

Лоджонг 2 - тренировка сознания

Семь основных для развития доброго сердца

На основе уроков Кен Ринпоче Геше Лобсанга Тарчина и Геше Майкла Роуча

Перевод и подача

Ламы Дворы ла

Рамат-ган, июнь 2008

Урок 1

Молитвы, раскрывающие наше сердце учению

Добрый вам вечер, итак, давайте начнем, как мы обычно это делаем с молитв. Есть люди, которые здесь никогда не были? О, таких много! Итак, для вас, мне нужно сказать несколько слов о молитвах. Мы обычно начинаем с молитв по нескольким причинам. И я не буду делать из этого длинную историю, расскажу кратко.

1. Первая причина, это для того, чтобы немного **разделить повседневность и святое**. Вы приходите из повседневной жизни, от вещей занимающих и беспокоящих вас, и мы хотим сделать разделение, провести линию на несколько часов, направить наше сознание на слушание этих вещей, и молитвы помогают создать правильный настрой. Итак, это первая причина.

2. Вторая причина, мы говорим, что – и вы будете часто это слышать и на протяжении этого нашего учения, и на всех других, повторяющийся, основной мотив нашего учения - это то, что **сами по себе вещи не работают. Вещи пусты**. Это центральная тема во всём нашем учении. Что это значит? Происходят какие-то вещи, и сейчас ваша жизнь меняется. Потому что иногда вы что-то читаете, и ваша жизнь меняется, а иногда вы что-то читаете, и это вас не трогает. То же самое и с лекциями, то же самое.

Так, что делает разницу? Что создает разницу между тем, когда это да влияет на меня, и да помогает мне, и когда нет? **То, что создает разницу, это вы. Это то, как я прихожу слушать вещи, откуда я прихожу? И мы говорим, что:**

Чем чище мотивация, тем в более чистой форме к вам приходят вещи, и работают на вас в более хорошей форме.

Потому, что у них нет - как мы это подчеркнем позже, в продолжении - у них нет своей собственной природы. Вы даете им природу. Поэтому, чем больше вы способны создавать мотивацию, которая приходит создавать хорошее, чем больше вы можете привести себя в более высокое состояние, тем лучше эти вещи работают. В наших молитвах мы это выражаем.

3. Третья причина - хороший способ достичь этого, через **раскрытие сердца**. Потому, что в буддизме мы говорим, что наше сознание не здесь (в голове), оно здесь (в сердце). И чем больше мы можем раскрыть свое сердце, тем радостнее мы станем, и тем больше мудрости к нам придёт. Итак, те вещи которые вы через это (через уши), та степень в которой они к вам приходят, в конечном итоге зависит от того насколько вы им раскрываетесь.

И нет лучшего способа раскрыть свое сердце, чем через создание чувства благодарности.

Всегда, не только в лекции, и не только в буддизме. Всегда. Перед встречей с каждым человеком, посвятите мгновение тому, чтобы подумать о том, кто этот человек в вашей жизни, каковы те качества, которые он с собой несет, чему вы можете у него научиться, и какое счастье, что он есть в вашей жизни, и в своем сердце поблагодарите его за это. Вы также можете сделать это вслух, но даже если обстоятельства не позволяют, и вы делаете это про себя в своём сердце, вы раскрываетесь ему, и встреча другая.

Сейчас, почему мы здесь благодарим? Здесь вы получаете учение, которое может изменить вашу жизнь. Это цель этого учения, так оно даётся. Она даётся, чтобы влиять на людей, чтобы принести людям благословение. Мы скоро поговорим о линии передачи - посмотрим, как она пришла, и так далее. Но прежде чем мы об этом поговорим, заранее, вам нужно их поблагодарить. Это раскрывает ваши сердца, и вы слушаете по-другому. Итак, мы начинаем с молитвы благодарности. И мы делаем это также через поднесение подношения, и это подношение учителям, которые принесли нам это учение, и всегда с настроем дать что-то взамен. Даяние раскрывает сердце. Это всевозможные трюки, для раскрытия сердца, чтобы в конечном итоге мудрость вошла внутрь. Нам нужно дать ей место. Это первая молитва.

Вторая молитва, это молитва прибежища, это молитва в которой мы принимаем прибежище, и у этого есть много слоев. Это учению, в котором чем дольше остаются, тем больше смысла и слоев оно приобретает. Итак, я скажу только в двух словах - в конечном итоге:

Мы приходим сюда, чтобы выйти отсюда немного более мудрыми, немного более хорошими, немного более способными помочь себе и ближним. Итак, мы принимаем прибежище в этой ментальной способности, которую мы надеемся приобрести, развить в результате этого учения.

Итак, это чудесное место принимать прибежище, и потом мы расскажем об этом немного больше.

Итак, давайте начнем с молитв.

(Мандала)

(Прибежище)

Текст, и его авторы

Итак, добрый вам вечер. Учение которое перед нами, называется **Семь основных для тренировки сознания**, или **Семь основных для развития доброго сердца**, и можно также перевести это как **Семь этапов для развития доброго сердца**.

Я обещаю много не писать на тибетском, но немного мы обязаны, потому что иначе вы мне не поверите. Да, итак моя рекомендация вам, это:

1. Возьмите списки, потому, что вы не знаете, когда вас позовут этому обучать. Иногда вы не намереваетесь, а люди приходят и зовут вас, и вы должны быть готовы.

И кроме этого, моя рекомендация пытаться писать на тибетском даже если вы не знаете алфавита,

потому что так сеются семена, и в конечном итоге, вы будете знать алфавит. И этот язык передал нам настолько удивительную и глубинную мудрость, что изучать его является большим благословением.

Итак, произнесите:

lojong dun dunma

Итак, со словом **lo jong** вы встречались в предыдущем учении о **lo jong**.

Lo – это **сознание**.

Jong – это **практика, трансформация**, или также **очищение**, все эти смыслы есть в слове **jong**.

Итак **lo jong** мы переводим как **трансформация сознания**, или **тренировка сознания**.

Dun – это слово, у которого много смыслов, некоторые из них это **смысл**, и **точка**, и **основное**, я перевела как «**основное**», основные там (в названии произведения, Семь основных для тренировки сознания), это отсюда.

Dun – это **семь**.

И **ma** – это окончание женского рода.

И всегда писания тибетской мудрости заканчиваются на **ma**, окончанием женского рода, иногда **mo**, это также окончание женского рода. В Лам Риме говорят **lam rim chen mo**, это то самое окончание женского рода.

Итак, это название нашего писания. Мы перевели как **Семь основных для тренировки сознания**, в другом месте написано, **для развития доброго сердца**.

Писание написано:

Geshe Chekawa

И он жил на Тибете в 1101- 1175 годах.

Его имя иногда пишется по-другому, и у вас здесь есть две других формы написания, как оно появляется:

Cheka

И его другое имя:

Yeshe Dorje

Традиция ло джонг

Сначала мне нужно вам немного рассказать об этом писании, потому, что это в сущности важная часть этого учения. И есть много Ло Джонгов, это было целой литературой которая развилась в начале дней зарождения буддизма на Тибете. Буддизм пришёл на Тибет в несколько волн, первая из них была примерно 800 году, и он продолжил приходить примерно в 1000 году, и это самые первые дни буддизма на Тибете, первые сотни лет - 100, 200, 300, 400 лет - это всё ещё первые этапы.

Течение, через которое развилось это учение, называется:

Kadampa

Произнесите: **Ka dampa**.

И **Ка** - означает **слово**.

И **dampa** означает **святое**, и также означает **руководство**. Итак, вы можете сказать **святое руководство**. Что-то в этом роде. Или иногда можно перевести как **люди слова**. Люди слова.

До прихода буддизма на Тибет, там даже не было алфавита. Они были пастухами яков - як это вид быка - очень простыми, безграмотными людьми. Поэтому учение поначалу давалось устно. Позже они создали алфавит, и была создана роскошная система монастырей, но здесь это были первые дни. Всего этого ещё не было.

И вы увидите, что этот ло джонг очень краток. Всё написано короткими предложениями, чтобы было легко выучить наизусть. Потому, что они не умели читать и писать. Они получали учение от ламы устно, и у них были точки для напоминания себе учения, заголовки глав, и это ло джонг.

И учение необходимо - во многих местах, вы потом это увидите, это появляется очень неясным. Вы читаете это, и вы не знаете, что. И учение переходило устно, это была устная традиция, и в этом есть очень много прелести и волшебства, потому что есть эта невинность первой встречи с великой мудростью. Вот здесь страна пастухов яков, безграмотные, и вдруг они встречаются с мудростью. И они начинают ее переводить с невинностью и большой искренностью.

И в определенном смысле, можно сказать, что мы немного похожи на них, потому что наше поколение является первым поколением, встретившимся с этой мудростью на западе, может быть первым, или вторым. Поэтому, мы еще в пленках Дхармы. И мы еще далеки от того состояния, когда учение отвердевает и превращается в собрания церемоний и молитв, которые холодны, и люди даже не знают их смысла. Итак, у нас есть это преимущество кадамп. Мы можем извлечь максимальное благословение из этого учения.

И есть целая литература ло джонгов, один из них мы уже изучали:

Lo Jong Tsik Gyema

Помните? **Lo Jong Tsik Gyema**. **Восемь, для тренировки сознания**, мы это назвали на иврите. Это **Lo Jong Tsik Gyema**, который был написан:

Дордже Сенге Лангри Танг Па

Произнесите: ***Дордже Сенге Лангри Танг Па***.

Это было двумя именами одного и того же человека. Выясняется, что он предшествовал геше Чекаве на два поколения, и он написал восемь известных абзацев, которые мы изучали, и те из вас, кто может быть, их практиковали, я полагаю, начинают переживать огромное благословение этого учения. Учение, которое здесь, является более поздним учением, и поэтому оно также и более подробно. Чем больше продвигаются во времени, тем длиннее и подробнее становятся учения. Поэтому оно уже в 5 страниц, когда предыдущее было в одну страницу.

Комментарий, который мы будем изучать

Выясняется, что именно об этом тексте есть очень мало комментариев. Выясняется, что:

- есть комментарий **Далай Ламы пятого**.

- есть комментарий **Нагульчо Дхармабхадры**, очень великого мудреца традиции гелукпа, который жил в восемнадцатом веке. В общем, более-менее, это всё.

- до **Пабонки Ринпоче**. Пабонка Ринпоче жил в начале 20 века. Он был учителем моего учителя; написал много комментариев, он написал комментарий об этом Ло Джонге, и мы опираемся на его комментарий. В соответствии с тем, как он перешел к нам, и ко мне через Кена Ринпоче, геше Майкла, и Гьюме Кенсур Ринпоче, ещё одного ламу у которого я обучалась.

Сам комментарий тайный, поэтому вы не получается его перевод, но вы получаете его устно.

"Геше" - хороший друг

Сейчас, в отношении имени геше здесь:

Geshe Chekawa

Chekawa - это была его именем.

Geshe - на сегодняшний день это звание. Мы говорим в геше Майкл, верно?! На сегодняшний день, когда говорят "геше", это звание, которое дается в монастырях линии гелукпа. Тот кто обучался в монастыре от 20 до 25 лет, и прошёл всю программу, изучил все 5 великих книг, каждый день проводил по 4 часа на площадке для дебатов, выдержал устный экзамен различных уровней устных проверок. Это немного как Ph.D., мастер, это нелегко.

В те дни не существовало такой системы монастырей. И здесь, когда говорят "геше Чекава", не подразумевают звание геше, как подразумевают ее сегодня.

Слово:

Geshe

У него есть два слога: **Ge** и **She**.

Тибетцы делают это всё время: они берут два слова, отбрасывают у каждого второй слог, соединяют первые слоги двух слов, и появляется новое слово. Поэтому **ge** это сокращение от **geway**, произнесите: **geway**.

She - это сокращение от **shenyen**.

Итак, **geway** означает **имеющий большую добродетель**, или **хороший**.

И **shenyen** означает - **близкий друг, очень близкий друг. Как кровное родство, или может быть даже больше.**

Итак, **geway shenyen** - мы переводим, как **хороший друг**. Это перевод санскритского слова **kalyana mitra**, у которого есть в точности то же самое значение. **kalyana mitra** это хороший друг, друг имеющий большую добродетель.

Что такое друг, имеющий большую добродетель? Что такое хороший друг?

Это человек направляющий меня на духовном пути, это духовный учитель.

Итак, здесь, когда решили называть его "геше Чекава", это чтобы отдать ему дань уважения, как великому духовному учителю. Здесь смысл в этом.

Ло джонг - практика для развития сострадания будды

Во всех Ло Джонгах тема проходящая во всех, ударение во всех стоит на **развитии сострадания**. Произнесите:

tuk je chenpo

И сейчас произнесите:

nying je chenpo

Итак, слово **nying** означает **сердце**.

И слово **tuk** также означает **сердце**, но **tuk** это **сердце святой личности, будды**. У них есть отдельные системы слов для частей тела обычного человека, и для частей тела святого человека. И в последнее время я говорила с кем-то, кто изучал тибетский, и мне сказали, что есть не только две системы слов, есть пять систем слов!

Je - означает **большой**. **Je** в сущности означает **король**, или **министр**, или **кто-то уважаемый**. Итак, **nying je**, это, вы можете сказать, **король сердца** или **королева сердца**, и это **название сострадания** на-тибетском, **nying je**.

tuk je - это то же самое, это также сострадание, но это сострадание в сердце будды.

chenpo - это **большой**.

Итак, **nying je chenpo** - это **большое сострадание**, и **tuk je chenpo** - это **большое сострадание в сердце будды**. И **nying je chenpo** является ничем, в сравнении с **tuk je chenpo**. Будды развили свое сострадание до такого совершенства, что нам это тяжело даже представить. Итак, тема во всех **Ло Джонгах**, это помочь нам развить **tuk je chenpo**. Сначала, разумеется, **nying je chenpo**, с целью, чтобы мы пришли к становлению буддами, и у нас было **tuk je chenpo**.

Кто такой будда?

Когда я говорю "станем буддами", я подразумеваю не то, что мы вдруг станем каким-то индийским человеком, бегающим по джунглям Индии, 2500 лет тому назад.

Под словом "будда", мы подразумеваем просветленную личность, которая в максимальной степени развила свою любовь, сострадание, мудрость, и свою способность помогать всем существам одновременно.

Это вид личности света, ангела, у которого есть всезнание, бесконечное сострадание, и бесконечная любовь ко всем существам, без исключений и без условий, без всякой дискриминации, и также способность приходить и продвигать их на их духовном пути, приводить их к его состоянию.

Сострадание, ведущее к мудрости

Выясняется, что когда мы развиваем большое сострадание, из-за той формы, в которой мы

построены - когда мы развиваем сострадание и любовь, одновременно с этим развивается и мудрость.

Фактически, без этого нельзя развить большой настоящей мудрости. Это необходимое условие. И это легче - легче развить сострадание, чем мудрость. Мудрость требует глубокого понимания пустоты, и как вы увидите, это нелегкое дело. В этом цель этого учения подготовить наши сердца, раскрыть их для учения о мудрости.

Это касается Ло Джонгов, Тонг Лен, всех наших курсов, которые мы до сих пор изучали - всё это сделано для того, чтобы потом мы развили мудрость. Учение о мудрости не воспримется нашими сердцами, если мы до этого не раскрыли их через сострадание. И как мы увидим, необходимо очень много работать, чтобы их раскрыть, мы очень не готовы к изучению мудрости. Иначе мы бы уже приобрели мудрость, и нам уже было бы не нужно страдать - это доказательство. И у этого нет связи с IQ, и с вашими оценками в аттестате зрелости; при всём нашем уважении к вашим оценкам.

**Наша духовная мудрость, ещё очень в пеленках.
И для ее раскрытия нам необходимо развить сострадание.**

Несколько деталей об этом учении

И мне нужно вам сказать, что я получала это учение несколько раз. Первый раз я получила его от геше Майкла, во второй раз я получила его от моего ламы, который умер, Кен Ринпоче Геше Лобсанг Тарчина. Это было за полтора года до его смерти, это было очень подробное и обширное учение, которое он дал. Позже я получила его снова от геше Майкла, и позже я получила его также от другого тибетского ламы, который был главой их тантрического колледжа, и он является главой Гелукпы. Он сейчас в США on and off, я слышала это от него.

И есть еще тема. Из-за того, что это настолько древнее писание, с течением времени появились разные его версии, иногда здесь есть абзацы, которые не появляются здесь, или здесь есть абзацы, которые не появляются здесь. Иногда, в абзацах есть некоторые вариации, иногда они не в одном и том же порядке, и учителя которые меня обучали, обучали из разных источников. И это немного добавляет путаницы. И вместе с этим, ло джонг по своей сути один и тот же.

Версия которую вы получаете отредактирована геше Майклом Роучем в соответствии с писаниями, которые он получил от Кен Ринпоче Лобсанга Тарчина, который был и моим и его учителем. Это был древний и подробный текст, как и все эти тексты, и часто есть немного стертые буквы, или в этих текстах есть много орфографических ошибок, потому, что люди которые их написали необязательно знали правописание, и часто малое изменение в написании меняет смысл. Итак, здесь было много работы, чтобы отредактировать это. И эту работу проделал геше Майкл, и также проделывал параллельно с этим и Кен Ринпоче, но они не работали в точности над одной и той же версией.

Начало: почтительный поклон

Писание начинается с поклона. Сначала он говорит:

Om Svasti!

И это такое "пусть будет хорошо" , "пусть будет всё хорошо ". И после этого он начинает:

Я преклоняюсь перед святым состраданием!

В каждом таком писании, которое приходит, чтобы обучить нас состраданию, которое приходит чтобы обучить нас мудрости, и в сущности эта мудрость, которая передана нам от будды - автор всегда начинается с преклонений. Также как мы начинаем с мандалы, начинаем с благодарности, начинаем с даяния кредита.

Буддистский автор, если он хорошо проделал этот путь, реализовал его, понимает его, и практиковал его, если он практиковал его хорошо - он соединяется с величием этих вещей. Он соединяется с величием будды, понимает отсутствие своей самотности, и это то, чему он приходит научить нас.

Итак, последнюю вещь, которую вы увидите в хорошей буддистской литературе, это то, что кто-то говорит: "так я думал и видел, и вот, я пришел вас научить, от себя".

Это всегда: "Я получил это от своих учителей, а они получили это от своих учителей, и я преклоняюсь тем, через кого я удостоился стать каналом, через который это проходит".

**И хорошие, самые выдающиеся авторы, будут очень скромны.
Их целью является превратить себя в чистый канал. Не портить ту чистоту, которую они
получили.
Передать это чистым.**

Они отодвигаются с пути, чтобы это учение могло проходить чистым, протекать чистым. Поэтому, они всегда преклоняются перед теми, кто передал им это.

Перед кем они преклоняется?

Перед кем они преклоняются? В разных писаниях они преклоняются перед различными святыми личностями, и различным вещам. Здесь, он преклоняется перед самым святым состраданием. И это интересно. Потому что, часто они преклоняются будде или Манджушри, или своим учителям, а здесь он преклоняется большому состраданию.

И об этом, есть что сказать. Есть великий буддистский мудрец, по имени **Ария Нагарджуна**, который написал очень известную книгу, которая называется "**Коренная мудрость**", вся которая обучает пустоте. Удивительная, глубокая, очень тяжелая книга. Самому ее читать тяжело. Ария Нагарджуна жил в начале первого тысячелетия.

Пришел **Чандракирти**, который был индийский буддистским мудрецом, который жил приблизительно в восьмом веке, и написал комментарий к **Мула Праджна**, и это "**Коренная мудрость**". И его комментарий, является классической книгой **срединного пути** в буддизме, он является отцом срединного пути. Фактически, **Нагарджуна** является отцом срединного пути, но **Чандракирти** комментировал его очень красиво, поэтому иногда его также называют **отцом срединного пути**. Иногда их называют **отцом и сыном**. Чандракирти, в своём комментарии как-бы извлек смысл, который заложил Нагарджуна, и сделал его "очень понятным".

Когда говорят "очень понятным" в буддизме, это должно быть в двойных кавычках, потому что когда вы пытаетесь читать Чандракирти, вы видите, что это нелегко, и на него также есть комментарии, и на его комментарии есть комментарии... Так это идёт.

В сущности, весь тибетский буддизм, тесно связан со срединным путем. Срединный путь это

восприятие, философия, мировоззрение, способ объяснить наш мир. Это школа, у которой также есть под школы, и мы посвящаем много времени обучению срединного пути. Потому что мы говорим, что если мы хотим освободиться от страданий, и приобрести мудрость, это очень-очень важно. Мы обязаны понять срединный путь, путь Нагарджуны, Чандра кирти, и мудрецов пришедших позже, и это перешло через линию передачи Триджанга Ринпоче, он был учителем нынешнего далай-ламы, он также был и учителем моего учителя, Кен Ринпоче, поэтому, он такой большой ваш дедушка. Он считается перевоплощением Чандракирти. Поэтому, вы получаете прямую линию передачи.

Итак, это книга о срединном пути. Это философская книга, книга о философии пустоты, и когда он начинает эту книгу, чему он преклоняется? Большому состраданию. В очень глубокой, философской, и рациональной, если хотите книге, он преклоняется большому состраданию.

Бодхисаттва

Итак, мы говорим о **tuk je chenpo**, о цели этого учения развить в наших сердцах святое сострадание, чтобы мы сумели стать буддой, прийти к просветлению.

Как создался будда? Как человек может прийти к просветлению?

Когда я говорю "создался будда", это значит - человек пришел к просветлению. Пришёл к этому совершенству, которое я вам немного описывала раньше. Из чего он родился? Откуда будда пришел? Я не подразумеваю его биологическую мать, потому, что если бы каждое рождение приносило бы будду, то это было бы легко, верно?! Поэтому, я подразумеваю не это. Каковы причины? Мы говорим, что у каждой вещи должны быть причины. Чтобы у меня был результат, мне необходима его причина. Какая причина создает будд?

Мы говорим - **будд создают бодхисаттвы**. Сначала, прежде чем ты сумеешь стать буддой, ты должен быть бодхисаттвой.

Бодхисаттва, это тот человек, который создал в своём сердце желание достичь просветления, стремление прийти к просветлению.

Без того, что мы создали в наших сердцах сильное и глубокое стремление прийти к просветлению, мы не сможем прийти к просветлению. Также, мы не можем достичь и простых мирских целей - вы поставили себе цель закончить медицинский университет. Вы можете завершить все этапы, и пройти все экзамены и трудности, но если у вас нет стремления это закончить, да, без этого вы выпадите посередине. Каждая цель, имеющая какую-то ценность, требует этого стремления. Кроме этой высокой цели прийти к просветлению, необходимо, чтобы у нас было стремление прийти к просветлению. **Человека, который в полной мере развил в своем сердце стремление прийти к просветлению, мы называем бодхисаттвой.**

Практика бодхисаттвы

Итак, то, что создает будд, это бодхисаттвы. **Что создает бодхисаттв?**

И у нас есть учение и тренировка как развиться, и превратиться в бодхисаттву. Потому, что мы говорим о бодхисаттвах, что они святые люди. Мы иногда называем их **воинами духа**. Мастер Шантидева, который считается "принцем бодхисатв", обучает нас, как превратиться в бодхисаттву (В курсе 10, и в курсах «Убить гнев», «Радостное усилие», и «Я и ближние», Лама Двора-ла обучала по книге Мастера Шантидевы «Руководство для воина духа»). Бодхисаттвы развивают в

себе высшие, высокие качества.

- они развивают свое даяние до удивительных размеров,
- они развивают свою моральность до удивительного размера,
- свою терпеливость, они развивают до удивительных размеров,
- радостное усилие,
- они развивают способность медитативной концентрации,
- и в конечном итоге они развивают мудрость.

Что мотивирует бодхисаттву в его практике? Сострадание.

Что мотивирует бодхисаттву проделывать всю эту подробную, длинную, и тяжёлую практику?

Иногда практика очень тяжела, потому, что вам необходимо отклониться от обычного маршрута, по которому вы привыкли всё время идти, и любое такое изменение приведет к трудностям которые вам придется преодолевать. Если вы на духовном пути, достойном своего имени, вы обязаны преодолевать трудности. Чтобы преодолеть их, должна быть готовность их преодолеть, должна быть готовность справляться с ними.

Что принесет эту готовность справляться с этими трудностями? Мы говорим **большое сострадание**.

Большое сострадание. Сострадание, которое приходит из понимания ситуации нашего существования, которая плоха, и из понимания, что все остальные существа находятся в той же ситуации. Даже если не происходит ничего плохого - все мы находимся в когтях властелина смерти. Все мы в процессе изнашивания, старения, и ослабляющегося тела - неважно, сколько вам лет. В тот момент, когда младенец рождается, он уже входит в этот поезд. Он уже в этом процессе. И это условие - стариться, изнашиваться, и умирать - находится в каждом из нас, и на пути есть также и другие беды, как все мы знаем.

Итак, **бодхисаттва создан из сострадания, которое развивается в его сердце**, через которое он понимает свое состояние и состояние других. И сострадание вырастает до таких больших размеров, что он не может вынести этой ситуации, и готов сделать всё, что необходимо, чтобы расшифровать эту загадку, как выйти отсюда; как выйти отсюда, и как помочь другим выйти отсюда.

И для того чтобы подняться на этот поезд, **необходима большая степень веры. Большая степень невинности**, если хотите детская. Каждый ребёнок хочет помочь папе и маме, быть тарзаном, быть суперменом, из-за этого фильмы получают в такой большой успех, верно? Потому, что это тайное желание есть в сердцах всех нас. И в молодом возрасте мы сдаемся. Потому, что в очень молодом возрасте мы увидели, что мы не можем помочь, потому, что чувствуем отсутствие способности, или беспомощность, и мы сдаемся.

Бодхисаттва соединяется с этим желанием, которое есть у ребёнка, и которое коренится в сердцах всех нас. Все мы с ним приходим. Мы говорим, что:

**В этом цель нашего человеческого существования. Воплотить эту мечту, и не сдаваться.
Продолжать искать пути, как ее воплотить.**

И это учение приходит, чтобы помочь нам их найти, оно обучает нас, как практиковать, чтобы мы сумели воплотить эту удивительную мечту.

Итак, отсюда вытекает, что основное знание, основная способность, двигающая всё это колесо прихода к просветлению, это сострадание. И все Ло Джонги работают над этим развитием сострадания.

И это та причина, по которой мастер Чандракирти приходит обучить нас этой мудрости пустоты, в соответствии со срединным путем, который является необходимым, но тяжелым этапом на пути, он преклоняется большому состраданию, потому, что это то, что в конечном итоге проложит путь к пониманию пустоты.

Для чего преклоняться?

Почему он **преклоняется** большому состраданию?

Тяжело развить сострадание, когда сердце закрыто, тяжело раскрыть это закрытие. Мы преклоняемся телом, мыслями, и речью; преклонение, дань уважения, почтение, благодарность - это необходимо чтобы раскрыть наши сердца, потому, что оно закрыто и находится в клетке, поэтому мы страдаем. Итак, все эти преклонения для раскрытия; это чувство благодарности, почтения, и преклонения раскрывают наши сердца.

И здесь, есть преклонение на словах: он преклоняется большому состраданию.

Это отношение, приходящее с этим преклонением накапливает большую добродетель, и нам необходимы большие горы добродетели, чтобы пробиться через наши страдания.

Нектар мудрости проходящей через линию передачи

После того как он заканчивает преклоняться, заканчивает говорить "я преклоняюсь к святому состраданию", сразу же после этого он говорит:

**Ниже приведён краткий обзор руководств из традиции Сарлингпа,
Нектаре похожем на алмаз, на солнце, и на фруктовое дерево,**

Итак, я хочу немного поговорить об этом нектаре.

Это мудрость приходящая к нам от будды, через различных учителей линии передачи, через учителей, которые передают ее вам. **Этот нектар является аллегорией знанию или мудрости, которая к нам приходит.** Это тот нектар, который здесь. И он подобен алмазу, и солнцу, и фруктовому дереву. Итак, это очень красиво.

Это руководство, говорит Кен Ринпоче, поможет вам с легкостью достичь просветления. Без их практики, многого не произойдет. Вы слушаете, уходите, приходит следующая вещь... Если вы возьмете и начнете их постоянно практиковать так, как он нам потом перечислит, это быстро приведет вас к просветлению.

Линия передачи этого учения

И одна из причин, это из-за **подлинности линии передачи.** Итак, мы всегда говорим о **линии передачи учения.**

- Итак, это учение приходит от самого будды. Одно из имён будды в буддийской литературе, это:

Tubwang

Что на иврите означает "имеющий способность", или мы скажем "**большую способность**".

- Будда обучил ему Майтрейю, который является великим бодхисаттвой, и он считается следующим буддой. Значение его имени любовь, и на-тибетском:

Jampa

- Оттуда мастеру Асанге, и его брату, мастеру Васубандху. На-тибетском их имена:

Tokme kuche

То есть: мастер Асанга, и его брат.

Мастер Асанга был великим тибетским мудрецом, который жил в четвёртом веке, и о нем говорили, что он получил учение напрямую от Майтрейи, и он передал нам книги о том, как стать бодхисаттвой.

- И есть линия передачи, которая продолжается до Серлингпы.

Serlingpa

Имя Серлингпа написано для вас здесь. В первой строке: "из традиции Серлингпы". Значение его имени:

Ser - это **золото**.

И **Ling** - это **нет**.

Итак, **не позолоченный**, и это название Индонезии. Он жил там, что сегодня называется Индонезией.

pa - это слово, для обозначения принадлежности, **принадлежащий не позолоченному**.

И он считался очень большим источником, для изучения бодхичитты, как развить стремление к просветлению. Бодхичитта, это стремление к просветлению.

- Рассказывается о том, как буддизм в несколько волн пришёл на Тибет. Один из основных этапов, когда он пришёл на Тибет, был примерно в 1000 году, с человеком по имени **лорд Атиша**, или **лама Атиша**. На-тибетском его зовут:

Jowo Je

Он был индийцем. Как и в других историях, он был главой монастыря, очень уважаемым, и очень ученым. И нам говорит Кен Ринпоче, что он своей мудростью и своими знаниями превышал всех ученых его времени. Но он не был доволен уровнем своих знаний в бодхичитте. То есть, у него была большая мудрость, он хорошо понимал философию, но он не чувствовал, что у него есть достаточное руководство в бодхичитте. И он искал, у кого он может научиться, как развить бодхичитту, и он услышал о Серлингпе в Индонезии.

И он издали проверял его достаточно долгое время, говорят 12 лет. И выяснилось, что Серлингпа, с точки зрения его понимания философии пустоты, был ниже ламы Атиши. Он был из

более низкой школы, понимание пустоты которой ниже, но его знание бодхичитты было настолько велико, что, несмотря на то, что он в определенном аспекте был больше его в учении, несмотря на это он решил пойти у него учиться. Сел на корабль, говорят 13 месяцев, он плыл по океану в какой-то шаткой лодке, чтобы доплыть до Индонезии. То есть, подвергал опасности свою жизнь. И сидел, и учился со Спиралингой, и принес нам эту традицию. И наше здесь учение о Бодхичитте приходит оттуда.

- Традиция продолжается, я только скажу это вкратце. Ученик Атиши, его имя:

Dromtonpa

Произнесите: **Dromtonpa**.

Он был таким удивительным ангелом. Лорд Атиша пришел из Индии обучать тибетцев - другая культура, другое место, ему уже было 60 лет, ему было нужно много помощи. **Dromtonpa** каждый раз, когда ему было что-то нужно, появлялся, и всё организовывал. Он не был монахом, в сущности, он был человеком бизнеса. Он всё время поддерживал лорда Атишу. Такой вид ангела. И **Dromtonpa** сам превратился в великого учителя.

- Его учеником был:

Potowa

И учеником Potowa был **Langri tangpa**, произнесите: **Langri tangpa**. С ним мы знакомы, он из **Восемь, для тренировки сознания**.

- Учеником **Langri tangpa** был:

Sharawa

Произнесите: **Sharawa**.

- И после них пришёл:

Chekawa

И это наш автор.

Как геше Чекава получил это учение?

*История рассказывает, что Геше Чекава пошёл искать этих учителей, он искал учителей для бодхичитты. И ему сказали: Лангри Танпа, тот что написал **Восемь абзацев**, большой учитель. И он пошёл его искать в том городе, в котором он жил на Тибете, но пока он пешком дошёл, через Гималаи, этот учитель умер. Поэтому, он очень расстроился. Но ему сказали, что это не страшно, потому, что у него здесь есть три ученика, которые обучают. Тогда он немного приободрился и пошел искать, и история рассказывает, что между этими тремя учениками шла война за наследство. И он говорит: у этих мне не нужно учиться, я иду учиться состраданию, а не... Они ему сказали: ты не понял, война потому, что каждый хочет, чтобы наследником стал другой.*

И один из этих учеников, Шаравы, стал наследником, и он пошёл у него учиться. И после того, как он выучился сам, он обучил этому Ло Джонгу кого-то кто был болен проказой. Тот

практиковал ло джонг, содержащий в себе руководство по Тонг Лен, он практиковал тонг лен. И этот человек выздоровел.

Учение, которое хранилось в секрете

И то, что я вам не сказала, это то, что до этой эпохи всё это учение было тайным. Она хранилась в секрете. Оно передавалась от учителя к ученику, и поэтому была трудность найти учителя, и так далее.

Почему оно хранилось в секрете? Потому что как вы это скоро увидите, это учение очень противоречит нашим инстинктам. Оно очень противоположно нашим привычкам. Если мы привыкли всё время заботиться о себе, это учение говорит, нет - ты должен заботиться о ближних. И большинство людей, по крайней мере, в ту эпоху, считалось, что пренебрегли бы такого рода учением.

И когда пренебрегают таким святым учением, которое может вывести людей из страданий, это не хорошая карма.

Поэтому, чтобы уберечь людей от такого пренебрежительного отношения, ламы хранили это в секрете и передавали это только тем, о ком думали, что они уже созрели, чтобы услышать это учение. Результат этого в том, что мало людей знакомы с ним, и с другой стороны, в нём есть большое благословение. Итак, всегда есть тонкая грань, которую нужно найти, между передачей этого подходящим людям, и сохранением благословения от учения.

Короче - история в том, что это учение давалось прокажённым. Им уже не было чего терять, они практиковали его как нужно, и они были изолированы. И один такой, который выздоровел, мотивировал геше Чекаву устранить секретность. И с эпохи геше Чекавы, и это 800 лет тому назад, это учение изучалось публично.

Даже если поднимается сопротивление - очень важно не пренебрегать учением

И сейчас, есть опасность, что если вы слышите его, и если у вас нет подходящего отношения, это для вас нехорошо. И очень может быть, что когда я буду здесь говорить в продолжении, может быть, вы будете слышать вещи, которые пробудят в вас сопротивление, которые покажутся вам нелогичными, или неестественными.

