другим вещам в соответствии с тем, как мы думаем, что они к ним приводят. Причинно-следственная связь не работает со своей стороны, самосуществующим образом, в соответствии с тем, как мы воспринимаем мир. Это мировоззрение ошибочно, не верно, оно не работает.

И здесь описываются все его успехи: он был также банкиром, и общественным деятелем. Он хорошо проводил время со своей женой, описывается много хороших вещей произошедших в его жизни, и он был очень активным в применении своих принципов, он был очень активным в изменении германского правительства, или реакционерства, противником которого он был, да. Итак, он действовал.

И потом написано, тридцать лет спустя, он сделался озлобленным человеком, «Старый, одинокий еврей» в кавычках, такое определение он себе дал: «Старый, одинокий еврей, чувствующий себя одиноким среди якобы настоящих немцев», и потом этому есть продолжение.

И, что я хочу сказать? Что человек на протяжении долгих лет, со многими ценностями, и если вы почитаете, они конечно были очень красивыми, правильными, ценностями хорошего общества – и завершил свою жизнь озлобленно.

Как такое может быть? Он хотел сделать мир лучше. Но, как он действовал? Он пытался изменить мир там, снаружи, мир для него был там, существующий сам по себе, и он пытался с ним бороться. Это как Дон Кихот воевал с ветряными мельницами. Ты так не меняешь мир, это безнадежно. Он завершает свою жизнь одиноким и горьким потому, что:

**Мир не меняется от того, что я ним воюю. Я его создала.
Если мне не нравится мир – мне нужно начать создавать другой мир.
Это всегда создающая карма, и я являюсь той, кто сеет кармические семена.**

Сейчас кармические семена проросли, сейчас мне это не нравится, так, что, я пойду воевать с этим? Это безнадежно.

Я люблю говорить: вы смотрите в зеркало, и не любите то, что там видите – вы попытаетесь заменить зеркало, сломать его? Это в точности также. Для понимающего человека, для Арии понимающего это, это кажется таким беспочвенным. Это дети, которые не понимают.

Ты пытаешься изменить мир, ты пишешь брошюры, ты протестуешь, ты подписываешь петиции, ты делаешь революции – это не то, как меняется мир.

Мы беспомощны во всей этой деятельности. Каждый, кто пытался это сделать, ушел в иной мир. Этот человек, имя которого я сейчас узнала, кто о нем знает? О нем знают немногие, может быть несколько десятков, и все. И пройдет еще двести лет, и никто ничего о нем не будет знать потому, что это не то, как меняется мир.

Работа с кармой – это единственный путь для изменения нашего мира, и к большому счастью, он работает. Он единственный, который работает. И тогда мы можем создать полностью, абсолютно хороший мир.

Начинать с малого, и это пойдет, даст волны, и будет расти потому, что мы учимся, как это делать. Итак, я думаю, что каждая такая книга, которую вы возьмете, будет очень грустной; она рассказывает вам о самых больших людях, самых активных, интеллектуальных, и с хорошими намерениями – прежде всего, они умирают. Кроме того, они завершают озлобленными потому, что так они изменить не могут потому, что это приходит не оттуда.

Учительница: да? ☺

Вопрос из зала: в отношении истории с Бамбергером, мать которого хотела сделать ему хорошее, а он рассердился.

Учительница: да.

Вопрос: вы можете снова объяснить намерение какого действия, какой результат принесло?

Учительница: она хотела его порадовать. И здесь рассказывается о том, что семья очень удивилась, что он рассердился. Семья думала, что обрадуется, что они устраивают ему возможность встретиться с ними. И они исходили из очень хорошего намерения порадовать его, а он не увидел чего-то хорошего.

С точки зрения матери написавшей прошение, она совершила хорошую карму, она пыталась помочь, пыталась порадовать. Эта карма созреет для нее в будущем. В будущем к ней в результате этого вернется что-то хорошее, но в настоящем к ней вернулось что-то отрицательное, сын рассердился на нее. Потому, что то, что к ней вернулось в настоящем, было созревaniem кармы, которую она сама совершила намного ранее.

