

Курс АСI 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 2

(Мандала)

Итак, мы говорили о том, что мы назвали: **четыре глубокие осознанности**, да? И мы сказали, что это:

- 1. Тело**
- 2. Эмоции**
- 3. И сознание**

И, что было последним?

Из зала: явления.

Явления, или вещи, да.

И мы сказали, что, в сущности, эти медитации для того, чтобы помочь нам увидеть пустоту этих вещей, и о той, которая о **теле** мы уже говорили, поэтому к ней я не буду возвращаться.

2. С глубокой осознанностью чувств и ощущений

Итак, сейчас мы говорим о **глубокой осознанности чувств**:

tsorwa drenpa nyershak

И мы сказали, что между всех четырех, эта самая важная потому, что чувства или ощущения это то, что нас запутывает. Назовите это эмоциями, вместо чувств. Несмотря на то, что эмоции не находятся вне картины, но не в том смысле, в котором мы обычно думаем о них. Мы видим вещи, которые нам не нравятся, мы верим, что вещи там, со своей стороны, мы реагируем на отрицательные чувства, и мы запутываемся, и еще раз создаем карму, которая вернет к нам эти вещи.

У глубокой осознанности чувств есть четыре аспекта.

- 1. Отсутствие собственной природы самой эмоции**

Итак, первое, произнесите:

Tsorway ngowo rangshin gyi druppa gakpa

Итак, **Tsorwa** – это **ощущения или эмоции**.

Ngowo – это природа или суть.

Rangshin – это собственная природа.

Druppa – это что-то основывать, или с чем-то спорить, или что-то доказывать.

И Gakpa – это отрицать.

Итак, в этом предложении написано, что **мы ищем, как опровергнуть или отрицать то, что у самой эмоции есть какая-то собственная природа**.

Итак, первый аспект, в глубокой осознанности чувств, это опровержение идеи того, что у самого чувства есть какая-то собственная природа.

Итак, давайте возьмем пример чувства боли или разочарования. Кто-то на вас кричит, начальник на вас кричит –

И если начальник на вас кричит, вы не довольны. Вы страдаете, мучаетесь от крика. Если бы у этого чувства была какая-то собственная суть, быть чем-то мучительным со своей стороны, то оно бы никогда не менялось. И в тот момент, когда вы от чего-то мучаетесь – вы будете мучиться вечно. Потому, что когда мы говорим «мучительное чувство» или «мучающее чувство» – это концепция, это мысль, это ярлык, который мы навешиваем на определенное состояние. Со своей стороны то, что мы ощущаем, не является мучением; это также не что-то другое – это пусто. Мы на определенное состояние навешиваем ярлык мучения. Почему? Потому, что сейчас у нас созрела такая карма. Со своей стороны она не является мучением потому, что не каждый, кто слышит эти вещи, мучается.

Сейчас мы говорим о самом чувстве; само по себе, это не мучающее чувство. Факт в том, что оно меняется. Факт в том, что пройдет время, и вы почувствуете себя лучше. Потому, что у него нет сути, быть тяжелым чувством со своей стороны.

И, возьмите противоположное состояние, Мастер Шантидева красиво это говорит в своем абзаце, возьмите кого-то, кто потерял кого-то очень дорогое, мать, потерявшую вчера своего сына – подайте ей самый вкусный торт в мире, вы не сможете ее порадовать. Потому, что сам по себе торт не радует. Если бы наслаждение существовало там со своей стороны, наслаждение от торта, то каждый, кому бы вы подавали этот торт, наслаждался бы. Но подайте его кому-то, кто скорбит о потере своего сына – это не принесет ей наслаждения.

Мастер Шантидева говорит это в абзаце 89, он говорит:

**Если бы боль действительно существовала
(«Действительно» то есть: со своей стороны)
Она ведь подавляла бы наслаждение,**

То есть, если кому-то сейчас что-то болит, значит ему всегда будет болеть, и тогда он никогда ничем не сможет наслаждаться, это то, что он говорит.

**И если лакомства действительно наслаждают,
Почему они не радуют скорбящих?**

У чувств нет собственной природы, это то, что он говорит.

Аргумент Мастера Шантидевы по-тибетски можно сформулировать следующим образом:

tsorwa dukngel rang shin gyi drup na shen du gyurwa mi rik

Если бы ощущение боли имело собственную природу – то оно никогда бы не могло измениться на другие чувства, которые не являются болью.

Школа «Только сознание» говорит: «О.К, у них есть какая-то природа, только я никогда не могу до нее дотронуться потому, что я все время смотрю через свои ярлыки».

