**Ло Джонг – тренировка сознания 1**

**Курс основан на тибетском древнем тексте восемь для тренировки сознания, от Мастера Дордже Сенге**

**На основе учения Кен Ринпоче Геше Лобсанг Тарчина, и Геше Майкла Роуча**

**Перевод, редакция, и подача**

**Ламы Дворы-ла**

**Рамат-Ган, июнь 2007**

**Урок 4**

*(Мандала)*

**Как практиковать восемь абзацев**

Каждый последующий абзац тяжелее практиковать, чем предыдущий. Итак, моя рекомендация вам, это практиковать их по очереди.

- Возьмите период в месяц-два, когда вы практикуете первый абзац: каждый человек, которого вы встречаете, самый дорогой для вас.

- Потом вы практикуете второй абзац, в котором вы постепенно-постепенно включаете антидот гордыне – каждый является вашим учителем. Каждый является вашим учителем.

- Потом, третий абзац, о котором мы говорили, то, что вы сейчас рассматриваете свое сознание, и постепенно-постепенно начинаете развязывать этот неизвестный узел всех факторов бегающих в нем, и останавливаете отрицательные мысли. И это является функцией усердной практики, усердной медитации. Развития осознанности. Успех в этом является функцией того, сколько вы делаете медитации, и, разумеется, сколько мотивации у вас есть для приложения усилий, потому, что усилия нужно прилагать.

**Редчайшие учителя**

**Абзац 4.**

Итак, повторите за мной:

**Иногда, я буду натыкаться на пренебрежительных людей
Сердца которых истязаемы разбоем и болью.
Пусть я буду способен в своем сердце ценить их -
Потому, что они еще более редки, чем жемчужины исполняющие желания.**

Итак, здесь он продолжает эту идею, с которой мы уже начали, и каждый раз он ее еще больше усиливает.

Сейчас, этот абзац говорит: происходит так, что мы натыкаемся на кого-то плохого, кого-то, кто делает что-то плохое. Кого-то издевающегося. Итак, он говорит: **они особенно дороги твоему сердцу. Их вы особенно хотите ценить потому, что они редки**. Они еще реже этих жемчужин исполняющих все желания. Это то, что он нам здесь говорит.

И мы начнем со второй части. **Почему они настолько редки?** Сейчас может быть, они не редки. Может быть сейчас мы окружены – сколько врагов у нас там есть? Сто миллионов? – они может быть не так редки в данный момент, но если верно то, что мир пуст от любых качеств быть тем или другим со своей стороны, и если я вижу врагов – значит они являются отражением отрицательной кармы в моем сознании, которая появляется у передо мной в форме врагов, отражением моей кармы, в зеркале пустоты.

Если это верно, то когда я начинаю проделывать этот путь, и я начинаю осознавать, почему я что-то делаю, соблюдать этическое поведение, и не вредить ближним (смотрите, к примеру урок 7, курса ACI 9), если я начинаю придерживаться этого, вести дневник, быть точной с собой, и прилежно соблюдать эти заповеди, если я начинаю это делать, постепенно-постепенно, я начинаю очищать свое сознания. Я начинаю прекращать сеять семена, которые будут приводить к появлению этих тяжелых вещей в моей жизни.

И Мастер Шантидева нам говорит: возьми всех своих врагов, собери их в комнате, обними их, расцелуй их, и распрощайся с ними. Потому, что исчезнут. Это путь их уничтожить. **Способ уничтожить врагов**, это не стрелять в них. Потому, что до тех пор, пока у меня карма активна, они продолжат появляться. Продолжат появляться долгое время. Мне нужно уничтожить эти семена у себя, и тогда автоматическим образом они прекратят появляться.

Что значит, они прекратят появляться?

* Я или перееду из того района, где они есть
* Или они переедут из моего района
* Или они изменятся
* Или вдруг будут заключены мирные договора

Что-то произойдет, потому, что я уже не могу их проецировать. Я прекращаю проецировать их, и тогда в моей реальности больше нет этой вещи. И это единственный и действительно верный путь, для их уничтожения. Это единственный и верный путь уничтожить того кто издевается, убивает, вредит, нападает, стреляет, обижает, и просто не приятен. Все это. Все это является функцией того, насколько мы соблюдали обеты морали, и насколько поняли пустоту. Потому, что чем больше понимают, тем больше придерживаются. И тогда, мы меньше будем позволять себе смывать этого муравья. Чем больше мы понимаем, тем больше мы придерживаемся.

Если я понимаю, что все болезни, которые у меня есть, все угрозы безопасности в которые я попадаю, все дорожные аварии в моем мире, все это приходит от неуважения к жизни – если я понимаю эту причину, я начну тщательно придерживаться.

Мастер Нагараджуна говорит: « Если бы когда я наступал на таракана, мои легкие, или ребра, начинали бы раздавливаться, я немедленно бы убрала ногу», верно? Но есть промежуток времени. У кармы берет время созреть, поэтому мы не связываем. У нас есть невежество. Мы не связываем причину и следствие. И потом в нашей жизни появляются беды.

Итак, он говорит:

**Те, кто приходит, и вредят тебе, дают тебе удобную возможность.
Они говорят тебе, что тебе еще нужно сделать. Что ты еще не сделала.
Таким образом, они являются твоими самыми большими учителями, потому, что они помогают тебе очищать твой мир.**

Тебе нужно, чтобы они это отразили. Они проделывают для тебя эту черную работу, и чем больше я буду соблюдать мораль, тем реже и реже они становятся.

Вы видите людей, которые проделали долгий путь – они очень счастливы. Практически, это то покорило меня, когда я встретила своих учителей; Геше Майкла. Я еще не видела кого-то, настолько довольного. Бьющая фонтаном радость. Его радости помешать нельзя. И я обучаюсь с ним долгое время, знакома с ним уже много лет.