Потому, что эта причинно-следственная связь, когда «ключ заводит машину» - это не то, как вещи работают. Я завожу машину, и машина едет или не едет, в зависимости от предыдущей кармы, в зависимости от того, помогала я в прошлом людям функционировать, или нет. Это та карма, которая созреет. И в один из дней созревает карма того, что я не помогала, и тогда ключ не заводит машину. Это никогда не в настоящем. Обычная причинно-следственная связь, которую мы защищаем и верим в нее, в соответствии с которой идет наука, очень поверхностна. Она не является настоящей причинно-следственной связью.

И все разочарования, которые у нас есть в мире, они такие, из-за непонимания. Потому, что мы думаем, что вещи работают определенным образом, но это не так, как они работают.

Вопрос: изменить мир, вы сказали...

Учительница: да?

Вопрос: практически, это изменить мой мир – ведь я не могу изменить мир вообще.

Учительница: и потому, что, какой другой мир у меня есть? 😊 Твой, **твой**, это все, что есть. Нет никакого другого мира, кроме того, что ты проецируешь на набор сырьевых данных, которые спроецировала также ты. И для тебя нет другого мира. И когда ты закроешь свои глаза на своем смертном одре, мира больше не будет, не будет солнца потому, что солнца самого по себе не существует.

Учительница: еще последний вопрос, и мы продолжим, да?

Вопрос: только для равновесия, может быть, господину Бамбергеру это не очень удалось, но есть много-много тех, кто воевал за различные вещи, и им да удалось изменить, посмотрите на Ганди, и...

Учительница: если ты хорошо посмотришь на то, как действовал Ганди, он работал с кармой, и поэтому ему это удалось.

Эта работа снаружи, петиции, и все эти вещи... Если ты действительно хочешь помочь в мире, и изменить мир, ты обязан действовать изнутри. Все другие вещи – или, они будут работать, или нет – в соответствии с кармой.

Если ты действительно хочешь преуспеть, хорошо пойми то, как работает карма, пойми пустоту, и тогда ты можешь быстро изменить мир. А все остальные вещи не работают. Они не работают. Это является нашим тезисом.

И мы не говорим прекратить делать хорошие вещи в мире, мы говорим совершать их мудрым образом.

Если это не будет сопровождаться мудростью, большинство людей кончает как Бармергер, большинство людей в мире – идеалисты, мыслители, кто их помнит? Кто знает, кто такой Бармергер?

Учительница: да?

Из зала: но его мать также работала снаружи?

Учительница: также. И у нее не получилось.

Из зала: так, в чем разница между ней и ним?

Учительница: нет разницы. Но есть разница между ними обоими, и Ганди. И это все, что мы хотим сказать.

Если мы понимаем то, как работает карма, понимаем пустоту, и работаем с этими принципами, это удастся. И это единственный путь к успеху.

Если я живу в тоталитарной стране, как я изменю режим? Как я изменю эту ситуацию? Я буду делать революции? Сколько людей в истории, пытались делать революции? Сколько из них сработали? И сколько времени это работало? Итак, уже сделали революцию, пришло другое правительство, но за короткое время, оно также было свергнуто. Это иначе называли, и другие принципы, и там также было угнетение.

Единственный путь, чтобы в моей жизни не было угнетения, это если я изменю это внутри. Чтобы я смотрела, как я отношусь к другим, насколько я демократична с другими в своем мире, в своих мыслях, насколько я терпелива. И развивать это. И тогда изменится правительство, и тогда в газете будет написано, что избрали другое правительство. А иначе оно не изменится потому, что нет правительства, существующего там со своей стороны, которое снаружи. Нет. Такого нет.

Это то, чему обучает нас Мастер Шантидева, это настолько глубокое учение о пустоте.

Весь мир целиком, является проекцией из моего сознания, и эта проекция полностью навязана мне моей кармой, и это полностью приходит из того, как я действовала в прошлом. Если я сейчас это понимаю, я начинаю действовать в соответствии с тем, что я хочу увидеть в своем мире...

И это обязано приходить изнутри. Нет другого места, где я могу преуспеть. В случае, если преуспел кто-то другой, это из-за того, что у него также была карма преуспеть. Нельзя спасти внешний мир, нельзя, это не работает. Просто не работает потому, что это уже отражение в зеркале, тебе нечего с ним делать. Если ты не любишь его, тебе необходимо изменить свою физиономию.