Это идея того, что там есть что-то бестелесное, неуловимое, может быть оно все-таки там, только никто не может до него дойти. Так, о чем мы говорим? Кто может свидетельствовать об этом? Кто может стоять там, и говорить, что такая вещь есть? Это как небо на задней стороне Плутона – кто может свидетельствовать об этом? О чём мы говорим?

Школа Только Сознание говорит: я все время живу в мире концепций, но там все-таки есть что-то что функционирует, меняется, только из-за того, что у меня все время есть концептуальное мышление, я все время связана, или заключена в мир концепций.

Здесь у него есть очень интересный обмен речами с сопротивляющимся. Сопротивляющийся приходит, и говорит, **абзац 90:**

**«Его превосходит что-то другое,
И поэтому его нельзя ощутить».**

То есть, вы даете кому-то лакомства, а они не наслаждаются потому, что грустны. Он говорит: аа, это не то, что они не наслаждаются, просто грусть пересилила наслаждение, и это, он говорит, из-за этого. Это не то, что там нет наслаждения, но грусть пересилила его, и поэтому его нельзя ощутить. Итак, здесь есть какая-то идея, что есть какое-то наслаждение, существующее со своей стороны, связанное с тортом, но только на данный момент человек грустен, поэтому он им не наслаждается.

Но, Мастер Шантидева ему говорит:

**Как мы можем назвать «чувством»
То, что нельзя пережить?**

Он перетягивает ковер себе под ноги. Нет ощущения, которое является наслаждением само по себе, вкусных вещей вкусных со своей стороны, нет такой вещи. Если вы не можете пережить это сейчас как наслаждение, то о чём мы говорим? Он говорит, как вы можете вообще называть это наслаждением? Если мы не знаем о чём мы говорим, как можно давать этому название? О чём мы вообще говорим?

Прасангика скажет: если нет никого, кто будет свидетельствовать о том, что это существует каким-то образом, то о чём мы вообще говорим? Жаль растрачивать на это слова и анализ. Если я не могу воспринять этого, и если нет никого другого, кто может это воспринять, включая Будду, который не может это воспринять, то о чём я говорю? **Это как спорить о красоте дочери бесплодной женщины.**

Итак, это именно наша тема. И школа Только Сознание существует не просто так, потому, что мы так думаем, в особенности после того, как начинаем изучать пустоту, мы начинаем так думать.

Тот сопротивляющийся не уступает. Сейчас он говорит о противоположном состоянии, которое есть у боли, но сейчас вы порадовали кого-то. Что-то очень болело, а сейчас произошло что-то другое, и они радостны. И приходит сопротивляющийся, и говорит, **абзац 91**:

**«Там все еще есть тень боли,
И только ее грубая форма исчезла».**

Там есть легкая боль, он говорит. Сейчас они радостны, но на фоне там все еще есть что-то горькое.

И Мастер Шантидева ему говорит:

**Если следующее чувство является радостью,
То тень, является тенью радости.**

Он смеется с него потому, что сопротивляющийся каждый раз пытается предложить этому чувству какую-то собственную природу.

И сопротивляющийся еще раз повторяет и говорит, абзац 92:

**«В присутствии противоположных условий
Ощущение боли отсутствует».**

Хорошо, он говорит, там есть боль; пришли противоположные условия, и поэтому ощущение боли на данный момент не видно на поверхности. И Мастер Шантидева ему говорит: раскрой глаза, он говорит: в конечном итоге в том, за, что ты пытаешься ухватиться, есть:

**...Просто цепляние
За вымышленную концепцию «чувства».**

Ты пытаешься выдумать историю там, где истории нет. Если она переживает боль, то это боль; если она переживает радость, то это радость; там нет какой-то прячущейся боли, прячущейся радости, но есть твоя проекция, потому, что ты думаешь, что у них есть какое-то самосуществование, что это каким-то образом приходит от торта, или от кричащего начальника, или чего-то подобного.

Но мы хотим продолжить и углубиться в нашу тему здесь, и первая точка которую мы хотим здесь продемонстрировать это то, что **у чувства нет никакого самосуществования**. И в нашей обычной сансарной жизни все смешано. В каждой вещи, в которой есть хорошее, есть и плохое, и так это все время. Все время есть это смешение. Поэтому, даже если у них есть что-то хорошее, даже если торт вас радует, и даже если он для вас вкусный, и сейчас вы испытываете наслаждение, на десятом ломтике вы, может быть, не будете переживать такого большого наслаждения, и это показывает то, что это не является наслаждением со своей стороны. Если бы это было наслаждением со своей стороны, то каждый раз, когда бы вы ели этот торт, вы бы наслаждались.