И если это происходит, прежде всего, успокойтесь, потому, что это естественно. Это учение настолько противоречит нашей природе, что это покажется нам не естественным. И это только потому, что мы верим, что то, к чему мы привыкли - естественно, потому что мы верим в это. Итак, если это с вами происходит, если в вас просыпается сопротивление, для того чтобы предотвратить падение в эту яму накопления отрицательной кармы, совет в том, чтобы отложить это в сторону; отложите это сопротивление в сторону, по крайней мере на то время, когда вы сидите в классе, и дайте этому немного кредита, хотя бы до конца урока. Потому, что, может быть, благословение всё-таки прорастет. Позже вы можете забрать обратно это сопротивление. Итак, это совет.

Это путь, освобождающий от страданий и приносящий много счастья, и даже если позже вы решите не идти этим путем, а я надеюсь что вы да, решите, не развивайте пренебрежительное отношение. Потому, что это навредит вам, и принесёт вам страдания. О'кей? Это рекомендация.

Источник всех страданий, по ло джонгу: придание себе важности

Итак, мы немного поговорили о линии передачи. Давайте немного прыгнем вперёд.

Произнесите: **Rang chen dzin**.

Rang chen dzin

Rang - это **сам**, я сам.

Che - это **Che** это **придание важности**.

Dzin - это **держат**.

Итак вместе **Rang chen dzin** - это **отношение с приданием себе важности**. Это когда у меня в сознании есть отношение придания себе важности, чувство заботы только о себе, или заботиться только о себе.

Это враг, которого ло джонг пытается нас научить уничтожать. Ло джонг обучает нас тому, что наши страдания приходят отсюда. "Естественная" в двойных кавычках склонность, прежде всего, заботиться о себе, которая у нас есть, является именно той причиной, по которой мы всё ещё страдаем. Потому что, сколько лет мы уже пытаемся заботиться о себе? И вот мы всё ещё в мире, в котором есть болезни, войны, страдания, и другие нужды, так, может быть это не тот путь. И фактически, ло джонг говорит, что это не тот путь.

Это именно та ошибка, которую мы делаем. Но, что? Это ошибка, которая сидит внутри нас очень глубоко. Не только на уровне принципов - нам необходимо воевать с целой культурой "сидящей на нас". И не только культура, но это также приходит и врождённым. Мы также и приходим с этим. Рождаемся с этими склонностями. Итак, чтобы преодолеть это, необходима большая работа, и большая практика. И все Ло Джонги приходят, чтобы помочь нам в этом пути, потому что это единственный путь через который можно выйти из страданий.

Можно называть его разными названиями, можно объяснять его в разных формах, и можно разными способами организовывать практики.

Это не обязательно быть тибетским, это не обязательно называться буддистским. Но суть везде, если хотят выйти из страданий в том, чтобы научиться преодолевать этого демона, придание себе важности.

Обязаны научиться его преодолевать.

Практика ло джонга создаёт счастье: снаружи и внутри

Если вы начнете практиковать те вещи, которым он обучает - и часть из вас я надеюсь, уже начала тонг лен, тонг лен является частью этого учения - достаточно быстро появляется больше счастья. Те из вас кто практикует, может свидетельствовать об этом.

Достаточно быстро вы ощутите изменение в своей жизни, внутри и снаружи. Внутри вы будете более счастливыми, более радостными, а вещи снаружи начнут лучше устроиваться.

Если вы начнете практиковать, обращать внимание на других, и заботиться о них осознанно, посвящать в течение дня время, чтобы делать это, можно достаточно быстро привыкнуть к определенному уровню практики. Наверное, две недели практики уже устраняют как бы первую маску придания себе важности. Итак, есть как бы два уровня:

- есть **более внешний уровень**,

- есть уровни под ним, которые укоренены в нас намного глубже. На уровне импульсов, **на уровне инстинктов**, на уровне более глубоких эмоций. Их преодолеть намного сложнее, намного тяжелее изменить. Это требует намного более глубокой вспашки, и это уже требует глубокого понимания пустоты.

Итак, вы увидите. Чем глубже вы сможете вспахать, тем больше будет увеличиваться ваше счастье.

И практику можно начать немедленно

И то, что здесь красиво, это то, что **вы можете начать немедленно**. Эта практика настолько проста, что вы можете начать немедленно. То есть, вы можете уйти отсюда и начать практиковать, если вы ещё не начали.

Итак, цель этого учения подготовить вас к этой глубокой вспашке. Это начать проделывать эту первую вспашку, чтобы подготовить вас к более глубокой вспашке.

Простое и гениальное учение

Итак, как я вам сказала, после того, как геше Чекава увидел выздоровевшего в следствии практики прокаженного, он решил обучать публику, широкую публику. Если вы слушаете это учение, и понимаете его на фоне и понимании пустоты, вы можете использовать его для исцеления людей. Но это только если это сопровождается мудростью, если вы параллельно с этим уделяете время глубокому пониманию пустоты.

До времени Чекавы ламы думали, что у людей нет достаточно добродетели, чтобы понять, и усвоить его, и тогда это пробудит в них пренебрежение, поэтому они хранили это в секрете. Это не говорит о том, что мы намного лучше их, и эта опасность, как я вам сказала, существуют. Но фактически, такое учение, в котором спрятано это сокровище, эта способность освободить нас от страданий, если в нас нет достаточно нектара, если у нас нет достаточно добродетели, если мы не делали в мире достаточно хорошего, это учение будет хранить себя от нас в тайне. Вы будете слышать, и может быть уровень восприятия будет другим. Итак, это учение будет хранить себя в тайне в любом случае, поэтому опасность невелика.

В этом учении есть большая простота, этому обучали пастухов яков, давали им несколько заголовков, чтобы запомнить это учение. Пусть вас не путает его простота, оно гениальна. Необходим большой гений, чтобы обнаружить это учение Ло Джонга, и передать его в той простой форме, в которой оно передано здесь.

Это один из ключей к нашему миру. Вещи, которые работают в нашем мире, покоятся, сидят на этой основе, которой нас обучает нас ло джонг.

Семь основных ло джонга

У ло джонга есть семь основных, семь точек, семь этапов.

Вы можете сделать это деление на семь этапов, и делать медитации в соответствии с этапом. Есть семь этапов, вы можете каждый день недели посвящать одному из этапов, и это будет чудесно. Если вы будете это делать, вы очень продвинетесь. У него есть физическое благословение, и у

него есть огромное ментальное благословение.

Итак, учение организовано в семь основных:

1. Первая из них, основа Дхармы, это **предварительные тренировки**.
2. Потом **сама тренировка**, сама тренировка для того чтобы привести нас к развитию стремления к просветлению, бодхичитты, которая является тем, что позволяет потом завершить путь к просветлению. Без нее мы не сумеем завершить этот путь, потому что у нас не будет достаточно мотивации.

Итак, есть предварительные тренировки, **потом сама тренировка, как развить стремление к просветлению**.

3. И потом, как работать. Потом это будет очень практично. Как делать, что делать, когда в жизни просыпается проблема. Что-то происходит, происходит несчастье, происходит авария, проблемы со здоровьем:

Сейчас я больна, я не могу практиковать.

Сегодня у меня есть важная встреча, я не могу практиковать.

Если вы позволите этим вещам победить вас, то вы никогда не будете практиковать, и придет смерть. Итак, в этом учении этот пункт очень важен и исключителен для учения ло джонга. Это, **как взять проблему, любую вещь, происходящую в вашей жизни, и превратить это в тренировку**. Как это практиковать. Очень красиво.

4. Потом, есть пункт четыре, здесь есть подведение итогов практики в течении дня, и оно очень красиво. **Оно и для жизни и для смерти**. Оно о том как умереть хорошо. Как умереть так, чтобы у нас были хорошие шансы в следующем перевоплощении, если мы не успеем в этом перевоплощении. Как дать себе хороший шанс, **и также как увеличить шансы в этой жизни**. Это здесь.

5. Потом этот пункт, это вид стандарта, как ты можешь измерить, или ты практикуешь хорошо, как тебе измерить свое продвижение. Итак, он дает нам здесь **способы, как измерять наше продвижение**. И каждый может измерить сам.

6. +7. И потом шесть и семь, **это набор советов и руководств, очень практичных, очень-очень практичных**. Вы помните, он давал это учение пастухам яков, которые не читали и не писали. Поэтому, каждый раз, это короткое предложение. И вы в продолжении увидите, что они очень сжаты. Необходимо их изучать. И они очень-очень практичны, и очень красивы. Каждый только в заголовке. Часть их мы сделаем здесь, а другую часть применим в духовном партнерстве, и это будет в **учении о духовном партнерстве**. (Это учение есть на сайте).

Из зала: Лама Двора, что такое «пять мутных осадков»? (Задающий вопрос цитирует из текста).

Учительница: пять мутных осадков, да.

Итак, здесь он говорит: в наше вырождающееся поколение, когда распространились мутные осадки, это учение является нектаром, оно приносит выздоровление, и в нем есть все благословение. Что такое мутные осадки?

В соответствии с буддистской космологией которую описывает **Абхидхарма Коша**, описывают, как

создан мир, разрушен, создан снова, и снова разрушен, есть эпохи – эпохи созданий, эпохи разрушений, эпохи посередине. В каждой такой эпохе есть под-эпохи. Это очень длинные периоды – в миллиарды лет, миллиарды-миллиардов лет. И там есть достаточно подробные объяснения всех этих процессов – в курсе 8 мы немного в них входим.

Итак, когда начинается мир, в начале, есть описание того, что существа очень чисты. Это немного совпадает с нашей традицией. Жизнь очень длинна, потом продолжительность жизни все укорачивается. Там они говорят, что когда эпоха начинается, это восемьдесят тысяч лет. Существа живут очень длинные жизни, они очень чисты, им почти не нужно есть, их еда очень чиста.

Со временем их ментальные омрачения все усиливаются, начинается «это мое, это твое», все эти границы начинают отвердевать. В следствии этого деления на мое-твое, начинают появляться ментальные омрачения. Не бери у меня, я заберу у тебя, гнев, ссоры, зависть – все это укорачивает жизнь, деформирует тело; здесь говорят об этом. И с течением временем ментальные омрачения все усиливаются. В результате этого – продолжительность жизни все укорачивается, есть все больше болезней, все больше войн, и это спускается, спускается, спускается, до тех пор, пока мир не разрушается. Мир разрушается, и потом начинается еще раз. Но прежде чем он разрушается, есть несколько таких циклов по восемьдесят тысяч, и спускается до продолжительности жизни в 10 лет. Потом это поднимается обратно.

Где мы сейчас? В продолжительности жизни сто лет? И подумайте, между восьмидесятью тысячами и десятью, где мы находимся. **Наши времена очень вырождающиеся**, и в этом мы не во многом отличаемся от тибетцев, пятьсот лет, это ничто в сравнении с этими эпохами.

Итак, он здесь говорит об этом.

1. И первый мутный осадок это то, что наша жизнь коротка, и это важно! Потому, что прийти к просветлению, это очень большая работа, необходимо преодолеть очень глубокие обусловленности, и это требует время. Необходимо создать условия, для возможности практиковать, и потом необходимо практиковать. Это берет много времени, и если жизнь коротка, то наши шансы не хороши, это работает против нас. И к нашему счастью, в наше поколение есть учителя, обучающие тантре, которая позволяет проделать это на протяжении одной жизни. Но это большая работа.

Итак, он говорит, прежде всего, у нас есть одна деградация, что **жизнь коротка**.

2. Другая деградация, это то, **что мы делаем много плохих действий**. Много-много плохих действий. Обман, войны, убийства, кражи, мне не нужно вам рассказывать, откройте газету, много плохих действий.
3. **Много ментальных омрачений**, мы полны омрачающих эмоций, которые омрачают наши сердца.

Итак, я уже перечислила три, верно?! Жизнь коротка, много плохих действий, и много ментальных омрачений, это третье.

4. Четвертое, это **ошибочное мировоззрение**. У нас есть ошибочное мировоззрение, посаженное в нас очень глубоко. Мы очень-очень верим в материальные вещи. Как это знают? Мы проводим большую часть времени, в стремлении получить материальные вещи. Деньги, и вещи. Материальные вещи включают в себя также, к примеру, и

репутацию, славу, похвалу. Мы посвящаем усилия тому, чтобы о нас говорили хорошие вещи; мы посвящаем усилия тому, чтобы чувствовать себя хорошо, что также является материальной вещью.

Сейчас, вы конечно сразу скажете: минутку, ты хочешь мне сказать, что мне не нужно заботиться о себе? У вас поднимутся сопротивления; отложите их в сторону. Мы говорим, что все эти вещи крадут наше счастье.

И из-за того, что у нас есть очень сильное ошибочное мировоззрение, мы верим, что нам нужны вещи, и нам нужно заботиться о том, чтобы чувствовать себя хорошо, чтобы у нас была хорошая репутация, и так далее. Это отдаляет нас от духовного пути, и уменьшает наши шансы на приход к просветлению. Итак, это четвертая вещь.

5. Пятая вещь – что **времена вообще не чисты**. Период не чист.

Итак, это пятое.

В забеге с властелином смерти

Эти пять, в сущности, нам говорят, что наши шансы не хороши, и это верно. Мы, в сущности, в своего рода забеге с властелином смерти, и он придет быстро, потому, что мы в периоде, в котором жизнь коротка. Вопрос о том, что мы успеем до тех пор, полностью зависит от тех приоритетов, которые мы решим принять с этого момента, и до момента нашей смерти. То, что мы решим делать с этой жизнью, это то, что определит результат этой жизни. Успеем мы, или нет.

И, что определит наши приоритеты? Что повлияет на каждого из нас решить, какие у него приоритеты? Степень понимания этих вещей. Степень убежденности, которую вы обретете в этих вещах. Потому, что если вы слушаете, но не очень верите, то вы уйдете домой, и продолжите делать то же самое. Если вы стараетесь пойти учиться, и понять то, чему обучают все эти ламы, есть шансы, что вы их измените. На протяжении этого ло джонга, мы начнем входить в это учение.

Итак, мы здесь в забеге. Мы говорим постепенно-постепенно, с улыбкой, но, в сущности, мы бежим отчаянным бегом. Потому, что смерть не ждет.

(Мандала)

Лоджонг 2 - тренировка сознания

Семь основных для развития доброго сердца

На основе уроков Кена Ринпоче Геше Лобсанг Тарчина, и геше Майкла роуча

Перевод и подача

Ламы дворы ла

Рамат-ган, июнь 2008

Урок 2, часть 1

(Мандала)

(Прибежище)

Первая основная: предварительная тренировка

И так мы сейчас сразу зайдём в первую основную, первую точку, и это **предварительная тренировка**.

На-тибетском она называется:

Ngundro ten gyi chu tenpa

Ngun dro - предварительные тренировки, или предварительные.

ten gyi chu - основы дхармы, **chu** - этот дхарма.

tenpa - глава.

Итак, это **глава о предварительных тренировках, основах дхармы**.

И здесь, различные учителя будут говорить об этой теме по-разному. Мы сказали, что ло джонг с 12 века, верно? Это задолго до того как появилось течение гелукпа. Течение гелукпа началось в 15 веке. Поэтому в различных течениях приняты различные предварительные тренировки. Здесь написано: **начинают с предварительных тренировок**, и не входят в подробности. Поэтому, сейчас каждый учитель будет интерпретировать это по-разному.

Кен Ринпоче перечисляет **5 предварительных тренировок**:

- 1) первая, это **учитель**.
- 2) вторая, это то, что мы называем **ресурсами и возможностями**.
- 3) третья, это **смерть и непостоянство**.
- 4) четвертая, это о **карме**.
- 5) и пятая, это **изъяны сансары**.

Итак, он перечисляет здесь пять тренировок, каждая из которых сама по себе является большой тренировкой сама по себе. Итак, сейчас мы сказали, что у нас есть семь частей для ло джонга, есть

семь дней в неделю, и совет взять каждый день недели, и практиковать одну из них. Сейчас, здесь есть пять. Поэтому, не все, скажем в первый день, каждый раз, практиковать по одной.

1) тренировка учителя

Итак, начнём с нескольких слов о первой тренировке. Что такое **тренировка с учителем?** На-тибетском это называется:

She nyen ten tsul

Произнесите:

Shenyen - вы помните, было **геше**, это **She**, это **She (She от Geshe)**.

Shenyen - это **хороший друг**. Близкий друг. Близкий друг, это **название для духовного учителя**.

Он ближе, чем кровное родство. Почему ближе, чем кровное родство? Потому, что в тот момент как я нашёл духовного учителя, и позволил ему или ей вести себя по духовному пути, они определяют не только эту мою жизнь, но также и мои будущие жизни, потому, что они дают мне духовное направление. В тот момент, когда я нашла кого-то такого, и начала принимать в них прибежище, верить в них, они, в сущности, превращаются в самый важный фактор в моей жизни.

Итак, это не то решение, легко принимают. То, что вы приходите на этот урок, не говорит о том, что вы выбрали учителя. Необходимо хорошо проверить учителя своим сердцем, и мы учим, как проверять учителя, это очень подробное и важное учение.

Мы говорим, что для того чтобы прийти к просветлению, обязаны найти учителя. Потому, что мы идём на неизвестную территорию. Мы идем по пути, по которому никогда не ходили. Мы еще не были просветленными, иначе мы бы не были здесь, верно? И если это сравнивать с тем, чтобы идти по неизвестному пути, вы идёте в страну, с которой не знакомым - вы запасаетесь картой, путеводителем, верно? Здесь, вы даже не знаете, что спросить. Вы даже не знаете, чего вам не хватает? Что нужно делать?

Итак, учитель необходим, и не просто учитель, но вам нужен учитель:

- Который уже проделал путь, и способен дать вам наставления,
- И, чтобы его наставление не было ошибочным - чтобы оно было основано на истинной традиции, которая основана на традиции людей проделавших этот путь, и успешно его завершивших.
- И эта традиция: приходит **от просветленных личностей**.
- **Способных** дать вам руководство, **желающих** дать вам руководство.
- И у которых, вы **хотите обучаться**, которым **вы доверяете**.

Итак, должны совпасть много условий. Если вы нашли таких учителя или учительницу, вы большие-большие счастливики. Это очень-очень редко найти кого-то такого, очень-очень редко. Кого-то **захватившего ваше сердце**, кого-то, кого вы ощущаете близким себе, и **доверяете ему**, и позволяете им себя наставлять.

Сейчас:

В тот момент, когда вы нашли кого-то такого - это большая удача, потому, что это дает вам

шанс прийти к просветлению. С другой стороны, необходимо уметь делать это правильно, потому, что иначе очень легко испортить этот шанс.

Итак есть целое учение, **Tentsul**:

Tsul - это метод или путь.

И **Ten** - это опираться.

Итак: **Ten tsul** - как опираться на этого учителя, и это означает: как относиться к этому учителю.

1. Как к ним относиться в мыслях,
2. Как к ним относиться в действиях.

Большое и важное учение, цель которого гарантировать успех в этих отношениях, потому, что:

С того момента как мы нашли учителя, это самая важная система отношений, которая у нас есть.

Учитель должен иметь навыки. Необходимо, чтобы у него были определенные качества, чтобы он подходил для того, чтобы стать моим учителем. Каково на ваш взгляд первое качество у учителя?

Он должен быть **моральным человеком. Это первое.** Интересно. Знания приходят после. Его знания важны также, но номер один, это их моральность. Если они воспринимаются вами, как кто-то не моральный, вы изначально не будете им доверять, верно? Поэтому, путь не будет успешным. Вам необходимо быть убежденными, что они моральны, и исходят из абсолютно чистой мотивации. Что они не собираются вас использовать, что они не собираются использовать вас для каких-то своих личных нужд, это необходимо. Это номер один.

Потом есть списки - есть список 10 таких качеств, 5 таких качеств, и 5 таких, но это номер 1. Итак, здесь мы не будем проходить всех их (упорядоченные списки можно найти к примеру в курсе 1, урок 3, и в материалах курса «источник всей моей добродетели – подготовка к тантре», урок 7, часть 2»).

Ученику также необходимы определенные качества. Для того чтобы найти учителя, вам необходимо быть учеником. До тех пор пока вы не хороший ученик, вы не можете найти хорошего учителя. Скажем иначе: если вы нашли учителя, и он "такой и сякой", посмотрите, какой вы ученик. Учитель вас отражает. Если вы "такой и сякой" как ученик, учитель появится перед вами "таким и сяким".

Итак, есть качества, которые ученик должен иметь, и об этом также у нас есть учение. В курсе 1 мы обучаем этому. На первых уроках. И он есть на сайте, вы можете послушать там (дополнительный материал есть также и в курсе «Осознания пути 1»). Это обучает о ученике, учителе, и учении. Какой путь достоин, чтобы по нему идти, и что должно происходить на пути по которому мы пойдём - всё это важное учение.

1. Кен Ринпоче нам говорит:

"Если искусный ученик находит искусного учителя, и получает хорошее руководство, Добродетель этого невероятна, ее невозможно описать, она огромна".

Потому, что это создает шанс, и шанс прийти к просветлению, это огромная добродетель, это удивительная карма. Поэтому, в тот момент, когда эта встреча происходит, и она удачна, это огромная добродетель, это большая-большая удача.

2. Кен Ринпоче нам говорит:

**" Если ученику удаётся хорошо вести эти отношения -
Если он изучает, что это, и делает это хорошо -
Все будды радуются с ними. Все будды счастливы этому".**

Потому что они видят: о! Здесь ещё один маленький будда! У нас есть ещё один, который собирается присоединиться к семье.

3. У такого практикующего достаточно автоматическим и быстрым образом, его отрицательные эмоции очень быстро уменьшаются. **Все ментальные омрачения уменьшаются очень быстро.** В случае если они еще существуют, их сила будет уменьшаться, то есть, уменьшится их частота, и очень уменьшится их сила влияния на нас.

4. **Добродетель, накопленная в результате правильного отношения к учителю, очень уменьшает все плохие влияния на нас,** всевозможный сглаз. Это останавливает все эти вещи.

5. **Наши знания продвигаются очень быстро.**

6. **В следующих перевоплощениях мы сумеем найти хороших учителей,** и продолжим продвигаться по пути, и не перевоплотимся в несчастное и страдающее существование.

Поэтому, это, в сущности, является ключом для достижения быстрого и легкого просветления, говорит нам Ринпоче. И об этом есть подробное учение - но мы не будем в это входить (дополнительный материал можно найти на сайте, среди тем Лам-Рима, на странице о Ламе, и также в курсе «Хорошие семена Ламы», который провел монах Лобсанг Кончик»). И так, это было, как мы сказали, первым предварительным учением.

2) Ресурсы и возможности

Сейчас, второе предварительное учение, это учение о **ресурсах и возможностях.** Которое также у нас есть в первом курсе.

На-тибетском мы говорим, произнесите:

Delnjor

Это эта медитация: **ресурсы и возможности.**

В литературе махаяны они перечисляют 18 факторов, которые входят в эту медитацию. И мы делали это немного в учении о радостном усилии (смотрите курс с таким названием на сайте).

Мы начинаем смотреть и радоваться возможностям и ресурсам, которые у нас есть. И это чудесная медитация, когда мы ощущаем себя немного беспомощными, или немного угнетенными, или немного беззащитными, или думаем, что может быть этот путь не для нас, или, что он слишком тяжел, и тогда нужно себе напомнить: посмотрите, какое удивительное счастье у нас есть! Даже у тех из нас, кто думает, что с нами произошли такие вещи, и нам больно, и с нами произошли трагедии или болезни - подумайте, что у вас да есть. И я не буду перечислять все в по

порядку, это мы делаем в другом месте. Но:

1. Прежде всего, у вас есть **человеческое рождение** - у каждого из вас здесь есть человеческое рождение - он родился человеком. Сколько существ есть в мире? Сколько из них родились людьми? Даже, если вы сделаете статистику - посмотрите даже на тех существ, которых вы можете видеть: муравьи, комары, рыбы, амёбы, сколько из них люди? И шансы почти нулевые. Итак:

2. Вы ее родились животным,

3. Вы не родились в аду,

4. Вы не родились каким-то голодным духом,

Сейчас, между людей,

5. Родиться в месте, где **есть закон**, когда вам всё время не нужно опасаться, что придет какой-то убийца. В не варварской стране - сколько людей в ней родились?

6. Сколько родившихся людей достаточно **здоровы**.

7. И у них есть достаточно **свободного времени**, чтобы сидеть здесь, и слушать эти вещи?

8. И у которых, также есть достаточно **ума**, чтобы слушать эти вещи. Они способны их понимать. У вас не только есть относительно здоровое тело способное сейчас сидеть здесь два часа и слушать, у вас есть ум, который способен понимать эти слова,

9. У вас также есть **интерес** к этим вещам. Не каждого у кого есть здоровое тело, и здоровый ум интересует духовный путь.

Итак, есть уже 5 вещей, которые очень редки.

10. Вы также находитесь вместе, где существует учение,

11. И есть учителя, которые приходят и обучают. Сколько людей находятся в такой ситуации?

12. Вы на данный момент не мучаетесь какой-то ужасной болью. И так далее.

Вы родились как люди, вы здоровы телесно, здоровы умственно, здоровы духовно, у вас есть интерес, у вас есть учителя. Когда идут и делают статистику всех этих факторов, выясняется что шансы на то, чтобы эти обстоятельства сложились вместе, почти нулевые.

У всех кто является человеком, кто еще не будда, есть беды и страдания. У каждого из нас. И вместе с этим, удача, случившаяся с нами в этой жизни просто удивительна. И это не важно, сколько бед у вас есть как у людей. Просто удивительно. Итак, это медитация для напоминания себе насколько мы удачливы, и с другой стороны насколько это редко, насколько фактически - это невозможно, чтобы это произошло снова само по себе. Если не практикуют, можно гарантировать, что снова этого не произойдет.

В писаниях они сравнивают это с какой-то сказочной черепахой, которая живёт в океане, раз в 200 лет она поднимается на одну минуту немного подышать воздухом, и там есть какой-то круг плавающий себе по океану, и именно тогда когда эта черепаха раз в 200 лет на одну минуту поднимается подышать немного воздухом, именно тогда она просовывает голову в этот круг.



Это событие, шансы на которое почти нулевые - шансы на то, что мы еще раз сможем родиться людьми, со всеми этими условиями.

Итак, когда вы чувствуете, что беды тянут вас вниз, подумайте об этой статистике, потому, что она абсолютно верна.

Итак, у нас не только есть возможности и ресурсы, удивительные по своей редкости - они удивительны, они исключительно редки, они почти невозможны, это карма совершения многих-многих добродетелей на протяжении многих эпох, которая созрела у нас в наши теперешние условия жизни - **но эта жизнь также и коротка**. Мы в вырождающемся поколении.

Жизнь коротка. Окно, которое у нас есть, для использования этого хорошего которое у нас есть, практики, и выхода из страданий - мизерное. Оно мизерное.

Итак, с одной стороны - мы получили удивительнейший подарок, который больше не повторится, а с другой стороны - он вот-вот завершится.

И если тренировка с учителем была вратами к пути, эта медитация на ресурсы и возможности, которая поддерживает нас на пути, когда мы падаем, поглощаемся повседневной деятельностью, и не практикуем. Необходимо вспомнить. Это не повторится. Это не повторится. Так легко потерять то, что есть. Если кто-то из вас когда-то терял что-то дорогое, вы знаете, насколько легко потерять. Насколько легко потерять. Насколько легко.

Всё это потеряется за одно мгновение. Не принимайте это как что-то само собой разумеющееся, потому, что это потеряется. Итак, это вторая медитация.

Ок, итак у нас сейчас есть эта удивительная жизнь, и она редка, и также коротка. Сейчас, что мы с ней делаем?

Итак, это чтобы поднять себя, когда мы внизу, это эта медитация: на ресурсы и возможности.

3) Смерть и непостоянство

Следующая медитация называется:

Chiwa Mi Takpa

Произнесите: Chiwa Mi Takpa.

Это медитация на смерть и непостоянство. Это для того, чтобы опустить себя на землю, когда мы слишком беспечны, когда мы занимаемся нашей сансарной повседневной деятельностью. Если мы не будем делать этой медитации, мы продолжим заниматься сансарной деятельностью, и смерть придет, и поймает нас. Она обязательно придет нас поймать. она обязательно придет, когда мы будем посередине чего-то. Верно? потому, что мы всегда посередине чего-то. Когда она придет, мы будем посередине чего-то, и мы будем чувствовать, что мы не успели.

Большинство людей умирает с чувством растраты.

Большинство людей ощущают, что они не использовали эту жизнь.

Единственный способ избежать этой настолько грустной судьбы, это все время себе напоминать смысл этой жизни. И этого не произойдет без этой медитации. Это необходимая медитация.

У нас есть курс о **медитации, об осознании смерти** (находится на сайте). Это не угнетающие медитации - наоборот. Если вы делаете их хорошо, то вы проживаете жизнь очень существенным образом. И чем больше вы их делаете, тем радостнее и радостнее вы становитесь. Потому, что парадоксальным образом, чем больше я осознаю конечность этого, тем значительнее и значительнее становится каждое мгновение.

Если кто-то вам говорит: "завтра, вы гарантированно умрете", что вы сейчас будете делать? И вы начинаете смотреть: хочу ли я всё ещё делать то, что делаю сейчас, если знаю, что сегодня это мой последний день? И тогда есть шанс, что я выберу что-то существенное для себя. Если вы каждый день делаете эту медитацию, то вы каждый день делаете что-то существенное. Что-то, в чём есть смысл. Что-то, что принесёт вам счастье.

Чем больше вы будете делать эту медитацию, тем более полной смыслом будет ваша жизнь, и вы будете становиться всё более и более счастливыми.

Я хочу сказать несколько слов, о составных этой медитации, и для деталей этого, я хочу пригласить вас зайти на сайт, и послушать медитацию на смерть (*на иврите, на русском языке на сайте есть только текстовый перевод*), и это 6 уроков.

В медитации на смерть есть три основных составных:

1. Первая составная, это **несомненность смерти**. Это кажется таким само собой разумеющимся - все мы знаем, что люди умирают. Но это проблема – что мы знаем, что люди умирают. Мы не привели это по-настоящему сюда, что это тело будет лежать трупом без движения. **Это тело умрет. Это тело обязательно умрет.**

Будда ушел из мира, Чже Цонгкапа ушел из мира, Кен Ринпоче ушел из мира, так что, я нет? :)

Это нет?

Мы все, в той или иной степени находимся в отрицании. Мы знаем теоретически, что умрем, но у нас нет практического знания, что мы умрем. И часто, необходима какая-то трагедия, чтобы дать нам встряску, кто-то кто испытал тяжелую болезнь, или потерял очень близкого человека, чтобы привести нас, пробудить нас к осознанию этой возможности, что это произойдет с нами. Потому, что до тех пор, мы грезим наяву. Мы делаем всевозможные вещи, не отдавая себе отчета в том, почему я делаю то, что делаю? Какова важность этого в моей жизни? Как я провожу свой день?

Когда мама или папа умирают, у людей часто есть период духовного раскрытия. Потому, что это очень близкие и любимые люди. После этого есть период в несколько недель, может быть две недели, когда люди становятся немного более духовны, немного более тонки, немного более раскрыты - и потом, это обычно закрывается, и возвращаются в то же место. Если с вами произошло что-то такое, если вы потеряли кого-то очень близкого, своей смертью, они сделали вам подарок; они немного раскрыли вам отверстие - используйте его. Используйте его для того, чтобы подняться на духовный путь, и выйти из страданий. Это также та вещь, которая больше всего поможет и им и вам.

Итак, первая основная, это привести близко к себе **несомненность смерти**, тот факт, что ее нельзя остановить, тот факт, что нельзя вернуть ни одно проходящее мгновение, если я его потратил - то потратил, его нельзя вернуть.

2. Второй аспект, это то, что **я не знаю, когда эта смерть придёт**. Она обязательно придёт. Не все

существа так живут, но в нашем человеческом существовании здесь, мы не знаем, когда придет смерть. Это характеризует нашу форму существования. И это хорошо, потому, что это подталкивает нас - из-за того, что я не знаю, когда придет смерть, я не могу растрчивать ни одного мгновения. Потому, что это может быть завтра, это может быть сегодня ночью. Мы не знаем.

Возраст ничего не гарантирует. Молодые люди умирают, старые люди умирают. Степень вашего здоровья ничего не гарантирует: здоровые люди уходят в расцвете лет - нет никакого внешнего фактора, который может вам сказать, когда придет смерть. Статистика среднего возраста на вас не распространяется. Эта статистика, это придуманная цифра, она не распространяется лично на каждого человека.

3. И третий основной фактор в медитации на смерть это то, что:

Когда смерть наконец-то наступает, я ничего не забрать могу с собой.

Я не смогу забрать никакого имущества, я не смогу забрать никакой репутации, я не смогу забрать свою работу, я не смогу забрать свое звание, свою степень, свой ум, своих членов семьи, своих друзей, свою красоту, свое IQ, я не смогу ничего забрать! Если я посмотрю, как я провожу свои дни, то о чём я забочусь:

Те вещи, в заботе о которых я провожу свои дни - все они будут отняты у меня силой в момент смерти. Одна за другой. Ни одну из них я не смогу забрать.

И мы говорим, что когда тело умирает, сознание продолжается к своему следующему перевоплощению, к своей следующей форме существования:

Единственные вещи, которые продолжают, это мои духовные достижения.

Это продолжается. Если я приобрела бодхичитту - это пойдёт со мной. Если я поняла пустоту - это пойдёт со мной. Если я немного обуздали свой эгоизм - это пойдёт со мной. Мы видим детей, рождающихся с разными способностями. Мы можем видеть, с чем они пришли в этот мир. Они не приходят "начиная жизнь с чистого листа", они приходят с духовными достижениями, которые они накопили в предыдущих жизнях. Это единственная вещь, которая поможет.

Выводы из медитации на смерть

- И если это так, если верно то, что смерть несомненна, и, что всё, что я могу забрать с собой, это духовные достижения, то я обязана начать практиковать какой-то духовный путь, чтобы обрести духовные достижения.

- Если верно то, что я не знаю, когда она придёт, то когда правильное время, для начала практики?

Из зала: сейчас.

Учительница: сейчас! В этот момент!

Потому, что я не знаю, когда она придёт.

- И если верно то, что единственная вещь, которую я могу забрать с собой - это духовные достижения, то какой вид практики я буду практиковать? Такой, который как можно скорее

приведет меня к самым сильным достижениям из всех возможных, и мне нужно изучить, что это, нужно понять, что это.

В день смерти вы возвращаетесь к нулю, вы стираетесь. Все эти вещи, с которыми вы себя отождествляете, отнимаются у вас. Все идентификации: я израильтянка, я женщина, я мать, я дочь, я учёная, я учительница, я ученица, я такая-то - всё это отнимается у вас, стирается, вы возвращаетесь к нулю. И единственная вещь, которую вы можете получить, это те духовные качества, которые вы в себе развили. Это единственная вещь, которая идет с вами. Итак, когда хорошо делают эту медитацию, наступает момент, когда вы принимаете решение не растрачивать свою жизнь.