**«Нейтральные» вещи**

**Вопрос из зала**: вопрос о карме. На данный момент, когда я проживаю все, что происходит вокруг меня, фактически, я проецирую это, касается ли это и всех маленьких вещей, к примеру, когда чешется глаз? Каково ваше объяснение, и объяснение Буддизма тому, что они происходят на этом уровне, так как происходят?

**Учительница**: да. Итак, Амир задает вопрос о деталях.

Итак, по большому счету вещи делятся на:

* Приятные,
* Не приятные,
* И нейтральные.

И большинство вещей нейтральны. То, что она почесала себе нос не особенно важно, для тебя это ни в ту, ни в другую сторону. Нас, разумеется, интересуют не приятные вещи, от которых мы хотим избавиться, и приятные, которых мы хотим больше. Нейтральные интересуют нас меньше.

Но случайностей вообще нет. Нейтральные вещи, часто являются индикацией невежества. Они являются индикацией спячки нашего сознания. Если происходят нейтральные вещи, это является индикацией того, что я не бодрствую, потому, что у Будды нейтрального нет. У Будды все является высшим наслаждением. Каждое движение во вселенной является высшим наслаждением. В их существовании нет других явлений, потому, что они знают, как создать эту карму в совершенстве.

У отрицательных эмоций есть одно преимущество, к примеру, у гнева. Он плохой, он отрицательный, он вредящий – у него есть только одно преимущество, что он меня мотивирует, он меня пробуждает. Сердящийся человек полон энергии, там есть энергия. Если я сейчас учусь использовать эту энергию не вредя, это может быть чудесной вещью. Но это опасно. Я не рекомендую это как практику, потому, что нужно уметь это делать.

То же самое, и с влечением к чему-то. Влечение к чему-то мотивирует меня, поднимает меня с кровати, потому, что меня что-то привлекает, и поэтому, я не подавлена. Итак, это вещи, которые на данный момент меня задействует, и дают мне возможность для практики. И это чудесно.

Нейтральные, на данный момент не будут меня мотивировать, поэтому они сейчас менее важны. На данный момент мне особо нечего с ними делать. Придет день, и нейтральных вещей не будет. Все это будет высшим наслаждением.

И кто знает, почему именно ты сидишь возле кого-то, кто прямо сейчас делает что-то нейтральное для тебя? Будда знает каждую деталь. Он знает в точности, почему у тебя с левой стороны есть веснушка, и почему у тебя есть такой цвет волос. У каждой вещи есть своя точная кармическая причина, потому, что нет ничего случайного. Нет ничего, что не приходит из кармы.

Наша трагедия в том, что мы не знаем тонкого механизма кармы. Мы знаем законы кармы, потому, что Будда обучал им, и мы можем их проверить. Через научную проверку на себе, ты должен испытать это на собственном опыте. И все еще, для того, чтобы знать все детали, нужно быть просветленным. Нам (то есть, тем из нас, кто не просветлен) нужно опираться на просветленные личности.

**Тайный путь, для уничтожения врагов**

Итак, это то, что говорит Мастер Шантидева. Если мы встречаем кого-то, с кем нам тяжело, кого-то кто кажется нам издевающимся, или жестоким, если мы сумеем видеть в них своих учителей - в каком смысле они наши учителя? - они показывают нам в точности то, кто мы – по крайней мере то, кем мы были, потому, что у кармы всегда берет время созреть - итак, если мы встречаем их сейчас, значит мы в прошлом делали то же самое. Они свидетельствуют о том, что еще мне нужно сделать.

Итак, я смотрю на вид нужды, которую они мне приносят. Если они жестоки ко мне – мне нужно стараться уничтожить жестокость в себе. Если они меня обманывают – мне нужно соблюдать честность. Я смотрю на то, что они мне делают. Они мне в точности отражают в зеркале то, что мне еще нужно сделать.

Итак, он говорит с этой точки зрения: их принять. Как он говорит?

**В моем сердце ценить их -
Потому, что они еще реже, чем жемчужины исполняющие желания.**

Итак, это один аспект, и это **тайный путь для их уничтожения**.

Кстати, что предшествовало чему, Ло-Джонг, или Мастер Шантидева?

**Из зала:** Ло Джонг.

**Учительница**: Мастер Шантидева. Мастер Шантидева был в восьмом веке, а это в 11. Итак, они знали Мастера Шантидеву.

Да.

**Вопрос из зала:** почему вы используете выражение «уничтожить их»?

**Учительница**: ☺ да, это тот же самый вопрос, который был и про «**Убить гнев**» (курс, который Лама Двора провела в «Бейт Цанхан в марте 2007, но основе главы о «Терпеливости» в книге Мастера Шантидевы «Руководства для воина духа»). Мы любим такие выражения. В сущности, есть две причины.

«Убить», то, что мы подразумевали в «**Убить гнев**», это то, что мы хотим выразить подход мощи, то, что мы не играем с нашими ментальными омрачениями. Они преследовали нас долгое время, сейчас мы будем преследовать их, потому, что мы больше не играем с ними. Ментальные омрачения в твоем сознании: твой гнев, твоя ненависть, твое невежество, это враги, которые убивали тебя уже долгое время. Сохраняли тебя там в колесе.

Итак, сейчас, когда ты начинаешь заглядывать, и видеть, и ты приобретаешь достаточно мужества, чтобы посмотреть на них – потому, что признание того, что эти вещи сидят внутри меня требует мужества – сейчас ты не играешь с ними в игры. Ты обязан прийти смело, потому, что если ты придешь мягко, и мирно, это не будет работать, потому, что они сильны. На данный момент они являются сильными врагами, и ты обязан призвать туда энергию.