Учительница: да?

Из зала: я полностью согласна с тем, что этот торт нейтрален, он является ничем.

Учительница: он пуст.

Из зала: он пуст, и так можно сказать о любой переживаемой вещи. Со своей стороны у нее нет

сугубо, у нее нет чего-то со своей стороны... итак, переживание, или наш внутренний мир, мир человека, в каком-то месте как бы есть память смысла который я придала, то есть, если я скорблю я могу скорбить, и одновременно радоваться, и одновременно, есть много вещей, сейчас это как-бы значительное собрание смыслов, которые я придаю вещам, которые я якобы встречаю. Это не та вещь, которая стирается.

Учительница: то, что мы хотим, это не отрицать то, что ты знаешь о своей жизни, а понять, что происходит в твоей жизни потому, что тогда ты можешь их создать. Это прояснить точку, что там нет никакой вещи приходящей со своей стороны – ни со стороны торта, ни с твоей стороны – что все является кармой. И из-за того, что все является кармой, мы можем освободиться от любой тяжелой ситуации. Потому, что любая созревающая у меня карма, заставляет меня переживать вещи так, как я их переживаю – помнить, не помнить – все это карма. И все это – я посеяла эти семена и поэтому, если я хорошо понимаю этот процесс, я могу начать сеять те семена, которые мне нравятся, и смысл здесь в этом.

2. Отсутствие собственной природы у причин эмоций

Второй аспект. Итак, повторите за мной:

Dey gyu rangshin gyi druppa gakpa

Итак, вы видите, что продолжение предложения это то же самое, отличается только начало:

Dey – это **их**, их, то есть **чувства**.

Gyu – это **причина**.

Rangshin Gyi Druppa Gakpa, то есть **мы отрицаем, что у причин чувств есть собственная природа**.

Раньше была суть чувств, или их природа, сейчас – их причины.

Начальник кричит, и я ощущаю страдания – причина не пришла от начальника.

Не начальник заставляет меня плохо себя чувствовать. И это ключевая точка.

Это ключевая точка. Люди говорят вещи, делают вещи, говорят: «Ты сделал мне так и так, сейчас я являюсь твоей жертвой» - это предложение говорит: такого не было, и быть не может.

Не может быть, чтобы кто-то сделал вас несчастными, и также не может быть, чтобы кто-то сделал вас счастливыми – потому, что это не приходит снаружи.

Итак, когда приходит начальник и кричит, здесь есть несколько вещей:

- Есть **воспринимаемый мною объект** – начальник,
- Есть, скажем, **глаз, или ухо воспринимающее его**,
- И есть **моя осознанность поднимающаяся чувствами**.

Итак, встречаются три вещи:

- Есть **объект**
- Есть **органы чувств**, ощущающие этот объект
- **И осознание того, что я ощущаю**

Поверите вы или нет, но это прямо из колеса жизни. Здесь есть эти звенья. Здесь (Лама указывает

на звенья в колесе жизни, и специфически здесь – на звено «одного часа»), это звено невежества, сейчас если мы немного продвигаемся, здесь это звено 6: здесь есть мужчина и женщина на пикнике, проводящие время в гамаке, близки к друг другу, дотрагивающиеся друг до друга, и это символизирует прикосновение. Раньше, это было, как мы воспринимаем, наше восприятие, здесь в матке создались наши органы чувств, сейчас есть соприкосновение между органами чувств, и их объектами. В результате этого соприкосновения между органами чувств и их объектами просыпается ощущение, и ощущение уже в звене 7. И там видят несчастного человека, со стрелой в глазу, что должно символизировать очень приятное ощущение. И в результате соприкосновения между органами чувств, объектами, и осознанности в отношении этого соприкосновения, просыпается ощущение.

И важно понимать этот механизм. Следующим этапом, который мы делаем в медитации, в глубокой осознанности чувств является то, что: **мы фокусируемся на пустоте причин наших чувств.**

Нам кажется, что крики начальника заставили нас загрустить, верно? Привели меня к тяжелому чувству. Существует ли начальник со своей стороны? Является ли начальник кричащим начальником со своей стороны? Являются ли его слова тяжелыми со своей стороны? Является ли моя осознанность того, что происходит, существующей самой по себе? Все это аспекты в медитации на пустоту причин. Другими словами, мы делим причину, приведшую к ощущению на три:

- На объект
- На органы чувств, которые ощущают объект,
- На нашу осознанность того, что мы ощутили.

Нам необходимо посмотреть на пустоту этих трех.

Итак, так и в отношении начальника, и в отношении положительного переживания: я смотрю на пустоту причины чувства.