Итак, это на кончике, вилки медитация на смерть. Важно услышать это учение; **определенный период, необходимо делать его ежедневно.** Если вы делаете чередование на протяжении недели, тогда период удлинится, и это нормально. Без этого это осознание не оседает достаточно глубоко. И если оно не оседает достаточно глубоко, то мы продолжаем заниматься своей повседневной жизнью, и смерть придёт посередине. Поэтому, для того чтобы освободиться от страданий мы обязаны развить это осознание непостоянства нашего существования, и смерти которая гарантированно придет.

Дорон говорит: если следующее перевоплощение не узнаёт меня, и я не узнаю его

Из зала: если он не помнит, и я не помню.

Учительница: да, в чём с моей точки зрения разница? Он говорит.

И я отвечу тебе частично, а ты продолжишь это "переваривать".

Вместо того чтобы смотреть вперед, посмотрим отсюда назад. На сегодняшний день у Дорона есть такие-то кармы, которые созревают, такие-то вещи, которые определили твою жизнь в этот момент. И плохие и хорошие. Все эти вещи - ты посадил в прошлом. В предыдущих жизнях. И ты не знаешь даже, как тебя тогда звали. Обычно, мы не знаем, кто это был, и как его звали. Некто. Некто проделал для тебя эту работу, и в том, что для тебя сейчас хорошо, и в том, что для тебя сейчас плохо. Всё это делал он. На протяжении многих перевоплощений.

И в точности также, как ты не хочешь страдать сейчас, а на данный момент ты не хочешь ничего неприятного - то же самое и с будущим. Тебя будут по-другому звать, ты, может быть, будешь на другой планете, но это то же самое переживание не хотеть страданий. Это останется с тобой. И в случае, если ты делал правильные вещи, соблюдал мораль и так далее, это то, что определит качество твоей жизни, в точности также, как на данный момент качество твоей жизни определяется тем «некто», который предшествовал тебе, и наследовал тебе свои кармы, чьим продолжением ты являешься. И это отождествление, которое у тебя есть с Дороном, это то, что полностью отнимается у тебя в момент смерти.

И если мы посмотрим на это отождествление глубже, ты увидишь, что его там никогда не было. Оно абсолютно искусственно. И здесь проблема. Мы отождествляемся с чем-то:

1. **Маленьким**, оно очень нас ограничивает - "это я, а это не я".
2. И это что-то, **чего никогда не было**, что то, что **является блефом, но во что я верю, о чём забочусь, и это источник всех моих страданий.**

То, что характеризует духовный путь, если он проделывается хорошо, это то, что есть выход из

индивидуального, к общему, к большому. Я закрылась в своего рода маленькой скорлупе, я называю это "я", и отождествляюсь с этим, и это именно то, что превращается в мою тюрьму, причиняет мои страдания, и приводит к моей смерти.

Духовный путь, если он хорош, раскрывает все больше и больше. Моё существование, мои круги, всё расширяются, и в конечном итоге я вижу блеф во всех этих отождествлениях. Как будто у каждого из нас есть свой поток сознания, верно? У меня есть свой поток сознания, у неё есть свой поток сознания, у меня есть свои переживания которые я ношу с собой, свои отождествления которые я ношу с собой, и так далее, и эти кармические семена которые я накопила и которые продолжают созревать и создавать переживания моей жизни, у каждого из нас есть свои переживания.

Будды, каждый из них, каждый человек, пришедший к просветлению, очистил все свои ментальные омрачения; и кроме прочего, очистил омрачение невежества. Они очистили это отождествление, его у них больше нет. Они не ограничены этой вещью; они свободны от этих отождествлений, и тогда они все становятся похожими. У всех будд есть одна и та же Дхармакайя, и чем больше мы продвигаемся в пути, всё меньше и меньше мы индивидуальны, и всё меньше и меньше "это" (учительница рисует рукой воображаемую линию вокруг своего тела) нас интересует. Потому что «это» наша тюрьма.

Потому, что когда я страдаю, кто страдает? Маленькая индивидуальная Двора, ей болит. У неё забрали, она потеряла. Эта просветлённая - у неё нет никаких страданий. У будд - это различие отсутствуют. У них есть различные проявления, у них есть индивидуальные проявления, но это одно и то же сознание, появляющееся в той или иной форме. Это одно и то же просветленное сознание.

Учительница: да. Шуки говорит, из всех достижений, которые я перечислила, остаются только духовные достижения, почему?

Что ещё ты возьмёшь? Если тело умирает, то ничего связанного с телом ты взять не можешь, верно? Из всего материального мира ты ничего не можешь забрать. Поэтому, ты можешь забрать только что-то духовное.

Что ещё ты возьмёшь? **Все наши кармы идут с нами, всё, что я делала в этой, и предыдущих жизни, отпечатало во мне свою запись. Все эти записи идут со мной.**

Все, и плохие, и хорошие вещи идут с нами - все записи, высеченные в потоке нашего сознания в результате всех наших действий - все они идут с нами. Но они не обязательно все полезны нам. Большинство из них - нет. Мы ищем, как выйти из страданий, и то, что выводит нас из страданий, это такие ментальные достижения, как учиться любить всех существ, такие, как учиться обуздывать свое эго, такие, как понимать механизм,двигающий этим миром. Это выводит меня из страданий. И чем больше я могу использовать эту короткую и редкую жизнь, которая у меня есть сейчас, чтобы достичь этого, тем больше я гарантирую себе, что мои страдания уменьшатся, или может быть, даже прекратятся в этой жизни, если карма удивительна.

Учительница: да.

Из зала: можно ли в каком-то месте найти доказательства того, что перевоплощения вообще существуют?

Учительница: очень хороший вопрос.

Есть люди, помнящие свои перевоплощения, поэтому ты можешь это взять как доказательство. Обычно мы не знаем, верить им или нет, поэтому это не очень хорошее доказательство. Потому что мы сами не помним, и если кто-то другой помнит, мы не знаем, как решить, верить им или нет. Поэтому, вместо того, чтобы идти в этом направлении, мы используем логику.

Я приглашаю тебя зайти на сайт, послушать курс 4, целый курс по великому-великому мастеру, мастеру Дхармакирти, очень великому буддистскому логике, который жил, я думаю в восьмом веке.

То, что сделал Дхармакирти - он развил очень красивые логические утверждения, чтобы, по крайней мере, оспорить уверенность в том, что перевоплощений не существуют. Потому что у этого нет никаких оснований. Итак, если это я убрала, то нужно оставить возможность, что может быть есть. И тогда как говорят у нас - необходимо покрыть все основания.

И эта медитация на смерть и непостоянство - если верно то, что смерть неизбежна, и если верно то, что я не знаю, когда она придёт, хороший способ с этим работать, это решить: предположим, смерть придёт завтра в 10:00 утра - что я буду делать между этим моментом, до 10:00 утра. И так с этим работать, всё время. И чем больше вы можете развить эту осознанность, тем больше вы становитесь довольны, и тем больше вы делаете правильных вещей.

Очень малое количество людей так живёт, очень малое. Люди, живущие так, это те которые делали эту медитацию. И когда вы их видите - они не прекращают смеяться. Они счастливы.

Если вы не будете этого делать, и продолжите делать свои обычные вещи:

Предположим, у вас есть какой-то бизнес, какое-то занятие, какая-то карьера - предположим, вы удачливы. Некоторое время это вас интересует, это привлекает ваше внимание, вы вкладываете в это время и силы. Приходит время, когда это начинает вам надоедать, потому что в этом нет глубокого смысла. Это в том случае, если вы одержите успех. Если вы не одержите успех - вы всё время будете погружены в беды. Если вы одержите успех, наступает время, когда вы начинаете искать смысл в этом. Из-за этого, вы часто видите людей, которые удачливы и делают много денег, сейчас они ищут, что сделать с этими деньгами, чтобы это было чем-то значительным, они ищут как их пожертвовать.

Знаете, часто у человека бизнеса, когда он уже поднялся на путь, и одержал успех - у него есть еще пять лет, до его инфаркта. Сейчас, они ищут, что сделать, чтобы превратить эти годы, в значимые. Поэтому незачем ждать до тех пор, начинайте уже сейчас.

Если вы с правильными приоритетами, вы также начнете освобождаться от предметов. Всех этих вещей крадущих наше внимание, и нашу энергию. Их нужно хранить, для них нужно строить шкафы, или дома, их нужно страховать, и ставить для них стальные двери, и один из знаков, когда вы делаете это правильно, это когда вы начинаете упрощать свою жизнь. И освобождаться от цепляния за вещи, которые не по-настоящему значимы.

(Мандала)

Ло Джонг 2- тренировка сознания

Семь основных, для развития доброго сердца

На основе уроков Кен Ринпоче Геше Лобсанга Тарчина, и Геше Майкла Роуча

Перевод, и подача

Ламы Дворы-ла

Рамат-Ган, июнь 2008

Урок 2, часть 2

(Мандала)

Короткое подведение итога

Мы продолжаем обсуждение первой основной, которая занимается предварительными тренировками. До сих пор, мы перечисляли предварительные тренировки, которые включают в себя:

1. Тренировку учителя,
2. Медитацию на ресурсы и возможности,
3. И медитацию на смерть и непостоянство.

У нас есть еще две предварительные тренировки.

4. Первая из них – карма – изучать механизм кармы.
5. И вторая – изъяны сансары, или проблемы сансары.

4) Учение и медитация на карму и ее результаты

Четвертая часть предварительных тренировок называется:

Le'n'dre

Le – это карма, или действия.

Dre – результаты.

Это учение о действиях и их результатах, или о карме и ее результатах.

Если изучают карму, изучают, как предотвращать большие трагедии, изучают, как не делать те вещи, которые причинят нам тяжелые страдания. Потому, что в случае, если у нас сегодня есть тяжелые страдания, это потому, что мы не знали, как это делать.

Потому, что нет страданий приходящих со своей стороны. Нет даже одной плохой вещи, которая с вами произошла, которая произошла случайно, сама по себе. Мы все носим с собой в нашей карме, мы только не знаем как, и поэтому вещи с нами происходят. Итак, когда начинают понимать этот механизм кармы, автоматически начинают соблюдать моральность, и тогда если делают это хорошо, мы предотвращаем большие трагедии – их можно предотвратить.

И если в дополнение к этому практикуют Бодхичитту, что является нашей темой, о которой

больше мы поговорим завтра, то мы достаточно защищены. Вы защищены. Это защищает вас, если вы делаете это хорошо. Мы немного об этом поговорим в продолжении.

Но все еще, этого не достаточно, чтобы вывести нас из сансары.

Вы можете сказать: если я могу гарантировать себе хорошую жизнь, то, что меня беспокоит? Ну будет у меня еще жизнь в сансаре, но она будет хорошей.

5) Ужас сансары

Итак, этот пятый пункт для того, чтобы испортить нам аппетит к сансаре.

Они называют это по-тибетски, произнесите:

Korway Nyemik

Korwa – сансара, колесо страданий.

Nyemik – изъяны, недостатки.

И это большие изъяны такой жизни, как наша.

В этих медитациях **мы фокусируемся на том, что в сансаре не работает, чтобы испортить нам желание к ней, и дать нам желание прийти в намного лучшее место**, намного-намного-намного лучшее, чем место сансары, в которое мы сейчас пойманы; где счастье намного больше, оно непрекращающееся, его можно гарантировать. А в сансаре мы не можем гарантировать ничего.

Сансара это то, где мы находимся сейчас. **Любая вещь, которая у нас есть, обязательно потеряется.** Даже те из нас, у кого есть хорошая жизнь, не могут себе ничего гарантировать. Все постоянно проходит. Все постоянно меняется. Если не происходит большой трагедии – что происходит постоянно также и в нашей жизни, и все мы здесь находимся в государстве, в котором пока-что есть угроза от врагов, верно? Поэтому, трагедия стоит у входа в двери – но если ее с нами не происходит, то с нами происходят маленькие вещи.

Мы не можем ничего удержать. Все, постоянно убегает от нас. У нас есть иллюзия, что у меня есть это тело, но это тело меняется от момента к моменту. От момента к моменту оно иссякает и старится, и я не знаю, какая болезнь там высиживает, и собирается прорваться наружу.

У нас есть иллюзия того, что: если у меня есть дом, значит и завтра у меня будет дом, но совершенно не само собой разумеется, что завтра у меня тоже будет дом. У нас есть иллюзия чего-то, на чем можно стоять, но если смотрят исследующими глазами, то видят, что здесь нельзя ничего гарантировать.

Стоять вообще не на чем. **Все постоянно в непрерывном процессе изменения от момента к моменту**, от момента к моменту, от момента к моменту, все время.

Итак, это немного требует рассмотрения и наблюдения.

Обычно мы не осознаем это, и живем так, будто есть какая-то несомненность. И тогда, когда что-то происходит, мы потрясены, удивлены, скорбим, расстроены, и страдаем. Но нет никаких причин, чтобы что-то не произошло потому, что все приходит из кармы, и мы даже не знаем, как управлять этими кармами. На данный момент. Пока. Для этого нужно изучать, как работает карма.

Медитация: три вида страданий

И я бы хотела, чтобы мы сделали медитацию на эту тему.

Итак, сядьте в удобную позу, и закройте глаза.

Обратите внимание на положение тела, следите, чтобы спина была прямой, подбородок не слишком приподнят, и не слишком опущен, руки лежат на коленях, слегка касаясь одна другой, обратите внимание на лицо, чтобы оно не было напряженным.

Сфокусируйтесь на дыхании; попытайтесь быть очень тихими и сфокусироваться на дыхании, не управлять им, не изменять его, только следить за прохождением воздуха в ноздрях.

И сейчас пригласите к себе Ламу, образ Ламы. Если у вас есть учитель или учительница, пригласите к себе их, если нет – вы можете их представить.

Того учителя или учительницу, которые направляют вас на вашем духовном пути, встретили вы их уже или нет – увидите их в чудесном образе света. Светящимися, имеющими высшие качества, большую любовь, большое сострадание, всезнание, личность очень любящую вас, личность находящуюся там, чтобы помочь вам прийти к просветлению, выйти из страданий.

Эту личность проецируете вы, она приходит из вашей огромной накопленной добродетели. Воображаемый образ также, то, что вы можете представить кого-то такого, свидетельствует о накопленной вами добродетели. И так, как он является вашей проекцией, он функционирует совершенным образом потому, что проекции функционируют. И поэтому, у него есть силы вам помочь. И это силы, которые ему дали вы.

И спроецируйте себя к ногам образа этого Ламы, и попросите, чтобы он благословил вас. Попросите его, чтобы у вас была способность хорошо практиковать, и мотивацию хорошо практиковать, чтобы вы сумели развить в своем сердце большое сострадание, которому обучает Ло-Джонг, и с его помощью – Бодхичитту, это стремление к просветлению. Потому, что она гарантирует вам, что вы сумеете выйти из всех страданий.

И сейчас, сфокусируйтесь на своей жизни. Рассмотрите свою жизнь, и увидите есть ли в ней какие-то формы острых страданий, какая-то форма больших страданий, которые у вас есть. Это или какая-то большая потеря, которую вы пережили, может быть тяжелая болезнь, или может быть что-то, что произошло в прошлом, ясные формы страданий, которые есть в жизни людей. Посмотрите, что есть у вас.

И это грубые формы страданий, которые иногда происходят с каждым из нас. Но есть более тонкие формы страданий, которые также происходят с каждым из нас. Мы не всегда будем называть их страданиями, но это, разумеется, не будет счастьем.

Вторая форма страданий связана с непостоянством, которое есть в этой жизни людей. Чтобы продемонстрировать его себе, попытайтесь посмотреть на свою жизнь, и найдите что-то хорошее, что есть у вас в жизни. И сейчас, спросите себя, можете ли вы гарантировать, что вы можете сохранить эту вещь.

И это может быть материальными вещами, которые у вас есть, это может быть вашим телом, это может быть даже вашим сознанием, может быть, вы гордитесь своим умом, или может быть, вы любите думать определенные мысли, или мечтать определенные мечты, вы

любите или определенные произведения, или песни, которые вы пишете. Можете ли вы себе гарантировать, что хотя бы одну из этих вещей, вы можете сохранить?

Сфокусируйтесь сейчас на том факте, что каждая вещь в вашем мире мимолетна. Каждая вещь непостоянна. Все непрерывно меняется. Все находится в постоянном движении, в потоке, и нет ничего, за, что можно держаться. Проверьте, попытайтесь подумать о вещи, о которой вы думаете, что сумеете ее удержать, всмотритесь лучше, и увидите, что это не так.

Итак, это второй вид страданий, который более тонок, тонок с той точки зрения, что его тяжелее заметить, и это чередование, эта изменчивость всего от момента к моменту.

И есть третий вид страданий, который еще более тонок, мы еще меньше его замечаем, и мы, может быть, не назовем его страданием, но это страдание, и это суть условия находиться в сансаре.

От того факта, что мы живем, мы обязаны умереть. Даже если мы все будем делать правильно. Даже если мы будем кушать правильную еду, говорить правильные вещи, и правильно трудиться. От того факта, что мы родились, мы обязаны со всем расстаться. Мы родились в мир и в сознание, которое все время стремится к достижению вещей, к увлечению вещами.

Мы все время увлекаемся вещами. Материальные они, или нет. Мы все время стремимся искать счастья, и почти всегда ищем его в не правильном месте, в месте, которое не может дать нам счастья.

Это сансарное существование. Это сансарное сознание. Оно подвластно власти невежества, власти нашего влечения, власти нашего отвращения. И эти вещи крутят нас туда-сюда каждый момент нашей жизни.

Это третий уровень страданий – он называется всепроникающие страдания.

И это наше состояние существования в сансаре, состояние в котором у нас ни на мгновение нет счастья, не по-настоящему. Потому, что мы все время подталкиваемы чем-то. Даже одного мгновения мы не отдыхаем. Это состояние сознания, в котором нет свободы. Вы может быть свободны выбирать, где жить, кого выбрать в президенты, или в главу правительства, но невежество, влечение, и отвращение управляют каждым мгновением вашей жизни. Поэтому, в сущности, у нас нет ни одной секунды свободы в нашем сознании. Это всепроникающие страдания.

И мы даже не сумеем вкусить, что такое устойчивое счастье, до тех пор, пока не начнем поднимать свою голову из этого ужасного состояния.

И это сансарное состояние. Не важно, будет ли у нас удачное рождение в следующем перевоплощении, мы все еще будем подвластны сансарному сознанию, в котором нет ни мгновения свободы. И поэтому, оно не знакомо с тем, что такое настоящее счастье. Оно даже не пробовало его вкуса.

*Итак, сфокусируйтесь сейчас на Ламе перед вами, на этом святом образе который вы раньше представили. Это **gewe shenyen** учитель, ваш хороший друг. Эта личность является воплощением большого сострадания. Вся ее цель, это вывести вас из любой формы страданий.*

Увидьте ее смотрящей на вас с безграничной любовью. И создайте в своем сердце благодарность за их большое сострадание, которое является тем, что мотивирует их жертвовать свои жизни, приходит и обучать вас снова и снова.

Итак, подумайте об этих качествах вашего Ламы, и о связи между этими качествами и большой любовью и большим состраданием, которое вы стремитесь развить в своих сердцах. Попросите их, чтобы они благословили вас удостоиться большого сострадания.

И увидите свет, прорывающийся из их сердца, лучи света переходят в ваше сердце, и наполняют ваше сердце большой любовью. И сейчас, вы полны света и любви, и их образ все уменьшается, приближается к вам, и приходит пребывать в вашем сердце. Сохраните его там. Он будет сопровождать вас везде, куда вы не пойдете.

И сейчас, посвятите эту чудесную карму, которую вы накопили в медитации тому, чтобы все существа удостоились найти счастья просветления. Удостоились свободы, мира. И не были вынуждены переносить никаких форм страданий.

Вы можете открыть глаза.

Три вида страданий в сансаре

Мы сделали медитацию на три вида страданий в сансаре. Что было третьим? Я вам напомню:

1. Большие страдания, **грубые страдания** – и это тяжелые события, трагедии происходящие с нами. Потери, войны, такие вещи, болезни.
2. Потом была вторая форма страданий, и это было **страданиями, связанными с непостоянством и непрерывной изменчивостью**. И, что нет ничего, на чем можно стоять, и нет ничего в сансаре, на, что можно положиться – ничего, ничего. Никакого партнера, никакого родителя, никакого ребенка, никакого счета в банке, никакого состояния здоровья, нет ничего, что вы можете сохранить, что не может ускользнуть от вас за одно мгновение. Это второе страдание.
3. Третий уровень страданий, и это **самый тонкий уровень**, в том смысле, что он **проникает в каждый момент нашей жизни**, и мы даже не отдаем себе отчета, что ситуация такова, и тому, что благодаря тому факту, что у нас есть сансарное сознание, что мы родились в сансаре, мы еще не просветлены, **мы каждую секунду, каждую долю секунды нашей жизни управляемы сознанием погруженным в невежество**.

Сознанием, которое не понимает, как существует наша реальность, и в результате этого оно испытывает влечение, и отвращение, и оно хочет и ищет, и все время бегаем. Даже те из нас, кто на духовном пути, кому удался путь, и так далее, мы также все еще подвластны этим силам. И поэтому, у нас в нашем сознании нет настоящей свободы. У нас нет ни одного мгновения свободы, мы не знаем вкуса свободы. Мы его даже не вкушали.

Я как-то сравнивала это с Юсмита (известный парк и заповедник в Калифорнии, в горной местности), это как подняться над загрязнением воздуха, поднимаются ввысь на гору, смотрят, и в первый раз видят загрязнение воздуха, окутывающее город внизу. Мы все время в этом загрязнении нашего невежества, и омрачений вытекающих из него, и мы даже не знакомы со вкусом того, как быть без этого. И это большое-большое счастье, это огромное наслаждение. До

тех пор, пока мы не начнем освобождаться от невежества, и вытекающих из него, мы с ним не познакомимся. И это является целью этого учения.

Шесть видов страданий человеческого существования

Сейчас, следующая классификация на **шесть видов страданий**, и я скажу только несколько слов о каждом из них, и мой совет, делать эту медитацию дома самим.

Вещи, которые мы вместе делали в медитации, распространяются на всех существ в сансаре, не только на людей. Но, несмотря на то, что это распространяется на всех, мы больше можем отождествляться с людьми. Сейчас я сокращаю до человеческого существования. Другая форма, перечисления страданий:

1. В нашей жизни все время **неизвестность** - мы не знаем, что будет сегодня, мы не знаем, что будет в этот момент. Это наша судьба в сансарном существовании, разумеется, как людей, она в том, что мы не можем ни на, что положиться. **И это все время оставляет нас на том или ином, более или менее осознанном уровне страха.** Все время. Мы не знаем, что будет в этот момент. Подумайте, если бы кто-то мог забрать у вас эту неизвестность, и вы бы знали, вы бы могли точно гарантировать, подписаться, что все будет хорошо, какого вида жизнью это бы было? Как бы это было? У нас нет этого в сансарной жизни, если мы достаточно не продвинулись на духовном пути. На духовном пути есть этап, на котором вы можете это гарантировать. Это продвинутый этап. Цель этого учения, это привести нас туда быстро. Итак, первое, это неизвестность.
2. Второе, в классификации на шесть, это **неудовлетворенность – у нас есть хроническая неудовлетворенность**, как я знаю? Сейчас я здесь стою, сейчас я чувствую, что мне нужно пойти сюда, потому, что здесь будет лучше, чем здесь. У нас есть неудовлетворенность на большом уровне, зарплата не достаточная, дома не достаточно, машины не достаточно, дети не воспитанные, это на этом уровне, и есть на все утончающемся уровне – мы встаем с кровати потому, что мы уже не довольны кроватью. Мы ложимся в кровать потому, что мы уже не довольны тем, что не находимся в кровати. Все время, там, где я нахожусь, мне нужна следующая вещь. Все время есть неудовлетворенность. Сколько бы ни было, мне нужно или больше, или другое, нас все время что-то подталкивает.
3. От того факта, что я родилась, **я буду обязана расстаться с этим телом** – мое сознание соединилось с этим телом в момент оплодотворения; настанет день, когда я буду вынуждена расстаться с этим телом по принуждению. Даже тот, кто не любит свое тело, не любит терять свои глаза. Они будут у вас отняты. Каждый палец будет отнят. Подумайте, если сегодня вам нужно потерять палец, какие это страдания, какая боль. В момент смерти у вас будет отнято силой все. И это наша судьба в сансаре. Мы все время вынуждены проходить через смерть. И даже для тех из нас, кому в жизни хорошо – этот процесс не приятен.
4. И также, как мы будем вынуждены расстаться с этим телом, мы будем вынуждены получить тело еще раз, с которым мы потом будем вынуждены расстаться еще раз. Мы будем вынуждены пройти это колесо – **сбрасывать тела, и рождаться.** Снова, снова, снова, и снова, против нашей воли. У нас нет власти над этой ситуацией, и мы не знаем, какое тело мы получим, и насколько это будет хорошо в следующий раз.

5. Номер пять – **все время вверх-вниз** в этой жизни, это всегда американские горки, всегда поднимается и спускается – все, все, все. Нельзя ничего сохранить, нельзя гарантировать, что будет хорошо. Если не изучают, как работает карма, и это что-то другое. Но это уже духовное достижение.
6. И номер шесть, это то, что **в конечном итоге мы одни** – не важно, сколько у вас есть любимых людей – партнеров, детей, родителей, друзей – в конечном итоге, вы пришли одни, и будете вынуждены уйти одни. И нет ни одного друга, ни одного партнера, который сумеет это предотвратить. Они могут держать вас за руки, но вы уйдете одни. Итак, это наша судьба здесь.

Это медитация на изъяны сансары.

Итак, важно делать эту медитацию на смерть, важно делать эту медитацию на изъяны сансары, важно делать эту медитацию на ресурсы и возможности (здесь мы сделали не все), чтобы достаточно себя мотивировать делать правильные вещи, пока у нас еще есть возможности и ресурсы. Потому что они будут у нас быстро отняты.

Учительница: да.

Из зала: когда вы говорите делать медитацию, что вы подразумеваете? Я больше не понимаю в техническом смысле.

Учительница: эта медитация, это медитация размышления. Это медитация думания, размышления, усвоения этого осознания, и создания осознания, то, что мы называем, эмпирическим путем. Чтобы это было не только на интеллектуальном уровне, не только на уровне того, что вы поняли то, что услышали, но и на уровне того, что вы это переживаете, и это мотивирует, это направляет вашу жизнь. В этом цель этой медитации.

Сейчас я провела медитацию, и это пример чего-то, что ты можешь повторить.

- я делала на три вида страданий.

- ты можешь, в другой день взять список шести, и, к примеру, пройти их.

- или на «три основных» медитации на смерть – на несомненность смерти, неизвестность мгновения смерти, и на то, что ты не сумеешь забрать с собой ничего, кроме духовных достижений; и решения, которые вытекают из этого.

Итак, давайте расставаться. Большое вам спасибо, я очень благодарю вас, что вы пришли – это чудесный путь раскрываться этим вещам, и начинать крутить это колесо.

Я хочу поблагодарить людей, которые сделали возможным этот вечер – здесь есть люди – Реут и Лиран, и Юваль, и Разия, и, конечно же, еще и другие. Я очень вас благодарю, что вы сделали возможным этот вечер, и пошлите свою благодарность и им, и моим Ламам, и Ламам их Лам, благодаря которым у нас есть это учение.

Итак, давайте посвятим благословение этого учения, и нашу благодарность, этим людям. И пошлем его всем существам, и чем больше количество существ, тем больше оно усиливается. Потому что каждый, кто благословлен этим моим благословением, усиливает его.

(Мандала)

(Посвящение)

Пусть будет хорошо. До встречи завтра.

Лоджонг - тренировка сознания 2

Семь основных для развития доброго сердца

На основе уроков Кен Ринпоче геше Лобсанга Тарчина, и геше Майкла Роуча

Перевод и подачи

Ламы Дворы-ла

Рамат-Ган, июнь 2008

Урок 3, часть 1

Добрый вам вечер, я рада видеть вас снова, мы начнём с молитв;

(Мандала)

(Прибежище)

Краткое повторение

Итак, наша тема сегодня, это продолжение лоджонга, семь основных для тренировки сознания. И кто его автор, помните?

Из зала: геше Чекава.

Геше Чекава. И в публикации этого учения, мы поставили его изображение, которое нарисовал кто-то кто его видел, и потом это копировали в течении нескольких поколений.

Мы вчера начали с того, что прошли линии передачи ло джонга, и **важности этого учения о линии передачи** - у этого есть две цели:

1. Это **убедить вас, что это учение подлинное**, что оно пришло от Будды через подлинную линию передачи. И мы к этому немного вернемся, потому что это важно, потому, что в один из дней, когда вы будете стоять на моём месте, вас об этом спросят.
2. Помните, мы вчера немного говорили о **важности нахождения учителя**, подходящего учителя, имеющего определенные качества. Мы говорили о важности нахождения подходящих качеств у самого ученика. Мы их не перечисляли, это не является темой этого курса, но мы перечисляем это в других местах, к примеру, в курсе номер один.

И также мы говорили о важности этого изучаемого материала - мы говорили о том, что **возможность этой жизни настолько тяжело найти**, она очень-очень редка. Мы сделали статистику, и увидели, что это почти невозможно, вероятность этого равна нулю, она так мала. И также, это коротко.

Итак, у нас есть:

1. С одной стороны и чудесная удача в этой жизни, **огромная удача**.
2. С другой стороны, она **очень редка**.
3. И с третьей стороны, это **вот-вот завершится**.

Совершенный духовный путь

Итак, если у нас уже есть чудесная удача подняться на духовный путь, заинтересоваться духовным путем, искать путь как прийти к этому совершенству ангела спасителя, который может спасти всех существ во вселенной, то нам нужно не растрачивать свое время на несовершенный путь.

Есть много очень красивых духовных путей, и у них есть те или иные составные, мы говорим, **что нам нужен совершенный путь:**

- В котором есть все необходимые составные, от а до я,
- И в правильной последовательности,
- И без искажений,
- И проверенные. По которым люди шли, и пришли.

Итак, ваша задача всё это проверить. **Задача ученика проверить, что он не растрчивает свое время попусту.** Потому, что каждый учитель скажет вам, то это хороший путь, потому, что иначе он бы ему не обучал, он в это верит. И вам нужно проверить.

Чже Цонгкапа своей великой книге Лам Рим Чен Мо, Пабонка Ринпоче, очень красиво объясняют, что искать в пути. Что искать **в подлинном пути, который может привести вас к цели.** И это всё люди, которые пришли. Итак, это очень важно.

Линия передачи учения

Итак, я хочу немного повторить список имен:

- Итак, разумеется, все начинается с **лорда Будды**, приблизительно в 500-ом году до нашей эры.
- Есть **Майтрея**, и это сразу после Будды. Он был учеником Будды, он очень великий бодхисаттва, он сейчас сидит в раю. В открытом учении он ещё не считается совершенным буддой, но он почти.
- От него, к **Мастеру Асанге**, жившему приблизительно на 800 лет позже Будды, то есть он жил приблизительно в 350-ом году нашей эры, и к **Мастеру Васубандху**, который был его братом наполовину, мастер Асанга в особенности писал о пути бодхисаттвы.
- И от них это спускается, и проходит через **Мастера Шантидеву**, который жил приблизительно в **800** году, и я здесь, разумеется, сокращаю много этапов.
- Потом есть **Серлингпа**, который жил в Индонезии, помните?
- От него к **лорду Атише**, он приблизительно в 1000 году.
- От него, его ученику **Друматонпе**,
- От него это перешло к **Лангри Тангпе** - это человек, написавший эти 8 абзацев,
- От него к **Шараве**,
- Может быть, что посередине был также и **Потава**,
- От него к **Чекаве** - и это наш автор, и всё это между 1100, 1200, приблизительно в этот период.
- Куда это продолжилось отсюда? Традиция передавалась от учителя к ученику, от учителя к ученику, пришла к **Чже Цонгкапе**. **Чже Цонкапа**, это уже приблизительно в 1400 году, верно, мы перепрыгнули на несколько сотен лет, на 200- 300 лет мы перепрыгнули.
- Чже Цонгкапа, кем были его знаменитые ученики? Гьялцеб Чже, Кедруп Чже, Далай Лама первый. И я здесь пишу **Далай-Лама первый**, от него через линии передачи Далай-Лам, и разумеется других учителей,
- Это приходит к **Триджангу Ринпоче**,

- От него к нынешнему Далай-Ламе, потому, что он был его учителем, это **Далай-Лама 14**,
- И к **Кену Ринпоче**, моему учителю,
- И от Кена Ринпоче, к **Геше Майклу**,
- И от них обоих, **ко мне**.
- И отсюда к **вам**.

Итак, вы являетесь следующим звеном в линии передачи. И также, как я когда-то сидела там, а сейчас я здесь, каждый из вас будет стоять здесь в один из дней, и обучать своих учеников. Вам необходимо уметь им это объяснять.

Итак, это наша линия передачи. И она была передана в чистом виде, без искажений, и ваша задача продолжить это передавать, и не только передавать, но передавать без искажений, чистым. Вам необходимо записывать, знакомиться с этими деталями, и быть способными отвечать на вопросы, вам необходимо взять ответственность за передачу этого дальше чистым. Вы не хотите быть последними, кто прекращает эту линию передачи, это святое учение.

Первая основная - предварительные

И после этого, мы говорили о **первой основной**, и первой основной было:

Сначала тренируй себя в предварительных.

И мы начали перечислять предварительные, и Кен Ринпоче здесь рассказывает здесь историю о том, зачем нужны предварительные. Он всегда любит приправлять свое учение историями. Он думал, что со стороны учителя правильно рассказывать шутки, для того, чтобы ученики не заскучали, и чтобы им было интересно, поэтому он всегда на каждом уроке рассказывал эти шуточные истории.

Итак, история в том, что мы хотим прийти к просветлению, верно? Это тренировка ло джонга для того, чтобы натренировать нас развить бодхичитту, карма бодхичитты это привести нас к просветлению. Положение того, кто достиг бодхичитту - хорошо. Мне уже не нужно беспокоиться. Ламы уже довольны, будды радостны, он уже является младенцем буддой. Ему только нужно немного подрасти. Итак, цель этого учения привести нас к развитию бодхичитты. Как оно это делает? Через развитие сострадания. Чтобы мы преуспели в этом, нам необходимо развить хорошую основу. Сначала, нам необходимо натренировать себя предварительных, иначе мы выпадем из этого учения еще до того как что-то реализуем. Итак:

Цель предварительных, дать нам хорошую основу, чтобы мы не выпали.