Ответ немного отличается от твоего изначального вопроса: «почему вы говорите уничтожить их»?

Этих вещей, которые появляются, и причиняют нам страдания, мы в своей жизни не хотим. Мы можем обуздать их, чтобы они появлялись меньше, чтобы от них было менее больно, чтобы они были немного менее агрессивными. Но в конечном итоге, мы хотим, чтобы эти вещи не появлялись в нашей жизни вообще. Мы хотим уничтожить существование издевающихся, жестоких, ворующих людей. **Не их физически**.

Мы никоим образом не хотим уничтожить их физически. Потому, что это не помогает. Мы уже это видели, и также это будет накапливать нам карму приводить их снова. Мы никоим образом не хотим уничтожить их физически. Мы хотим уничтожить существование этого переживания в моей жизни, я хочу уничтожить это.

И мы сказали, что путь к уничтожению, в противоположность обузданию, и так далее, лежит через понимание пустоты. **Это уничтожит их, потому, что они пусты**. Они являются бумажным тигром. Они являются моей проекцией, как сон. Они являются моей проекцией, в зеркале пустоты, на абсолютно пустом экране. И когда я уничтожаю эти семена в себе, я не могу их больше проецировать, и тогда они уничтожаются.

**И превратить их в цветы**

И есть красивая история Будды, которую я очень люблю рассказывать.

*Есть такое изображение Будды сидящего под деревом бодхи, сидящего себе в медитации, чтобы прийти к просветлению, и приходят различные темные силы, и нападают на него, потому, что это им угрожает. И они изображены как всадники на лошадях, с луками и стрелами, и они стреляют в Будду, сидящего себе под деревом. И изображение нарисовано со стороны. Здесь видят Будду, а здесь всадников, и их стрелы в пике своего полета в воздухе превращаются в цветы, и на Будду спускается ливень цветов.*

Он в своей медитации, в своей мудрости, их уничтожает. Они проходят трансформацию. Он трансформирует их. В его жизни больше не появляются стрелы. Когда ты получаешь цветок, ты не видишь стрелы, верно? Итак, больше нет стрел, есть только цветы.

*Давайте сделаем медитацию.*

*Сядьте в удобную позу.*

*Сфокусируйтесь на дыхании. Обратите внимание на прохождении воздуха в ноздрях.*

*И представьте сейчас, что с вами происходит что-то тяжелое, не приятное, что доставляет вам страдания.*

*Вспомните что-то, что может быть, с вами действительно произошло. Какую-то потерю или трагедию, произошедшую с вами, или что-то, что вы видели происходит с кем-то другим. И может быть, вы потеряли кого-то любимого, или может быть, заболели тяжелой болезнью, или была большая денежная потеря, или что-то, что причиняет вам боль, или страдания любого вида.*

*Если приходят несколько вещей, выберите самое сильное, с точки зрения силы своего влияния на вас.*

*И увидьте себя в этой ситуации. Переживающими боль, и реагирующими так, как вы обычно реагируете. Попытайтесь соприкоснуться со страданием, со своей болью.*

*И сейчас, попытайтесь превратить это страдание в часть своего духовного пути. Использовать его в качестве рычага, для духовного роста.*

***И первый аспект****, в котором эта вещь может составлять часть вашего пути, это если вы посмотрите на произошедшее событие, как на очищение своей отрицательной кармы. От того факта, что вещи произошли так как произошли, из вашего сознания сжигается отрицательная карма.*

 *И когда вы изучаете Дхарму, а еще больше, когда вы находитесь под наблюдением учителей, это позволяет вам встретить это событие с мудростью. С той мудростью, которая понимает карму и пустоту, и игру между ними.*

*И увидьте, что вред от события несравненно меньше, чем мог бы быть, если бы вы были в другой форме существования. Та карма, которая созревает у людей, со всей своей болью, и вредом, несравненно меньше чем боль в низших формах существования животных, существ ада, или голодных духов. Несравненно меньше. И с этой точки зрения, вы можете сказать, что вы счастливчики, что это с вами происходит сейчас. Это предотвращает во много раз большие страдания.*

*Есть* ***второй путь****, в котором вы можете превратить грустное или болезненное событие, в часть своего духовного пути, и это через Тонг-Лен. И Тонг Лен здесь идет так:*

*«Пусть благодаря тому, что я страдаю, пусть никто в мире больше не будет вынужден страдать от такой формы страданий.*

*Пусть мои страдания будут искуплением страданий других.*

*Пусть той болю, страданиями, или нуждой которые я сейчас испытываю, я возьму на себя боль всех других, кто может попасть с ту же самую ситуацию».*

*Есть* ***третий путь****, в котором вы можете превратить грустное, или болезненное событие, в часть своего пути.*

*Случай произошедший с вами, и страдания которые вы испытываете в следствии него, пробуждают вас к видению, к знакомству с этим страданием на личном опыте. И увидьте, что бесчисленное количество людей в мире уже справлялись в точности с такой же нуждой. И может быть, они были одни, и у них не было никого, кто поможет им в их нужде. И еще многие будут противостоять этому в сансаре.*

*И когда вы сейчас на личном опыте переживаете это переживание, это развивает в вас сострадание ко всем существам, находящимся в похожей ситуации.*

***Четвертый путь*** *превратить эту вещь в часть своего духовного пути, это использовать ее как рычаг для углубления своего понимания пустоты. Итак, подумайте о пустоте ситуации. Насколько вы можете, попытайтесь увидеть пустоту всех факторов участвующих в этой ситуации, и это вы, и может быть есть еще человек, может быть тот кого вы потеряли, или второй фактор, связанный с вашим переживанием, и фактом потери или нужды – и попытайтесь увидеть пустоту трех этих факторов.*