Возьмите торт, который для вас вкусен.

Приходит ли причина «вкусного» от торта? Может ли такое быть? Привел ли объект к тому, что я ощущаю вкусное? Если бы это было так, то каждый кто пробовал бы этот торт наслаждался бы им, но этим тортом наслаждается не каждый, верно? Не ясно как, но ☺ не каждый любит торты.

Что в отношении моего языка, который наслаждается вкусом? Если возьмем биологическое объяснение, то у меня на моем языке есть клетки вкуса. Давайте поговорим о пустоте клеток вкуса на моем языке: если бы клетки вкуса на моем языке являлись фактором для наслаждения от торта, то они всегда бы являлись фактором наслаждения тортом! И тогда каждый раз, когда бы я давала им торт, должна была ощущать наслаждение, но мы сказали, что на десятом ломтике это уже может быть не очень вкусно, или на двадцатом ☺ в зависимости от вас.

И настанет день, когда мои клетки вкуса не принесут мне никакого наслаждения потому, что не будет осознанности того, что они вкушают. Дайте торт трупу – там нет наслаждения. **Сознание**, которое наслаждается от встречи с тортом, и клетки вкуса языка, также являются проекцией, у нее также нет самосуществования.

Так, для чего вообще в это входить? Почему мы этим занимаемся? И здесь может быть самой

важной точкой этого обсуждения является то, что когда происходят приятные вещи, нет проблем, мы наслаждаемся ими, и мы не так склонны анализировать и медитировать. Проблема появляется тогда, когда происходят не приятные вещи, в том, что я делаю когда приходит начальник, и увольняет меня, или кричит на меня? Развитие этой осознанности позволяет мне сохранять спокойствие в тяжелых ситуациях, вместо того, чтобы реагировать на ситуацию на автомате, я вхожу в медитацию на пустоту ситуации.

Сразу же, когда это происходит, я вхожу в медитацию на пустоту ситуации:

- Откуда приходит ко мне этот кричащий начальник?
- Откуда приходит ко мне это ощущение?
- Как это, что децибаллы, которые я слышу, звучат для меня, как что-то вредящее? Как это? Это просто шум, запись слышит только амплитуды и частоты, это все. Как это, что я слышу что-то вредящее? Откуда приходит это ощущение?
- Откуда вообще приходит моя ранимость? Способность понести вред? Откуда это приходит? Как это, что мне вообще можно навредить? Как это, что кто-то может что-то сказать, и мне будет нанесен вред?

Итак, человек желающий трансформировать свой мир, в этой точке обязан войти в медитацию. Прежде всего, замолчать, продолжать любить начальника, и **войти в медитацию** на эти вопросы, **на пустоту всех этих факторов, и увидеть, как они пришли из кармы.**

И вы не всегда в точности увидите, какая карма к чему привела, увидеть это берет время, но **понять принцип того, что:**

Все эти вещи не могут произойти и интерпретироваться мной так, как они интерпретируются мной, без кармы. Карму поставляю я. «Ручковость» поставляю я. Это приходит только из меня.

Итак, в настоящем я не могу заставить начальника замолчать; или – в настоящем я не могу заставить себя слышать такие вещи как: «ты уволена», - при предположении, что я не хочу быть уволена – как что-то приятное. В настоящем я не могу ничего сделать. Это уже здесь, диктаторское правительство уже здесь (здесь упоминание рассказа в начале урока). В настоящем я ничего не могу сделать.

Я могу только посмотреть, какая карма к этому привела, и сделать наоборот.

Это девиз Буддиста: сделай наоборот.

Если ты чего-то не любишь, начинай делать наоборот. **Ты.** Не заставлять их делать наоборот, потому, что я могу пытаться восемьдесят лет, и умру озлобленной – потому, что это не работает. Я не могу заставить их делать наоборот до тех пор, пока у меня есть семена проецировать их такими. Я продолжаю быть агрессивной дома, и я ожидаю, что мое правительство станет мирным правительством! Как такое может быть? У меня это не получится.

Не важно, сколько петиций вы подпишете, работа проделывается через засевание кармических семян внутри. Это единственный путь, через который вы можете трансформировать ваш мир. Проверьте. Откройте исторические книги. Это единственный работающий путь, и он создает рай Будды. Если вы хорошо его понимаете, вы можете создать для себя рай. И вы можете избавиться

от всех отрицательных факторов в своей жизни, они просто исчезнут – или сменится правительство, или вы переедете жить в другую страну с более удачным правительством. Произойдет что-то, что уничтожит из вашей жизни этот фактор, если вы очистили эти семена изнутри, или то же самое правительство изменится. Мы уже видели меняющихся политиков, верно?