Цель этого курса хорошо нам это прояснить потому, что это пробуждает в нас много сопротивления. Сопротивление говорит о том, что нужно еще много обучаться, и в основном, еще много медитировать. Только если вы идете и применяете это в жизни, делаете на это медитацию, и ведете дневник, вы начнете понимать истину этих вещей. И я хочу сказать – в основном, если вы делаете медитацию.

И медитация также, работает не со своей стороны. Учение работает не со своей стороны, и мы вчера говорили об этом, в отношении помех. Вы слышите эти вещи, потом вы выходите наружу, видите в газете что-то, что вам не нравится, и раздражаетесь. Потому, что учение не работает со своей стороны. Как будут работать вещи? Если вы будете сажать карму.

Что делал великий Чже Цонгкапа, обучавший нас этим чудесным вещам, который был просветленным уже в молодом возрасте? Он провел половину своей жизни в молитве, и мольбе, в молитве, и мольбе, чтобы создать карму, для приобретения мудрости потому, что это не приходит снаружи.

Вы помогаете другим сидеть на этом уроке, вы создаете условия для такого урока, вы поддерживаете учителей, обучающих этим вещам, и тогда в один из дней, когда вы спускаетесь по лестнице, падает жетон, и созревает семя. Вы сеете семена через то, что делаете возможным это для других, и тогда вы понимаете это. Это то, как работает карма. Нет другого пути, через который работают вещи.

Я хочу, чтобы вы слушали урок в такой форме. Это не количество материала, который вам нужно усвоить. Вам нужно усвоить, и делать домашние задания – да. Но этого не достаточно. Необходимо понимать, как это работает. **Вам нужно сделать возможным это для других.** Скоро, на 10 уроке мы дойдем до того, что делал Мастер Шантидева. Вы увидите – он даст нам пример, что делать.

Итак, вернемся к уроку 7.

Повторение: два вида пустоты

Итак, только в связи с тем, как мы идем далее.

Мы сказали, что все является проекцией, проекцией из кармы. Я являюсь проекцией кармы. Мои части, на которые я себя проецирую, также являются проекцией из моей кармы. И тогда мы сделали этот переход от Gangsak Gi Dakme:

Произнесите:

Gangsak gi dakme

Это **пустота человек**, к:

Gangsak gi dakme

Пустота моих частей.

И мы уже немного говорили, читали абзацы о частях тела. И мы разбирали их, и пришли к атомам, и у атомов были части. Вы помните все это.

И мы сказали, что если мы понимаем, что все это проекция, то на каждом этапе и этапе, мы можем это изменить. Если мы останавливаемся в каком-то месте, и фиксируем что-то, мы там застреваем, и тогда мы не можем изменить.

Сейчас мы поговорим о **пустоте куч**. Это переведет нас потом к обсуждению пустоты эмоций.

Пять куч

Итак, кучи. Когда мы говорим «пустоте человека» и «пустоте частей человека» - в Абхидхарме Коше есть это деление на пять куч, и это деление принятое Буддизмом, и мы немного о нем поговорим.

Слово, которое мы используем на-тибетском:

Pungpo

На санскрите: **Skandha**.

Произнесите: **Skandha, Pungpo**.

На иврит мы переводим как **кучи**. Мы говорим, что есть пять куч.

И почему они называются кучами? Потому, что каждая из них является кучей вещей. Я видела, что иногда на иврит переводят как «комбинации». Я оспариваю этот перевод потому, что комбинации, от слова комбинировать. Комбинация, это Combination. Куча, это не обязательно интеракция между вещами в куче, поэтому, там нет комбинации, там есть куча, накопление, но люди думают, что куча это в высоту, это не обязательно должно быть в высоту.

Есть Сутра Будды, в которой он обучает монахов. Они задают ему вопрос о кучах. И он берет в руку немного риса, и дает рису так струиться вниз, и рис создает маленькую кучу, и он говорит: вот такие же и **кучи, Pungpo**.

Значение слова **Pungpo** – это куча. Это также холм. Итак, они так называются потому, что в каждой

такой куче есть собрание вещей.