*Попытайтесь увидеть, что это значит, что вы переживаете это событие как болезненное, или мешающее. Откуда это приходит?*

*Приходит ли это от факта события?*

*Переживал бы каждый это событие, в точности тем же самым образом?*

*Переживали бы вы в различных ситуациях, или при различных обстоятельствах, это в точности тем же самым образом??*

*Насколько можете, попытайтесь увидеть пустоту трех кругов, замешанных в событии, и ясно и четко увидьте различные его аспекты.*

*И сейчас, попытайтесь увидеть человека которого вы потеряли, или который вам мешал, или тот дополнительный фактор, который замешан в событии – может быть, это ваша болезнь – попытайтесь увидеть в этих вещах ваших духовных учителей. И попытайтесь увидеть, чему они пытаются вас научить.*

*И это не всегда легко увидеть. В особенности, если есть сильные эмоции, связанные с этим. Но там всегда есть учение. Может быть вы не увидите его сегодня. Продолжайте эту медитацию потом дома, и в один из дней, вы увидите это учение.*

*И сейчас посвятите благословение от этой медитации тому человеку, который пришел в вашу жизнь, чтобы научить этим вещам, и через которого, или которую, вы получили это учение.*

*И даже если на данный момент вам тяжело их простить, этот день придет, и вы увидите только то учение, которое они пришли вам передать. Поблагодарите их за это учение.*

*И посвятите эту медитацию тому, чтобы в вашем мире произошло изменение через то, что ваше понимание вашей реальности увеличится.*

*Медленно-медленно, открывайте глаза.*

**Учительница**: да.

**Из зала**: три года назад, я и мой муж были в кавычках «безмолвными участниками» в дорожной аварии. Мы стояли на обочине, и мотоцикл проехал мимо нас, и врезался в столб. И без какой-либо драмы, парень погиб. И меня и Цвику допрашивали, потому, что мы были на месте. И я из желания помочь, потому, что там умер человек, просто дополнила детали, и сказала, что видела его проезжающим мимо нас, и не сказала то, что видела. Не сказала правды. Не сказала, что я да была в машине, но не видела.

И на основании того, что я сказала то, что не являлось правдой или реальностью, на нас было открыто дело, что мы подозреваемы в смерти этого парня. Мой мир обрушился на меня. Я ответственна в чьей-то смерти? Такого не может быть. И у нас началась история с адвокатом, и денежными расходами, и аннулированием водительских прав, и мы не поняли, как это на нас обрушилось, что…

И в этой медитации я в первый раз, способна это увидеть.

Потому, что мне ясно, что первый мой урок в этом случае - всегда говорить правду. Даже в мелких деталях. Я каждый день жду, что придет письмо из прокуратуры, что это дело закрыто, потому, что это как какая-то туча. Все еще могут постучать в дверь, и сказать нам, что…

И это первый раз, когда я способна это увидеть. Этот парень, это его карма. Он должен был завершить там свою жизнь, и у меня из этого тоже есть урок. Итак, я, я очень вас благодарю.

**Учительница**: спасибо тебе. Спасибо тебе, что поделилась с нами. Да. В тяжелых ситуациях, когда эмоции сильны, это учение в особенности тяжело увидеть.

Одна из причин того, что нам тяжело увидеть это учение в том, что часто оно указывает нам на наши не очень красивые стороны, существование которых мы не очень осознаем, и до тех пор, пока мы продолжаем их отрицать, и не видеть, они продолжают нам причинять препятствия еще и еще. Они продолжают создавать то же самое.

Требуется много мужества, это то, что она сделала здесь ради нас. Не только в том, что она поделилась, для чего также нужно много мужества. Необходимо много мужества, чтобы стоять, и смотреть. **Чтобы увидеть учение, требуется мужество**, и это в точности то, что переводит нас во второе состояние. И тогда эти люди превращаются в ангелов приходящих, чтобы привести нас туда. Большое спасибо.

**Принять поражение**

**Абзац 5**

Повторите за мной:

**Когда мне навредит человек, в чьем сердце зависть,
Или бросит мне в лицо оскорбление -
Пусть я возьму всю вину на себя
И отдам им все преимущество.**

Мы крутим ручку еще больше. Мы переходим к следующей тренировке.

Если раньше я встречала плохих людей, и он говорил: сейчас, пытайся видеть в них учителей.

Сейчас он говорит: они приходят к тебе, и бросают тебе ложное обвинение, и они плохо о вас говорят, и они не правы. Они однозначно не правы. Я не делала всех этих вещей, которые мне приписывают. Из их мотиваций, зависти, или чего бы то ни было, они идут и вредят мне. Какова наша обычная реакция? Выйти правыми.

Что он говорит? Он говорит: пусть у тебя будет сила, понимание, и любовь в твоем сердце, принять эту потерю на себя, и позволить им выиграть. Позволь им выглядеть хорошо. Это легко? ☺ Это не легко.

**«Но если я им уступлю, они накопят отрицательную карму»**

**Из зала:** они накапливают отрицательную карму.

**Учительница**: да.

**Из зала**: если я это знаю, то я тоже тем временем накапливаю отрицательную карму.

**Учительница**: нашему сознанию с этим тяжело. Наше сознание найдет тысячу причин, почему этого не делать. Мы знаем, что сделать правильно, но это сделать очень тяжело. Когда говорят что-то, чего я не делала, чего никогда не было – мы немедленно восстаем на свою защиту, и готовы принимать меры. Это очень тяжелая часть.