Итак, это было вторым аспектом.

Да, ты хотела задать вопрос, пожалуйста?

Вопрос из зала: есть объект, и есть органы чувств, мне кажется, что можно напрямую перейти к: «пробуждается ощущение», для чего посередине нужна осознанность?

Учительница: вот объект, и вот орган воспринимающий объект: зрение, достаточно ли этого для того, чтобы у меня было переживание ручки? Нет! Мне нужно понимать, что происходит. Если кто-то даст мне нокаут, то ты можешь показывать мне ручку, и может быть, мои глаза будут открыты, и будут смотреть на ручку, и может быть, зрительный нерв все еще будет работать, но я не могу расшифровать, что я вижу. В моем сознании есть аспект, который коцептуализирует то, что происходит. Это необходимая часть в переживании. Это Абхидхарма Коша.

Об этом есть вопросы? Да.

Из зала: это абсолютно понятно, но все же ☺

О.К, я начинаю с этим работать, я говорю о практической части, я начинаю сеять семена. Сейчас, начинается какая-то игра, я понимаю, что это от этой кармы, а это от этой, истина в том, что мы об этом не по-настоящему можем знать. Я могу делать медитацию на мир, и вдруг политическая ситуация меняется, и я думаю, что это от этого, а потом через месяц после этого есть война.

Учительница: берет время. Если вы войдете в ретрит, после того, как вы глубоко погружаетесь в медитацию, вы иногда можете начать опознавать вещи. Как это приходит из чего-то, что я сказала две недели назад. Две недели назад я сказала, забыла, и сейчас: «А, это пришло, а, это там». Ты можешь видеть эти связи, но это берет время. Кроме этого, тебе нужно иметь достаточно глубокое понимание вещей, чтобы продолжительность времени созревания было достаточно коротким, чтобы ты смог связать их, потому, что если это было в прошлом перевоплощении, тебе будет очень сложно увидеть.

Из зала: еще маленькая точка в первом примере, который вы привели. Я понял, как можно испортить карму. В семье, когда мать (мать Барбергера) дала сыну, и из-за того, что она отнесла результат к своему действию, может быть, она сожалела о своем хорошем действии, совершенном ею. Это помогает понять, что, в сущности, у результата нет связи, и как раз радоваться за действие.

Учительница: Буддисты обучают этому – и также не Буддисты, Хинду также этому обучают – это то, что ты изначально отказываешься от контроля над результатом. У тебя нет контроля над результатом, ты управляешь только тем, что ты делаешь. Результат зависит от многих факторов, которые не все твои, они у второго. Вот, он рассердился, и у матери не было над этим никакого контроля.

3. Отсутствие собственной природы у объекта, на котором фокусируется чувство

Итак, третий аспект, произнесите:

Dey miyul rangshin gyi druppa gakpa

Вы видите (на-тибетском) только начало разное, все остальное то же самое.

Dey – это то же самый **Dey**, их, **ощущение, его**.

Mikyul – это **объект**, вещь на котором фокусируется чувство, или, кажется, будто пробуждается ощущение.

Mikyul rangshin gyi druppa gakpa – у объекта нет самосуществования.

Итак, об этом мы немного говорили, о пустоте начальника, пустоте торта. И если вы входите в этот анализ, чувства очень быстро меняются. Это очень облегчает, если у вас есть тяжелые чувства. Если вы действительно входите и смотрите на пустоту этого, и если вы в этом действительно хороши, то вас вообще нельзя огорчить.

Вы помните эту историю, на курсе 6, о монахе, о том, что с ним делает король Калинкага? Король отрубает ему части тела, одну за другой, а монах остается спокойным, любящим, и не сердящимся. В это место можно прийти.

Можно прийти в место, где ваше счастье и спокойствие исходят из намного более глубокого места, и не зависят от обстоятельств. Вещи, зависящие от обстоятельств, изменяются в тот момент, когда изменяются обстоятельства. Это не настоящее счастье, это только реакция, исходящая из невежества. Понимание этого процесса приносит много спокойствия и тишины потому, что вы уверены в процессе:

Это то, как работает карма. Если у меня сейчас созрело что-то тяжелое – так работает карма, счастье, что это так работает! Сейчас я могу это перевернуть. И, разумеется, чем больше вы в это будете входить, тем больше эти вещи будут исчезать из вашей жизни.

4. Отсутствие собственной природы у субъекта, переживающего эмоцию

Четвертая вещь – продолжение того же самого, как и раньше: (отсюда - учительница указывает на подходящее место в тибетском предложении, это повторяющийся стих – Rangshin gyi druppa gakpa).