В этой истории Кен Ринпоче рассказывает об одной обезьяне сидящей на дереве, и видящей внизу лужу воды, или водоем, и видящей луну отражающуюся в водоеме, и она говорит: "Смотрите, смотрите, здесь есть луна! Давайте вынем ее из водоема"! И она протягивает свою руку к водоёму и не достает до водоема, и тогда другие обезьяны приходят ей на помощь, и они делают такую лестницу из обезьян, которая спускается вниз, одна цепляется за другую, а самая верхняя подвешена за ветку, и все они тянутся, тянутся, тянутся вниз, бум! Ветка ломается, и все падают, и нет луны, и нет просветления. И это сравнение Кен Ринпоче - если у нас нет предварительных, вся практика сломается намного раньше, чем мы придем к цели.

Мы перечисляли пять **частей, для предварительных**.

1. Мы начали с учителя.

И мы сказали, что для того чтобы прийти к просветлению, обязаны найти учителя, потому, что мы идем на неизвестную территорию. И не просто учителя, а учителя имеющего мастерство, и способного дать нам руководство, кого-то, кто **захватывает ваше сердце**, кого-то, кого вы чувствуете близким себе, **доверяете ему**, и позволяете ему с собой руководить.

В учителе должны быть определенные качества, и также и в ученике, и мы цитировали Ринпоче, который сказал, что **если искусный ученик находит искусного учителя, и получает хорошее руководство, добродетель этого невероятна.**

Мы сказали, что **у ученика хорошо практикующего с учителем**, отрицательные эмоции и все ментальные омрачения очень быстро уменьшаются. **Все ментальные омрачения очень быстро уменьшаются.**

Добродетель накопленная в результате правильного отношения к учителю очень уменьшает все плохие влияния которые у нас есть, наши знания очень быстро продвигаются, и в следующих перевоплощениях, в случае если такие будут, мы сумеем с легкостью находить хороших учителей.

Поэтому, можно сказать, что:

С того момента, как мы нашли нашего учителя или учительницу, это является самой важной системой отношений в нашей жизни.

2. Размышления об этой жизни изобилия и свободного времени, которую мы получили, и о большой сложности ее достичь.

И мы немного говорили о возможностях и ресурсах, и другими словами: **этой жизни изобилия и свободного времени, которую мы получили**, в которой у нас есть все внешние и внутренние условия для изучения и продвижения в пути.

У нас есть хорошие шансы, потому что мы получили человеческую жизнь: не жизнь как существа ада, не жизнь как животного в этот раз, не жизнь как голодного духа, все эти несчастные формы.

Даже среди людей, мы получили относительно здоровое тело, относительно здоровый ум, мы живем в месте, которое делает возможным духовное учение, которое не подавляет духовное учение, в месте, где есть закон, где вам не нужно всё время бояться.

Мы живем в месте, где есть Дхарма, где есть учителя Дхармы, у нас есть интерес к тому, чему они могут научить.

У нас есть все условия. Эти условия не произойдут снова. Об этом мы говорили, и я пригласила вас проделать эти медитации, по воскресеньям, вы делаете раунд этих медитаций (медитаций на предварительные тренировки). Каждое воскресенье одну из этих.

3. Медитация на свою смерть, и на факт своего непостоянного существования;

И мы говорили о **трех основных смерти**, и о решениях, вытекающих из них, очень важная медитация.

4. И у нас была еще одна, о карме, о карме мы скоро поговорим.

5. И размышления о проблемах существования сансарной жизни.

И мы вместе сделали медитацию на три формы страданий, и потом мы сделали другую классификацию форм страданий в шести формах.

Все эти вы будете делать по воскресеньям. Сделайте раунд между ними. Если вы не будете делать, это будет как обезьяны, которые пытаются добраться до луны. Если не делают этих медитаций, повседневная жизнь заберёт вас туда, куда она забирала вас до сих пор. Она будет продолжать забирать вас, и она приведет вас туда, куда она привела вашего дедушку и бабушку, в то же самое место. Если вы не будете делать - этот маршрут является тупиком. Его конец уже начертан. Это путь, начать оттуда выходить.

Вторая основная: основная часть - развитие стремления к просветлению

Итак, сейчас мы перейдем ко **второй основной**.

По-тибетски она называется:

Ngushi jangchub kyī sem jongwa

Ngushi означает: **основная часть практики**.

jangchub kyī sem - это **сознание стремления к просветлению**, то есть: **бодхичитта**.

jongwa - **тренировка**.

Суть нашей тренировки - развить стремление к просветлению, бодхичитту.

Бодхичитта на санскрите:

Бодхи - просветлённый.

Читта - сознание.

Просветленное сознание.

Итак, **просветленное сознание**. Когда говорят бодхичитта, не подразумевают будду, не подразумевают просветленную личность, подразумевают стремление прийти к просветлению. Это бодхичитта. Это сознание стремящееся прийти к просветлению.

(Свободная цитата из чтения)

У стремления к просветлению есть две части: есть то, что мы назовем **абсолютным стремлением**, и есть **якобы стремление**.

И скоро мы об этом поговорим, итак, скоро это прояснится.

В развитии абсолютного стремления есть три части:

- **подготовка,**
- **сама практика,**
- **и подведение итога.**

Итак, сейчас: тема **подготовки** - здесь у нас есть список вещей, которые нужно сделать для

подготовки.

Мысли о принятии прибежища...

Начиная отсюда, это список вещей, которые необходимо сделать, чтобы подготовиться к развитию абсолютного стремления.

Абсолютное стремление к просветлению

Что такое абсолютное стремление? Абсолютное стремление, это видение пустоты, это понимание пустоты. Это абсолютное стремление.

Это очень интересно. Абсолютное стремление к просветлению, абсолютно противоположно по своей сути тому, о чём мы раньше говорили: бодхичитте, состраданию, раскрытию доброго сердца, и всему этому. На своём абсолютном уровне, это, в сущности, понимание пустоты. Это абсолютный уровень. Это самый высокий уровень сострадания:

Это самый высокий этап в эволюции сострадания, и это достижение мудрости.

И для того, чтобы достичь этой мудрости, нам необходимо делать медитацию, и изучать как делать ее хорошо. И для того, чтобы мы хорошо преуспели в медитации, необходимо делать эти предварительные этапы. Итак, это очень важно, и это также подходит к истории с обезьянами.

Чтобы преуспеть в цели медитации видения пустоты напрямую, нам необходимы предварительные этапы, иначе наша медитация не приведет нас к этому желанному берегу, к которому тяжело прийти.

Советы королю

Я хочу зачитать вам отрывок. Этот отрывок взят от **Мастера Камалашилы**, который является великим учителем медитации. И здесь, это взято из книги, которую он написал, **книги советов королю**. Тибетскому королю, который пригласил его дать это учение тибетцам. Итак, он написал книгу советов этому королю. Фактически, он дал советы этому королю из сутры Будды. И эта сутра Будды была также написана, как советы другому королю, за много лет до этого. Итак, это Будда говорит с королем, жившим в его время.

1. Первый совет: развивай стремление к просветлению

Это начинается с того, что король приходит к Будде и говорит:

"Твое учение очень красиво, но у меня нет времени, потому что я занят, мне нужно управлять королевством".

И вот, что Будда ему отвечает:

«Это так. Ты великий король, и ты часто занят многими делами, и поэтому ты не можешь практиковать аспект за аспектом все совершенства. От совершенства даяния, до совершенства мудрости».

Он говорит: я понимаю, у тебя нет времени, я тебя понял.

" Если так, о великий король, развивай в своем сердце стремление прийти к полному просветлению. Развивай свою уверенность в нём, желай его в своем сердце, молись для его

достижения, когда ты идешь, когда ты стоишь, когда ты сидишь, когда ты спишь, когда ты ешь, когда ты пьешь, никогда его не забывай. Не позволяй ему уйти из своего сознания, и будь постоянным в размышлениях о нём".

Это **первый совет, который он дает этому королю**. У тебя нет времени на все эти практики? **Каждый раз, когда ты меняешь позу**: ты встаёшь, ты садишься, ты ложишься, ты садишься есть, **когда ты делаешь то, что делаешь, каждый раз вспоминай: я хочу достичь стремления к просветлению**, я хочу достичь стремления к просветлению. Он говорит: это твоя практика.

Это первый совет, который он даёт королю.

2. Второй совет: радуйся добродетели просветленных личностей, своей добродетели, и добродетели людей вокруг себя

Потом, **он даёт ему второй совет**. Он говорит;

"Также, радуйся в своем сердце высшей радостью, всему накоплению всех семян всех добродетельных действий будд, бодхисаттв, слушающих, самосостоявшихся будд, всех людей, и себя самого в прошлом, в настоящем, и в будущем".

В чём второй совет?

Он говорит: **всё время думай о всей добродетели, которую совершают окружающие тебя люди**: будды, бодхисаттвы, ты сам, другие люди которых ты может быть видишь в своём королевстве, которые совершают добродетельные, хорошие действия. **Всё время, если ты вспоминаешь такую вещь, или так видишь: радуйся!** Это накапливает нам много добродетели, мы поговорим об этом в продолжении сегодняшнего дня. Итак, это только чтобы дать вам индикацию, что это приходит напрямую от Будды.

Итак, это было вторым советом.

3. Третий совет: подноси подношения

Третий совет:

"И после того как ты так будешь радоваться, **пожалуйста поднести подношение** всем буддам, всем бодхисаттвам, самосостоявшимся буддам, слушающим, и потом также всем обычным людям, дай подношение.

Итак, это было советом номер три.

Повторим, итак, что было первым?

- 1. Ты всё время с мыслью: я стремлюсь к просветлению.** С тех пор как ты встал, ты сидишь, ты ешь - я хочу развить стремление к просветлению.
2. Вторая мысль: **радость добродетели святых личностей, своей, и других.**
3. Третья мысль: **подношение.** Всем святым, и также менее святым людям, поднести подношение.

4. Четвертый совет: всё посвящай полному просветлению

Четвертый: "Потом, хорошенько посвящай все три раза в день абсолютно полному

просветлению выше которого нет, чтобы суметь достичь всех аспектов совершенного просветления будды, и через это чтобы все существа сумели достичь всех достижений до сути состояния "всезнания". "

Итак, каков четвёртый совет? **Посвящать**. Всё, что ты делаешь, посвящай, посвящай, посвящай. Чему? Чтобы ты и другие достигли стремления к просветлению.

И в конце он **завершает**:

"О, великий король, оставайся таким, когда ты царствуешь. Твое правление не будет страдать, (ты продолжаешь делать то, что тебе нужно), и таким образом **ты накопишь полное накопление на пути к просветлению**".

Он делает ему здесь трюк: потому, что если вы подумаете об этом, те из вас кто немного обучался, что это? **Это предварительные этапы медитации!** Итак, он ему, в сущности, говорит: **это твоя практика, каждый день проделывай предварительные этапы**.

Предварительные этапы (*медитации*) - это настолько глубокая практика, что является практикой сама по себе, которую если вы делаете на отлично, этого достаточно. Если вы учитесь делать ее на отлично. Мой Лама говорит, что иногда это всё, что он делает. И это кто-то, кто знаком со всеми всевозможными тайными практиками, и так далее - он говорит, что есть дни, когда он делает только предварительную практику.

И сейчас здесь есть очень красивая цитата:

"Результат **превращения стремления к просветлению в сердце своей практики, идет очень далеко**», он говорит.

Это мастер Камалашила говорит с тибетским королем. После того как он ему сначала процитировал Будду - совет Будды королю который был во время Будды, он говорит: если ты будешь делать в точности так, как советовал Будда тому королю, то есть, если ты превратил стремление достижения к просветлению в сердце своей практики, это очень далеко пойдет.

Неописуемо огромная добродетель стремления к просветлению

Вот здесь, в другой сутре, Будда описывает насколько далеко это может идти:

**"Если бы было можно представить его форму,
Форму добродетели приходящий от стремления к просветлению,
Оно бы заполнило всё мироздание,
И ещё бы оставило"**.

Добродетель стремления к просветлению вообще нельзя оценить, она огромна.

Почему так? Потому, что тот, кто достигает стремления к просветлению, обязательно достигнет просветления. И тогда он уничтожает все свои страдания, каждую точку, точку, и точку страданий, и не только своих, всего мироздания. Поэтому, добродетель того кто начал шагать по этому пути, даже если вы сделали только один шаг, уже огромна.

Поэтому во всех сутрах обучающих пустоте написано, что добродетель:

- Изучения этих вещей,

- Цитирования этих вещей,
- Зачитывания этих вещей,
- Копирования этих вещей,
- Записывания этих вещей,
- Или обучения этим вещам других,

Превосходит любую степень подношения, или подарков, которые вы можете сделать всем буддам. В сутрах Махаяны это всегда написано в этом учении. Его добродетель настолько велика, потому, что эти семена в конечном итоге, когда они прорастут, а они прорастут, выведут вас из страданий.

И в конце он здесь завершает:

"О, сын благородной семьи, стремление к просветлению ведь семя для каждого из качеств будды".

Для всех этих высших качеств, которые мы восхваляем и к которым стремимся – бодхичитта является тем семенем, с помощью которого все они прорастут.

Медитация: предварительные этапы медитации

Сейчас, вы готовы к медитации.

Итак, сядьте удобно, обратите внимание на свою позу, в особенности на то, чтобы спина была прямой, и голова сбалансирована, не приподнята, и не опущена. Обратите внимание на то, чтобы ваше лицо было расслабленно, и рот закрыт, но не сжат.

Первый этап, который предваряет медитацию, это принятие прибежища, есть много способов принять прибежище. Самый абсолютный из них, это вспомнить об этом стремлении, которое у нас есть, развить в своём сердце совершенство мудрости. Потому, что это самая хорошая защита, мы принимаем прибежище, чтобы себя защитить, это абсолютная защита. Если вы приобрели мудрость, вы не можете больше ни в чём запутаться.

Эта мудрость представлена личностями достигшими ее, которые являются буддами, которые привели ее к совершенству.

- так, драгоценность будды в которой мы принимаем прибежище, это личности, которые привели эту мудрость к совершенству.

- драгоценность дхармы, это сама мудрость, какой она достигается в наших сердцах.

- и драгоценность сангхи, это люди видевшие пустоту напрямую, и они на пути завершения приведения мудрости к совершенству, и способны направлять нас на пути.

Итак, это другая форма принятия прибежища, это принятие прибежища в трех драгоценностях, которые представляют для нас эту мудрость.

И подумайте в своих сердцах, что это абсолютное прибежище, потому, что в сущности, нет ничего не мирского или материального, что может составлять прибежище. Мы уже видели, что все эти вещи преходящи. Они не только преходящи, они меняются от момента к моменту. Единственная вещь, которая не разочаровывает, и которая надежна, это

совершенство мудрости, как оно представлено тремя драгоценностями, и как оно будет достигнуто в наших сердцах, в следствии этой практики.

Второй подготавливающий этап, это развитие чистой мотивации к практике. Качество практики и степень успеха в ней является функцией нашей мотивации. Поэтому, важно это себе напоминать, потому, что нам необходимо это отличать от наших повседневных мотиваций, которые не чисты. И хороший способ это делать, это вспоминать человека которого мы любим, и который страдает, думать о его боли, и решить делать эту медитацию ради него. Делать то, что я собираюсь сейчас делать в медитации, для того, чтобы развить в себе способности помочь этому человеку. Потому, что их боль разрывает моё сердце.

И нам в наших медитациях необходима помощь, потому что наши силы слабы, потому, что наша мудрость всё ещё мала, она еще в пеленках. **И ради этого мы приглашаем к себе Ламу.** Вы можете подумать о святом образе, или святых образах, о людях которые дают вам вдохновение в вашей практике, людях которых вы цените и уважаете, есть ли эти люди в вашей жизни, или вы о них читали, да? Образ, который символизирует для вас эту святость, которую вы хотите развить. Образ, который даёт вам вдохновение.

Пригласите их к себе, увидите их сидящими перед вами в воздухе, они сделаны из света, они лучатся, они очень красивые, они имеют высшие качества, и главное они очень любят вас, они очень рады быть с вами, и помочь вам.

Важно представить их не как картинку, не двухмерными - сделайте их трехмерными, имеющими запах, имеющими тепло тела, и сделайте их совершенными.

В нашей медитации мы хотим призвать сильную положительную энергию, на которой потом работает медитация. И это мы делаем через то, что пробуждаем в своих сердцах глубокое чувство **уважения, признательности, и благодарности Ламе. Мы делаем это через ментальный поклон;** через то, что мы выбираем несколько их чудесных качеств, и в нашем случае, ударение на сострадании. И в своём сердце поклоняемся этим качествам в Ламе.

Попытайтесь увидеть, как это качество, к примеру, сострадания, проявляется в этом образе. Как образ выражает его. Часто в священных изображениях тибетцы описывают небесных личностей со многими украшениями и драгоценными камнями, что символизирует их высшие качества. Добродетельные действия, которые они делают в мире. И вы можете представить это в такой форме, или в любой другой форме, которая вам нравится.

Итак, порадитесь в своих сердцах самому факту существования этих личностей в вашей жизни, даже если это в вашем воображении; вы большие счастливики, что можете находиться в этом месте, где эта личность рядом с вами, даже если это в воображении.

И сейчас, **поднесите им подношение,** им подношение которое они очень не любят, это ваши добродетельные действия. Вы можете подумать о чём-то чудесном, что вы сделали, и завернуть это в красивую бумагу, или в красивый шелк, и поднести это им в красивой форме, как какую-то жемчужину, цветок, букет цветов, или если вам так больше нравится, как небо полное цветов. И это подносят с сердцем полным радости и благодарности Ламе. И увидите Ламу радостным, или радостной вашему даянию, вашему подарку, вашей добродетели. В своей медитации они всегда довольны тем, что получили от вас.

Следующий этап, это этап **очищения**. Если вы вспоминаете какое-то ментальное омрачение которое у вас есть, или что-то, что вы сделали, или что-то что может быть не сделали, но знаете, что это находится в вас, какая-то отрицательная склонность, вы можете раскаться об этом перед Ламой, и попросить их: пожалуйста, помоги мне, помоги мне, помоги мне избавиться от этого.

А сейчас подумайте о чудесной добродетели в своём мире, своей добродетели, которую вы совершаете своим обучением, и в мире, и о добродетели которую совершают в мире Ламы и святые личности, размер которой вообще никто не может оценить. И порадитесь, что вы находитесь в таком мире, где в вашем мире есть такие личности. **Порадитесь их добродетели, порадитесь своей добродетели**. Эта радость накапливает вам много добродетели.

Следующий этап, это **обратиться к Ламе, и попросить, чтобы он дал вам учение**. Учение, которое вы должны получить. Именно то, в котором вы нуждаетесь, и тем образом в котором вы нуждаетесь. Напрямую это, или косвенно.

И в результате вашей просьбы из сердца Ламы вырываются лучи золотого света и нектара, и этот свет приходит в ваше сердце, наполняет вас, благословляет вас большими знаниями, и сажает в вашем сердце семена для достижения стремления к просветлению.

И сейчас, **обратитесь в к Ламе, и попросите их продолжать сопровождать вас на вашем пути, и быть с вами всё время**.

И увидите их подходящими к вам, уменьшающимися, подходящими, и пребывающими в вашем сердце, и очень радостными от того, что они сопровождают вас на пути.

И сейчас, **посвятите добродетель** этой медитации и своей готовности, и своей практики, посвятите это тому, чтобы и вы и все существа, достигли стремлению к просветлению, те, кто его до этого, ещё не достиг. А у тех, кто его уже достиг, чтобы оно в их сердцах не уменьшалось, а всегда только становилось все больше и больше.

Вы можете открыть глаза.

(Мандала)

Ло Джонг – тренировка сознания 2

Семь основных для развития доброго сердца

На основе уроков Кен Ринпоче Геше Лобсанга Тарчина, и геше Майкла Роуча

Перевод и подача

Ламы Дворы-ла

Рамат-Ган, июнь 2008

Урок 3, часть 2

(Мандала)

Две формы стремления к просветлению

Итак, как было сказано есть две формы стремления к просветлению:

1. Первая, это **абсолютная форма**.
2. Вторая, это **искусственное стремление**.

Тибетское слово для **стремления к просветлению** это **Semkye**.

1. И первое - это:

Dundam Semkye

2. И второе, - это:

Kundzob Semkye

Dundam Semkye, Kundzob Semkye.

1. Dundam означает **абсолютный** - итак, это **абсолютное стремление к просветлению**.
Абсолютная форма стремления к просветлению, это, в сущности, прямое восприятие пустоты.

2. В сравнении с ним, **искусственное стремление, или обычное стремление** - когда мы говорим "стремление к просветлению", мы обычно подразумеваем номер два, и это то, что мы делали в медитации, и об этом мы говорим почти всё время - это **стремление к достижению просветления, чтобы мы сумели помочь всем существам.**

Так почему оно называется искусственным?

Иногда, мы также называем его **иллюзорным**, потому, что это интерпретация тибетского слова, **Kundzob** - это **иллюзорный, вводящий в заблуждение, или выдуманный**. Итак, почему оно называется обманчивым? Что в нём обманчивого?

Когда я говорю: "Я хочу прийти к просветлению, чтобы суметь помочь всем существам", здесь есть несколько элементов:

Есть "я",

Есть "все существа",

И есть "влечение".

Всё это не является абсолютной реальностью, всё это обманчивая реальность. Я существую, но я не существую абсолютным образом, существа существуют, но не абсолютным образом, И влечения, разумеется, не являются абсолютной реальностью. Итак, это искусственная вещь - мы скоро поговорим об этом немного больше.

И ло джонг, в основном второй, соединяет их оба вместе - абсолютное стремление, что является прямым видением пустоты, и искусственное стремление.

Пребывать в основе сути

**Учись видеть всё появляющееся как сон;
Исследуй суть сознания, у которого нет начала;**

О чём здесь говорится?

Здесь говорится о восприятии пустоты. Здесь говорится о понимании пустоты явлений, и пустоты нашего сознания: есть явления, которые я воспринимаю, вещи которые появляются в моей жизни, и это мир который я воспринимаю. И есть моё сознание воспринимающее этот мир.

Обе эти вещи пусты:

- **Вещи, которые появляются, пусты:** они существуют, но не так как я думаю, что они существуют.
- **Сознание воспринимающие их также пусто:** оно также существует, но не так как я думаю, что оно существует.

И он говорит:

**Учись видеть всё появляющиеся как сон;
Исследуй суть сознания, которому нет начала;**

Мы говорили о том, что у сознания нет начальной точки, помните?! Был в момент до этой жизни, и был момент до того момента, и нельзя найти когда было начало, потому, что его не было. Моё сознание всегда было и всегда будет.

Пребывай в основе всей сути.

То есть, в абсолютной реальности.

Другими словами, весь этот абзац говорит: учись видеть пустоту напрямую.

Сострадание, ведущее к пустоте

Итак, что такое эта пустота? И какова связь между обманчивой, и абсолютной? Абсолютная, и обманчивая, как они связаны? Это сейчас является темой, на этом уроке.

Мы говорили об отсутствии свободы в сознании, что сознание всё время управляемо невежеством, и ментальными омрачениями вытекающими из невежества: влечениями, отвращениями, желаниями, ненавистью, и всевозможными ментальными омрачениями - все они постоянно мною управляют на сильных уровнях, когда я на кого-то сильно сержусь, и на намного-намного-намного более тонких уровнях, когда я вообще это не назову гневом или влечением, но

всё же, я всё время хочу вещей, мне всё время нужны вещи. Я всё время хочу вещи на большем или меньшем уровне. У меня нет свободы.

И Ария Нагараджуна нам говорит, что до тех пор, пока человек не видит пустоты, у него нет шансов освободиться.

Поэтому, это ключ. Увидеть пустоту, это не прийти к просветлению, но **это необходимый этап на пути. Он не только необходим, он также достаточен**, это то, что красиво в этой теме. **Тот, кто видит пустоту, тому гарантировано, что он придет к просветлению**; это дело только еще практики, но ему гарантировано, что он преуспеет в практике, и так далее.

Итак, нашей целью, в сущности, является привести себя к видению пустоты.

И он говорит это прямо в начале.

Это цель каждого ло джонга; в сущности "развитие доброе сердце", в конечном итоге приводит к видению пустоты. Это абсолютная эволюция сострадания.

Ошибочные мнения о пустоте

Итак, что такое эта пустота? И о пустоте есть много ошибочных мнений:

- Есть люди, которые говорят: это закрыть глаза и **всё видеть чёрным**. Это не пустота. Почему это не пустота? Потому, что пустота не физическая вещь. У неё нет никакой связи с тем или иным цветом. Итак, это не пустота.
- Есть те, кто говорит, что **пустота это чистый свет**, есть такие выражения в литературе, чистый свет. Чистый свет - это что-то физическое, верно? Пустота, это не что-то физическое. Поэтому, это описание не может быть правильным. Между ним и пустотой есть связь, но это не пустота.

И об этом есть тибетские шутки от Кен Ринпоче, когда приходит монах и говорит: "Вчера я видел пустоту напрямую", и ему говорят: "Да, расскажи нам, что это?" тот говорит: «Я все видел жёлтым". Он говорит: "С тех пор его называли "желтым"."

Итак, любое такое физическое описание, это не пустота.

- Есть те, кто говорят: пустота это сидеть в медитации и **опустошать голову от мыслей**.

Мы говорим, что:

Это невозможно. Почему это невозможно? Я задам вам вопрос: у вас есть сознание? Да, вы говорите да. Как вы так уверены? Как вы знаете, что у вас есть сознание? Когда я задала вам вопрос, или у вас есть сознание, что вы сделали?

Из зала: подумали.

Учительница: подумали. Да. :)

Мы смотрим: что сейчас со мной происходит, верно? Есть какая-то мысль. Чтобы проверить, или у меня есть сознание, мне нужно подумать, верно? Как он говорит: "подумали", мне нужно посмотреть, мне нужно подумать.

Кто это, кто думает и смотрит? Сознание. И, скажем, есть состояние, в котором в моей голове нет никаких мыслей, так как я узнаю, что у меня есть сознание? **Чтобы было сознание, ему необходим объект.** Оно должно что-то делать, оно должно что-то ощущать, о чём-то думать, чего-то хотеть, ему необходим объект, оно должно за что-то зацепиться.

Мы говорим, что сознание это субъект, и субъекту нужен объект. И без того что у него есть объект, мы не можем даже сказать, есть там субъект или нет. Кто там будет, чтобы это сказать? Кто остался там, чтобы сказать, что есть сознание?

Итак, эта тема опустошения сознания от мысли, это какой-то вид идеи, что там есть сознание, и оно там стоит каким-то образом само, без объекта. И это абсолютно необоснованно, нет такой вещи.

Верно то, что можно очень-очень утончить мысли, в особенности для того, кто практиковал много медитации. Можно научиться не увлекаться мыслями. Можно научиться успокаивать блуждающие мысли. Всё это происходит в хорошей медитации, и необходимо, чтобы происходило в хорошей медитации. Но это не то, что мы опустошаем сознание, потому, что если мы опустошаем сознание, то сознания больше нет.

Мы не можем избавиться от сознания. Оно было всегда. У нашего сознания нет начала, и поэтому, также, у него нет конца. Нет никакого процесса, который может завершить моё сознание. Этого сделать нельзя. Его можно уточнить, его можно очистить, можно сделать так, чтобы оно стало сознанием будды - и это наша цель. Нашей целью является не уничтожить его, потому, что его нельзя уничтожить. Не говоря уже о том, что оно пусто.

Итак, это не пустота.

- Это также не **думать, что вы никто** - мы много говорим, что необходимо увидеть собственную пустоту. Это не думать, что "я никто". Мы не отрицаем, что есть Двора. Мы не отрицаем, что есть ручка. Это было бы глупым, я только сейчас использовала ее, чтобы писать.

Сон и его использование

И это немного вводит в заблуждение, потому, что он говорит:

Учись видеть все появляющееся как сон;

Многие поколения это читали, и не понимали этого. Многие поколения говорили: "аа, так, в сущности, здесь ничего нет, мне только кажется, что здесь что-то есть". Нет, тебе не кажется, ты этим пишешь. Когда у тебя есть боль в теле, тебе это не кажется, это больно. Когда есть минус в банке, это не кажется, это минус в банке.

Итак, **мы не отрицаем существование вещей**, тот аспект, что **вещи функционируют**. Будет неразумно это отрицать. Вещи существуют и функционируют, и они функционируют сейчас в точности также, как функционировали и до того как мы начали говорить о пустоте, как и до того как вы вообще услышали слово "пустота" - они функционируют также. Это не изменилось. Итак:

<p>Пустота, не является отрицанием "я", которое функционирует, или предмета, который функционирует.</p>
--

- **Пустота это не мое осознание себя** - это что-то другое, осознание себя, это не пустота.

Всё это не пустота. И в отношении пустоты крутится много ошибочных идей. И мы делаем этот список, чтобы вы им не поверили.

Ошибочное объяснение пустоты не может освободить от страданий

Почему важно сделать этот список?

Одна из самых тяжелых вещей, которая может с кем-либо произойти, это поверить ошибочному объяснению пустоты, потому, что тогда они закрывают себе путь к освобождению.

Потому, что ошибочное объяснение пустоты не может вас освободить, и если вы верите ему, то этот человек давший объяснение, причинил вам большие страдания, даже если он не намеревался этого сделать, потому, что он закрывает вам путь к освобождению от страданий. И так, очень важно понимать эти вещи.

Если так, что же такое пустота?

Так, что мы да подразумеваем, когда говорим, что вещи пусты?! Что ручка пуста? Что я подразумеваю, когда говорю, что я пуста, или ручка пуста?

Мы говорим, что **она пуста от самосуществования.**

Мы не говорим, что ее не существует, мы не говорим, что она не функционирует. Есть Двора, и она функционирует так, как функционирует Двора, есть ручка, и она функционирует так, как функционирует ручка. Но она не существует так, как я думаю.

И там проблема. Потому что мы смотрим на вещи и придаем им самосуществование. Я вижу эту вещь, и говорю: «о, это ручка». Вот она, я показываю вам ее, и вы говорите: о, это ручка. Или, вот пришла Двора. Вы думаете, что я Двора со своей стороны, вы думаете, что это ручка со своей стороны.

И там проблема. Проблема не в том, что вещи существуют и функционируют. Они будут продолжать функционировать и для будды также. Проблема в том, что мы верим, что у них есть какое-то самосуществование, какие-то собственные качества, или какая-то собственная природа, которая приходит их стороны. Проблема там.

Итак, мы говорим, что эти вещи пусты от самосуществования, от собственной природы, или от собственных качеств. От этого они пусты. И если мы это поймем, это нас освободит. Если мы хорошо, из сердца, в глубокой медитации это поймём, это нас освободит.

Кто это, кто видит ручку?

Потому, что - могу ли я видеть здесь ручку? Видите ли вы ручку? Посмотрите, вы видите ручку? Видит ли ваш глаз ручку?

Он не может видеть ручку, ваш глаз. Он видит только формы, цвета, свет. Это всё, что может видеть глаз.

Никто из вас не видит здесь ручки. Даже я не вижу здесь ручки.

Но только сейчас, я ей написала. Так ручка ли это? И как это, что она для меня сейчас

функционирует, и я вам сейчас сказала: "Вы здесь не видите ручки". Так, что это? Ручка ли это? Те, кто сказали, что видят здесь ручку, почему вы сказали, что вы видите здесь ручку? Подумайте мгновение. В любом случае, вы не солгали, верно?

Из зала: потому, что раньше я этим писала.

Итак, мы не видим ручки, мы видим формы и цвета. Так как вдруг у нас есть ручка? Мы интерпретируем. То есть, **для того чтобы была ручка, необходима я.**

Без меня не будет ручки. Или без меня каждого из вас, кто воспринимает ручку. Для того, чтобы была ручка, необходимы вы, чтобы ее воспринять. Без этого есть пластиковая палочка. Верно? Может быть. Ручковость не приходит из этой вещи. Дело в этом. Ручковость не приходит отсюда (из ручки). Ручковость приходит отсюда (из головы), или отсюда (из сердца). Из меня. Необходим воспринимающий, который скажет, что эта вещь является ручкой.

И иначе нет ручки. Как знают?

А, что с собакой?

Мы всегда приводим этот пример с собакой. Если она на это посмотрит, она не увидит ручки. Она смотрит на ту же самую вещь, те же самые формы и цвета, но она не может увидеть ручки, потому, что у неё в голове нет этой идеи. В этой своей жизни как собаки, у неё нет этой идеи, видеть это как ручку.

В сущности, это идет наоборот.

Это не то, что она собака, и поэтому она не видит ручки. То, что она не видит ручки, ее делает собакой.

То, что меня делает человеком, это образ через который я воспринимаю мир. Это кармы которые созревают у меня, и навязывают мне определенное восприятие. Это то, что делает меня человеком, а не наоборот. И это очень важно потом, когда мы будем говорить о новом рождении, и так далее.

Понимание, которое может уничтожить страдание

Из зала: вы определили это как различные части, и мы видим ручку. Так, что это в сущности меняет, это только слова?

Учительница: она говорит, что это, в сущности, меняет?! Истина в том, что в случае с ручкой, это не очень важно. Но, это очень важно, когда мне что-то делает больно. Потому, что я не хочу страдать. И я говорю, что если я пойму, что эта вещь не существует так, как я думаю, что она существует, я также сумею понять, почему мне больно, и тогда у меня есть шанс уничтожить эту боль.

Самое важное из всего этого обсуждения, это то, что это не ручка со своей стороны. Со своей стороны, это не ручка. Со своей стороны, я не учительница. Я даже не женщина. Я набор форм и красок. В сущности, я набор молекул. Можно продолжать меня разбирать. Я пуста от любого существования, которое вы попытаетесь мне придать.

Вместе с этим, вещи в нашей жизни функционируют, и мы не отрицаем этого.

Вещи как сон, но они не сон.

Говорим ли мы, что это не ручка? Мы не говорим, что это не ручка.

Является ли это змеей, когда ты видишь ее там? Это змея, и ты должен остерегаться ее. Лучше ее остерегаться.

Из зала: и какая пустота змеи?

Учительница: это очень хороший вопрос.

Является ли змея опасной со своей стороны? Нет. Необходимо спроецировать туда опасность. Но с того момента, как я спроецировала ядовитую змею, это функционирует.

Являюсь ли я учительницей дхармы со своей стороны? Нет. Но для тебя я функционирую на данный момент так. Ты проецируешь меня так, и поэтому я функционирую для тебя так.

Проекции функционируют. То, что они пусты, не уменьшает их функционирования. Наоборот, это то, что делает возможным их функционирование.

Итак, если ты проецируешь ее как ядовитую змею, она опасна для тебя, и тебе необходимо принимать меры.

Хорошо, итак, он говорит, для чего мы так много говорим, если мне всё ещё нужно убежать от этой змеи? :) Очень хороший вопрос. Потому что мы говорим здесь, именно поэтому. Именно поэтому я целый урок махаю этой ручкой.