Сейчас я вас спрошу:

Почему кто-то приходит, и из зависти мне вредит? *Потому, что я в прошлом делала в точности то же самое.*

Почему кто-то приходит, и использует меня? *Потому, что я использовала других.*

**Каков самый лучший путь предотвратить приход тех, кто будет меня использовать?
Дать им выиграть.
Позволить им быть сверху.**

Мы скажем: «Я прихожу, только ему помочь». Да, но я не прихожу помочь, когда он бросает ложное обвинение на кого-то третьего, верно?

**Когда замешана в деле я, здесь есть очень сильные чувства. Эго входит очень сильно.** Это очень болотистая почва.

Итак, да, мне нужно предотвращать вред людям, да, но когда я замешана в деле, это болотистая почва. И нужно очень следить за тем, насколько я исхожу из мотивации выглядеть хорошо, а насколько из мотивации помочь. Это две разные вещи, и нам тяжело. Наше эго сильно, и часто мы смешиваем одно с другим, и сами себе лжем о нашей мотивации. И из-за этого, из-за сомнений, и из-за кармы замешанной в этом, он нам говорит: дай ему преимущество. Дай ему преимущество. Постепенно-постепенно, из твоей жизни исчезнут использующие тебя люди, или люди, совершающие такие вещи.

Всегда зависит от того, какова мотивация. Госпожа карма записывает все. У тебя есть маленький ребенок, и он выходит за свои рамки, и ты должна ему доказать его ошибку, и научить его, поэтому, тебе нужно ему сказать. Но когда ты делаешь это со своим ребенком, ты приходишь с большой любовью. Если то, что тебя мотивирует, это любовь к этому человеку, и желание ему помочь, то, все, что ты скажешь, будет работать хорошо. Но если ты приходишь потому, что он тебя рассердил – ты причиняешь себе большие беды.

Каков выход? Любить их. Видеть, что они твой ребенок. Все они твои дети. Они приходят чему-то тебя научить, тому чего ты еще не знаешь, и поэтому они все еще появляются в твоей жизни, потому, что ты еще не знаешь, как не сеять эту карму.

**Вопрос из зала**: можно отдалиться?

**Учительница**: иногда уместно отдалиться. Иногда эмоции настолько сильны, что если я сейчас что-то скажу, то причиню больше вреда, чем пользы. Часто, по крайней мере, в начале пути, уместно молчать. Застыть как деревянное полено, может быть уйти. Иногда это самая лучшая вещь, которую можно сделать в такой ситуации. В зависимости от того, со сколькими ментальными омрачениями ты приходишь. Да.

**Совершенная справедливость**

У Мастера Шантидевы, **в абзаце 42** (глава о терпеливости) у нас есть:

**Я сама причиняла вред
В прошлом, в отношении ближних,
И поэтому, прав только тот, кто нанес вред,
А я чтобы была сейчас той, кто понесет вред.**

Что это значит? Он говорит, что **есть совершенная справедливость**. Совершенная справедливость. Если приходят и клевещут на меня, это потому, что в прошлом я делала в точности то же самое. Справедливость совершенна. Карма точно сбалансирована. Он говорит, позволь ей созреть. Позволь ей созреть. Ты не возвращаешь – и это кончилось. На этом это завершается. Если ты сейчас выходишь еще на оду войну, к тебе вернется еще одна война.

Да.

**Вопрос из зала**: кто-то подает на меня иск в суд. Мне не нужно защищаться?

**Учительница**: ☺ в зависимости от того, насколько ты понимаешь карму. Если ты понимаешь, что он сейчас позволил созреть твоей карме, и предотвратил намного большие страдания, в случае, если бы это произошло в другой форме существования, то ты ему говоришь: ты мой дорогой учитель, большое спасибо.

Сейчас, я не говорю, что мы никогда не должны ничего делать, потому, что мы параллельно говорим, что я должна помогать ближним.

**Если я вижу сейчас, что он причиняет вред, то я должна не позволить ему причинять вред, но моей мотивацией, должно быть «для него». И так как замешано мое эго, потому, что он нанес мне вред, это опасно.**

**Итак, если я хочу предотвратить сейчас вред, я пойду помогать кому-то другому на кого клевещут, а не себе. И тогда ты делаешь две вещи, ты и помогаешь ближним, и не позволяешь другим вредить, и так далее.**

Да.

**Вопрос из зала**: но вчера вы сказали, что в случае физического издевательства, обязательно должны это прекратить.

**Учительница**: разумеется, разумеется!

Мы говорим о ком-то, кто из-за зависти в своем сердце клевещет на тебя, к примеру, начальник на работе. Начальник на работе, который говорит, почему ты не подал мне вовремя отчет, и кричит на тебя публично, и оскорбляет тебя. А ты да подала отчет, он просто не проверил у себя столе. Так, что ты сейчас будешь делать? И есть возможность сказать: «Я да тебе подала», и, и, и, все эти люди слышат, и ты хочет хорошо выглядеть.

Или ты говоришь: «Извините, мне жаль, я наверное это положила в недостаточно видном месте».

**Ты берешь вину на себя.
Ты берешь это на себя, и позволяешь ему выглядеть хорошо.
Потому, что причина того, что он заставляет тебя сейчас не хорошо выглядеть в глазах других людей – публично оскорбляет тебя – в том, что ты все это время не старалась делать наоборот по отношению к другим.**

**Наше сознание будет восставать!**

Нам это тяжело. Чем больше мы будем продвигаться в абзацах, тем больше наше сознание будет с ними воевать. Это нам тяжело, это противоположность того, что толкает нас делать наше эго, и поэтому мы все еще встречаем людей, которые публично нас оскорбляют. Очень просто.