Итак, произнесите:

Dey yulchen rangshin gyi druppa gakpa

Итак, раньше было **Mikyul**, **Mikyul** это было **объектом**, объектом на котором мы фокусируемся.

Yulchen – это **тот, кто фокусируется**, имеющий объект, это сознание.

Итак, это пустота фокусирующегося сознания. Итак, мы здесь отрицаем, что сознание, переживающее тяжелое или приятное переживание имеет какую-то собственную природу.

Здесь, вместо того, чтобы спросить: «Как пришел ко мне сердящийся начальник?» вы спрашиваете: кто поставил **меня** там его слушать?

И мы отрицаем, что он – то есть, я – пришел туда благодаря какой-то высшей силе, или абсолютно

случайно. То, что вы поставили себя там слушать крики, является вашей кармой, которая заставляет вас сейчас слушать крики.

Нашей функцией является понять. Обычно, когда это хорошо, мы не будем задерживаться, и тогда плохое пробуждает нас к этой истине, и поэтому оно имеет роль в нашей жизни. Плохое пробуждает нас, и тогда мы говорим: «Как это со мной произошло? Откуда это пришло? Какая карма поставила меня в это положение?» Если я не проделываю этого анализа, а реагирую на ситуацию автоматически, я создаю условия, возвращающие их ко мне, я гарантирую, что эти вещи ко мне вернутся, это то, как они ко мне пришли. Если я сейчас сержусь, или ненавижу того, кто мне навредил, я гарантирую себе, что придут люди, чтобы мне навредить. Это то, откуда они пришли.

Вы обязаны помнить, что вы создали все эти ситуации, это является основным моментом всего этого обсуждения.

Да?

Из зала: в отношении истории о начальнике, о котором мы говорили ранее.

Учительница: да.

Из зала: и вы приводили пример, когда он кричит, и крик это что-то, у чего нет плодов. Но, что происходит, если он сделал что-то, у чего да есть плоды? Пустил о вас дурную славу, и привел к тому, чтобы тебя не принимали ни на какую работу, и так далее, и так далее. Так кого ты будешь делать пустым? Ты не знаешь, кого здесь делать пустым. Как ты увидишь пустыми? Предположим, он написал о тебе в газете. Сейчас все люди смотрят на тебя, как на кого-то отрицательного. Как сейчас ты справишься с этим?

Учительница: если у меня есть переживание, что кто-то на меня клевещет, откуда это может приходить?

С тобой происходит не приятная вещь – крики это, или клевета в газете – с точки зрения образа, через который они существуют, это не важно. Они существуют одним и тем же образом: оба они являются проекциями.

Если у меня есть переживание того, что на меня клевещут, что я сейчас сделаю? Пойду ли я, и буду злословить, и клеветать на этого начальника? Буду ли я клеветать в ответ, и расскажу всем «правду» об этом начальнике? Как это будет работать?

Если я иду и пытаюсь кого-то принизить, не важно, является правдой то, что я говорю, или нет, но я переживаю себя пытающейся кого-то принизить. Какой у этого будет результат?

Из зала: меня также принизят.

Учительница: я гарантирую, что это ко мне вернется. Таким образом, я гарантирую, что кто-то придет и опустит меня тем или иным образом, или клеветой в газете, или в интернете, не важно как.

Причина того, что это со мной произошло, причина того, что кто-то меня оклеветал в том, что в прошлом я клеветала на других, в газете, или не в газете. И может быть, было в очень малой пропорции. Может быть, я клеветала на одну фирму другой, и в результате этого вторая уже

отдалилась от первой. Это может быть такой малой вещью, и может быть даже мыслью сделать это, которая, так как карма увеличивается, созревает таким образом.

И когда происходит отрицательная вещь, это дает мне шанс войти в медитацию. Потому, что когда в газете расскажут о моей жизни, я скажу: «Аа! Я заслуживаю этого», «Я действительно удачлива», «Как здорово», и тогда продолжу спать. Когда в газете меня оклевещут, я скажу: «Как это со мной произошло?» «Почему мне это делают?»

Если ты Буддист, вместо того, чтобы пойти на них злиться, ты злишься на то, почему ты собрал такую карму, и ты раскаиваешься в этой карме потому, что я делала абсолютно глупые вещи, абсолютно глупые, которые проросли в такой форме. С теперешнего момента я прекращаю сплетничать, клеветать, или злословить, все, конечно. Это созрело – кончено. И тогда это уйдет. А если я отвечу ударом на удар – это вернется снова. Да.