Если так, почему вещи появляются так, как они появляются?

Как это помогает? Если я понимаю, что вещи не пришли со своей стороны, следующий вопрос, к которому мы скоро подойдем: если так, откуда они да пришли? Итак, почему в моей жизни появляется ядовитая змея? И почему она появляется в моей палатке, а не в палатке кого-то другого?

Потому, что это интересный вопрос. Потому, что когда мне болит, если я пойму, почему мне болит, может быть, я сумею начать преодолевать боль, и предпринимать шаги для предотвращения этой боли. С тем, что уже есть, мне сейчас нужно справиться, но предотвратить то, что следует за ним. И для этого мы махаем ручкой. Чтобы не встречаться с опасностями. Чтобы мы не страдали от потерь, от болезней, и от боли.

Карма и пустота

И фактически этот вопрос: "**Так зачем мы вообще занимаемся пустотой**, если всё и до этого и после этого функционирует одинаково?" - в буддистском учении не всегда приходит в том месте, где говорят о пустоте. И поэтому много, много, много людей обучают половине вещи. Они говорят: "О, видь всё как сон". Здесь также - "видь всё как сон", но не объясняют, о'кей, хорошо, но откуда эта да приходит? Этого здесь не объясняется. Это объясняется позже, и косвенно.

Фактически, когда это было написано? Помните геше Чекаву? В двенадцатом веке.

Нужно было подождать Чже Цонгкапу, который пришёл на 300 лет позже него, в этом большое величие Чже Цонгкапы, и оттуда всё наше учение.

Он не придумал, он всё взял от Будды, но он соединил всё от а до я в той форме, в которой люди до него не соединяли, включая буддистов, и учение не было достаточно сильно.

И вы слышите различные учения о пустоте, но тогда практикующие говорят: "Хорошо, но что мне делать с этим?! Хорошо, ты меня убедил, это как сон. Что мне с этим сейчас делать?"

Что я сейчас этим делаю? Сейчас следующий этап, это понять - если так, если это пусто, и если у этого нет никакой собственной природы, то почему она для меня ядовита?! Если это приходит из меня, если нужна я, чтобы увидеть ручку, если необходима я, чтобы увидеть ядовитую змею, потому что со своей стороны это набор форм и красок, то почему она **в моей** жизни ядовита? Почему она появляется **в моей** палатке? Потому что это то, что важно потому, что если она пуста, если я пойму, откуда она появляется, почему она появляется передо мной так, и как она появляется, то я могу начать переворачивать этот механизм.

И истина в том, что у меня нет выбора в отношении ручки. Могу ли я начать жевать это, как жует это собака? Велики шансы на то, что если я обычный человек, я не начну этого делать. Мне навязано видеть это как ручку. Собаке навязано видеть это как игрушку для жевания, или что-то в этом роде.

Итак, вещи пусты. Необходима я, чтобы спроецировать их так, как я их проецирую. И мне нужно понять как.

Механизм кармы

И здесь мы входим в механизм кармы.

Итак, мы говорим, что любая вещь, которую мы делаем, говорим, и думаем - в особенности думаем, потому, что я думаю намного больше, чем делаю и говорю - каждая вещь которую я делаю, говорю, или думаю, оставляет запись на этом кармическом магнитофоне, на этом магнитофоне моего сознания. Я закончила делать, говорить, думать - там осталась запись. Может быть, я давно забыла, что сделала, но эту запись стереть нельзя. Она там есть.

Она входит в инкубацию, идёт в моё подсознание, накапливает там энергию, создаются условия - она даёт плод. Она созревает. Это как семя, которое даёт плод.

Мы сказали, что такие записи у нас есть 64 за щелчок пальцами; много, много, много. Они происходят всё время, момент за моментом, минута за минутой, час за часом, день за днем, год за годом. Мы накапливаем их все время.

И потом, когда они созревают, они диктуют мою реальность. Моя реальность в этот момент в полной мере продиктована теми семенами, которые я посеяла в прошлом. В полной мере.

Поэтому, если появляется ядовитая змея в моей палатке, что такое ядовитая змея в моей палатке? Это говорит о том, что я переживаю страх или опасность. Верно?!

Если я сейчас чувствую, что есть опасность моей жизни, и боюсь, откуда это может прийти?! Какое семя я посеяла в своём сознании, чтобы переживать такую вещь? Я или угрожала кому-то, или пугала кого-то, или не помогала кому-то, когда они боялись; я осознавала, что они в ситуации когда испытывают страх, и у них нет защиты, но ничего не сделала в отношении этого. И сейчас это у меня созревает через то, что мне что-то угрожает. Единственный способ, через который мне может что-то угрожать, это если у меня созревает такое кармическое семя.

И только я могу сажать в своём сознании кармические семена, нет никого другого, кто может это делать. Карма индивидуальна. Это чудесно, потому, что это дает мне полную власть.

Только я сажала кармы, которые привели к этому моему миру, и поэтому, если я учусь, как работает эта вещь, я в полной мере могу определять свою реальность.

В будущем, не в настоящем. Настоящее уже определено, я это сделала в прошлом. Мы говорим, что это как дерево, которое уже созрело, я не могу вернуть его к семени.

И весь лоджонг, это как превратить проблемы, которые уже произошли с нами в жизни, старые кармы которые созрели, как использовать их, чтобы не продолжать крутить это колесо. Чтобы начать из него выходить, превратить их в путь к просветлению. Обычно, когда с нами что-то происходит, кто-то на нас кричит, мы отвечаем криком. Этим я гарантирую, что я его верну.

Весь ло джонг для того, чтобы научить меня останавливать это колесо. Начать его переворачивать.

Интеллектуальное понимание, ведущее к прямому восприятию

Мы сказали, что нам здесь нужно понять в основном второе, это **абсолютное стремление** - и это **понять пустоту**.

Это то, что мы сейчас делали, это первый уровень понимания пустоты. Это **интеллектуальный уровень понимания пустоты**. Если вы поняли то, что мы делали с ручкой, со змеей, и так далее, это первый уровень. Он необходим.

Чтобы научиться прекращать создавать причины страданий, нам необходимо понять пустоту на намного более глубоком уровне. В глубокой медитации, в глубокой концентрации.

Но для того чтобы мы сумели там преуспеть, сначала нам необходимо понять на, что мы делаем медитацию. Итак, эти объяснения необходимы, и необходимо их слушать много-много раз. Нам необходимо пройти многие слои обусловленностей, также и культурных, от родителей, из школы, из того, чем мы живём на западе. И также более глубоких слоев, с которыми мы вообще пришли в этот мир из предыдущих перевоплощений, из многих перевоплощений.

Из зала: форма нашего мышления, это каталогизировать вещи.

Учительница: да, и она правильно не понимает причинно-следственную связь. Она говорит: змея пришла потому, что ты поставила палатку возле кактуса. Это верно на обманчивом уровне, но не верно, на абсолютном. Потому, что есть ещё люди, которые поставили палатки возле кактусов, и не встретили змеи.

Учительница повторяет вопрос ученицы: она задает вопрос, **есть ли случайности?**

Ответ: мы говорим, что нет никаких случайностей. Есть вещи кажущиеся нам случайными, потому что мы достаточно хорошо не понимаем кармы. И для этого пришло это учение. Для того, чтобы ты получила власть обратно, чтобы с тобой не «происходили» вещи. Чтобы ты стала начальником. Мы говорим, что это стоящая цель. Потому, что если ты учишься управлять вещами, ты можешь уничтожить свою боль. В полной мере. И научить других, в полной мере уничтожать их боль, все формы боли.

Вопрос: Илан задает вопрос, все мы здесь в комнате опознаём эту вещь как ручку, почему **мы так**

похожи в наших проекциях?

Ответ: между нами есть много схожести, потому, что все мы, к примеру, люди, все мы израильтяне. У каждого есть индивидуальная карма, абсолютно индивидуальная, но есть группы у которых есть похожие кармы. И это то, что в сущности и определяет группы.

Учительница: да?!

Из зала: так как для того, чтобы спроецировать вещи нужно сознание, как вы объясняете пустоту самого сознания?

Учительница: это более тяжелый вопрос, он по делу, и мы поговорим о нём на курсе 12.

Связь между двумя бодхичиттами

Итак, сейчас, если так, вопрос, **какова связь между первым (пустотой), и вторым (причинно-следственной связью)?**

1. Итак, мы сказали, что здесь, в этом описании есть только описание пустоты, но отсутствует тема: «Как же да приходят вещи?» В ло джонге они не приходят явным образом, нам нужно их там искать. И так как мы изучаем это на 800 лет позже того, как был написан ло джонг, и после того как мы встретили великого Чже Цонгкапу, мы можем их здесь опознать.

2. Итак, следующий этап, если вещи пусты, и если вещи приходят в результате кармы - **из-за того, что они пусты, всё, что я воспринимаю, это то, что карма вынуждает меня проецировать, когда созревают семена. И после того, как я это поняла, следующая логично вытекающая тема, это научиться работать с кармой. Стать мастером по карме.**

Быть как садовники

И мы всё время говорим на языке семян, деревьев, ростков, и так далее. **Итак, мне необходимо научиться быть садовником.** Хорошим садовником, который знает, какой сад посадить, и что нужно посеять, чтобы получить этот сад. **И это вторая бодхичитта.** Это **искусственная бодхичитта.** Это стремление привести всех существ к просветлению, и через те пути, которым нас обучают лоджонг чтобы ее развить, это то, что приведет нас к абсолютному стремлению.

(Мандала)

(Посвящение)

Ло Джонг 2 – тренировка сознания

Семь основных для развития доброго сердца

На основе уроков Кен Ринпоче Геше Лобсанг Тарчина, и Геше Майкла Роуча

Перевод и подача

Ламы Дворы-ла

Рамат-Ган, июнь 2008

Урок 4

(Мандала)

О домашних заданиях

Итак, прежде чем мы продолжим, несколько сообщений.

Вы получили домашние задания и контрольные. Кто-то пытался делать домашние задания? Ой, отлично! Я рада! Кто-то не пытался? :) Значит, у вас еще есть шанс, еще не слишком поздно.

Уроки легкие, и мы хотим, чтобы вы их делали. Мы не посылаем вас в библиотеку проделывать исследование, и создавать проект. Все домашние задания основаны на том, что сказано в классе, и их целью является помочь вам усвоить этот материал. Материал о пустоте не слишком тяжело понять на интеллектуальном уровне, но его тяжело освоить, тяжело воспринять; понять не умом, а воспринять его, ввести его в вашу суть.

Если вы отсюда выйдете, и не будете делать никаких домашних заданий, через две недели вы уже не вспомните, о чём мы говорили. Если вы будете делать домашние задания, вы не будете помнить о том, о чем мы говорили через три недели. :) Необходимо повторять много раз. Наше сознание такое. Это не как в дни Будды. В дни Будды они слышали Будду говорящего что-то один раз, и всё запоминали, и в точности передавали это дальше следующим поколениям. И у нас нет этой кармы. Наше поколение вырождающиеся, помните? Поэтому, нам необходимо выполнять домашние задания.

Прямое видение пустоты

Итак, давайте продолжим. И у нас всё обсуждение было о пустоте, верно? И мы сказали, что абсолютное стремление к просветлению, это когда человек видит пустоту напрямую. Написано:

**Учись видеть всё появляющиеся как сон,
Исследуй суть сознания, у которого нет начала.
Антидот, это освобождение в себе;
Пребывай в основе суть всех вещей.**

Когда говорят об этом аспекте, об освобождении в себе", и о "пребывании в основе сути всех вещей", **подразумевается прямое видение пустоты.** Подразумевается эта медитация, в которой человек после того, как долго обучался, 7000 раз слышал о ручке, ходил на курс 12, и на все остальные курсы, делал все медитации, и параллельно с этим развивал ежедневную медитацию -

потому, что необходимо развить хорошую технику медитации, и хорошую концентрацию - когда все эти условия собрались вместе, человек садится в медитацию, и видит пустоту напрямую.

Он сидит в медитации и видит пустоту напрямую, разумеется, не глазами. Он сидит с закрытыми глазами. Его органы чувств вообще нейтрализованы, все органы чувств, не только зрение. Он в самадхи, он в очень глубокой концентрации. Концентрация настолько глубока, что вы можете жарить рядом с ним чипсы, и он не почувствует запаха, или шуметь - ему это не будет мешать. Потому, что он очень-очень в глубокой концентрации, и тогда он падает в видение пустоты.

Мудрость приходящая после, и смысл "иллюзии"

Написано:

В промежуточный период, было создание иллюзии

Что подразумевается под "промежуточным периодом"?

В конечном итоге медитация завершается, и человек из неё выходит. Он выходит, и он снова в мире. Органы чувств снова начинают функционировать, снова появляются вещи, и они снова появляются так, будто это ручка, и будто это Леа. Они снова появляются так, будто они имеют какую-то самоидентификацию, потому, что для нас вещи так появляются. Они появляются для нас, как имеющие какую-то свою самоидентификацию, как имеющие какую-то собственную природу.

Сейчас он сидел в медитации, и он уже знает, что у них нет собственной природы.

Когда он оттуда выходит, он совершенно ясно понимает, каким образом это является иллюзией.

Но вещи всё ещё появляются также, как и раньше, они выглядят так, будто они приходят со своей стороны, они выглядят так, будто здесь есть ручка приходящая со своей стороны или, будто вещи случаются вне меня. Но благодаря своей медитации, он понимает, что это иллюзия. Этот этап по-тибетски называется:

jetob yeshe

Мудрость, приходящая после.

Мир, такой, какой он появляется для нас, и так как его воспринимаем мы - обычные люди, не видевшие пустоты - является блефом, выдумкой. Но мы верим, что вещи таковы.

Мы верим своим глазам, или своим ушам; мы верим своим органам чувств. И это наша проблема. Это наша беда, потому, что наше восприятие, до тех пор, пока мы не увидели пустоту напрямую, совершенно ошибочно. Оно не понимает правильно причинно-следственной связи. И тогда, мы не понимаем, почему произошли вещи, и реагируем неправильным образом, потому, что мы вообще не поняли причины.

Итак, перед этим человеком, который вышел из медитации на пустоту, вещи снова появляются так, и он впадает в такое шизофреническое состояние, потому, что они появляются также как и раньше, но он уже не верит своим глазам, ушам, и так далее.

И у него есть период, когда он с этим практикует. И в конечном итоге, после достаточно интенсивной практики, они также прекращают появляться со своей стороны. И об этом говорится

в этом абзаце.

Промежуточный период, это период между медитацией на пустоту. Между одним прямым видением пустоты, и следующим за ним.

Будь творческим с иллюзией, то есть, используй тогда свои знания о том, что вещи являются иллюзией, и работай с ними.

Здесь говорится об этом, и я в это сейчас больше входить не буду. Мы больше об этом поговорим на курсе 12, весь который о пустоте.

Развитие сострадания: практика Тонг Лен

И сейчас, он переходит к **искусственному стремлению**. Итак, искусственное стремление, это стремление функцией которого является накопить карму, которая позволит нам увидеть пустоту напрямую. Потому, что это прямое видение пустоты, является настолько критической вещью в нашей духовной карьере, что без нее нельзя прийти к просветлению, это очень редкое событие, и для того чтобы оно произошло, необходима удивительная карма. Нам необходимо накопить много кармы. И здесь:

Целью развития сострадания, которое является искусственным стремлением, развития его до своих самых высоких уровней - является накопление кармы, которая сделает возможным для нас видение пустоты, и позволит прекратить ошибаться, и в конечном итоге, прекратить страдать.

И здесь он говорит:

**Тренируйся в даянии, и взятии поочередно;
И позволь им обоим управлять ветрами.**

Итак, что это?

Из зала: Тонг Лен.

Это Тонг Лен.

tonglen

Геше Чекава в сущности представляет нам здесь Тонг Лен. Он, в разных формах, появлялся также и раньше, в "Восьми абзацах" (Ло Джонг 1: «Восемь абзацев для тренировки сознания»), в седьмом абзаце у нас также был Тонг Лен, верно? Итак, вся эта традиция Кадампы обучала Тонг Лему. Это не началось с них, это началось с Будды, но они поставили ударение на этой практике.

И он говорит:

**Тренируйся в даянии и взятии поочередно;
И позволь им обоим управлять ветрами.**

И, что здесь подразумевается? Используй дыхание.

И мы сказали, что **ветер это дыхание**. В Тонг Лене.

- когда мы вдыхаем, мы у других забираем их страдания и нужды себе, и уничтожаем их в себе.

- и когда мы выдыхаем, мы посылаем им всё хорошее, посылаем им все вещи, которые дадут им счастье, и сейчас и в будущем.

Итак, это использование дыхания, это ветра.

Это дыхание связано с тем, что мы называем праной, и это энергия, протекающая по нашим внутренним каналам. У нас есть внутреннее энергетическое тело, по которому проходит энергия, и есть связь между нашим дыханием и течением по этим энергетическим каналам, и есть прямая связь между потоком энергии по этим каналам, и нашими мыслями. Мысли и эти энергии всегда идут вместе.

И выясняется, что у той огромной вещи, о которой мы говорили, у прямого ведения пустоты, есть дополнительная связь с состраданием. Между этими двумя есть дополнительная связь, кроме того, что сострадание приносит карму видения пустоты, и это то, что оба они привязаны к определенному течению энергии по внутренним энергетическим каналам. Обе эти вещи могут появиться, только если эта энергия протекает хорошо, правильно, и в точности так, как нужно. Поэтому, практика Тонг Лена, в сущности, подготавливает вас к очень продвинутой практике с внутренними ветрами, которая приведет вас к прямому видению пустоты.

Итак, сейчас целью практики Тонг Лен, является **развитие большого сострадания**.

Есть два способа достижения большого сострадания. Тонг Лен использует путь **обмена себя на других**. Есть также и другой способ **семи шагов**, который очень красив, и мы немного его изучаем на курсе 1, и немного в других местах. Сейчас, мы не будем в это входить. Это метод обмена себя на других.

Как практикуют Тонг Лен?

Как мы делаем тонглен? Я скажу только вкратце.

Мы **выбираем человека** - к примеру, человека с которым мы знакомы и любим его, и **у которого есть какая-то проблема, о которой мы знаем** и очень хотим ее у него забрать **и мы рады ему помочь**.

И мы представляем, **что эта проблема распространяется в виде чёрного дыма по всему его телу**. Это может быть физическая проблема, которая у него есть, ментальная, эмоциональная, материальная, или какая бы то ни было, может быть, проблема в его отношениях. Эту проблему в своём воображении мы представляем как темное вещество в его теле.

И мы **используем дыхание** - каждый раз, когда я вдыхаю воздух, я представляю, что это какой-то насос, концентрирующий черное вещество в центре его тела, и я продолжаю вдыхать, и вынимаю это из его тела через их дыхательные пути. Сначала собираю это в его сердце, а потом вынимаю это через его горло и рот.

И параллельно с этим, на определенном этапе медитации, я представляю в своём сердце маленький огонь, и этот огонь символизирует мой эгоизм, и моё невежество - те вещи, которые я хочу уничтожить. Кто мы говорили, является врагом ло джонга? Придание себе важности. **Я хочу освободиться от собственной важности**. Поэтому, я представляю свою важность в виде пламени, а проблему другого, в виде чёрного дыма. **Я вдыхаю в себя дым, и уничтожаю его с помощью своего пламени, и в это время пламя гаснет**.

Итак, я одним выстрелом убиваю двух зайцев:

- забираю их проблему,

- и также, уничтожаю в себе те вещи, которые причиняют мне страдания.

И это очень красивая медитация: **я одновременно уничтожаю и их страдания, и свои.**

Потом, через выдох, мы **посылаем ему золотой свет, хороший свет наполняющий его всем хорошим.** Хорошими вещами, которые приносят ему счастье и внутри и снаружи.

Это на кончике вилки о Тонг Лене (переводы можно найти на сайте). Как уже говорилось, у нас есть 10 часов объяснений о Тонг Лене, и 5 различных медитаций Тонг Лен на диске, и вы приглашены послушать.

И эта возможность есть благодаря Дорит, которая проявила инициативу, издала диск, и продолжает издавать эти диски, это позволяет вам слушать так же и тогда когда вы не находитесь возле своего компьютера. Итак большое спасибо, большое спасибо (аплодисменты).

Практика Тонг Лен накапливает нам большую добродетель

Итак, в Тонг Лене вы сидите, может быть, четверть часа, или 20 минут, и делаете медитацию, так как я ее описала, и так как вы можете прослушать эти медитации на дисках. Итак, что мы делаем? Четверть часа или 20 минут мы посвящаем облегчению чьей-то боли. Только тем, что фокусируется.

Сколько раз в жизни обычных людей случается, что они сидят и посвящают четверть часа тому, чтобы сделать кому-то легче, и фокусируются на своей мысли? **Это очень-очень редко.** Не то, чтобы этого не происходило. Родители помогают своим детям, и люди помогают другим людям, но сидеть каждый день, или может быть больше раза в день, и осознанно решить посвятить это время помощи другим людям - это очень редко.

И даже, если вы делаете это чуть-чуть, ваше счастье умножается. Если вы учитесь делать это целый день, ваше счастье поднимается до небес.

Вас становится невозможно огорчить, как дядю из Петах-Тиквы (имеется ввиду один из этюдов ансамбля "слепой следопыт"), и ещё больше этого. (Дядя из Петах-Тиквы у следопыта, это человек которого нельзя огорчить, и единственный способ через который удалось его огорчить, это когда ему дали Петах-Тикву).

Это карма пожелания кому-то хорошего, осознанного забирания у них их страданий, и послания им счастья созревает очень быстро. Это одна из самых быстрых карм.

Если вы грустны, или удручены, это самый быстрый способ себя поднять. Сфокусируйтесь на ком-то другом, у кого у кого есть какая-то проблема, и в медитации заберите ее у него, и пошлите ему счастье. Вы можете излечить любую депрессию. Это лечение.

Медитация бесплатна, вам не нужно никакого снаряжения, никаких вложений, только вы сами, и может быть подушка. И разумеется готовность.

Вы не только станете более радостными - если вы будете практиковать это регулярно, вы изменитесь, и мир вокруг вас тоже изменится. Постепенно.

Это не происходит за один день. Постепенно ваш мир будет меняться все больше. И почему? Потому, что наш мир целиком как эта вещь (ручка) - **он целиком является проекцией нашей кармы**. Эта ручка, не так важна, но через нее легко продемонстрировать тот процесс, который происходит постоянно с любой вещью. **Весь мой мир является проекцией моей кармы**.

Если я сейчас осознанно, из понимания того что вещи пусты, что мир является пустым экраном, и я проецирую на него из своей кармы сажаю семена сострадания и любви, какой мир ко мне вернется?

Мир станет более сострадающим, более любящим, и люди вокруг меня изменятся. Они станут здоровее. Они станут радостнее.

Не из-за того, что в медитации я делаю какой-то "фокус-покус", и забираю у них болезнь. Это не так. Но:

Из-за того, что я сейчас создаю семена любви, я обязана начать переживать мир более радостным.

И это трюк. Это трюк прихода к просветлению. Только мы это потом в тантре берём, и увеличиваем в миллион раз - тот же самый принцип. Всё работает на карме и пустоте, только берут эту технику и совершенствуют ее, чтобы она созревала настолько быстро насколько это вообще возможно. Это то, что позволяет сделать это в течении одной жизни.

Потому, что иначе, подумайте, взять это тело и это сознание полное невежества, и привести их к просветлению на протяжении одной жизни, это немалое дело. И в тантре берут в точности то же самое понимание, только усиливают его очень сильными техниками, и тогда этот созревает на протяжении одной жизни. Но это тот же самый процесс, только другой мощности.

Как работает Тонг Лен?

Так помогает ли Тонг Лен человеку, которому я его делаю?

Из зала: может быть, он помогает мне увидеть его иначе.

Учительница: точно, потому, что со своей стороны его не существует! Со своей стороны его не существует.

Если в вашей жизни есть кто-то страдающий, и вы делаете ему Тонг Лен, может быть вы увидите в них улучшение.

Если есть кто-то, кого вы ненавидите, и вы делаете ему Тонг Лен - когда вы завершаете Тонг Лен, вы уже не можете его ненавидеть в той же самой степени. Если вы не можете его ненавидеть той же самой степени, он покажется вам немного в другом свете. Он покажется вам немного более дружелюбным.

И если вы продолжите делать - враги исчезнут из вашей жизни, потому, что враги проецируются нами. Ручки проецируются нами, друзья проецируются нами, болезни проецируются нами, и враги проецируются нами.

Если мы понимаем то, что является причиной всех этих вещей, мы можем всех их изменить через свою практику. Не за один день, не сразу, но через постоянство вы обязаны увидеть результаты. Я не знакома ни с кем кто был постоянен в практике, и не увидел результатов.

Можно сказать это иначе: чем больше вы практикуете, тем больше начинает меняться ваша карма, и вы всё больше развиваете свое сострадание; сострадание будет всё увеличиваться. И также как и любая практика, она будет всё больше вас продвигать, и в конечном итоге это достигнет уровней стремления к просветлению, и это приведет вас к просветлению.

Итак, каждая такая практика Тонг Лена, развивающая сострадание, на один маленький шаг приближает вас к просветлению. И чем ближе человек к просветлению, тем лучше его мир. И, разумеется, в конечном итоге, если вы придёте к просветлению, и даже ещё до этого, у вас будут силы по-настоящему повлиять на ваш мир.

Поэтому, Тонг Лен работает больше чем через один путь, и у него есть тантрические коннотации через дыхание, связанные с работой с внутренними ветрами. Он изменит ваш мир, если вы будете его делать. Это очень-очень сильная практика. Она кажется простой, но она очень сильна.

И если вы преисполняетесь сострадания, ваше сострадание выйдет за берега. Люди вокруг вас будут тянуться к вам. **Они изменятся потому, что изменились вы.**

Когда вы делаете медитацию Тонг Лен, предположим, вы фокусируетесь на страдающем человеке, совет, параллельно с этим помнить его пустоту. Это намного усиливает медитацию.

Что значит помнить его пустоту? Как эта вещь (ручка). Это не то, что его нет, это не то, что он является каким-то облаком тумана. Он да появляется в моей жизни, он появляется имеющим определенную природу, имеющим определенную болезнь, или определенную проблему, но он не является со своей стороны больным человеком, или человеком в чём-то нуждающимся. Я так его проецирую. У него нет никакой собственной природы. Он пуст. Он является пустым экраном. Я проецирую на него "враг", или "друг", или "страдающий", или "нуждающийся". Всё это является моими проекциями.

<p>Это их пустота. Чем больше вы можете напоминать это себе во время медитации, тем быстрее и сильнее она будет работать.</p>
--

И снова, из-за работы с дыханием и внутренними ветрами, чем больше вы будете это делать, и чем больше вы будете помнить об их пустоте, тем больше ваше понимание пустоты будет **автоматически, само, становиться глубже**, потому, что между течением ветров и мыслями о сострадании есть связь. И фактически, дыхание это барометр здоровья внутренних ветров. Чем лучше они протекают, тем более раскрыты внутренние энергетические каналы, и тем лучше вы будете выглядеть. Вы будете выглядеть моложе и здоровее.

Это секрет. Это секрет этой работы. Если вы проделываете ее хорошо, вы не только станете более сострадательными, вы также станете лучше выглядеть, ваш мир будет лучше выглядеть. Люди будут больше тянуться к вам. Всё это происходит одновременно, и очень постепенно. Это происходит не с сегодняшнего, на завтрашний день. Изменения маленькие, но они накапливаются.

Учительница: да.

Из зала: что забирают у того кого определяют как своего врага?

Учительница: Орна задает вопрос, что забирают у своего врага. Врагом может быть и человек с которым ты хорошо знакома, и знаешь что он в чем-то нуждается, и также это может быть человек с которым ты лично не знакома, к примеру, он нападает с другой страны. Даже если ты ничего не

знаешь об их жизни, ты знаешь, что они, как и ты живут в мире, в котором есть болезни, и они будут вынуждены умереть. Ты можешь у них забрать это условие, проживать жизнь, в которой есть страдания. Ты в своём воображении, можешь послать им счастье. Ты можешь увидеть себя любящей их. Послать им любовь пожелать всего хорошего. Это их изменит. Это их меняет.

Учительница: да.

Учительница: можно ли делать практику на себя? Разумеется, ты можешь делать тонг лен себе, и убирать свою боль. И мы, в сущности, рекомендуем так начинать, потому, что мы себя ценим, верно?

В Тонг Лене есть взятие и даяние, верно? Забирать проблемы, и давать. **Не стесняйтесь давать.** Давайте. И это удивительно, как наша жадность переходит и в медитацию. Это ничего вам не стоит, это только в воображении - и вы не сочувствуете. **Итак, совет - давать.** Давайте всю кассу, по крайней мере, в воображении. Потому, что жадность, это всего лишь состояние сознания. Это не только то, что вы делаете на деле, но это и то, как вы думаете, и потом все наши материальные нужды, и нехватка, приходят от этого хода таких мыслей. Вы можете уже в Тонг Лене изменить это для себя. Щедро давайте.

Если вы видите, что вам тяжело, если вы натываетесь на сопротивление, несмотря на то, что вы в медитации, и вы это осознаёте, не давайте через силу. Совет: не давайте через силу, потому, что тогда вам будет, не очень удобно, и вы прекратите делать медитацию. Потянитесь немного, но оставайтесь на подушке. Совет мастера Шантидевы: если вы согласны дать морковку, дайте сейчас две морковки. Добавляйте понемногу, и постепенно ваша способность давать бесконечно увеличится.

Три объекта, три яда, 3 корня добродетели.

Продолжим далее. У нас есть:

Три объекта, три яда, три корня добродетели.

- что такое **три объекта**? По-тибетски они называются:

Yul sum

Yul - это **объект**.

Sum - **три**.

Три объекта. Что это за объекты?

Yul yi du ong mi ong barma sum

Yul yi du - это **приятный**.

mi ong - **неприятный**.

Barma - **нейтральный**.

Три вида объектов: приятные для нас, неприятные для нас, и те которые для нас нейтральны.

Это то, как мы делаем Тонг Лен: мы начинаем с **себя**.

- Потом, мы расширяем круг **на людей, которых мы любим.**
- Потом расширяют его на людей, которые для нас **нейтральны.**
- И потом, расширяют также на **врагов.**

И вы тренируетесь постепенно, ваша способность давать им всё хорошее будет увеличиваться постепенно. Итак, это три объекта.

- что такое **три яда**? По-тибетски:

Duk sum

Duk - это **яд.**

Sum - **три.**

Три яда. Какие это яды?

Chak dang timuk sum

Chak - это **влечение.**

Dang - это **отвращение.**

Timuk - это **невежество.**

Sum - это **три.**

Три - **влечение, отвращение, и невежество.**

Они связаны с тремя объектами:

- **Человек, которого я люблю**, часто связан с **влечением.** И это первый яд. Влечение.
- **Люди, которых я не люблю**, враги, связаны с **отвращением**, это другой яд. Это вещи отравляющие нашу духовную кровь.
- И человек, появляющийся в моей жизни как **нейтральный** - в сущности, в мире нет нейтральных людей, есть люди, с которыми я не знакома, которых я не понимаю, и не знаю о них много, и может быть, не интересуюсь ими. Это свидетельствует только о моём невежестве. У будды нет таких людей. Будда любит всех бесконечной любовью. Если вы можете начать считать, скольких людей в мире вы любите, скольких ненавидите, и сколько людей вам безразличны, это будет индикацией того, сколько работы нам необходимо проделать. Итак, эти свидетельствуют о нашем **невежестве.**

Это три яда.

В колесе жизни. Здесь внутри, внутри, внутри, есть внутреннее колесо - а в нём три животных. Там есть **свинья**, и изо рта свиньи выходят **голубь**, и **змея**. И всё это находится объятиях властелина смерти.

- **Свинья** символизирует наше **невежество.**
- **Голубь** символизирует **влечение** к привлекательным для меня вещам.
- И **змея** символизируют **ненависть** к вещам, которые я не люблю, или к врагам.

Это три яда, три духовных ядом. Потому, что они соответствуют тому, как я воспринимаю этот мир,

и как я его проецирую. И в результате них я страдаю. Вчера, мы об этом немного говорили, что у нас в сознании нет ни одного свободного мгновения, потому, что нами всё время управляют три этих яда, каждое мгновение и мгновение. Каждое мгновение и мгновение я управляема невежеством, и из него проистекают влечения и отвращение: "О - это привлекательно, я это хочу. Это неприятно - это я хочу оттолкнуть, от этого я хочу избавиться". И мы всё время управляемы этими силами. По большому счёту, когда кто-то действительно мне ненавистен, или когда влечение действительно сильно, или на намного более тонких уровнях. Но они всё время нами управляют. Итак, это три яда.

- сейчас, есть **три корня добродетели**, по-тибетски:

ge tsa sum

ge - это **добродетель**.

Tsa - это **корень**.

Sum - это **три**.

Три корня добродетели, это забрать эти яды из наших объектов в Тонг Лене.

На тибетском:

Chak dang timuk mepay ge tsa sum

meпа - это **отсутствие**.

Итак, это три корня добродетели, когда отсутствуют три яда - влечения, отвращения, и невежества.

Когда мы работаем с людьми в Тонг Лене, мы забираем у них их страдания, верно? И мы это делаем через то, что забираем у них три их яда - и у каждого человека в сансаре они есть - мы создаем добродетель. Это один из способов это прочесть. И есть ещё способы это истолковать.

Итак, здесь, в сущности, говорится о практике Тонг Лена. О различных людях, на которых мы практикуем, о различных ядах, которые мы из них забираем.

На подушке, и на протяжении всего дня

Итак, первая строка здесь говорит о том, что мы делаем, когда находимся на подушке, и делаем Тонг Лен.

Сейчас, есть вторая строка, которая говорит:

На протяжении дня, тренируй себя с помощью слов.

Это когда мы встали с подушки. На протяжении дня, до следующего раза пока мы не сядем на подушку. Он говорит: "сейчас используй слова".

Вы помните советы королю, которые будда ему дал? "Ты помнишь стремление к просветлению?" Ты напоминаешь себе свои цели, и ты можешь делать Тонг Лен целый день, даже не на подушке. Из каждого кто мимо тебя проходит, ты можешь в своем воображении забрать три яда, и послать им просветление. Послать им райское счастье. Вы можете это сделать. Нет ничего, что не

позволяет вам это сделать.

Об этом он здесь говорит. На протяжении дня, ты всё время практикуешь таким образом.

И порядок принятия начинается с себя, это мы знаем. Верно? Мы говорили, что в Тонг Лене мы начинаем практиковать с себя, и постепенно расширяем этот круг.

Ещё вопросы здесь?

Из зала: прежде всего, необходимо начинать с себя.