**Вопрос всегда в том: «Почему это происходит»? А не в том: «кто прав»?
Как духовному практикующему мне не нужно задавать вопрос кто прав, потому, что это не важно.**

Это происходит не из-за происходящего сейчас. Карма никогда не созревает в настоящем. Сегодня я положила отчет на его стол, но он не посмотрел. Но почему произошло так, что он не обратил внимания на то, что я положила отчет и сейчас кричит на меня, и оскорбляет меня публично? Это из-за чего-то, что я сделала в прошлом. Интересный вопрос **почему** это происходит, а не **кто** **прав**. «Кто прав» приходит не из хорошего места.

Если они меня оскорбляют – это потому, что я оскорбляла других.
Если они мне завидуют, это потому, что я завидовала другим.

Есть пустое зеркало, и есть отражающаяся в нем карма.

Каков ответ? Что делать в этих ситуациях? Соблюдать обеты. Создавай хорошие кармы, и они прекратят появляться. Ты уничтожишь их. Позволь ему иметь преимущество. Позволь ему выглядеть хорошо. И таким образом, ты гарантируешь себя то, что в будущем другие будут позволять выглядеть хорошо тебе. Другого пути нет.

**Если я хочу выглядеть хорошо, я обязана позволить другим выглядеть хорошо.
Другого пути выглядеть хорошо в глазах других, нет.**

Ничто не происходит случайно, ничто не происходит «из ничего». Только если я посеяла эту карму.

Он стоит там, и выдвигает мне ложные обвинения. Я знаю, что он выдвигает мне ложные обвинения, и все сейчас будут думать, что может быть он прав. Если я сейчас выйду, и заставлю его выглядеть не хорошо: «Ты лжешь здесь, или ты не знаешь, что говоришь». Этим я его опускаю, верно? Если я выхожу сейчас правой, то он выходит не правым, верно? И я сейчас оскорбляю его публично, верно? **И этим гарантирую, что в будущем придет он или кто-то другой, и опустит меня.**

Итак, последняя вещь, которую я хочу сделать, это сделать ближним то, что произошло сейчас со мной. Поэтому, ни при каких условиях, я его сейчас не буду опускать.

**Итак, каковы мои опции?
Я могу хорошо выглядеть, и чтобы это вернулось ко мне снова, или позволить этому завершиться здесь.**

И это тяжело. Это не легкая практика. Она противоположна инстинктам.

**Кармическое очищение**

Да.

**Вопрос из зала**: если я посеял отрицательное семя, реагировал, или начал оценивать, где я нахожусь. И понял это в ретроспективе, могу ли я что-то с этим сделать?

**Учительница**: чудесный вопрос. Он говорит: О.К, я накричал на него в ответ, или сейчас публично его преуменьшил, а сейчас обратил внимание: «Ой, что я наделал. Сейчас это ко мне вернется, и еще несколько начальников будут меня публично оскорблять».

Это второй этап кармического очищения. И у нас есть учение об этом. Послушайте об этом в курсе 6, я думаю это урок 8. Но это повторяется на нескольких курсах, потому, что каждый раз задают этот вопрос.

**Первый этап**, это принять прибежище в духовном пути. Прежде всего, заякорить себя, принять прибежище в духовном пути. Я принимаю прибежище в духовном пути. В мудрости, которую я приобрету в своем сердце. Это первый этап. Это место, чтобы на нем стоять, из которого исходить.

**Второй этап**, это то, что ты говоришь. Это «Ой ва вой, что я здесь наделала» - это приводит к раскаянию. Это глубокое искреннее раскаяние, основанное на мудрости. Которая основана на понимании кармических проекций того, что я сделала. В противоположность чувству вины, которое ничего не понимает. Не чувство вины. Раскаяние за действие, не осуждать себя. И сейчас у этого есть кармическая сила. Это раскаяние, которое я сейчас выражаю, в будущем приведет к уменьшению такого поведения. Потому, что я увидела его глупость. Может быть, это возьмет еще несколько повторений. Ментальные омрачения, являются не малым врагом. Это возьмет несколько повторений.

**Третья сила**, это сила обуздания. Я решаю, что эту вещь я больше не буду делать. Но здесь есть ограничение. Не говори «никогда нет», потому, что большие шансы на то, что ты к этому вернешься. Поэтому, дай этому время. Скажем «в ближайшую неделю я больше не буду это делать», или то, что вам подходит, в соответствии с ситуацией. И в ту неделю, очень-очень стараться. В соответствии с ситуацией. Иногда, уместно дать отрезок времени в час, иногда в неделю, иногда в месяц, иногда в год. В зависимости от действия. Если это что-то, что мы привыкли делать часто, то не давайте этому отрезок времени, которого вы не выдержите, потому, что тогда вы добавляете ложь.

**И четвертая вещь**, четвертая сила, которая очищает действия, это сила антидота, противоположного лекарства, искупления. И если я кого-то публично обидела, я сейчас намеренно пойду, и позабочусь о том, чтобы другие вышли от меня с хорошим чувством. Даже если это немного преувеличенно, и даже если я не очень привыкла это делать. Сейчас намеренно, с каждым кого я встречаю, я буду заботиться о том, чтобы он вышел от меня с хорошим чувством. И я буду заботиться о том, чтобы хвалить других в обществе. Не лгать – говорить правду. Сейчас я буду в особенности прилагать усилия, и это составляет искупление, и это происходит постепенно. Искупление, оно в пропорции действию. Для тяжелых действий искупление иногда берет несколько лет, иногда всю жизнь.

Люди убившие многих людей, в битвах, чтобы очистить тяжелые кармы, может быть всю свою жизнь должны будут заботиться о других людях, заботиться о больных. Антидот, в пропорции к действию.