И мы говорим, что **человек, которому удастся понять пустоту пяти своих куч, в сущности, понимает свою пустоту**. И так это в Сутре Сердца, верно? Субхутти спрашивает Чанрасика: «Что должен сделать человек, который хочет понять пустоту?» Тот говорит: **нужно медитировать на пустоту пяти куч, и понять, что у них нет никакой собственной природы**. Что они пусты от любой собственной природы.

- Итак, мы говорили о **теле**,
- И мы говорили о **сознании**.

В теле, мы говорили об органах, и разбирали их. Сейчас войдем в сознание.

Итак, прежде всего, рассмотрим подробно **пять куч**:

1. Куча формы:

Первое: **Suk**.

Suk

И **Suk** означает **форма**, но также означает и **любую физическую вещь**, или тело, физический материал. И здесь подразумевается все, что физическое. Для нашего тела. Итак, первая куча, которая есть у людей, это **куча тела**. Все остальные будут сознанием.

2. Куча ощущений

Итак, первая среди остальных, это:

Tsorwa

И **Tsorwa** означает **чувства**, или **способность ощущать**. И чувства, и способность ощущать.

И это чувства мы делим или на три, или на пять.

В **делении на три**, подразумеваются чувства:

1. **Приятно**
2. **Нейтрально**
3. **И не приятно**

И когда мы сейчас считаем эти кучи, мы считаем их от самой грубой, к самой утонченной. То есть, мы начали с тела, это наш самый грубый аспект. Чувства ближе всего к телу потому, что часть их физическая, а часть ментальная. Это не эмоции, как мы думаем, любовь, и гнев – это не здесь. Здесь больше: приятно, не приятно. И когда делят на три, мы сказали, что это приятно, нейтрально, не приятно.

Когда делят на пять, говорят о:

1. **Приятно физически**
2. **Или приятно ментально**

Ощущение ментального, или физического благополучия.

3. Потом – есть **нейтральные ощущения**
4. Потом – есть **ментальные страдания**
5. И потом – есть **физическая боль**

Итак, это деление на пять. То, что важно в отношении второго (**чувств**), и мы потом еще много о них поговорим, это то, что **чувства никогда не прекращаются**, в сознании всегда есть какое-то чувство, все время, все время. Если мы смотрим на этот поток сознания, который течет от момента к моменту – там все время есть какое-то чувство.

3.Способность различать

Третья куча называется:

Dushe

И **Dushe** – это **способность различать, способность различать вещи**. Различение между вещами:

- Белое\черное
- Длинное\короткое
- Приятное\не приятное

Когнитивная способность различать вещи

И в примере вы помните, что у нас раньше было, что мы говорили о прекращении, которое все еще обратимо, и Мастер Шантидева сказал: что человек может прийти к очень высокому уровню медитации, на котором прекращается способность различения. Он находится на уровне не концептуального мышления, и тогда во время медитации он уже не различает. Когда он выходит из медитации, возвращается способность различать. И это было примером, аналогией человека у которого, может быть, прекратились омрачения в их проявленной форме, но они будут возвращаться до тех пор, пока он не увидит пустоту напрямую. Итак, это было **Dushe**.

4. Куча ментальных факторов

Duje

И **Duje** переводят как: **другие факторы**, или мы скажем, **ментальные факторы**.

Первая куча, это физическое, верно? Вторая, третья, четвертая, пятая, ментальное. Итак, четвертая это: все, что не во втором, третьем, и пятом.

И, к примеру, в четвертом у нас есть, в зависимости от того, где мы смотрим, но в «**Абхидхарме Коше**» есть перечисление «**сорока четырех ментальных факторов**», которые входят в четвертый пункт, и это включает такие вещи, как:

- **Гнев**
- **Зависть**
- **Вера**
- **Движение мысли**
- **Способность концентрации**
- **Концепции, способность концептуализации**

5. Куча сознания

Это:

Namshe

Произнесите, **Namshe** – итак, это **сознание**, или **осознанность**.

В «**Сутре Сердца**» мы говорили о пяти накоплениях потому, что это то, чему нас обучает Чанрасик, верно? Увидеть их пустоту. Здесь мы немного больше входим в детали.