Учительница: да. Но не оставаться там. Мы начинаем практиковать Тонг Лен на себя, на себя в будущем, я забираю свои несчастья, и так далее. **Мы берем тот факт, что у меня есть собственная важность, используем его как рычаг, для уничтожения моей собственной важности.** И так, хорошо начинать с этого, чтобы познакомиться в Тонг Леном, но не оставаться там, потому, что я хочу уничтожить собственную важность.

Учительница: да.

Вопрос из зала: что вы подразумеваете "с помощью слов"?

Учительница: "с помощью слов". Объяснение, которое нам здесь дается, это как бы напоминать себе, ты разговариваешь с собой. Ты делаешь Тонг Лен тем, что ты себе напоминаешь. Ты видишь человека, который кажется тебе уставшим - и забираешь из него это усталость. Подразумевается это, что ты разговариваешь сама с собой.

Учительница: да.

Вопрос из зала: почему это не абсолютно? Написано, что это искусственное. Две части, то, что искусственное, и абсолютное.

Учительница: он спросил, почему это называется искусственным, в противоположность абсолютному?

Потому, что когда я практикую Тонг Лен, и таким образом практикую сострадание, я работаю со всеми существами. Я и все существа. И я не по-настоящему абсолютна, я по-настоящему обманчива. Это единственное место, где я могу работать до тех пор, пока не пришла к абсолютной истине.

Каждое ли влечение не желательно?

Учительница: (ответ на вопрос, который не слышен) да. Хороший вопрос. Что значит убрать желания? А, что с желанием прийти к просветлению? И это очень уместный вопрос.

Ответ: итак, желания мы разделяем на два вида. Также, как и ненависть. И это связано с невежеством. Большинство наших влечений связаны с невежеством. Потому, что, что значит испытывать влечение? Я вижу объект, он кажется мне привлекательным, и я хочу его получить. Не важно, человек это, или предмет. Я хочу это получить.

Это проблема сансары. **Сансара всё время показывает мне вещи, которые меня соблазняют, привлекают, подмигивают мне.** Она говорит: "Иди, возьми меня, и тогда ты будешь счастлива. Достань меня, и тогда ты будешь счастлива». **И я полагаю, что в этом объекте, каким-то образом**

есть ключ, для моего счастья. И так, я полагаю, что у какого-то внешнего объекта, или другого человека, есть способность принести мне счастье; сделать меня счастливой.

В соответствии с объяснением кармы и пустоты, такой вещи нет.

Каков единственный путь, через который я могу ощутить счастье? Это если в прошлом я доставляла счастье другим, или делала практику Тонг Лен, или создала ситуацию, в которой я посылаю другим счастье.

Если я это делала, если я посадила эти семена - в моей жизни появятся люди, через которых я буду переживать свое счастье. Но это **не приходит из них**, не с их стороны, потому, что **у них нет этой собственной природы**.

Как это знают? От того человека, которого я любила очень сильной любовью, через год я уже хочу избавиться. Есть такие ситуации, верно? Все мы о них слышали. Сейчас, я готова сделать всё, чтобы избавиться от него. Поэтому, это не приходит из них, потому, что:

Если бы они были фактором, который делает меня счастливой, то они бы всегда делали меня счастливой.

И поэтому, не так важно, или я меняю партнеров. Потому, что это приходит из меня. Мне необходимо работать над этим себе. До тех пор, пока я не проделала это в себе, я ещё раз влюблюсь, ещё раз буду думать, что это моя вторая половинка, и этот процесс повторится. **Потому, что я не понимаю, откуда в мою жизнь пришел любимый человек.**

Они не приходят снаружи. Мне так только кажется.

Я хочу встретить любимых людей? Значит, мне необходимо начать сажать правильные семена. Мне необходимо начать любить. Научить себя любить, и уничтожать, к примеру, яды ненависти.

Итак, это влечение, источник которого в невежестве. Это влечение, которое хочет объект, и иногда готово совершать, даже не очень этические вещи, для того чтобы его получить, и в конечном итоге, я обязана разочароваться. Рано или поздно я готова разочароваться. Разве не существует хорошо живущих друг с другом пар? Разумеется, есть. Живут ли они хорошо из-за специфических качеств каждого из них? Нет! Нет. Если они продолжают хорошо жить друг с другом, это потому, что они научились сажать эти семена. Как делать другого счастливым.

Если они всё время заботятся о том, как сделать другого счастливым, они переживают себя счастливыми друг с другом. Но это не из-за того, что есть у другого... Другой пуст! **Все люди пусты. Все они пусты.**

Итак, это одно влечение, и его мы хотим уничтожить, потому, что оно причиняет нам страдания. Потому, что оно не понимает, что приносит мне счастье.

Вместе с этим, для того чтобы прийти к просветлению, мне необходимо влечение к просветлению, стремление к просветлению, желание просветления. Это совершенно другой вид. Это что то, что приходит из очень чистого источника. Потому, что просветление приходит для того, чтобы служить всем существам, чтобы принести благословение всем существам, и если я не буду испытывать влечения к этому просветлению, я никогда к нему не приду. И у него нет никакой связи с невежеством. Это что-то совершенно другое.

Тоже самое и с ненавистью. В моей жизни появляется ненавистный человек, и я хочу от него избавиться; тот партнер, которого я раньше любила, а сейчас хочу от него избавиться - также связан с невежеством. Я не понимаю, почему они сейчас ненавистны мне. Потому, что я не научилась сеять карму продолжения видеть их любимыми мной.

Но есть да, чистая форма ненависти.

- **я однозначно должна ненавидеть свои ментальные омрачения**, потому, что иначе я никогда не избавлюсь от них, и не приду к просветлению.

- мне однозначно нужно **ненавидеть ситуацию, в которой я поймана в сансаре**, и яды всё время управляют мной, направо и налево, и у меня нет свободы. Мне однозначно необходимо ненавидеть сансару, и свое состояние в сансаре, и состояние других, их страдания. Однозначно необходимо развивать отвращение к сансарным страданиям, для того, чтобы у меня было достаточно мотивации начать выполнять практику, чтобы из неё выйти.

Итак, это чистые формы, и они нам нужны.

Буддизм пришел для того, чтобы привести нас к высшему счастью, а не к безразличию и равнодушию.

И это одно из ошибочных мнений в отношении буддизма:

Неверно то, что буддизм пришел для того, чтобы превратить нас в какой-то вид безразличных существ, без влечения, без отвращения - мы всё время в такой середине, и как картошка. Это не цель буддизма.

Иногда видят учителей, обучающих этому, и видят их учеников, и это очень грустно. Цель не в этом.

Буддизм пришел для того, чтобы привести нас к наслаждению! К высшему наслаждению будды! К наслаждению, которое выше всего, что я могу представить в своём воображении.

Разумеется, он не приходит для того, чтобы создать из меня какой-то вид существа, которое не способно ничего чувствовать. Это не его цель. Но его цель, это да освободиться от трех ядов, потому, что они причиняют мне страдания, и они всегда связаны с невежеством.

В чём разница между желательным и нежелательным влечением?

И как мне узнать, хорошее или нехорошее это влечение, как мне узнать?

Один из способов проверки, это то, насколько я готова нарушать правила морали, для того чтобы достичь своего. Является ли это чем то, что я хочу, или от чего хочу освободиться, чего не хочу. Насколько я готова нарушать обеты, или совершать не этические вещи, для того, чтобы это сделать? Это индикация того, что я не понимаю, что делаю. Это то, как я запутываюсь в сансарных страданиях.

Третья основная: как превратить проблемы в путь к просветлению

Итак, мы продолжим, и перейдем к **третьей основной**, и третья основная связана с вопросом, который кто-то мне задал на перерыве: вы нас учили: всё пусто, всё карма, я сею семена, эти семена прорастают, и это то, что создает мою реальность - но, что с тем, что уже было? Что со

всем тем, что уже было?

Я уже была всегда, и всегда накапливала карму, потому, что мы накапливаем 64 за щелчок пальцами, верно? И большая часть того что я делала не было очень хорошей, и в предыдущей жизни, если я не была человеком, конечно же я накапливала отрицательную карму, и также накапливала и тогда, когда была человеком, и в этой жизни также.

Сколько из моих мыслей хотят помочь ближним? Если вы посмотрите на свой день, какой процент мыслей, это хорошие мысли? Мизерный процент. Даже в нашей жизни, он мизерный. Поэтому, у нас есть много карм, которые не очень. И они начинают созревать. И, что? И тогда у нас появляются враги, и болезни, и банкротство, и все эти происходящие с нами вещи. Наш мир полон проблем. Так, что делать? Это уже произошло! Эту карму я уже совершила. Не только уже совершила, она уже созрела. Дерево уже здесь. Сейчас, это моя реальность.

Итак, это одно из больших преимуществ ло джонга, то, что он обучает нас тому, как превратить эти вещи в возможность, и как превратить всё, что происходит - в практику. Карма пришла, и взорвалась нам в лицо, созрела, и сейчас:

У меня есть проблема, сложность, беда, или то или иное страдание. Это учение для того, чтобы научить меня, как с этим работать, чтобы выйти из этой ситуации.

Итак, как было сказано, **третья основная обучает, как превращать проблемы в путь к просветлению**, и на-тибетском она называется:

Kyen ngen Jangchub kyi Lam du kyerwa

Kyen ngen - проблема, сложность, нехорошее положение.

Jangchub - просветление.

Lam - путь.

Gyur - это переворачивать или трансформировать.

То есть: как трансформировать проблемы в путь к просветлению.

И это начинается следующими строками, он говорит:

**Сейчас мир и его жители переполняются грехами,
Преврати эту сложность в духовный путь.**

Мир и его жители переполняются грехами, то есть кармы созрели. Появляются различные преступники, или различные другие беды. И это то, что происходит сейчас. Он говорит: сейчас научись использовать эти трудности как путь.

И, в сущности, **здесь прячется знание о карме**. Я вам сказала, что в период ло джонга они слишком подробно не говорили, о связи пустоты и кармы, подробные объяснения появились позже.

Чже Цонгкапа

Je Tsongkapa

Был Мастер, который сделал это очень подробным в своей известной книге:

Uma Gongpa Rab Sel

Произнесите: **Uma Gongpa Rab Sel**.

Это тибетское название, которое означает: "**Просветление является истинным намерением**".
Uma - это срединный путь.

И это комментарий который написан к книге Чандракирти, который писал о срединном пути, и она сама также является комментарием к мастеру Нагарджуне.

И в этой книге, которая является очень глубокой книгой о пустоте и о срединном пути, Чже Цонгкапа объясняет связь между пустотой и кармой очень-очень красиво, и в этом его очень большое величие. Благодаря этой добродетели, которую он совершил в отношении нас тем, что написал эту книгу, для многих людей, таких же, как и вы, через это понимание сейчас раскрылся путь к просветлению. Поэтому, он считается одним из величайших духовных учителей, когда-либо живших на этой планете.

Итак, в сущности, в этом абзаце прячется это знание. Он говорит: "здесь ты работаешь с кармой, чтобы трансформировать эту тяжелую ситуацию, в которую ты попала, с которой ты столкнулась в жизни". И это делается в нескольких формах, и всегда из понимания пустоты ситуации.

Мотивируемые болью

И, к сожалению, происходит то, что мы в той или иной форме ленимся или воздерживаемся - мы не исследуем пустоту до тех пор, пока что-то не взрывается нам в лицо, до тех пор, пока большая сложность, проблема, потеря, или болезнь, не возникает **у нас лично**. До этого, мы обычно беспечны. Мы думаем, что все в порядке, и, что мы имеем власть.

И когда с нами происходят эти вещи, они показывают нам, что мы не имеем власти. **Мы не по-настоящему понимаем причинно-следственную связь, мы не понимаем, откуда приходят вещи.** И тогда, когда происходит такая вещь, часто это является подарком, который мы получаем, и который выводит нас на путь. Когда сейчас, мы начинаем рассматривать, и исследовать из нашей боли. Мы мотивируемся тем, что хотим проверить, откуда приходит эта боль, как мне с ней справиться, и как мне предотвращать ее и у себя, и у других. Итак, здесь говорится об этом.

И когда в жизни происходит проблема, если мы практикуем путь ло джонга, или вообще буддистскую практику, первое, что происходит, это то, что человек останавливается и говорит: почему это происходит **со мной?!**

Буддист не будет задавать вопрос, почему это произошло, но почему это произошло со мной?!

Потому, что эта проблема появляется не у каждого. Но **у меня** появилась. Итак:

Когда появляется проблема, она даёт мне возможность отточить своё видение, начать смотреть глубже, выходя за пределы обманчивой причинно-следственной связи, в которую верят большинство из нас.

Ключ не заводит машину

Пример: как вы начинаете ехать? Вы поворачиваете ключ. Итак, ключ заводит машину, верно?

Кроме тех случаев, когда он не заводит. Верно?

Если бы ключ заводил машину, то всегда когда бы вы его поворачивали, он бы заводил машину. Но это не так.

И в случаях, когда этого не происходит, мы говорим: а, может быть это батарея. И тогда мы открываем крышку двигателя, и смотрим, что там произошло.

Итак, батарея - это то, что заводит машину... Кроме тех случаев, когда не заводит.

С чем это сравнивается? С тем, что мы просто неверно воспринимаем причинно-следственную связь. И здесь, это будто бы простой пример, но посмотрите в жизни - мы думаем так всё время.

Мы всё время что-то делаем, без понимания того, как вещи работают.

Мы думаем: как сделать так, чтобы у меня было больше денег, может быть, я немного скрою доходы, и тогда у меня будет больше денег. **Но такого не может быть, что скрывание доходов принесет больше денег в банке. Почему? Потому, что это противоречит законам кармы.**

Потому, что в соответствии с кармой, результат всегда похож на действие. В скрывании есть обман. Обман не может создать для меня изобилия, такого не может быть. И если я скрыл деньги, и сейчас у меня на счёту в банке есть больше денег - предположим, меня не поймали - является ли состояние счёта в банке результатам скрывания? Такого не может быть. Такого не может быть.

Если я переживаю себя имеющей больше денег, то это из-за того, что в прошлом я была щедрой. И у кармы всегда берёт время созреть, помните? Если я переживаю себя имеющей больше денег, то это потому, что в прошлом я была щедрой с другими, и помогала другим. Деньги приходят только оттуда, нет никакого другого места, откуда приходят деньги. Деньги это бумага, или номер на экране компьютера. Нет изобилия со своей стороны, всё изобилие приходит из щедрости.

Сейчас я скрыла налоги, и у меня есть больше в банке.

- у количества денег в банке есть связь с моей щедростью в более далеком прошлом, она созрела, и сейчас я вижу, что у меня есть больше денег.

- сокрытие, которое я сейчас делаю, созреет в будущем, и заставит меня видеть себя или нуждающейся, или, что кто-то меня обманывает, или такого рода вещи.

Потому, что то, во что я верю, как в причинно-следственную связь - обманчиво. Как и ключ, который заводит машину.

Мы не понимаем причинно-следственную связь. **Мы верим во что-то обманчивое, и поэтому мы страдаем.** Мы так запутываемся все время. Мы реагируем на вещи, потому, что думаем, что это то, как они происходят, а это не то, как они происходят. Факт:

- мы всё время пытаемся быть счастливыми, но мы несчастливы.

- мы ненавидим войны, но мы окружены врагами.

- мы хотим быть здоровыми, но приходят болезни.

Потому, что мы не понимаем причинно-следственной связи.

Итак, этот ло джонг говорит: что-то произошло. Используй это сейчас для понимания того, как работают вещи. Первое, что нужно сделать, это спросить: как эта вещь со мной произошла.

Вопросы учеников о карме

- чья карма?

Учительница: да.

Вопрос из зала: я хотела спросить, как это со мной произошло. Если мы говорили о потере. Чья это карма? Если кто-то из семьи, умер от болезни, здесь есть много людей, которые... Какая здесь карма?

Учительница: если ты переживаешь потерю, значит карма твоя. У тебя созрело кармическое семя, которое вынуждает тебя сейчас переживать потерю. Боль от потери.

Вопрос из зала: и одновременно с этим ещё и других людей.

Учительница: да, мы разделяем друг с другом в кармы. Это то, что создает семьи, общества, и так далее. Это похожая карма, **но она всегда индивидуальна**. Если ты и я сейчас вместе решим создать какое-то благотворительное предприятие помогающие детям, то сейчас мы вместе посадим определенные кармы, и будем вместе их переживать, но каждая сажает эти потоки своего сознания отдельно.

Итак, это всегда индивидуально, и может быть, мы вместе совершили действие, и вместе пожнем плоды. Фактически, если мы сейчас все сидим здесь в этой группе, и вместе изучаем эти вещи, это свидетельствует о том, что мы все вместе уже были в таких ситуациях. Это не ново. Это, не может приходить не из какого другого места.

- какова карма потери

Вопрос из зала: какое действие приводит к карме потери?

Учительница: какое действие приводит к карме потери? Это зависит от вида потери. К примеру, в случае потери здоровья, это вред жизни. Это может быть жизнь жука. Если я привела к потере жизни, и это может быть в предыдущем перевоплощении, намного в меньшей в пропорции. У кармы берёт время созреть, и она всегда увеличивается. **То, что ко мне возвращается, намного больше того, что я посеяла.** Часто это так.

О чём это говорит? **То, что произошло, я уже не могу изменить, но я могу использовать это как рычаг.** Значит, сейчас я любой ценой буду уважать жизнь. Включая муравьев и жуков. Потому, что сейчас я знаю, к чему это меня приводит.

И тогда, я выхожу на путь, и постепенно-постепенно уничтожаю такие семена страданий. И я также учусь, и мы поговорим о том, как очищать то, что я уже посеяла в прошлом - что еще не созрело. Как это искоренять. Итак, в результате произошедшей со мной трагедии, я могу достичь абсолютного счастья. Благодаря произошедшей со мной трагедии. Иначе у меня нет достаточной мотивации, я сплю, я не проснулась, и я продолжаю верить в обманчивую причинно-следственную связь, и сеять семена новых трагедий. Сейчас, если случается такая трагедия, и я в результате неё просыпаюсь, то может быть человек, которого я потеряла, совершил в отношении меня большую добродетель, потому, что он вывел меня на путь.

- как работает карма?

Из зала: как карма решает появиться?

Учительница: он спрашивает: как карма решает появиться. Госпожа карма это ты. Это не кто-то там держит кармический блокнот, и решает, что сейчас спустит на тебя карму. Всё это ты. Ты накапливаешь кармы на своём ментальном магнитофоне, и различные условия приводят к созреванию карм, и всё это происходит у тебя.

Сейчас, как именно это происходит? Это знание, которое мы называем "абсолютно скрытым". Это аспект реальности, который мы не можем увидеть невооружённым глазом, даже через логику. Здесь нам необходима помощь просветленной личности.

Будда может знать в точности, почему с тобой произошло то, что произошло, тогда когда это произошло. Будда может знать в точности, какой длины мои ногти в этот момент. Обычно такие детали мы напрямую не знаем.

Благодаря учению будды мы знаем законы кармы, и важно их изучать. И этому мы обучаем на многих наших курсах. Курс 1, урок 6, обучает законам кармы; также, мы об этом говорили на курсах по бизнесу. Мы можем изучать законы кармы, и работать с ними, и это уже хорошо.

Вопрос из зала: можно ли задать вопрос просветленной личности через ченнелинг, или в какой-то другой форме?

Учительница: они приходят тебя обучать. Это то, что они делают. Это единственный путь, через который они действительно могут тебе помочь...

Они не могут забрать у тебя твои кармы. Как это знают? Потому, что, чем является просветленная личность? Это личность развившая сострадание, через эту практику, до удивительных размеров. Поэтому их сострадание огромно, они ненавидят видеть нас страдающими. Поэтому, если бы они могли забрать страдания, они бы уже давно это сделали. Они не могут напрямую забрать у меня страдания, доказательство этому то, что если бы они могли, они бы это давно сделали, потому, что их сострадание очень велико. Они ненавидят видеть меня страдающей ещё больше, чем я сама ненавижу видеть себя страдающей. Они любят меня ещё больше, чем я люблю себя сама. Почему? Потому, что из-за моего невежества, моя способность любить очень ограничена.

Итак, этого они не могут сделать, но они ненавидят видеть меня страдающей, и они всё знают. У них есть эти знания. Единственная вещь, которую они могут сделать, это прийти и научить меня тому, как я могу уничтожить это в себе. И они это делают. Если ты хочешь, называй это ченнелингом.

Проблемы, случающиеся с нами, направляют наш путь

Итак, мы сказали, что когда у нас появляется проблема, сложность, или несчастье, и это может быть на разных уровнях сложности или проблем, первое, что нужно сделать, это спросить себя, откуда это пришло? Почему это произошло **со мной**? Почему это произошло **со мной**? И потом начать использовать это событие, чтобы увидеть, какие мне нужно очистить кармы. И если у меня есть потеря, сейчас мне необходимо тщательно хранить жизнь. Может быть, я не я каждый день убиваю людей - сейчас я начну также не убивать и муравьев, и буду обращать на это особенное внимание, чтобы уничтожить у себя эту карму.

Если моя проблема в том, что у меня крадут, мне необходимо особенно уделять внимание, на хранение имущества других, и так далее. Итак:

Проблемы, случающиеся со мной, направляют меня туда, где мне необходимо приложить усилия, и обратить особенное внимание на то, на, что я раньше не обращала особенного внимания.

И также, наши различные учителя

И люди, которые в этом хороши, это ваши духовные учителя. Есть два вида друзей:

- Есть те, кто воздерживается от нажимания на ваши кнопки.
- И есть те, кто нажимает на ваши кнопки.

Учительница: кто вам служит больше?

Из зала: те, кто нажимает.

Учительница: те, кто нажимает.

Сейчас, они не обязательно делают это специально. Но тех, кто вас раздражает, вы должны ценить особенно. Они ваши учителя.

И если у вас есть Лама, Ламы специализируются на этом. **Это искусство Ламы.** Если вы создаете близкую связь с Ламой, если вы действительно с ним близки, это то, что они сделают. Они будут нажимать на ваши кнопки с максимальной силой. И люди иногда говорят, что это ощущается, как снятие с себя кожи. И если вам повезло, и вы находите такого Ламу, вам необходимо его все время ценить, чтобы он продолжал это делать. Добродетель тех, кто нажимает вам на кнопки намного больше, чем тех, кто воздерживается это делать.

Готовность раскрыть себя этим ситуациям, свидетельствует о том, насколько мы серьезны в пути. И это будет тяжело. **И в этом хороши партнеры.** Для этого мы вступили с ними в брак.

О Лорде Атише рассказывают, что он был тем, кто принес буддизм на Тибет, он является нашей линией передачи. Он был главой монастыря Наланда (один из самых больших и прославленных монастырей в Индии, тысячу лет тому назад. Вместе с другими монастырями, он был разрушен при вторжении мусульманских племен в Индию, со стороны Ирана). У него были сотни учеников, которые его обожали. Он был большим ученым. Он поплыл к Серлингпе, туда, в Индонезию, и изучал бодхичитту, и он уже понял пустоту, мудрость, и бодхичитту.

И тогда, пришёл тибетский король и пригласил его прийти на Тибет и обучать тибетцев. И он некоторое время отказывался, ему уже было 60 лет. В те дни перейти через Гималаи было большим делом. Но из своего большого сострадания, после обучения у Серлингпы, он согласился. И из всех сотен своих учеников он взял только одного; и это был его носильщик инструментов, который всё время его раздражал. И его спросили: "Почему ты взял именно его?" он ответил: "Мне нужно на ком-то тренироваться". :)

После этого он прибыл на Тибет, и у тибетцев есть свои шутки. Когда кто-то путается в языке и произносит неправильное слово, они смеются, для них это очень весело, вплоть и до сегодняшнего дня. И он не очень знал тибетский, он пришёл из Индии, и ему в обувь попал камень, и он использовал неправильное слово, и сказал, что ему в обувь попала скала. И

тибетцы смеялись, смеялись, смеялись. И тогда он сказал: "О.К. Мне не было необходимости, брать с собой носильщика инструментов". :)

О.К, и я надеюсь, что у вас будут хорошие учителя.

И мы на этом расстанемся, я хочу вас поблагодарить за терпение и за слушание в поздний час, и я надеюсь, что мы скоро увидимся.

Спасибо, еще раз спасибо всем, кто это делает возможным.

(Мандала)

(Посвящение)

Большое спасибо. На нашей следующей встрече по ло джонгу мы продолжим говорить о том, как работать с проблемами. Мы только начали. И потом мы продолжим описывать, как использовать техники ло джонга во время смерти, и в повседневной жизни. Они очень-очень сильны, и вы можете помочь и людям вокруг себя, и самим себе. Они очень важны. Это очень важная тема.

Ло Джонг 2 – тренировка сознания

Семь основных для развития доброго сердца

На основе уроков Кен Ринпоче Геше Лобсанга Тарчина, и Геше Майкла Роуча

Перевод и подача

Ламы Дворы-ла

Рамат-Ган, июнь 2008

Урок 5

(Мандала)

(Прибежище)

Добрый вечер.

Подведение итогов тому, что изучалось до сих пор

Ло джонг на-тибетском - это тренировка сознания. И у этого специфического ло джонга есть семь составных, семь основных, или семь частей. Он был написан великим тибетским мудрецом по имени геше Чекава, жившем в двенадцатом веке. Это было начало дней буддизма на Тибете, когда ученики были пастухами яков, неграмотными, большинство из них даже не умело читать и писать. Этот ло джонг был написан в очень сжатой форме, он представлял из себя заголовки глав, которые нужно было выучить наизусть, чтобы потом суметь практиковать. Поэтому он очень лаконичный, и также на протяжении лет его копировали, есть различные его версии, версии не одинаковые.

Я обучаю ему, исходя из учения, которое получила от трех учителей, в основном от двух - Кен Ринпоче, моего драгоценного учителя, который был тибетским ламой, и это учение он дал в 2003 году, и также я получила учение о том же ло джонге от геше Майкла, который является моим учителем, и также он был учеником Кен Ринпоче. То есть, вы получаете сочетание двух учений. Они достаточно похожи, но есть места, где они отличаются, и также два этих учителя использовали не совсем одну и ту же версию ло джонга. В переводе, который вы получили, я попыталась передать вам самый точный смысл.

Но так как этот ло джонг настолько лаконичен в своих формулировках, это даже не предложения, это заголовки, вы часто можете встретить переводы, которые переводят его по-разному, поэтому не беспокойтесь. Даже у этих двух учителей есть разница в форме перевода, и, разумеется, третий переводчик переведет это по-другому. Итак, часто есть очень короткие выражения, которые должны что-то выделить, и потом ты зависишь от устной традиции, чтобы понять смысл того, что там подразумевалось.

Итак, мы говорили о двух первых основных:

Первой было **предварительные**:

И мы говорили об этом достаточно подробно, потому что это очень важно.

Предварительные тренировки, это тренироваться в:

- **медитации на учителя**, на важность учителя.

- **медитации на редкость этой жизни, и возможности которую мы получили** - насколько это редко, насколько это исключительно, какие мы счастливики, и насколько быстро это проходит. Как тяжело получить эту возможность, и как легко ее потерять. И это призыв - хорошо, осмысленно использовать эту жизнь, которую мы получили на данный момент.

- и дополнительной предварительной тренировкой было - **тренировка на смерть и непостоянство**.

Осознание смерти и непостоянства подталкивают, пробуждают нас, и побуждают серьезно войти в практику, потому, что эта жизнь, как написано там, в Лам Риме (подразумевается Лам Рим под названием: источник всей моей добродетели – мольба к горе благословений, который написал Чже Цонгкапа), **как пузырек в пене отступающих волн**, она мгновенно проходит.

- и дополнительная медитация, **на законы кармы**.

- **и на сансарные страдания** - мы обычно думаем, что наша жизнь неплохая, и действительно, относительно существ во всём мире, она и правда, отличная. Но в сансаре есть много проблем, и у нас также. И одна из них это то, что все мы вынуждены изнашиваться, стариться, заболеть, и умирать. И мы пока не обрели контроля над этим процессом. Этот процесс повторяется снова и снова без всякой нашей над ним власти. И мы говорили о различных формах страданий, и о медитации на это.

Итак, это предварительные тренировки.

Потом, когда мы вошли во вторую основную, которая является **сутью тренировки**, там мы уже говорили о **тренировке на пустоту**. Мы говорили о двух формах **бодхичитты**.

- **обманчивую форму**

- **и абсолютную форма**

Мы говорили о **тонг лене**, как о тренировке.

Мы говорили, что цель этой тренировки **очистить себя от трех ядов**, которые являются основными ментальными омрачениями:

- **невежества**

- **влечения, источник которого в невежестве**

- **и отвращения, источник которого в невежестве**

Итак, мы говорили обо всём, об этом.

Цель ло джонга

Какого врага пытается победить лоджонг? Кто-то помнит?

Из зала: собственную важность.

Учительница: собственную важность.

Самый большой наш враг, это собственная важность - непрерывное и постоянное занятие "собой", тем самым "собой", которого никогда не существовало, но я всё время им занята, и этим

я:

- увековечиваю невежество,

- и из-за этого цепляния за "я", и занятия "собой", я всё время накапливаю отрицательную карму.

И вся цель ло джонга - это изменить эту склонность, которая настолько глубоко в нас укоренена. Вся тренировка для того чтобы изменить эту склонность, и если нам удастся ее изменить - у нас будет полное счастье, и другими словами можно сказать, что целью ло джонга является развитие бодхичитты. Это его цель.

Bodhichita - мы переводим на иврит как **стремление к просветлению**. И что такое, стремление к просветлению? Это желание стать просветленной личностью. Это желание, которое является следствием развития, эволюции моего сострадания в отношении других существ. Когда я вижу всех существ испытывающих все виды перечисленных нами ранее страданий, во мне просыпается большое сострадание к их страданиям, и желание освободить их от страданий. Это сострадание может проснуться только после того, как я, прежде всего, поняла свои страдания, потому, что только тогда я могу понять и их страдания. И это сострадание, в конечном итоге - если оно развивается в максимальной форме - приведет меня к просветлению.

Итак, в сущности, целью ло джонга является привести нас к просветлению. Ло джонг тренирует нас в накоплении добродетели, как накопить удивительную добродетель бодхичитты, которая в конечном итоге приводит к просветлению.

И мы начали говорить о третьей основной, и третья основная говорит о том, **как проблемы превращают в путь к просветлению**.

Так как мы говорим, что все мы уже существовали всегда, и всё время накапливали бесчисленное количество кармических записей, за каждый щелчок пальцев мы накапливаем 64 кармических записи - так, как большую часть времени мы заняты собой, и приданием себе важности, так как она является настолько центральным фактором нашей жизни, большинство этих записей отрицательны, и приносят вред. И из-за придания себе важности, из-за того, о чём мы говорили в **шести этапах Майтрейи**, мы начинаем реагировать на происходящее, без его понимания, и накапливаем отрицательную карму. Своим невежеством, мы всё время роем себе могилу.

И когда эти кармы созревают, у нас есть проблемы, неисправности, происходят несчастные случаи, трагедии, потери, вещи которых никто не желает ни себе ни другим.

Превращать каждую проблему в путь к просветлению

Третья основная для того, чтобы создать счастье из несчастья. То есть: О.К, с нами что-то происходит. С нами не может чего-то не происходить, потому, что у всех у нас есть бесконечное количество карм. В сущности, тот кто находится в сансаре, если на данный момент он не находится в каком-то состоянии несчастья, или ужасной боли, то скоро это с ним произойдет. "Скоро", это может быть несколько лет, или несколько мгновений, мы этого не знаем, но:

<p>В сущности, мы находимся в состоянии, в котором мы переходим от одного несчастья к другому, это сансара. От одного несчастья, к другому.</p>
--

Вы можете сказать: у тех, кому повезло, чья жизнь хороша, у тех трагедии реже, но все равно, мы находимся в состоянии от одного несчастья к другому.

Иногда трагедии пробуждают нас, чтобы мы начали смотреть на истинную природу сансары, и тогда мы, может быть, начнем из неё выходить. Итак, **иногда трагедия может стать замаскированным благословением**. Может, если мы будем ее хорошо использовать. И целью третьей основной является научить нас как из несчастий создавать счастье. Когда случаются трагедии, когда появляются проблемы, что нам тогда будем делать.

На странице 6, вверху написано:

**Сейчас мир и его жители наполняются грехом,
Учись использовать трудности, в качестве пути к просветлению.**

Итак, это девиз третьей основной. Когда мир, и его жители наполняются грехом - когда со мной происходят тяжелые вещи, в мою жизнь приходят плохие люди - как мне сейчас это использовать, как путь к просветлению.

Подумайте, предположим, вы овладели этим знанием, вы знаете, как это делать - появляется большая радость. Так как карма созрела, и произошло то, что произошло, семена давно были посеяны, и сейчас это созрело, сейчас это завершилось. Сейчас, если я учусь использовать каждую такую ситуацию, как путь к просветлению, в сущности, я на пути наружу. Есть красивое выражение на английском Grist for the mill: всё что приходит, превращай зерна, из которых мы делаем муку, и эта мука, это просветление. Итак, всё становится Grist for the mill.

Сейчас у нас здесь есть список абзацев, которые для того чтобы объяснить нам, как это делать. И мы начали немного о них говорить. И девиз здесь это то, что:

1. Мы тренируем себя видеть всё происходящее, как кармическое созревание.

Во второй основной мы изучали, что всё пусто. Пусто от чего? От самосуществования. Не то, чтобы ничего не существовало. Всё существует, но не со своей стороны. У него нет собственной природы быть тем, или другим. Ситуации пусты, и если они появляются как плохие, это из-за кармы которую я посеяла в прошлом, и которая созрела.

Иногда, люди говорят: "Ой, это тяжёлое учение, из-за которого создается большое чувство вины". Если у вас появляется такая мысль, значит, вы не понимаете это учение. Потому, что, кто накопил эту карму? Где находится та, которая накопила эту карму? Мы об этом говорили. Ее уже нет. Это было. Ее нет. Я сейчас несу с собой все кармические записи, которые она накопила. И **сейчас, если я буду изучать, как с ними работать, мой мир изменится.**

И когда появляются проблемы, мы учимся, как проблемы превращать в путь.

Итак, первая возможность, когда что-то происходит, практикующий задает себе вопрос: почему это произошло **со мной**? Почему это произошло **со мной**? И не из попытки себя обвинить, ощутить чувство вины, или помучить себя. Нет, нет, нет. Не в этом смысл тренировки. Ни в коем случае не в этом.

Идея в том, чтобы посмотреть на суть того что со мной произошло, на переживание ощущаемое мной сейчас, и спросить себя, **какое кармическое семя могло привести к такому переживанию?** Что сделала я, или моя предыдущая версия в прошлом, что это сейчас созрело в такой форме?