Если ты думаешь, что этого человека нужно остановить, то ты делаешь то, что может его остановить. Почему? Не из-за себя – чтобы он больше не накопил такой кармы; из сострадания к нему. И предотвратит это или нет у других – ты не имеешь понятия, у тебя нет власти над результатом.

Вы знаете историю об иракце с лошадью?

Один иракец встает утром в Багдаде, идет на базар и встречает властелина смерти. Очень испугался, запрягает коня, и целый день скакет. Под конец дня, ночью, усталый, потный приезжает в Басру, спускается с коня – встречает властелина смерти. Говорит ему: «Что ты здесь делаешь? Я целый день от тебя убегал, целый день скакал на коне, чтобы убежать от тебя». Ангел смерти ему говорит: «Я действительно очень удивился, когда утром увидел тебя в Багдаде потому, что знал, что должен встретиться с тобой здесь». ☺

Итак, это история. И у тебя нет над этим контроля, если ты не начнешь очищать те кармы, которые их так проецируют.

Итак, что направит твоё действие? Сострадание в отношении этого человека. Чтобы предотвратить для него накопление этой кармы. И это **в особенности, если я была жертвой действия**.

Если я была жертвой действия, мне в особенности нужно заботиться об этих людях – это то, что уничтожит карму быть жертвой еще раз. Это полностью противоположно нашим инстинктам, полностью противоположно нашему видению мира. Поэтому, это тяжело. Но это единственная работающая вещь. Это единственное мировоззрение, которое может освободить вас от страданий. Любой другой способ реакции, любое другое видение сохраняют страдание, и ведут к смерти.

Чистые и не чистые эмоции

Снова, важно подчеркнуть то, что цель нашей практики не прекратить чувствовать, или ощущать, и превратиться, в такого рода, безразличное ко всему происходящему растение. Будда также чувствует и ощущает. Но Будда все время находится в состоянии глубокой осознанности того, что происходит, и того, что они чувствуют.

В чем разница между образом, через который чувствуем мы, и образом, через который чувствует Будда? Между образом, через который мы создаем различия, образом, через который Будда создает различия?

Произнесите:

Sakche

И сейчас произнесите:

Sakme

Sakche – означает не чистый.

Sakme – это то, в чем нет нечистоты, то есть, чистый.

Мы находимся в сансаре, наше сознание погружено в невежество. Мы не умеем делать что-то чистое потому, что мы не понимаем того, что делаем. Поэтому, даже если мое намерение помочь кому-то чисто, я не способна действительно помочь кому-то чистым образом потому, что я не понимаю пустоты, своей, их, и самого действия. Итак, каждая карма которую мы можем сделать на данный момент смешана. Хорошие также смешаны, они называются грязной хорошей кармой, в противоположность **Sakme**, которая абсолютно пуста.

Итак, есть ли у Будды ощущения и чувства? Да есть, это никогда не прекращается. Но, в чем разница? Почему они не страдают, а я страдаю? Потому, что их абсолютно чисты, потому, что все, что связано с Буддой абсолютно чисто, и их ощущения абсолютно чисты. Их способность различать, вторая *skandha*, второе накопление, также абсолютно чиста потому, что у них все время есть эта глубокая осознанность, они все время в медитации на пустоту вещей. Это одна из вещей отмечавших Будду, что они все время находятся в глубокой осознанности чувств, и всех остальных факторов.

Итак, в чем разница между чистым и не чистым ощущением? Между **Sakche** и **Sakme**? Разница в понимании пустоты всех перечисленных нами факторов. Разница в этом.

Итак, когда кто-то приходит и кричит, и вы чувствуете боль, или нанесение вреда, вы входите в медитацию на пустоту всех этих перечисленных нами вещей: кричащего человека, откуда пришла боль, пустоту слышимых вами слов, пустоту слышащих ушей, пустоту осознанности понимающей то, что слышат уши – пустоту всей этой ситуации.

Все это приходит из кармы. Все это приходит из кармы, и это единственный шанс начать прекращать эти ситуации: вы не реагируете, фокусируетесь на пустоте ситуации, и вы любите их, и ищите, как им помочь. Они ваша мать, они вам помогают, они приводят вас на вашем духовном пути потому, что они фокусируют вас на истине.

Неприятная вещь помогает вас сфокусировать, она делает ваше сознание острым. Если все хорошо и приятно вы не будете смотреть на то, что происходит, и тогда в один из дней вы получаете сильный удар. Тяжелые ситуации – фокусируют вас. И нам необходимо научиться развить очень быстрые рефлексы, ловить себя очень быстро. И это является целью глубокой осознанности чувств.