Namshe – это сознание, это **факт того, что мы осознаны**.

И это никогда не прекращается, даже тогда, когда кто-то в нокауте, в том смысле, что сознание не прекращается. **Мы все время осознаны тем, или иным образом. Все, что есть в mind, погружено в сознание.**

Почему ощущения, и способность различать, получили отдельные кучи?

Пять куч покрывают все, что есть в человеке, и это в соответствии с «Абхидхармой Кошей». Там есть довольно затвердевшее наше видение. И как вы видите: если четвертое включает много ментальных факторов, то, **что с чувствами и способностью различать? Является ли это ментальными факторами?** Разумеется, это ментальные факторы.

Они получили особенное место. Они вывели их из кучи всех других, и дали им особенное место, и у этого есть очень важная причина. **Будда посвятил им особенное место потому, что:**

1. Они **являются корнем любых разногласий**, любого конфликта
2. Они являются **источником сансары**, страданий в колесе
3. Из-за связи с поочередностью куч

Здесь есть абзац, описывающий это, и это взято из «Абхидхармы Коши».

tsupay tsawar gyurwa dang korway gyu chir rim gyuy chir semjung nam le tsorwa dang dushe lok shik pungpor shak

*Среди всех ментальных факторов
Чувства и способность различать удостоились
Статуса отдельных куч,
Потому, что являются корнем любых разногласий,
Причиной для сансары, и из-за своей поочередности.*

Он говорит, что **потому, что у меня все время есть чувство: «Это приятно, это не приятно», мы все время прилагаем усилия для достижения приятного, и избавления от неприятного, это в отношении ощущений. Способность различать говорит: «Это мое, это твое», и создает конфликты.**

- Итак, у меня есть **приятно, и не приятно** – это заставляет меня делать вещи: достигать чего-то, и избавляться от чего-то.

- У меня есть **способность различать** – которая определяет «мое», «твое», и создает разногласия.

Если мы не понимаем два этих фактора, мы входим в беды. Это то, что причиняет наши страдания и сансару.

И также с точки зрения поочередности, мы сказали:

- Что чувства, ближе всего к телу, часть их связана с телом
- Способность различать, это следующий уровень утончения нашего сознания
- И потом другие факторы, более тонкие

Очищение куч

Для человека понявшего пустоту, карма которого чиста, нет никаких причин, чтобы вторая и третья кучи (чувства, и способность различать) создавали ему проблемы. У Будды также есть вторая и третья куча, но у них они в чистой форме.

Итак, чтобы прекратить страдания в нашей жизни нам нужно научиться очищать наши кучи, и в частности очищать наши ощущения, очищать то, как я себя чувствую, когда приходят и на меня кричат, очищать это потому, что тогда я не буду реагировать в запутывающей меня форме. Как я себя чувствую в отношении вещей, которые люблю, и не люблю.

Итак, у понимания пустоты чувств есть немедленное следствие в отношении нашего счастья, прямо завтра. Если мы начинаем это практиковать, это сразу же влияет на вашу жизнь.

И снова, идея этого учения не в том, как справляться с тяжелыми вещами. Я учусь, как справляться, как не сердиться, когда сердится начальник – это на пути. Моей целью является то, чтобы начальник не появлялся сердящимся. И может быть, у меня вообще не будет начальников – есть люди, у которых больше нет начальников, ни сердящихся, ни не сердящихся.

Нашей целью является очищение нашего мира, трансформация нашего мира. Не учиться, как справляться с испорченным миром. А создавать мир, который является раем.

Учительница: да.

Ученик: если у Будды также есть второе и третье, то это говорит о том, что то, что карму создает не переживание, а мое отношение к переживанию?

Учительница: степень мудрости идущая вместе с этим. Насколько я понимаю то, что происходит. И то, что мы пытаемся создать.

Четыре вида глубокой осознанности

Мы поговорим о **четыре видах глубокой осознанности**.

Когда здесь говорится глубокая осознанность – в сущности, подразумевается понимание пустоты этих вещей.

И это, в сущности, описывает то, как практиковать то, что написано в Сутре Сердца. Там написано: «Ты должен увидеть пустоту пяти куч». И здесь мы немного перечислим, как это делать.