Чем помогает задавать себе такой вопрос? Есть несколько причин. Первая из них, здесь в третьей строке выделенным шрифтом написано:

Только один несет всю вину;

Мне некого винить. Со мной что-то произошло. Да, такое может произойти, что придут люди и что-то мне сделают. Но эту карму посеяла я, поэтому никто ничего не может мне сделать, если у меня нет для этого семян. И если у меня есть карма, я не смогу ее предотвратить.

И я смотрю, если это со мной произошло, какая вещь, сделанная мною в прошлом, привела меня к этой ситуации. Чем помогает задавать себе такой вопрос? **Тем, что это создаёт мне сейчас возможность начать очищать эту вещь.**

Итак, если я вновь и вновь нахожу себя в ситуации, где меня, к примеру, обманывают, в которой я снова и снова сталкиваюсь с обманщиками, видимо у меня есть действующий "вирус" обмана. Если я сейчас начну копаться в том, что я делаю, говорю, и **в основном, что я думаю**, и если увижу, что там есть мысли о том, как умничать с другими, или как обманом что-то у других получить, то, разумеется, это то, что ко мне вернётся, обязано ко мне вернуться.

И если ко мне что-то вернулось, и если я начала практиковать, то я внимательно начну следить за своими мыслями, я начну вести дневник, в особенности - если моя проблема в том, что меня много обманывают - я начну следить за тем, где мои мысли не чисты, где моя речь нечиста, где я обманом пытаюсь у людей что-то получить, или думаю, как создать какое-то впечатление, которое может быть, принесёт мне что-то хорошее.

Если я сейчас начну это очищать, постепенно, постепенно обманщики исчезнут из моей жизни, потому, что из моей жизни исчезнут эти семена. Итак, это создает возможность. Сейчас, пришел человек, который меня обманул, **он даёт мне возможность очистить это.** Это один аспект. И мы поговорим еще о нескольких аспектах.

Нет проблемы, которая является проблемой со своей стороны

И мысль здесь в том, что **нет никаких проблем, которые являются проблемами со своей стороны.** Человек не является обманщиком со своей стороны, обман не является обманом со своей стороны, всё это проекция моего сознания, из-за семян сидящих в нем, и эти семена - это записи, которые остались в моём сознании в результате того, что делала я, и никто другой. **Карма всегда индивидуальна.** Я не могу пожалеть результатов чего-то, что посеял кто-то другой. Такое невозможно.

Карма сеется тогда, когда я являюсь свидетелем того, что я делаю, говорю, или думаю. И я всегда являюсь свидетелем того, что я делаю, говорю, или думаю.

И мы говорили о том, что если в нашей жизни есть люди, которые постоянно создают нам беды, такие как: дети подростки, начальники, или Ламы - они часто являются нашими большими учителями, они часто являются нашими самыми лучшими друзьями.

В нашей жизни есть люди - часто мы вступаем с ними в брак - с которыми нам приятно, но часто нам приятно потому, что они обходят острые углы. **Они не нажимают нам на кнопки.** Они учатся не нажимать нам на кнопки, и мы говорим: "О, здесь мне приятно", и тогда мы падаем, потому, что остаемся в приятном месте, и не растем.

Я вам рассказывала историю о ламе Атише, который взял с собой самого непослушного, раздражающего, не уважающего его, и так далее ученика, потому, что, он сказал: "мне нужно тренироваться". И потом, когда он встретил тибетцев, он сказал: "может быть, мне не нужно было

брать его с собой".

Если мы готовы тренироваться, они тренируют нас **смотреть**.

Мы можем всё время на них сердиться, или мы можем позволить им нас тренировать.

И это наш выбор. И разница переживаний здесь, как между днем и ночью.

Восходящие, и нисходящие спирали

- мы или раздражаемся, и тогда падаем в нисходящую спираль, и в конце мы с ними, может быть, хотим развестись, и преисполняемся отрицательными эмоциями, горечью, обвинениями, и чем только нет.

- или мы позволяем им быть нашими учителями, и тогда мы очень быстро выходим из этой ситуации, и мы их начинаем видеть все более чистыми. Мы начинаем видеть их чистыми, как учителей, и тогда ситуация поднимается по **положительной, восходящей спирали**.

И это очень грустно. Большинство людей, когда сталкиваются с первой трудностью - заканчивается медовый месяц - начинают видеть изъяны, и начинают закручиваться по этой нисходящей спирали. Есть меньшинство людей, которые учатся использовать отношения не только для того, чтобы быть вместе, но и вместе расти, и мы об этом больше поговорим в духовном партнерстве (курс духовного партнерства).

Тренировка с ламой

В отношениях Ламой этот аспект есть в особенности. **Если сближаются с Ламой, то они будут нажимать нам на кнопки**, они делают это спонтанно, не обязательно рассчитывая свои действия. И чем больше мы можем отдаться для такого лечения, тем больше мы растем.

Итак, такие люди, в сущности, делают возможной для нас непрерывную тренировку в терпеливости. И мы в главе о терпеливости говорили, что для того чтобы прийти к просветлению, мне необходимо развить в себе в максимальной, в удивительной степени высшие качества – и одно из них это терпеливость. **Для того чтобы развить в терпеливость в удивительной степени, мне нужно тренироваться.**

Это как чемпион мира. Когда он хочет поднять 100 килограмм, ему нужно начать с 5 килограмм, увеличить до десяти килограмм, дойти до 30 кг, и так далее.

И если мы просим и молимся чтобы пришли учителя и обучили нас - они придут, придут, но тогда, когда они придут, нам нужно их принять. Они не всегда приходят в той форме, в которой мы их ждём.

Мастер Шантидева говорит, что у нас **есть с ними стратегический договор - они поставляют нам раздражающие факторы, а мы развиваем через эти факторы терпеливость**. Если они не будут нас раздражать, как мы разовьем терпеливость?

2. Появляющаяся проблема, это в точности то, что мне нужно, чтобы прийти к просветлению

Вторая возможность. **Если появляются люди, которые причиняют беды в моей жизни, это значит, что мне для того, чтобы прийти к просветлению, необходимы именно они**. Чтобы прийти к просветлению, мне необходимо именно это. Именно то, с чем мне тяжело: именно те люди с

которыми мне тяжело, и именно те события с которыми мне тяжело. Они мне необходимы, чтобы развить в себе качества и способности, для прихода к просветлению.

Потому, что люди вокруг нас **являются сырьевыми данными - мы проецируем на них природу, которой в них нет.** Во мне нет собственной природы, и у людей вокруг меня, разумеется, также нет никакой собственной природы.

Если кто-то появляется "раздражающим", это говорит о том, что я повесила на него ярлык "раздражающий", верно? Для того, чтобы я повесила на него ярлык "раздражающий", мне необходимо, чтобы у меня в голове был такой ярлык. Откуда в моей голове появляется такой ярлык? Из кармы. Какой кармы? Из того, что я в прошлом раздражала других, мешала им, не принимала их в расчет, или не была достаточно внимательной в прошлом. Это создает во мне ярлык, который я потом на кого-то спроецирую, и кто со своей стороны является пустым.

Он не "не раздражающий". Мы не говорим, что он не раздражающий, мы не говорим, что он противоположность тому, как я его переживаю. Мы говорим, что если я переживаю этого человека так, это и-за ярлыков, которые я проецирую. Потому, что у них нет какой-либо собственной природы - **они являются абсолютно пустым экраном.** Они являются набором сырьевых данных. Если я проецирую на них "раздражающий", "раздражающее" обязано быть во мне. И раздражение приходит из моей кармы. Итак, они мне необходимы для того, чтобы очистить это в себе.

Они служат мне зеркалом.

И это правда. Для того чтобы прийти к просветлению, нам необходимо играть в игру зеркала долгое время. Нам необходимо смотреть в зеркало долгое время. Кто является нашим зеркалом? **Каждый, кого мы встречаем - наше зеркало.** Потому, что на каждого кого мы встречаем, мы проецируем часть своего сознания. В случае если это неприятно, или этот человек раздражает, неприятен, враждебен, или даже проявляет насилие - всё это из меня. Посмотри в зеркало - ты не любишь то, что видишь? Очисти это в себе.

Стратегический договор

Поэтому, в сущности, они мне нужны. И у нас здесь есть стратегический договор, когда они снабжают раздражение, и я мудра, если я понимаю, что они пусты, то я работаю с тем, что они мне отражают. Поэтому, это не то, что они не раздражающие. Мне, если они на меня кричат, это неприятно. Я не собираюсь отрицать эту ситуацию, или это переживание. В этом нет никакого смысла. Это никуда меня не продвигает.

Нет, **я не отрицаю.** Я говорю: это я не люблю. От этого я хочу избавиться. Как мне избавиться? Я пушу в них пулю? Можно. Есть люди, которые так делают. Только это не помогает, потому, что если я не уничтожила это в себе, придёт ещё один, и они будут продолжать приходить. Наше государство является тому доказательством. Они продолжают приходить, или их становится еще больше. Итак, некого винить, здесь написано:

Только один несет всю вину;

И это я, винить некого.

Тренируйся видеть их хорошими

И тогда, он говорит:

Тренируйся видеть их хорошими.

Тренируйся видеть их как тех, кто пришел помочь тебе на духовном пути. Вместо того, чтобы вешать на них ярлыки через свою автоматическую реакцию, приходящую из кармы, которая ничем не помогает, повесь на них ярлык, что они все, в сущности, может быть, являются просветлёнными личностями, которые приходят, **чтобы подталкивать меня к просветлению, и помогать мне очистить то, что мне необходимо очистить на пути.** Потому, что я не могу прийти к просветлению до тех пор, пока во мне есть вся эта нечистота, все эти отрицательные эмоции, и нечистые записи. **Итак, это вторая возможность. Тренироваться видеть их хорошими.**

Вы помните пример будды, который сидит там себе под деревом бодхи в медитации, и приходят силы Мары - темные силы. Они изображены в виде всадников на конях, и все они пускают стрелы в его сторону, и так как он чист, он превращает стрелы в цветы. И то, что на него спускается, это дождь цветов.

Я как-то читала красивую историю Рама Даса, который был одним из первых моих учителей. Был первым профессором евреем, который получил постоянство в Харварде, и он в свое время проделал исследование о наркотиках, о LSD, вместе с Тимоти Лири, это было в года хиппи, в шестидесятые годы. И учреждениям Харварда очень это не понравилось, на него было большое давление, чтобы он прекратил это исследование, или уволился.

Сейчас, тот кто получил постоянство, того уволить нельзя. У него есть академическая свобода. Он сказал: "Это то, во что я верю". Они его уволили, несмотря на академическую свободу. И позже а, он встретил Ламу, и оставил наркотики. Он стал очень красивым духовным учителем. Очень красивым.

И он рассказывает - он был из еврейской богатой семьи в бостоне - и он пришел на ночь пасхального Седера в дом своих родителей, и пришел также его женатый брат, и там была вся его семья. И он запутался. Утром, или за день до того, он принял слишком большую дозу LSD, и когда он был на ночи пасхального Седера, он все еще находился под воздействием этой дозы. И он сидел там под влиянием наркотиков.

И он говорит: "В семье была скрытая вражда, в своей речи один в другого пускали стрелы". Он описывает, как он там сидит возле стола, и напротив сидит его невестка, и она что-то говорит, а он под влиянием наркотика, и видит ее слова стрелами, которые она посылает в его направлении. И он видит, что каждую такую стрелу он берёт, и осторожно кладет рядом с собой. Он берёт эту стрелу, и осторожно кладет рядом с собой. Постепенно-постепенно, трапеза становится очень спокойной, люди становились всё спокойнее и спокойнее, и в конце закончили как голубки.

Потому, что со своей стороны, в них этого нет. Потому, что они не враждебны со своей стороны.

Обратная паранойя

Потом здесь написано:

Видь всё обманчиво появляющееся, как четыре тела;

Что такое 4 тела? Это четыре тела будды.

Кто такой будда? Это также и исторический будда, но не только. Это каждая просветлённая личность. **У каждого, кто пришел к просветлению есть четыре тела.** И когда мы говорим "тела", это в кавычках; это аспекты, у них есть четыре аспекта: два из них физические, и два ментальные.

- **физические аспекты будды, это:**

1. Что у будды сидящем себе в своем раю - и они приходят в рай, они его создают - когда они сидят в раю, у них есть **райское тело.** И мы его называем **телом наслаждения - самбугакайя.** Это тело чудесно, это тело света. Оно имеет физическую форму, но у него нет атомов, оно не изнашивается, ему не нужно есть, оно не старится, ему нельзя навредить, оно чудесно в своей красоте, и так далее.

2. Есть ещё физический аспект будды, и он проявляется в том, что у него есть способность посылать свои копии, и появляться перед нами в обычной форме, так как нам это нужно, чтобы тренировать нас на пути. **Тело появления** - это различные проявления будды, и оно называется **Нирманакайя.**

- у него есть еще два **ментальных аспекта:**

3. Первый, это **тело мудрости будды,** оно называется **Дхармакайя,** и подразумевается его всезнание. У будды есть всезнание, он всё знает. Кроме того, он обладает состраданием, любовью, и способностями, развитыми в максимальной степени. Всё это в теле мудрости.

4. И потом, есть то, что называется **тело сути,** оно называется **Свабхавакайя.** Тело сути является выражением **пустоты будды, и прекращения будды,** и это значит, что в нём прекратилась любая нечистота, и любые препятствия к всезнанию.

Итак, здесь написано:

Видь всё появляющееся обманчиво, в качестве четырех тел;

Моя относительная реальность, это обманчивое появление, это те вещи, которые я проецирую. **Учись видеть их как тех, кто пришел тебе помочь прийти к просветлению, то есть, как будд.** Все они уже будды, но маскируются, они достигли Нирманакайи будды, чтобы помочь тебе прийти к просветлению. Мы называем это **обратной паранойей.** Вместо того, чтобы думать, что все они пришли, чтобы преследовать меня и мешать мне - нет, нет, все они пришли, чтобы подталкивать меня в рай. Мне нужно, только позволить им это сделать. Итак, это чудесный совет. Чем больше вы можете это практиковать, тем больше ваш мир автоматическим образом начнет превращаться в рай. Попробуйте.

Защита, превосходящая все - пустота

И потом он пишет:

Пустота, это защита, превосходящая все.

Пустота, это защита. Как пустота может быть защитой?

В сущности, он здесь говорит о теме принятие прибежища. И когда мы начинаем урок, мы принимаем прибежище:

До тех пор, пока я не приду к просветлению, я приму прибежище

В будде, дхарме, и сангхе.

Здесь он говорит, что прибежище, превосходящее все, это пустота, и это самый глубокий смысл прибежища. Это глубокий смысл будды, дхармы, и сангхи. Итак, давайте об этом немного поговорим.

- когда мы в наших молитвах принимаем прибежище в будде, мы не принимаем прибежище в историческом Будде, жившем 2500 лет тому назад в Индии, потому, что он уже не здесь, он не может мне помочь. Мы не принимаем прибежище в изображениях будды, которые здесь, на алтаре, потому, что это только изображение, это статуи и картины, они не могут мне помочь. У них нет сил мне помочь. Но они символизируют что-то, что да может мне помочь. И я принимаю прибежище в том, что они символизируют.

Что они символизируют? **Драгоценность будды.** В противоположность будде, если мы думаем об историческом будде, драгоценность будды, это просветлённая личность реализовавшая в себе все перечисленные мною сейчас качества. Мудрость, сострадание, любовь, и так далее.

Как она их реализовала? Будда начал с того, с чего начинаем и мы. И он это говорит. Каждый будда, каждая просветленная личность, начинала с того, с чего начали и мы, и прошла этот процесс очищения. Частью этого процесса, было видение пустоты напрямую.

- прежде, чем он становится буддой, он становится арией. И это сангха, это драгоценность сангхи. **Драгоценность сангхи**, это люди видевшие пустоту напрямую, и поэтому они могут нас направлять на пути, а драгоценность будды, уже завершила этот путь. То есть, будда работал с пустотой, и пришел к совершенству просветлённой личности.

- и **драгоценность дхармы** - которая также есть в нашей молитве - это мудрость пустоты, которая выросла в их сердцах, и которая в следствии нашей практики, будет расти в наших сердцах.

Итак, в конечном итоге **то, что общее между этими тремя, это понимание пустоты.** В основе трех драгоценностей, в которых мы принимаем прибежище, лежит пустота.

Итак, как нас защищает пустота? Здесь написано, что это абсолютная защита. Это защита, которая превосходит все. Как она нас защищает? Вот как она нас защищает, и это настоящая защита.

Кто-то приходит и кричит на меня, и слово "кричит" вы можете заменить на "крадет", или "обманывает", или на всё, что вам мешает из происходящего в вашей жизни. И у всех у нас есть та или иная версия чего-то, что нам не приятно, потому, что мы люди. У нас есть карма людей.

И мы возьмём пример с криком.

Кто-то приходит, и кричит на меня. Если я помню, что они со своей стороны не являются плохими людьми, потому что у них нет никакой собственной природы, так, как они пусты, и если они появляются передо мной в раздражающей форме, то это потому, что это проекция из моего сознания, так, как я накопила эти семена - **если я способна это помнить**, то велики шансы на то, что я не буду реагировать "на автомате" криком на крик, или пытаться им вредить, мстить, или возвращать той же монетой. И может быть, если я продвинусь в практике, в моём сердце также, из-за того, что они сделали то-то и то-то, не появится вражды в отношении них, неприязни, или отрицательного отношения. И так, я прекращаю накапливать те семена, которые с самого начала заставляли меня проецировать в своей жизни эти вещи.

Причина того, что эти вещи появляются в моей жизни в том, что семена еще действует, потому, что я их ещё не искоренила, я ещё не научилась их нейтрализовать. И это способ начать их нейтрализовать.

Если я на что-то неприятное прекращаю реагировать автоматическим образом потому, что понимаю пустоту того что происходит - я прекращаю накапливать эти семена, и постепенно эти вещи прекращают появляться. И так меня защищает пустота. И это настоящая защита. Это истинная защита.

Если вы так, последовательно это практикуете, вы очищаете в свой мир. **Пустота очищает наш мир.** И это то, как она это делает. Разумеется, она не делает это со своей стороны. Пустота существует здесь всё время. Все вещи всё время пусты. Поэтому, это происходит не само по себе. Это создает **моё понимание пустоты.**

Моя мудрость понимающая пустоту - вот, что проделывает эту работу. И это защита, это абсолютная защита.

И мы принимаем прибежище в этом, когда мы произносим молитву. Когда мы делаем простирания, мы принимаем прибежище в мудрости, и сострадании, которые проснутся в наших сердцах. Также, как они проснулась в сердце этих личностей, и помогли им завершить этот путь, также они помогут и мне проделать этот путь. И так, это настоящая защита.

И каждый раз, когда вы воздерживаетесь от того, чтобы не вернуть той же самой монетой кому-то, кто вам навредил, вы практикуете буддистское прибежище. И это первый этап, который начинает прокладывать нашу дорогу в рай.

Это первый этап. Это прибежище в мудрости пустоты, и сострадании сопровождающего его. Это прибежище.

Обеты прибежища

- итак, в начале урока мы читаем **молитву принятия прибежища.**
- есть **церемония принятия обетов прибежища**, когда я принимаю обязательство в этом пути.

Для того, чтобы усилить семена прибежища и намного ускорить этот чудесный путь, проделав официальный акт принятия прибежища:

Что значит принять обеты прибежища? Это не то, что сейчас кто-то будет за мной следить, соблюдала я этические принципы, или нет. Это когда, я сейчас обязуюсь перед собой, и я делаю это в присутствии Ламы, которого ценю, и сейчас я обязуюсь действовать в соответствии с этим путём.

Я не буду принимать прибежище в мирских вещах. Мирское прибежище это: я хочу хороший дом, я хочу хорошую еду, я хочу хороший фильм, это мирские утешения, которые мы ищем для себя. И в этом нет ничего плохого, но они не могут меня защитить. **И сейчас я принимаю прибежище в том, что да может меня защитить**, в том, что может меня защитить на абсолютном, не разочарывающем уровне, и это зависит только от моей практики, и моего понимания. Только от этого. Это не зависит ни от чего другого. **И это то, что меня защищает: и тем больше, чем больше я понимаю в пустоту вещей вокруг себя.**

Как лодка без гребца

В Буддистской литературе есть **пример с лодкой**. Пример, что я плыву себе по озеру, в своей лодке, и вижу какую-то моторную лодку, которая направляется в мою сторону, и она вот-вот меня врежется. И я сижу и киплю, как гребец там совсем спятил. И приближается эта лодка, я смотрю - гребца нет. Гребца нет. Всё время я сидела и кипела. Но там никого нет.

И это идея пустоты. **Эта вещь, в отношении которой я так протестую - пуста**. Она является отражением моего сознания. На кого я так сержусь? И в тот момент, когда у меня нет объекта гнева, когда у меня забрали этот объект, на кого мне сердиться?! Иногда есть гнев, который ищет объект. Обычно это так. Есть гнев, который ищет объект. Но когда он не находит объекта, значит игра не стояща. Поэтому, постепенно мы отвыкаем от этой привычки, и это то, как нас защищает пустота.

Мы перечисляли две возможности, которые нам дают нам проблемы. Помните?

1. Это **позволяет нам спросить себя, почему это со мной происходит?** И начать смотреть на себя. Начать рассматривать все части, которые я не осознаю. Потому, что человек, отражающий мне эти вещи, обычно отражает те вещи, в отношении которых я не хочу признавать, что они есть во мне. Это они плохие, а я хорошая. Но если они мне это отражают, значит, это есть во мне, только я этого не осознаю. И они помогают мне это увидеть, и начать с этим работать. И это было первой возможностью.

2. **Второй возможностью было думать о них, как о ангелах приходящих чтобы ускорить моё просветление**, начать так относиться к своему миру, и это отношение само по себе является огромным катализатором на моём пути к просветлению.

3. Увеличить любовь

Третья возможность: мы сказали, что вся практика ло джонг - **для развития бодхичитты, для развития сострадания в отношении всех существ**. И когда в моей жизни происходит какая-то неприятная вещь, когда я переживаю очень неприятное переживание, со мной произошло что-то очень неприятное, или очень болезненное, я не единственная в мире с таким переживанием. Никто из нас не единственный в мире, с тем или иным переживанием, бесчисленное количество людей в мире пережили в точности то же самое переживание. Но я не сочувствовала им когда они находились в такой ситуации, потому, что не испытала это сама. Может быть, я читала о таком в газете, но сейчас, когда я сама это пережила, познакомилась с этой болью на собственной шкуре, я понимаю эти страдания потому, что сама их пережила.

Сейчас, если я могу выйти за собственные рамки, и сказать: "Ой, здесь не только я, есть бесчисленное количество людей в мире переживающие утрату, страдающие от болезней, нужды, от той или иной нехватки. Если сейчас это со мной происходит, это позволяет мне развить в моём сердце сострадание".

Таким образом, проблема является катализатором для раскрытия моего сердца, и я не могу прийти к просветлению без этого сострадания. Потому, что для бодхичитты я обязана развить сострадание до максимального уровня. В конечном итоге благодаря моему состраданию в отношении всех существ, я приду к непрерывному и очень сильному желанию прийти к просветлению, потому, что я не могу вынести боли всех существ. Потому, что я знакома с ней, и поэтому не могу ее вынести.

Поэтому, это третья и очень важная возможность, когда появляется проблема - когда сознание превращает ее в путь. Потому, что это раскрывает ваши сердца, и путь для того, чтобы раскрыть наши сердца. И косвенно, этот процесс развития бодхичитты и сострадания, уничтожит хроническую неудовлетворенность, в которой мы находимся в сансаре.

Неважно насколько вы довольны своей жизнью, сансарное сознание находится в хроническом состоянии неудовлетворённости. Как мы это знаем? Мы всё время переходим с места на место, потому, что в следующем месте лучше. Это наше состояние в сансаре. Это страдания тонкого уровня. Мы говорили о них на предыдущих уроках.

Когда вы через сострадание, продвигаетесь на пути развития бодхичитты, эта ситуация всё улучшается. Степень вашего счастья всё увеличивается, и это удивительное побочное явление.

Из своей боли, вы создаете сострадание к боли других, и это постепенно, но постоянно трансформирует это хроническое состояние нашей неудовлетворённости.

4. Развитие терпения, благодаря сложностям на пути

Четвертая возможность, которую дают нам проблемы. Если человек еще не вышел на путь, и с ним происходит несчастье, часто это побуждает его начать идти этим путем. Часто начинают задавать вопрос, **почему это произошло со мной? Почему это произошло со мной?** И это выводит их на путь. Они начинают смотреть, откуда ко мне приходят страдания, и тогда начинают смотреть вообще, откуда страдания приходят в мир, также и к другим. Итак, это больше связано с номером один, который мы уже перечислили.

Сейчас, **если вы уже практикуете духовный путь, и происходит какое-то несчастье**, или что-то очень неприятное, или болезненное, **часто люди в такой ситуации прекращают практиковать**. "Сейчас мне слишком больно, я не могу практиковать. Чувства слишком сильны, я не могу практиковать". И тогда, мы теряем практику. Если мы теряем практику - и, что будет? Мы снова вернемся в тот же котел. Вещи будут продолжать приходить, и хлестать нас.

Итак, это, благодаря трудностям, дает нам возможность развить терпеливость. Из-за трудностей, не отказываться от практики. О'кей, тебя уволили с работы - продолжай практиковать. Есть трагедии, и больше этой. Если ты не будешь практиковать, они обязательно появятся, потому, что это природа сансары.

Ринпоче говорил: «Мы не можем исправить сансару; мы должны научиться из неё выходить».

Если мы не будем практиковать, мы из неё не выйдем.

Итак, появление проблемы, позволяет нам развить специфический вид терпения быть постоянными в практике даже тогда, когда есть трудности, из понимания, что нет чего-то другого, что может вывести меня из страданий. И, что это такая броня, которую я на себя одеваю. И эта броня не является чем-то, что меня закрывает; броня означает то, что: ты и в огне, и в воде, будешь постоянной в практике.

Плохая карма очищается тем, что она созревает

Необходимо помнить, что всё и плохое и хорошее в моей жизни, на данный момент в сансаре,

приходит откуда? Из кармы. Всё плохое и хорошее приходит из кармы. В сущности, карма, это форма энергии. Это то, как протекает энергия в моей жизни. Я что-то делаю, и вследствие этого, в моём сознании записывается запись. Эта запись является потенциалом, потому, что когда она созреет, в моём сознании произойдёт что-то другое.

Вы можете видеть, что это вид преобразования энергии: между явной формой, когда что-то происходит, и спящей, когда это в виде семени. Потом семя созревает, и ещё раз есть явная форма. Как в природе, то же самое. Итак, сейчас, если карма созрела, о чём это говорит? О том, что семени больше нет. Верно? Потому, что когда дерево здесь, семя уже ушло, иссякло. Когда карма созрела, кармическое семя ушло. И его больше нет. И та вещь, которая меня сейчас ударила - на этом она завершилась.

Я учусь больше не крутить это колесо. Не реагировать криком на крик. Не реагировать критикой на критику. Не отвечать ударом на удар. Понимать, что это созревшая карма. Звуки, которые я услышала, вернулись ко мне в виде эха. Если я сейчас прекращаю издавать эту мелодию, это эхо ко мне больше не вернется. И если это созрело - это иссякло. И, слава богу.

Итак, практикующий понимающий, как работает карма говорит: повезло, повезло, что это произошло сейчас, потому, что если эта карма созреет, когда я не буду человеком - а если я не буду практиковать, шансы на то, что я не буду человеком очень-очень велики - та же самая карма может привести к безмерно большим страданиям, другого масштаба. Итак:

Любая вещь, хорошая или плохая созревающая в этой жизни, оберегает нас от неопишимо больших страданий в других перевоплощениях.

Неопишимо больших. Итак, с этой точки зрения, это удача. С этой точки зрения, это иногда большое благословение.

Из зала: так, в сущности, в отношении первой возможности, если карма уже иссякла, зачем ставить ударение именно на этом? Если, предположим, ко мне возвращается кто-то, кто ворует. Это иссякло. Для чего работать именно с соблюдением обета "не воровать". Ведь мы уже от этого освободились.

Учительница: Амит задает вопрос, если у меня уже украли, для чего с этим работать, это уже завершилось, от этого мы уже освободились.

Потому, что ты не знаешь, сколько у тебя ещё есть! Сколько ещё воров. То, что пришёл один свидетельствует о том, что "вирус активен". Этот совет больше для тех случаев, когда у тебя есть острая, повторяющаяся проблема в жизни, или когда ты долгое время не можешь от неё освободиться, когда ты застрял в каком-то месте.

Четыре действия

И последнее здесь:

**Следуй этим четырем методам;
Без промедления, превращай всё, что приходит в практику.**

Четыре действия, которые здесь написаны. (У нас там внизу, в заметках к чтению, есть список). Произнесите:

1. Tsok sak

2. Drip jang

Это первые два, из четырех.

Мы говорим, что для того чтобы прийти к просветлению нам необходимо очистить поток нашего сознания, но этого недостаточно - необходимо также накопить много добродетели. Для того чтобы увидеть пустоту, необходимо много добродетели. Для того чтобы вообще находиться в этом состоянии добродетели, необходимо быть очень чистым. Это такое колесо. Необходимо научиться накапливать много добродетели, и очищать сознание. Итак, это два из четырех действий: **накапливать добродетель это Tsok sak , и очистить то, что нечисто, очистить все пятна с сознания, это Drip jang.**

Двое других заходят немного дальше.

3. Здесь есть подношения, чтобы задобрить вредящих духов.

Существует ли вредящие духи? Вредящие духи существуют, и они не вредят со своей стороны, они являются нашей проекцией. Но также как и любая вещь, которую я проецирую, они настоящие и функционируют. И здесь есть практика, как их задобрить.

4. Подношения защитникам дхармы

О Будде говорится, что благодаря своей мудрости всезнания, и большому состраданию, он создал духов защитников. Они защищают практикующих дхарму. И они нам нужны. Когда начинают серьезно входить в практику, они нам очень нужны, потому, что чем больше продвигаются в практике, тем больше нам угрожают проецируемые нами темные силы. Нам нужна помощь духов защитников. Они являются проявлением будд, они являются проявлением нашего просветления. Мы должны научиться усиливать этот аспект нашего просветления. И это то, что здесь написано.

Да. Вопрос?

Из зала: если вредящие духи являются проекцией, а мы, у "не религиозные, которые ещё не очень являются буддистами", предположим, не верим в духов. Почему буддизм убеждает нас, что это существует, если у нас нет этой проекции?

Учительница: Мэри задает вопрос: если я не знакома с вредящие духами, и не верю в них потому, что я не религиозная, почему мне нужно себя убеждать в их существовании, и работать с ними?

Ответ: тебе не нужно. Они придут сами. :) Я никого не пытаюсь убеждать, и я не хочу на данный момент, именно по этой причине, ставить на этом ударение. Когда ты в практике будешь в этом месте, тогда мы и поговорим.

(Мандала)

(Посвящение)

Ло джонг 2 – тренировка сознания

Семь основных для тренировки сознания

На основе уроков Кен Ринпоче Лобсанга Тарчина, и геше Майкла Роуча

Перевод и подача

Ламы Дворы-ла

Рамат-Ган, июнь 2008

Урок 6

(Мандала)

(Прибежище)

Четвертая основная – пять сил

Итак, давайте с вашего позволения перейдем к **четвертой основной**. Четвертая основная очень важна, она подводит итог практике и в повседневной жизни, и во время смерти.

По-тибетски она называется:

Tsechik gi nyamlen dril ne tenpa

Tse chik – вся жизнь. Tse – это жизнь.

Nyamlen – практика.

Dril – подведение итога, или резюме.

Tenpa – учение.

Это резюме практики на всю жизнь;

И здесь написано, давайте прочитаем вместе:

Резюме всего руководства

Включая пять сил.

**На большом пути составляет пять
Основных советов для направления сознания.**

Учись их ценить.

И здесь есть список этих сил. Итак, давайте о них поговорим потому, что это учение очень важно.

Какова мы сказали цель ло джонга?

Из зала: уничтожить собственную важность.

Учительница: уничтожить собственную важность, и развить...

Из зала: бодхичитту.

Учительница: бодхичитту.

Итак, сейчас у нас есть список правил, как развивать бодхичитту, и как уничтожить придание себе важности.

- как делать это каждый день.

- и в особенности во время смерти, это очень важно во время смерти.

Это фактически попытка собрания всех практик в одном месте. И они собирают это в пять сил:

1. Силу проекции;
2. Силу практики;
3. Силу белых семян;
4. Силу уничтожения; и
5. Силу молитвы;

И иногда их представляют немного в другом порядке. Но это не так важно, мы поговорим обо всех.

Произнесите:

Top nga

Это **пять сил**.

Nga – это **пять**.

И **Top** – это **сила**.

Top nga – **пять сил**.

Есть версия пяти сил, которую практикуют во время смерти, чтобы подняться в рай. Эта практика во время смерти называется «**проекцией сознания**». И на-тибетском это называют:

Powa

Когда наступает смерть, происходит так много тяжелых вещей. Человек может испытывать сильные страдания. Даже, если это легкая смерть, во время смерти наступит момент, когда он уже не может говорить, и испытывает сильные страдания. И также появляются галлюцинации. Во время смерти очень тяжело практиковать. Все разом у тебя отнимается, ты испытываешь сильные страдания, сознание полностью запутано, сознание сошло с ума. Выходят из строя электрические токи в мозгу. Во время смерти, очень тяжело практиковать, или, даже скажем, если всю мы жизнь не практиковали – невозможно.

И весь этот ло джонг, и в особенности четвертая основная, которая говорит о практике пяти сил для того, чтобы подготовить нас к практике во время смерти, чтобы мы сумели получить более удачное рождение. И этот процесс перехода к следующему воплощению называется Powa, и это проекция сознания. Вместо того, что она спроецируется туда, куда ее возьмет карма, мы направим ее с помощью нашей практики.

Это очень высокое учение, и оно полутайное. Но так, как этому ло джонгу уже обучают публично, мы этому обучаем. Это учение очень священо. Оно очень-очень священо.

Итак, мы начнем с повседневной жизни, и потом перейдем к разговору о времени смерти.

1. Сила проекции

Итак, **первая сила**, это сила проекции, произнесите:

Репра Куи Тор

Итак, **Репра Куи Тор** – это **сила проекции**.

И здесь говорится о **мотивации**. Потому, что самое важно, для успеха в этой практике, это **мотивация**. Для чего мы выполняем эту практику, суть мотивации в практике. Потому, что наше сансарное сознание, и наша повседневная деятельность, все время увлекают нас также и в ошибочные мировоззрения, которые не служат нам, и крадут у нас все время наше время, и мы забываем практиковать.

И здесь, пришел геше Чекава, и обучил учеников, как напоминать себе практиковать. И изначально, когда ты начинаешь идти по пути, ты уже убежден, что тебе нужен этот путь, и нужно практиковать, потому, что иначе ты в беде, и это было целью предварительной практики. Итак, сначала, необходима очень сильная мотивация, и необходимо ее сохранять, не позволять ей ослабевать, и деградировать, иначе деградирует твоя практика, и тогда ты никуда не придешь.