Вопрос из зала: можно ли сделать здесь какое-то обобщение, и сказать, что объект, субъект, и то, что рождается при встрече между ними, трое они пусты от самосуществования, и чувства, вы кажется, так это назвали, в сущности, являются созревающим кармическим результатом? Покрывает ли это все четыре аспекта?

Учительница: ощущение также пусто.

Из зала: ощущение также пусто, создается из кармы.

Учительница: да, да, объект и субъект также были созданы из кармы, и встреча между ними была создана из кармы, и реакция на эту встречу была создана из кармы, все карма. Мы поговорим об это еще немного, и я надеюсь, что в конечном итоге будет ясным.

Если это не будет ясно в конце этого курса, что вам нужно сделать?

Из зала: продвигать Дхарму.

Учительница: это не приходит силой; это не то, что вы силой пробиваетесь сквозь невежество. Это так не работает. Что делал Чже Цонгкапа? Молить Ламу, чтобы дал вам благословление на понимание этих вещей.

Следующее обсуждение, о **глубокой осознанности сознания**, технически, вообще относится к 7 уроку, но мы отложим его и немного поговорим о нем на следующем уроке, уроке 8. Этот урок насыщен супер-важными идеями, и я предполагаю дать вам немного дыхания, поразмышлять над этими.

И важно, чтобы вы да это сделали, когда выйдите отсюда. Возьмите время, повторите эти вещи, поразмышляйте над ними, рассмотрите их, сравните их с тем, что происходит в вашей жизни – таким образом, вы даете им шанс ассимилироваться, и принести вам благословение.

Еще вопрос здесь? Да?

Из зала: у меня есть маленькая проблема с кармой.

Учительница: ты единственная ☺ да.

Из зала: не только в понимании. Мы знаем, что болезнь приходит от не сохранения жизни. С другой стороны мы говорим, что есть Нирвана с остатком; это Нирвана, когда человек сейчас пришел к Нирване, у него есть тело, и он обязан умереть, он обязан каким-то образом умереть: это или болезнь, или сердечный приступ, или что-то еще. Но с другой стороны, у него уже нет не хранения жизни, поэтому он не может получить рак, или...

Учительница: в Нирване с остатком исчезли ментальные омрачения, и склонность к ментальным омрачениям. Но результаты созревших карм прошлого все еще здесь. И когда это тело закончится, этот человек больше не получит такого тела потому, что у него больше нет семян проецировать страдающее тело, но все еще есть старые кармы, которые могут созреть.

Да. Последний.

Из зала: у меня есть практический вопрос, сегодня случайно я наткнулась на такую вещь, сейчас мне удается остановить эту реакцию, но ощущения, нет никакого пути, чтобы я...

Учительница: Батия говорит: «О.К, я сегодня с чем-то столкнулась, мне удалось остановить реакцию, но внутренние чувства мне остановить не удалось».

То, что ты делаешь, является священной работой. Через эту попытку не реагировать автоматически, ты уже сделала изменение на сто восемьдесят градусов. Ты прилагаешь усилие,

ты еще не владеешь своими чувствами. Твоя попытка изменить автоматические реакции, и реагировать с мудростью принесет плоды. Какие плоды она принесет? В будущем у тебя будет меньше тяжелых поднимающихся эмоций, и настанет день, когда они исчезнут вообще. Настанет день, когда плодом практикуемого тобой терпения будет то, что они вообще не поднимутся. Это священная работа. Продолжай так.

Важно, чтобы вы научились ценить, насколько тяжело превратить сознание обычного человека, видящего вещи существующими со своей стороны, и реагирующего так на свой мир, в сознание человека понимающего истинную природу реальности. Это почти невозможно. Это как пытаться научить собаку писать. С другой стороны – в понимании пустоты есть огромная сила. Оно то, что может трансформировать весь ваш мир, и принести вам истинное и вечное счастье.

Карма, приведшая вас сюда, карма, позволяющая вам понять эти вещи – в высшей степени редка, она удивительна, и важно, чтобы вы, насколько вы в силах научились усиливать ее, потому, что так, как она очень редка, она может иссякнуть в любой момент.

Если у вас есть редкая удача также и получить подобающее тантрическое усиление – и я подразумеваю истинную вещь, не какую-то короткую встречу с каким-то Ламой приезжающим с визитом, и поверхностную церемонию, которую не очень понимают – если у вас есть очень редкая возможность встретить истинную вещь – значит, у вас есть настоящий шанс выйти в чистое существование, прямо в этой жизни!

(Мандала)

(Посвящение)

(Молитва для удлинения дней любимой Ламы)