**Из зала:** я не отказываюсь попросить прощения, к примеру, у тех, кому мы нанесли вред.

**Учительница**: Мирьям говорит: «А, что с тем, чтобы пойти, и попросить у них прощения?» Разумеется. Если я заметила, что нанесла вред, разумеется, нужно пойти попросить прощения. Прощение связано с раскаянием. Оно связано с обузданием. Оно связано также и с еще одним аспектом, и это признание того, что я сделала. Когда я прошу прощения, я, в сущности, признаю то, что здесь что-то кому-то сделала. Я больше не заметаю это под ковер, и это очень важный аспект в кармическом очищении: вывести это на свет.

Да.

**Вопрос из зала**: если это исходит из места, где я сержусь, даже если я не реагирую, но сержусь, внутри я киплю. Чем это помогает?

**Учительница**: я повторю вопрос: Нама говорит: «О,К, предположим я решаю молчать и не реагировать, но внутри я киплю. Чем это помогает?»

Если ты все еще не способна остановить гнев, но молчать и не реагировать, это чудесное состояние. Потому, что если ты все еще не способна предотвратить в себе гнев, но ты уже в состоянии не выплескивать это, то ты не продолжаешь эту карму. У тебя созревает старая карма, и ты не продолжаешь это колесо. У гневной мысли все еще будут кармические последствия, но намного меньшие, чем когда ты берешь это, и направляешь против других. Это начало конца пути. Это чудесная вещь.

И это совет, который дает нам Мастер Шантидева в одной из своих глав. Он говорит: когда ты находишься в этих состояниях, когда кто-то тебя сердит, и ты вот-вот его убьешь – застынь как деревянное полено.

Когда ты находишься в состоянии, в котором собираешься себя похвалить, и принизить кого-то другого – застынь как деревянное полено. И он приводит там длинный список ситуаций, и завершает его: «застынь как деревянное полено» (эти абзацы появляются в главе 5, книги Мастера Шантидевы, абзацы 48-53). Это начало. Потому, что мера, сопровождающая твое действие, это **осознанность**.

**Когда ты понимаешь, что ты сейчас сердишься, и выбираешь закрыть рот, то ты уже включаешь антидот гневу. Это очень сильная карма, и это та карма, которая в конечном итоге уничтожит гнев полностью. Позже, из-за того, что ты воздерживаешься от нанесения вреда другим, гнев прекратит появляться вообще. И постепенно-постепенно это создает у тебя мягкое сознание, спокойное, любящее, и когда кто-то исходит из такого сознания – другие не приходят его сердить. Такое невозможно. Да. Итак, это чудесный путь, и продолжай так.**

Итак, что он предлагает нам здесь в абзаце? Он говорит: в каждой ситуации, где есть противостояние; в каждой ситуации, где есть соперничество; в каждой ситуации, где есть разногласия – он предлагает: «Я возьму вину на себя». Или «вина» здесь, может быть не очень хорошее слово, приму низшую сторону. Я осознанно выберу находиться в низшей позиции, и отдам преимущество другому. Отдам им преимущество. Это его предложение. Попытайтесь увидеть, что происходит. Я знакома с людьми, которые так живут. Невероятно, что это делает. Просто невероятно.

**Идите, и служите им**

Если вы хотите пойти еще дальше, и действительно хотите исчерпать этот удобный случай до конца, то когда кто-то приходит, и так вас опускает, идите сейчас и служите им. Не только давайте им преимущество. Служите им сейчас. Чтобы они выглядели самыми хорошими. Чтобы они вышли благоухающими как роза. Что это сделает? В будущем другие будут заботиться о том, чтобы вы выходили благоухающими как роза. Попробуйте. Вы не узнаете, что это работает до тех пор, пока не попробуете. Это тяжелая тренировка.

Да.

**Вопрос из зала**: если моей целью является заботиться о том, чтобы в будущем со мной не произошло чего-то плохого, мне это, в сущности, кажется проблематичным. Я работаю не для того, чтобы помочь **им** в данный момент, а для того, чтобы помочь потом **себе**.

**Учительница**: так как это называют?

**Из зала:** Enlightened…

**Учительница**: Enlightened Selfishness. Так это называет Далай Лама. Далай Лама говорит, что это в точности тот вид эгоизма, который мы хотим. Потому, что в тот момент, когда ты так заботишься о себе, ты автоматическим образом заботишься о них, и в конечном итоге, когда ты продвинешься на пути, ты увидишь, что нет никакой разницы. Что они являются частью тебя, потому, что ты их создала. Этот дуализм является нашей выдумкой, из-за невежества. Поэтому, когда ты заботишься о себе, через заботу о них, в конечном итоге это упорядочивается.

**Потому, что они сейчас ваши учителя**

Итак, он говорит: сделай еще шаг. Иди и служи именно тому человеку, который тебе навредил. Почему служить именно им? Служите также и другим. Но почему именно им? **Потому, что они стали сейчас вашими учителями.** В сущности тем, что они пришли, и сделали вам эти не приятные вещи, они показали вам то над чем вы можете работать, чтобы улучшить свой мир, свое переживание.

Они жертвуют собой ради вас. Потому, что тем, что они сейчас на вас кричат, они накапливают карму, и они будут страдать. А вашу карму они привели к созреванию. Они обучают вас, они жертвуют собой – поэтому, сейчас идите, и служите им. Поднесите им подношение.

**Это путь мудрости**

Это потрясающе, видеть это в действии. Я знаю людей, которые это делают. Это просто потрясающе. Попробуйте. И скажем так: та степень, в которой вы сопротивляетесь идеям здесь, в точности является той степенью, в которой вы еще не поняли, как работает карма.