Итак, произнесите:

Drenpa Nyershak Shi

Shi – это четыре.

Drenpa – это помнить, мы здесь переводим это как осознанность,

И **Nyershak**, мы перевели как **глубокий**, дословное значение, **это что-то близкое**.

Дословное значение: **поставить наше воспоминание близко к чему-то, и это четыре глубоких осознанности, четыре вещи**. Что это за четыре вещи?

Итак, четыре вещи, в отношении которых мы развиваем глубокую осознанность:

1. Глубокая осознанность тела

Lu

Произнесите: **Lu**. Что такое **Lu**? **Lu** – это тело. Что в отношении тел Будды? У Будды есть **Ku**, у нас есть **Lu**.

Итак, глубокая осознанность тела по-тибетски будет:

Lu drenpa nyershak

2. Глубокая осознанность чувств и ощущений

Вторая вещь **Tsorwa** – произнесите **Tsorwa**, это **чувства**. Развитие глубокой осознанности чувств.

Tsorwa drenpa nyershak

3. Глубокая осознанность сознания

Третье **Sem**,

Sem

Что такое **Sem**? **Сознание**.

Глубокая осознанность сознания.

4. Глубокая осознанность явлений

И последнее – четвертое это **Chö**,

Chö

Что такое **Chö**? **Дхарма**, и это вещи, явления, объекты.

Cho drenpa nyershak

Глубокая осознанность явлений.

Итак, четыре глубоких осознанности:

1. Первая глубокая осознанность **тела**
2. Вторая глубокая осознанность **чувств**
3. Третья глубокая осознанность **сознания**
4. И четвертая глубокая осознанность **вещей, объектов сознания**

Это очень известное учение в Буддизме. Это уже путь, подробная информация о том, как понять пустоту.

Среди этих четырех, что на ваш взгляд самое важное? Второе самое важное. Потому, что второе нас запутывает: приятно, не приятно – я реагирую, и запутываюсь. Второе быстрее всего запутывает нас. **Потому, что у нас все время есть бегущие чувства, и мы все время реагируем на это, без понимания этих чувств, без понимания того, что происходит.** Итак, второе самое важное.

1. Глубокая осознанность тела

Что в отношении пустоты тела? Мы немного проделали это обсуждение, о пустоте тела, о частях тела? Мы разобрали их на части. И это дает вам направление как делать эту медитацию на тело, вы можете сидеть и делать эти медитации дома. Пройдитесь по частям, поищите, где ваше тело, увидите пустоту тела. Увидьте, что ваша голова это не голова со своей стороны. Там нет головы, которая существует сама по себе. Прodelайте анализ, который мы делали.

Три аспекта в медитации, о пустоте тела

Итак, когда мы говорим о пустоте тела, **в глубокой осознанности тела есть три аспекта:**

1. Отсутствие собственной природы тела, и его частей.

Итак, первый аспект:

chachen lu dang chashe yenlak rangshin mepar tenla appa

chachen – это то, что **у него есть части**, то есть целое, в противоположность частям.

Lu – тело.

Dang – и.

Chashe – части.

Yenlak – **конечности**, или **пункты**. Здесь мы переведем – **составные**. Здесь это включает все волосы, ресницы, и так далее.

Rangshin – **собственная природа**.

Mepar – **нет, отсутствие**.

Tenla appa – выражение означающее: **достичь уверенности, ясное понимание**.

На иврите:

Это видение того, что **у всего тела и его частей со своей стороны нет никакой собственной природы**.

Это первый аспект глубокой осознанности тела. Это понимание того, что все тело и его части не имеют со своей стороны никакой собственной природы. Голова со своей стороны не является головой; для вши, живущей на голове, это темный лес полный деревьев, и вкусной почвы между ними. Голова сама по себе не является головой, сами по себе не являются руками, это все проекции, кармические проекции. И когда карма изменится, то нет никаких причин, чтобы это было чем-то иссякающим и старящимся. Итак, это первый аспект.

2. Нет смысла цепляться за тело, которое как сон

Второй аспект:

de na lu milam tabu la chakra mirikpa

de na – потому, что.

Lu – тело.

Milam – сон.

Tabu – как.

La – в отношении.

Chakra – цепляние.

Mirikpa – это будет ошибкой, или это будет не верным.

(У них нет собственной природы), **поэтому, будет ошибкой развивать цепляние за тело, так как оно как сон**, со своей стороны у него нет самосуществования.

То самое тело, которое я так оберегаю от вреда – не имеет существования со своей стороны, оно как сон. Без того, что я буду проецировать поврежденное тело, это тело повредить нельзя. Прежде чем я соберусь обвинить других в том, что они мне навредили, мне нужно понять, что я спроецировала тело, которому можно навредить. Так куда приведет эта осознанность в моем поведении? Если я это понимаю, куда это естественным образом приведет? К тому, чтобы:

- 1. Не вредить другим**
- 2. Защищать других, заботиться о других**

Мое тело создано как тело, которому можно навредить из-за того, что я делала в прошлом.

Здесь важно понимать, что не подразумевается, что мне не нужно защищать свое тело, когда на него нападают. Даже Будда это делал, когда пришли его атаковать – но мотивацией было сострадание к атакующему, предотвращение для него накопления отрицательной кармы. Когда настает время, и вам нужно защищаться – важно делать это без гнева или ненависти, из мотивации сострадания, и если это делается таким образом – вы не накопите отрицательной кармы.

Итак, обязаны защищать других, и когда другие приходят и нападают на меня, я обязана сохранять сердце открытым, не развивать ненависти, и вражды в отношении них. Это самая важная часть. Не судить их. Они являются моей проекцией, они не существуют там со своей стороны. Если мне удастся оставаться любящей в тяжелых ситуациях, я их трансформирую. В конечном итоге они исчезнут.

- 3. Вывод: у самого человека, нет никакой собственной природы**

И третий аспект:

de gangsak kyang rangshin mepar druppa

de – потому, что.

Gangsak – человек.

Kyang – также.

Rangshin – собственная природа.

Мерар – нет.

Druppa – это доказывает.

Третий аспект глубокой осознанности тела говорит, что первый и второй шаг **доказывают, что у меня – или в более общем смысле, у человека – также нет никакой собственной природы.**

Итак, я повторяю:

- Первое, это понимание того, что **само тело и его части не имеют со своей стороны никакой собственной природы.**
- Второй аспект глубокой осознанности это: что, **поэтому нет смысла развивать цепляние за эти вещи, потому, что они как сон.**
- И это показывает то, что **у меня самого также нет собственной природы.** У меня, номинальной.

Глубокая осознанность чувств (перечисление будет во второй части этого урока)

И на тему **чувств, или ощущений – мы посмотрим на пустоту Tsogwa, чувств, с нескольких разных аспектов.** Мы поговорим о том, что:

1. **У самого чувства нет никакой собственной природы,** это будет первым аспектом, о котором я буду завтра говорить.
2. Мы поговорим о том, что **у причин наших ощущений нет никакой собственной природы.** Это будет вторым аспектом.
3. Мы поговорим о том, что **у объекта своей стороны, на котором фокусируются органы чувств, нет никакой собственной природы.**
4. И четвертый аспект – **у сознания, которое ощущает ощущения, также нет никакой собственной природы.**

Итак, четыре аспекта:

- Само **ощущение** пусто
- Его **причина** пуста
- Его **объект** пуст
- И **субъект, ощущающий это ощущение** также пуст

Если вам удастся овладеть этим в своей медитации, вы в хорошем положении. **Глубокая осознанность чувств трансформируется быстрее всего.**

Кто-то приходит – **кричащий начальник приходит, и кричит:**

- **Откуда приходит начальник?** Это **объект**, это один аспект глубокой осознанности;
- **Откуда пришло мое чувство? Что привело к моему чувству, в реакции на этого начальника?** Это второй аспект;
- **Откуда пришли мои части, переживающие этого начальника?** Мои уши слышат крики,

глаза видят искаженную физиономию, откуда это пришло?

- **Откуда пришла эта проекция этой вещи, как сердящейся вещи? Откуда пришло само чувство? Откуда пришло сознание, воспринимающее это в такой форме? Откуда пришла сама моя уязвимость?**

Способность видеть пустоту этого, и связывать ее с кармой очень освобождает.

(Манда́ла)