**Карма всегда работает так, что то, что ты хочешь получить себе, ты сначала должен дать другим. По-другому нельзя.**

Вы хотите хорошо выглядеть в глазах других – вы обязаны делать так, чтобы другие хорошо выглядели в глазах других, и у этого нет исключений. В случае, если вы делаете так, чтобы кто-то выглядел не хорошо, для того, чтобы самим выйти правыми, или по любой другой причине, это вернется к вам в той же форме.

У нас говорят: «Ненавистное тебе, не делай своим друзьям», верно? И мы это перевернем.

**То, что ты хочешь получить, сначала ты должен отдать.
Это закон кармы.
Если вы будете продолжать давать преимущество ближним,
Исчезнут люди, использующие вас; они исчезнут из вашей жизни,
И с вами начнет происходить противоположное.
Люди все время будут приходить, давать вам вещи, баловать вас, и заставлять вас выглядеть хорошо.
 Так обязано быть. Так обязано быть.**

Еще несколько слов добавить сюда.

1. Когда вы делаете те вещи, которые предлагает этот абзац, важно **делать это с радостью**, не «потому, что так сказала учительница». Из понимания того, что вы делаете. Потому, что сейчас вы создаете свой мир. У вас есть удобная возможность. **Сейчас у вас есть возможность, и завершить эту кармы, и начать создавать что-то новое.** Поэтому, важно делать это с радостью.
2. **И не раскаиваться об этом**. Вы решили дать им преимущество, не приходите потом домой, и не говорите: «Ой, что я сделала». Этим вы все испортите. Даже если это вам тяжело. Сознание исходит из эго, и оно будет сомневаться во всем, что вы делаете. Оно скажет: «Ты нормальная?! Ты позволила ему выйти отсюда, и ничего не сказала?» Игнорируйте это сознание. Скажите ему: «Большое спасибо. Я сейчас создаю свой мир».

И тогда, если вы можете сделать это с радостью, и без раскаяния, добродетель все увеличивается, она все увеличивается, и нет пределов тому, к чему вы можете прийти. Итак, как было сказано, это делать не только правильно, это еще и мудро делать.

**И другой путь не работает**. Если бы он работал, то наша жизнь бы уже работала, верно? Если бы он работал, то в нашей жизни уже бы не появлялись такие люди. Потому, что мы уже долгое время пытаемся быть правыми. Ищем справедливости, верно? Этот путь не работает. **Путь поиска справедливости для себя, не работает**. Если бы он работал, с нами бы уже не происходили те ужасные вещи, которые с нами происходят. Искать справедливости для ближних, это что-то другое.

**И это также путь Бодхисаттвы**

Бодхисаттва - это человек стремящийся прийти к просветлению, ради всех существ.

**Бодхисаттва это тот, кто стремится прийти к просветлению ради всех существ, в сущности, он продал себя служению всем существам.** Бодхисаттва говорит: Сейчас, мои глаза, это их глаза. Я смотрю, что принесет ему наслаждение, и делаю это». Бодхисаттва ищет, как принести благословение другим. Он служит другим.

Поэтому, разумеется, **поиск справедливости для себя, является полной антитезой пути Бодхисаттвы.** Бодхисаттва пытается прийти к просветлению. Он не может прийти туда с «заботой о себе». Он обязан заботиться о ближних, или включить других в то, что он называет «собой». Он не может противопоставлять себя ближним. Это не работает, это никогда не работало. Иначе мы бы не страдали.

**- мы хотим богатства – нужно давать денег.**

**- мы хотим здоровья – нужно хранить жизнь.**

**- мы хотим, чтобы не вредили нашему имуществу – нужно хранить имущество других.**

**- мы хотим хорошего имени – нужно заботиться о том, чтобы у других было хорошее имя.**

**- я хочу репутации – мне нужно заботиться, чтобы у других была хорошая репутация.**

**Это путь Бодхисаттвы. Это то, что практикует Бодхисаттва. И это то, как работает карма.**

И снова, когда мы видим кого-то вредящего себе или другим, в случае если моим намерением является предотвратить преступление, мне нужно действовать. В случае, если моей мотивацией является сделать так, чтобы я вышла правой – а а. Быть осторожными. Быть осторожными. Как мне узнать? Необходима очень развитая осознанность. Необходима медитация.

Итак, это очень красивый путь создать счастье. Очень красивый путь создать счастье. Не легкий. Не разбавляйте его. Делайте это от всего сердца, полностью. Не иногда и понемногу – делайте это полностью. Будете делать это полностью – к вам это вернется полностью.

О.К, я думаю, что на этом мы сегодня завершим, и у нас есть еще три очень важных абзаца, очень-очень важных. Может быть самых важных. Итак, спасибо вам.

И я хочу, прежде чем мы расстанемся, поблагодарить всех этих чудесных людей: Гили и Ципи, и всех людей Эмошен которые помогали нам получить это место, позаботиться о нем, открыть его для нас, закрыть его для нас, и так далее. И Натали, которая безвозмездно жертвует для нас это место, не ожидая вознаграждения. Просто из щедрости, чтобы сделать возможным это учение.

Я хочу поблагодарить людей, которые помогают здесь. Юваля, Орит, Реут, Лирана, и всех людей, которые помогают меня подвозить, приводить, кормить. Обо мне заботятся, как о королеве. Я не знаю, когда я посеяла эти семена. Поверьте мне. ☺ Действительно не знаю, но большое спасибо вам в любом случае, я сейчас вам обязана. ☺

*(Мандала)*

Давайте посвятим.

*(Посвящение)*

Итак, большое вам спасибо, и до свидания.