Помните, когда вы утром встаете – в кровати вам нужно проделать много работы. Вы еще не встали, только открыли глаза. И прежде всего, вы говорите: **«Этот день я не буду растрачивать, сегодня я буду тренироваться уничтожить самого большого моего врага, и, кто это? Чувство собственной важности. Я буду использовать этот день, для уничтожения моего врага»**. Вы встаете с этим решением. «У меня нет времени, так как я не знаю, когда придет смерть, я не успею развить бодхичитту, и тогда я в беде».

И тогда, на протяжении дня, если я исхожу из этого решения уничтожить собственную важность, я буду иначе относиться к ближним. То есть, я меньше внимания буду уделять себе, и больше ближним. И Тонг Лен, это практика, чтобы это сделать.

Тонг Лен, это практика для развития любви к ближним, когда ближние нам важны, и расширения той линии, которой я отделила себя от других, и которая меня постепенно убивает. Но еще до тонг лена, когда вы утром встаете, вы принимаете решение не растрачивать этот день; не позволять ему просто пройти, и увлекать вас туда, куда вы обычно увлекаетесь, и вместо этого целый день сохранять намерение бороться с чувством собственной важности, и развивать сострадание. Раскрывать свои сердца, практиковать шесть парамит, совершенств бодхисаттвы, и так далее. Это первая сила.

Это исходит из понимания, что вся моя боль приходит из-за придания себе важности. Которое является результатом цепляния за себя, из-за непонимания пустоты. И в результате этого цепляния, есть придание себе важности, ты придаешь себе большую важность, чем другим, и это источник всей боли в моей жизни. Это то, чему обучает ло джонг в буддизме.

Итак, мы принимаем решение, еще то того, как встали с кровати: «Сегодня я буду служить другим. Сегодня я буду заботиться о других. Сегодня я буду сфокусирована на других настолько, насколько способна». Это первое.

2. Сила привычки

Сейчас, есть **вторая сила**, произнесите:

Гомпа Күі Тор

И когда гомпа пишется в другом написании, это **медитация**. Но в этом написании, это **привыкнуть к чему-то**. И так, это сила привычки, или **сила привыкания**.

И идея в этом: я утром встала, и решила, что этот день посвящу уничтожению собственной важности. Я села в автобус, сейчас мне нужно спешить, я опаздываю на встречу, мне нужно сделать презентацию для встречи. День увлекает меня. О.К, день прошел – «Ой, что я сделала с тем решением, которое приняла утром? Я забыла».

И здесь, у нас есть трюки, которым обучают Ламы, что нужно делать, чтобы не забывать; напоминать себе, привыкать к этой мысли. Как ты это сделаешь? **Каждый раз, когда я меняю позу, если я встаю – оп, что мне нужно вспомнить? Аа, я борюсь с собственной важностью. Каждый раз, когда я меняю позу, перехожу в другую комнату, меняю ситуацию, каждый раз вспоминать, напоминать себе, напоминать себе, напоминать себе.** И это сила привыкания.

Вы ведете дневник – это эта сила. Это напоминать себе. И так, что я должна делать? Напоминать себе, потому, что если я не буду себе напоминать, я увлекусь. Я обязательно увлекусь. И так, снова, что я вспоминаю? «О, я должна бороться с собственной важностью». Что это значит? Я ищу: «Что я могу сделать ради ближних?», О.К: «Сейчас я встала, Кто здесь ближние? Кто сейчас пришел? Как я могу им служить?» Это вторая сила.

3. Сила белых семян

Третья сила называется:

Карпо Sabön Күі Тор

Итак, **Карпо** – это белое.

Sabön – это семена.

И **Тор** – это тот **Тор**, который уже был, это **сила**.

Сила белых семян, это его название, **Карпо Sabön Күі Тор**.

И здесь входит **Tsok Sak**, и **Drip Jang**.

Это история дней Будды, который всегда был окружен свитой учеников. И когда приходили люди желавшие присоединиться к обществу монахов приходивших с Буддой, его близкие ученики их интервьюировали, чтобы не позволить присоединиться к сангхе кому-то, кому это не подходит. И они были очень продвинутыми практикующими, имевшими сверхъестественные способности.

И здесь говорится о Шарипутре, у которого была способность читать сознание людей, и проверять, подходит ли этот человек для того, чтобы быть монахом, выдержит ли он тяжелые монашеские правила, и так далее. И пришел один человек, и он прочитал его сознание. И у этого человека было очень мало добродетели, чуть-чуть. И без добродетели, без кармы, тяжело выдержать духовную жизнь. И он также, в результате этого, был умственно отсталым. И так, приходит этот несчастный, и он хочет стать монахом, Шарипутра

читает его сознание, и говорит ему уйти.

Но, разумеется, Будда слышит все, что происходит, и спрашивает Шарипутру: «Кто это там был?» И тот говорит: «Ааа, лорд Будда, он нам не подходит». Будда говорит: «Приведи его обратно». Тот зовет его обратно, и лорд Будда дает ему практику, говорит ему: «Произнеси: Tsok Sak».

И тот произносит: «Tsok Sak».

Лорд Будда: сейчас произнеси: «Drip Jang».

Тот произносит: «Drip Jang».

Лорд Будда: «Отлично, сейчас произнеси: Tsok Sak, Drip Jang».

«Не могу».

Тогда, Будда дает ему метлу, и говорит: «Каждое утро ты будешь чистить этот храм, где мы учимся. И когда ты метешь метлой вправо, произноси Tsok Sak. Когда ты метешь метлой влево, произноси Drip Jang».

И это было практикой этого парня, и говорят, что он стал архатом, и многих людей потом привел к Нирване. В результате ежедневной добродетели от очищения храма Будды, и выполнения указаний учителя. Да, это огромная добродетель.

Итак, такая вот история. И идея Tsok Sak, и Drip Jang, в том, что когда он подметает, он говорит: «Сейчас, я накапливаю добродетель, сейчас освобождаюсь от отрицательных карм. Сейчас я накапливаю добродетель, сейчас я очищаю», и поначалу, это было всей его практикой.

Это накапливает очень сильную карму. Сострадание накапливает настолько сильную карму, что улучшается IQ. Даже такому умственно отсталому парню удалось достигнуть Нирваны. Это много. ☺

Для того, чтобы им помочь, мне необходимо их понимать, знать, что с ними происходит, учиться их слушать, видеть, чувствовать. Это развивает ум! И если бодхичитта достаточно сильна, увеличивается даже IQ. Вместо нашего естественного процесса старения, и ослабления ума, когда вы развиваете сострадание, этот процесс оборачивается вспять.

И эта история также нам говорит о том, что:

**Это в сущности все, что нам нужно в этой жизни:
Накопить много добродетели, и очистить то, что не чисто. И все.**

Это все, что нужно. **Если вы очищаете все, что не чисто, и накапливаете достаточно добродетели, вы просветлены.**

И Ло Джонг делает это для нас. Практика Ло Джонга улучшает нашу карму, наша карма заставляет нас улучшать наше сознание, улучшать восприятие нашего сознания, и проекции, которые мы проецируем из нашего сознания, и это **восходящая спираль**, и это то, что сделает Ло Джонг, если вы будете его практиковать.

И разумеется, **чем больше понимают мудрость, тем быстрее он действует.** Чем больше

понимают пустоту, тем быстрее работают вещи, и таким образом мы меньше будем попадать в ловушки автоматических реакций, и быстрее трансформировать свой мир. Итак, также как и этот парень накопивший добродетель и очистившийся, нам необходимо научиться искусству того, как это делать. Это очень большое искусство, как быстро накопить добродетель, и очистить нечистоту.

**И есть простой, легкий, и дешевый способ, для быстрого накопления добродетели. И, что это?
Радоваться добродетели других.**

Даже, если сама я ещё не умею накапливать много добродетели, но встречаю святых личностей или святых лам, и вижу, что они делают в мире, и как они помогают людям, и радуюсь тому, что они делают, и стараюсь им помочь. И даже в своем сердце я рада, и каждый раз, когда я радуюсь, я накапливаю добродетель. Потому, что каждый раз моя мысль направляется в то место, в котором создаются всё улучшающиеся условия. И это дешево, вам нужно только думать и радоваться. И нет границ тому, что вы можете с этим сделать. Итак, не отказывайтесь от этого.

И идея здесь в том, чтобы всё время накапливать эти белые семена, которые накопят нам добродетель, и привыкнуть при каждом изменении нашей позы, или перехода в другую комнату напоминать себе, что это то, что мы должны практиковать.

4. Обрубить корень придания себе важности

Потом, есть **четвертая сила**. Произнесите:

Sunjinpau top

Sunjinpau - это **обрубить корень**.

К примеру, если человек сердится на бодхисаттву, и бодхисаттва это тот, кто в своём сердце развил бодхичитту, и он на пути к просветлению, это святой человек. И если я сержусь на бодхисаттву, этот гнев в отношении бодхисаттвы делает сунжинпу всей моей добродетели. Он обрубаёт корень все накопленной мною добродетели. Поэтому, необходимо быть очень осторожными. Так как нам узнать, кто бодхисаттва?

Из зала: мы не можем этого знать.

Учительница: мы не можем этого знать. Они не подаёт знаков. Поэтому, нужно считать, что все бодхисаттвы.

Что мы здесь хотим искоренить? Придание себе важности.

Мы хотим обрубить корень придания себе важности.

Уничтожить этого врага. Потому, помните, что сказал первый Панчен Лама в **руководстве для Ламы?** "Это самый большой из вредителей", "самый большой из вредителей". Мы изучали это в курсе о тонг лене.

В Индии есть много бродячих собак, и они всё время ищут еду. И люди всё время гонят их, потому, что они заходят в дома, чтобы украсть еду. Ринпоче говорит, что нужно научиться себя ловить; каждый раз когда появляется мысль о том, что прежде всего мне необходимо позаботиться о себе, относись к ней как в какой-то бродячей собаке, которая пришла украсть пищу с твоего стола, гони ее оттуда. Так нужно относиться; эта мысль предания себе важности - как вор, которого тебе нужно быстро отношение к ней должно быть таким.

Ещё он приводит пример вождя, узнавшего о каком-то заговоре восстания - он тут же уничтожает его, в своём зародыше. И так, учиться ловить это в зародыше, и уничтожать - это. И это практика. И чем больше мы это практикуем, тем быстрее и быстрее мы начинаем себя на этом ловить, и уничтожать это в зародыше.

И чем больше мы можем это делать, тем больше будет расти наше счастье. Тем больше будет расти наша сострадание, наш мир пройдет трансформацию. Я буду более любящей и более страдающей, и мир вокруг меня будет более любящим и более со страдающим.

И эта бодхичитта всё увеличивается, это сострадание превращается в мою защитную стену. Это моя защита.

Итак, здесь в четвёртом, в Sunjinray Top, идея в том, чтобы **искоренить это на корню, настолько, насколько я могу, любую мысль предания себе важности.**

5.Посвящение добродетели

Потом **пятая сила**, это:

Munlam Gyi Top

Произнесите: **Munlam Gyi Top.**

Munlam - это молитва.

Итак, это называется **силой молитвы**. И, что такое сила молитвы? Это то, что мы делаем вечером.

- итак, утром мы встали, и создали намерение.

- потом, мы практиковали вспоминать это намерение, при каждом изменении позы.

- потом, мы практиковали ловить себя на чувстве собственной важности, и так далее.

Сейчас, наступает ночь, мы уходим, идем в постель. Прежде чем мы засыпаем, мы вспоминаем весь день и говорим:

"Все свои усилия сегодня, для искоренения придания себе важности, я посвящаю. Чему я это посвящаю? Бодхичитте, чтобы она проросла в моём сердце, и сердцах всех других. Чтобы я сумела развить два вида бодхичитты, обманчивую, и абсолютную".

Если я посвящаю это развитию бодхичитты, косвенно я, в сущности, посвящаю это всем существам, потому что бодхичита для того, чтобы служить всем существам. Развивать в своем сердце сострадание, чтобы я сумела вывести их из страданий.

Итак, это чудесный способ сохранения энергии моих усилий, иначе она испаряется. Таким образом, я как бы кладу это в банк моего просветления, в банк моего абсолютного счастья. И это то, что делает возможным продвижение, потому что потом, я строю на этом. Поэтому посвящение очень важно. Это сила молитвы. Не терять то, что я уже накопила.

Очень подлинное, и мощное учение

И я напоминаю снова, что важно то, что все это учение приходит из очень чистой традиции, и на предыдущих уроках, я вам перечислила, как это к нам пришло. В сущности, это идет от Будды,

через линию передачи: и линию передачи Манджушри, линию передачи мудрости, и линию передачи Майтрейи, линию передачи бодхичитты. И я перечислила вам моих учителей, и к ним это пришло через их учителей. Итак, вы можете положиться на эту практику. Это подлинная практика, и если вы будете ее практиковать, эта практика будет работать. Она очень сильна. И она очень проста, она представлена в очень простых терминах. Вам не нужно здесь изучать глубокой философии. Она очень практична.

И все люди, которые были в линии передачи, и передали ее, говорят, что самое важное знание для того, чтобы достичь рая, это создать бодхичитту двух форм: обманчивую, и абсолютную, и также, это включает в себя мудрость пустоты. Они говорят, что это самые важные знания, которые нужно создать на пути. Это эволюция сострадания, которая доводит меня до состояния, в котором я не могу успокоиться, пока не приведу себя к просветлению потому, что вокруг меня страдают люди. И параллельно с этим развивать эти мудрость и понимание, и это меня защищает.

Пять сил, во время смерти

Мы все еще в четвертой основной, и мы все еще говорим о пяти силах, и сейчас мы говорим об их версии, как делать это во время смерти, когда человек собирается умереть.

И успех практики во время смерти полностью зависит от того, сколько вы практиковали на протяжении всей своей жизни. Для того, чтобы преуспеть во время смерти, необходимо практиковать всю жизнь, потому, что смерть это очень тяжелое и вводящее в заблуждение время.

Итак, сейчас мы поговорим о:

Powa

И в тибетском буддизме есть различные учения о Пова, переходе сознания.

В линии передачи, из которой я пришла, линии Гелукпа, большая часть этих учений не считаются подлинными. Они обучают Пова через эти пять сил. И мой Лама, **Кен Ринпоче** говорит, что та версия, которой я сейчас собираюсь вас обучить самая лучшая, и сильная форма Пова, он говорит: «Эта самая лучшая»; и Геше Майкл говорит: эта самая лучшая.

Итак, как было сказано, у нас есть пять сил, и эти знания очень важны. Это помогает нам родиться в хорошем, счастливом перевоплощении, и мы также можем помочь в этом и другим.

Итак, как мы это практикуем? Снова, у нас есть эти пять сил, в их версии во время смерти.

1. Сила проекции

Итак, сила проекции: ясли я ее практиковала всю жизнь, каждый день вставала и говорила: «Сегодня я не буду растрчивать этот день. Сегодня я буду смотреть, как уничтожить придание себе важности, как развить бодхичитту, как служить всем существам, и я буду использовать все, что сегодня будет происходить на моем пути, чтобы развить бодхичитту», и сейчас, когда я на смертном одре, я себе говорю: «Я сейчас умру, но пусть я никогда не забуду бодхичитту. Пусть я никогда не забуду эту удивительную идею желая прихода к просветлению, чтобы освободить всех других от страданий. И пусть мысль о бодхичитте продолжится со мной в следующее перевоплощение, куда бы я ни попала. **Пусть я никогда не потеряю чистую мысль, даже в бардо».**

И бардо, это этот мир между смертью и рождением, после того, как человек оставляет это тело, и до того, как получает следующее, обычно, есть не больше семи дней, редко до сорока девяти дней, когда есть это промежуточное существо, которое называется существом бардо. И здесь мы молимся: «Пусть я не забуду бодхичитту, пусть я не потеряю ее даже там, даже в бардо».

Бардо, это очень напряженный период, потому, что существо бардо оставило свое предыдущее тело, и сейчас оно неистово ищет своих следующих родителей. У них есть способность передвигаться на большие расстояния, с большой скоростью, и они все время мечтают, чтобы найти своих следующих родителей. Поэтому, это очень напряженный период, они должны очень быстро найти себе тело.

И здесь мы молимся: «Пусть там также, я не забуду. Чтобы мысль бодхичитты, сострадания, продолжала меня сопровождать». И это будет силой проекции во время смерти. Мы молимся, и просим: **«Пусть я не потеряю эту мысль о бодхичитте».**

2. Потом, идет сила белых семян.

Здесь порядок немного другой (в сравнении с поочередностью сил, которые практикуются в обычном состоянии, в повседневной жизни). Здесь мы задаем себе вопрос: «Почему я не свободна от сансары? Почему я в сансаре?» В основном, из-за кармы. Я в сансаре из-за того, что это то, куда проецирует меня карма. Меня держит в сансаре то, что я испытываю желание в ней находиться. У меня есть влечение к телу, к своей семье, то есть, я хочу быть со своей семьей, я хочу быть с моими вещами. Мы одержимы в этой нашей жизни этим цеплянием за сансарную жизнь, оно является тем, что держит меня в сансаре, оно является тем, что не позволяет нам взлететь, во время смерти.

И когда наступает момент предсмертной агонии, и приближается наша смерть, важно еще до этого, задолго до этого, практиковать это освобождение от цепляния, расслабить цепляние. Когда мы собираемся сменить жизнь, когда мы оставляем эту жизнь, и должны получить новую, очень важно прекратить цепляться за все объекты, за которые мы цепляемся. Отдайте их. Отдайте их трем драгоценностям, если хотите. В своем сознании, в своем уме, просто откажитесь от них, прекратите за них цепляться. Это не «Ой, ой, сейчас мне нужно отказаться». Это не это. Освободиться, прекратить цепляться. Если у вас есть имущество, отдайте его детям, или бедным, хорошо это сделать даже задолго до смерти. Потому, что это будет вас отягощать; это будет как гири, приковывающие вас к сансаре. Так это с имуществом, так это с семьей. Прекратить цепляться, позволить им уйти.

Часто люди уходят из мира, умирают, но они все еще одержимы своими близкими, своей семьей, своими друзьями. Они потом пытаются прийти к членам своей семьи, но не могут потому, что они уже не здесь. Они смотрят на них, и хотят находиться с ними, но они уже не здесь. Важно научиться освобождаться от цепляния, до смерти. Понять, что это цепляние будет нас здесь держать.

Итак, это сила белых семян. Прекратить цепляться за свое имущество, за людей, за близких. Мы все равно не можем забрать их с собой, и если мы ими одержимы, это может заставить нас родиться в мире духов, блуждать, и все время пытаться вступить с ними в связь. Есть дома, в которых живут привидения? Это те самые духи, которые еще не расстались со своими близкими. Для того, чтобы взлететь в более хорошее место, необходимо с ними расстаться. Это сила белых семян во время смерти. В сущности, чтобы преуспеть в этом во время смерти, необходимо

практиковать уже сейчас.

Что это значит? Оставить дом? Оставить семью? Нет! Вы делаете то, что делаете, вы заботитесь о семье, и так далее, но **вы прекращаете цепляться за все это ментально**. Ментально прекращаете считать эти вещи своими. Они в любом случае будут отняты у нас. Но если мы научимся прекращать цепляние, мы сумеем подняться в место, из которого сумеем помочь им намного лучше, намного лучше. Мы не помогаем им, когда страдаем в нашем следующем перевоплощении.

Есть еще вещь, которую мне нужно добавить: когда мы передаем все свое имущество – мы не только его передаем, мы ментально отказываемся от него. Это было «арендовано» мной, я все это возвращаю. Так с телом, так с имуществом. Я арендую это тело. Оно не мое, оно арендовано. Сейчас я его возвращаю, договор окончен. Так с моим домом, так с моим имуществом, так с моими членами семьи. Я арендовала своих членов семьи, и сейчас я их возвращаю.

Это очень хорошая мысль, которую я рекомендую принять уже сейчас. Отношения изменятся. Когда вы освобождаетесь от собственности, и от цепляния, отношения становятся намного лучше.

Есть еще что-то, что здесь нужно сделать. Любую неприязнь, любые не закрытые счета, которые у вас есть, нужно закрыть, освободить. Все, что не закрыто, закройте, освободите, выйдите чистыми, и легкими. Легкими как перышко, без всякого веса. Итак, это было второй силой.

3. Сила обрубания с корнем

Третья сила здесь, это сила:

Sunjīnpay top

Это **обрубание с корнем**. Сначала, она была четвертой, сейчас она третья.

Что мы обрубаем с корнем? Во время смерти, мы стремимся искоренить все наши грехи. Все отрицательные кармы, которые могут забросить нас в очень страдающее существование, если мы ничего не будем с ними делать.

Здесь очень важно **раскаяние**, и очень важно **научиться очищать отрицательные кармы**. Для практикующих тантру эта сила выглядит немного иначе. Но каждый, находится он в тантре или нет, может проделывать священные действия, которые очищают отрицательные кармы, которые являются антидотом отрицательным кармам. И нужно начинать это делать уже сейчас. Необходимо научиться делать это уже сейчас. Я скоро кратко об этом расскажу.

Если в вашей жизни есть кто-то, кто вот-вот оставит этот мир, вы можете ему очень помочь, если:

- Вы с ними сидите, и помогаете им очищаться, помогаете им исповедоваться. Если есть что-то, что отягощает их совесть, позвольте им исповедаться, не осуждая их. Позвольте им просто очиститься от этого. Когда вы это делаете, вы совершаете большую добродетель в отношении них.

- И позвольте им умереть с ощущением, что их жизнь была ценной. Верните их к мыслям о том, что они делали хорошего, что хорошего было в их жизни, и помогите им сфокусироваться на этом.

Это очень увеличивает шансы на то, что будет активирована во время смерти хорошая карма, и она спроецирует их в более хорошее существование. И это большая и важная служба, которую

вы можете сослужить и другим, и себе. Уже сейчас ничего не храните в себе. Если вы раскаиваетесь в чем-то, что сделали, не храните это в себе. Мы говорим делать на это **Шакпу**. Шакпа, это тибетское слово, означающее «рассекать ствол». То есть, вынуть это, не хранить это закрытым в сердце. Найти кого-то, кому вы доверяете, и это может быть или Лама, друг, или подруга которым вы доверяете, чтобы прежде всего раскрыться в этом, и потом научиться это очищать. И уже сейчас нужно это делать, потому, что у нас есть этого много. Итак, это было третьим.

4. Сила молитвы

Четвертое здесь в списке, это сила молитвы:

Munlam Gyī Top

Произнесите: **Munlam Gyī Top**.

Мы раньше, в конце дня, делали это как **посвящение**, помните? Мы шли в постель, и посвящали все свои хорошие действия на протяжении дня, развитию бодхичитты, и в себе и в других. Здесь это похоже, но, сейчас это на смертном одре:

1. Я смотрю на всю свою жизнь, и делаю тонг лен. Я говорю: «Сейчас я умру, я буду испытывать страдания смерти». И каждый испытывает страдания смерти, даже если со стороны кажется, что он умер легкой смертью, есть страдания смерти. У каждого. **«Я должна пройти через этот процесс. Так пусть страдания, которые я сейчас буду испытывать, будут искуплением страданий всех существ. И пусть больше никто не будет вынужден страдать от такой боли».** Это первый аспект.
2. Второй аспект: **«Пусть благодаря всем хорошим действиям, которые я совершала в мире, все существа удостоятся чудесного счастья, не будут больше вынуждены страдать, сумеют быстро развить бодхичитту, и прийти к чудесному счастью».**

Итак, в сущности, я посвящаю эту жизнь. Я отдаю ее. Я отдаю ее другим, и использую свою смерть. Помните идею Ло Джонга использовать все, что приходит, как путь, как практику? Я использую боль, и страдания, которые сейчас испытываю, может быть до смерти, а может быть во время смерти. То есть, пусть это будет искуплением, чтобы никто больше не был вынужден страдать. Вся их боль, сейчас созревает у меня. Это тонг лен смерти. Это самая удивительная вещь, которую вы можете сделать во время своей смерти.

Вы помните историю о геше Чекаве? Он пытается сообщить своим ученикам о том, как он практикует во время смерти. Они собрались вокруг его смертного одра, и он процеживает сквозь зубы:

Nga semchen tamche kyī dondu narme du drowar munpar je kyang, min-drowar duk, dak shing gi nangwa shar jung

«Не получается, не получается», «Что не получается?», «Я пытаюсь спуститься в ад, чтобы помочь существам ада, но все, что я вокруг себя вижу, это ангелы».

Если человеку удастся в мгновения своей смерти это сделать – эта мысль посылает его в рай.

Как было сказано, для того, чтобы быть способными это сделать, в мгновение смерти, чтобы

это было вашей последней мыслью, вам с этого момента нужно начать практиковать пять сил, их ежедневную версию, иначе, во время смерти этого не произойдет.

5. Сила привычки

Пятым, что было у нас в списке, была **сила привычки**, или привыкания.

Gotra top

И идея здесь в том, что благодаря тому, что мы практиковали всю жизнь, наше сознание очень привыкло к этой практике, поэтому мы думаем: «О, в результате всей моей практики мое сознание сейчас станет Бодхичиттой». Вы думаете: «Я так практиковала, сейчас мое сознание, это сознание бодхичитты. Мое сознание стремится прийти к просветлению». Эта мысль также пошлет вас в намного лучшее существование.

Итак, это Пова во время смерти, которую описывает этот ло джонг. **Это Пова Махаяны, и наши Ламы говорят, что это самая сильная Пова из всех существующих.** Это проецирование сознания.

В литературе Махаяны есть много историй о практикующих Пову. Здесь есть история, которую рассказывал Ринпоче о матери и дочке, которые плыли по реке на лодке, и лодка сломалась, и обе они начали тонуть. И у матери возникло очень сильное сострадание к своей дочери, которая должна умереть, а у дочери возникло очень сильное сострадание к своей матери, которая должна умереть, и говорится, что обе они прямоком попали в рай Майтрейи. Этот путь умереть с сильным чувством сострадания, это самая чудесная вещь, которую вы можете сделать.

Предсмертная поза

Дополнительная вещь: когда Будда Шакьямуни уходил из мира, он лежал на правом боку. Говорят, что это хорошая поза, чтобы в ней умереть, если вы способны так сделать. Лежать на правом боку, когда голова опирается на правую руку, а остальное тело выпрямлено.

Очищение отрицательной кармы

Часть Повы, это очищение отрицательной кармы. В отношении очищения, я скажу только несколько слов. У нас на сайте, в различных курсах, есть об этом более подробное учение.

Есть **четыре этапа, для очищения отрицательной кармы.** В нашей культуре многие люди делают аборт. Важно очистить это до смерти. На мужчин, замешанных в этом, это распространяется в той же степени, им также нужно это очистить. Потому, что обычно мы не убиваем, но это делали многие из нас. И важно очищать такие вещи.

Четыре силы очищения

Как делают очищение?

1. Первый этап очищения называется – **основная сила.**

Основное, это прибежище. Чем мы раньше говорили, является самое высшее прибежище? Пустотой. Вы можете принять прибежище в трех драгоценностях, вы можете принять прибежище в пустоте, вы можете принять прибежище в сострадании, в бодхичитте. Принять прибежище в том, что представляет этот духовный путь. Итак, это первый этап.

2. Второй этап очищения, и он самый важный, это этап **раскаяния**.

Если я вспоминаю что-то плохое, что я сделала, неважно через речь или действия, если я принимаю прибежище в пустоте, и в том, как работает пустота с кармой чтобы создать мой мир, если я понимаю, что то, что я сделала посеяло карму, и эта карма рано или поздно созреет, и заставит меня страдать, если я все это понимаю, и сейчас понимаю, что я сделала - то появится раскаяние. Это не вина, это раскаяние. Между ними есть большая разница. «Я сделала что-то, что сейчас может причинить страдания» - это акт мудрости. Посмотреть на то, что я сделала исходя из мудрости кармы и пустоты, и раскаяться в том, что я сделала. И это очень важно. Чувство раскаяния это то, что искореняет эту карму, оно искореняет эту карму. Это второй этап.

3. Третья сила очищения отрицательной кармы, это **сила воздержания**.

В тот момент, когда я поняла, что причинен вред, и раскаялась в том, что сделала, так как, прежде всего, это принесет вред мне, **сейчас я решаю прекратить это делать**. И это очень важно. Потому, что если вы каждый раз проделываете процесс очищения, и сразу же снова делаете то, от чего очистились, то, что мы сделали? Поэтому, важно, чтобы пришло раскаяние, чтобы в будущем воздерживаться от совершения таких поступков.

Сейчас, здесь есть ограничение. Потому, что если я очень привыкла к определенному, отрицательному ходу мыслей, если я скажу «больше, я так думать не буду», большие шансы на то, что мне это не удастся. Поэтому, **не давайте обещания, которые вы не можете сдержать**. Обязуйтесь не делать это определенный период. Если вы привыкли завидовать каждые полчаса, сейчас решите: «В ближайший час я в особенности буду обращать внимание на это». И дайте себе час, вместо получаса. И постепенно, из-за того, что вы обращаете на это внимание, и практикуете, из-за того, что понимаете пустоту и карму, это начнет очищаться.

4. И четвертая сила очищения, это **исправляющая сила, противостоящая сила, или сила искупления. Сейчас, я делаю что-то, что искупляет то, что я сделала**.

Итак, если это было, предположим, убийством животного, сейчас я буду хранить жизнь животных. Может быть, я буду освобождать пойманных животных, или что-то в этом роде – что-то, соответствующее действию, и, что делает что-то противоположное. И вы продолжаете делать это некоторое время, до тех пор, пока не наступает момент, когда вы чувствуете, что очистились.

Это было четвертым принципом.

До перерыва я хочу научить вас короткой песне. Это короткая молитва в четыре строки, о бодхичитте. Это мелодия, которую используют тибетцы, и это молитва для увеличения бодхичитты. Я пропою одну строку, а вы повторяйте за мной:

**«Высшее стремление к просветлению
Если пока не проросло, пусть прорастет немедленно
А то очень редкое, которое уже проросло
Пусть все увеличивается и увеличивается».**

Вместе:

**«Высшее стремление к просветлению
Если пока не проросло, пусть прорастет немедленно
И то редкое, которое уже проросло**

Пусть все увеличивается и увеличивается».

(Мандала)

(Посвящение)

Ло Джонг 2 – тренировка сознания

Семь основных для развития доброго сердца

На основе уроков Кен Ринпоче Геше Лобсанг Тарчина, и Геше Майкла Роуча

Перевод и подача

Ламы Дворы-ла

Рамат-Ган, июнь 2008

Урок 7

(Мандала)

(Прибежище)

Шестая основная – обязательства

Я хочу перейти к шестой основной, и потом вернуться к пятой.

И это обязательства, правила, обеты, или клятвы. Итак, здесь есть различные версии, есть от шестнадцати до восемнадцати.

Lojong Gi Damtsik

Итак, произнесите: **Lojong Gi Damtsik**.

И **Damtsik** это **клятва, обещание, или обязательство**.

Это набор правил, которые Лама дает своим ученикам, как практиковать практику ло джонга. И вы помните, мы сказали: «Здесь, в ло джонге, есть семь основных, и каждый день недели, посвящайте одной из них». И сейчас здесь у вас есть много пунктов в списке, и предположим, когда в субботу вы доходите до шестой основной – каждый раз берите по три других, чтобы практиковать с ними.

Итак, первая говорит:

Соблюдай три правила.

И это, как уже говорилось, является заголовками, которые Лама дает вызубривать наизусть. И о том, что такое три правила необходимо учение. Итак, три правила – здесь есть три мнения.

1. В первой версии, правилами будет:

- Общие наставления Будды, чему Будда обучал.
- Наставления Лам в линии передачи.
- И правила морали. Принимал ты обеты, или нет.

Итак, в целом, это, чему обучал Будда, и в этом специфическом случае то, чему обучает наша линия передачи, наши Ламы.

Что значит наша? Когда мы говорим «наша», это для всех,

То, что пришло к нам через нашего Ламу. Это для нас самое святое.

Не потому, что это лучше того, чему обучают другие Ламы, но для меня, так как мой Лама направляет меня на пути к просветлению, его наставления святы, потому, что это то, как я приду к просветлению. Для каждого человека то, что приходит ко мне через линию передачи моих Лам, является самым святым.

Это не святое само по себе, вы помните? Я делаю это святым. Моя сила практики, моя вера, и моя чистота делают это святым. Итак, это один из способов это интерпретировать.

2. Вторая версия это прочесть, это:

- Соблюдать обеты,
- Не делать глупости,
- Не впадать в ошибочные суждения.

О каких обетах идет речь? У нас есть три уровня обетов: обеты свободы, обеты бодхисаттвы, и для тех, кто принимал, и тантрические обеты.

Итак, когда вы доходите до практики этого, в медитации вы проверяете: как я могу продолжать углублять свои знания обетов, как я могу больше их уважать, больше их соблюдать? Вы проверяете себя, где вы находитесь относительно принятого на себя обязательства. Те из вас, кто ведет дневник, делают это и так, верно? Тем или иным образом. А здесь это более в общем.

3. Есть также и третья версия соблюдения трех правил, и она говорит, что эти три здесь:

- Первым будет, не совершать действий, противоречащих обетам, которые вы приняли на себя.
- Вторым будет никогда не подвергать себя опасности, физически или ментально.

Почему? Потому, что вы не сумеете достичь просветления. Не рисковать напрасно. С того момента, как вы это практикуете, вы не прыгаете с гор, не занимаетесь различными опасными видами спорта. Почему? Потому, что в вашей жизни есть более хорошая цель, и это прийти к просветлению. Итак, вы не рискуете напрасно.

- Третьим, в этом случае будет, не проводить различия между людьми.

Сейчас, здесь есть:

Измени свое мнение, но не меняйся.

Вы помните **Мастера Шантидеву**, который практиковал тайно, и внешне, он никого не впечатлял? Практикующие Ло Джонг с этой точки зрения такие же, как и практикующие тантру. Они проделывают работу тайно. Вы не говорите каждому, что вы делаете: «Я практикую бодхичитту, я сейчас буду лучше». Вы делаете это тихо, вы меняетесь изнутри. Снаружи вы не должны это объяснять. Ваше поведение и так вас сдаст. Если вы проделываете практику хорошо, вы изменитесь. Но вы не должны рекламировать свою тренировку. Идея в этом.

Во времена бедствия, сохраняй спокойствие.

Здесь есть разные интерпретации, и я хочу вам дать какую-то целостную картину. Здесь подразумевается ситуация, когда кто-то, к примеру, нам вредит. Мы получаем вызов, с нами происходит что-то, что бросает нам вызов. И он говорит: Будь как твердый столб». Практикуй

спокойствие, не реагируй гневом, не позволяй этим вещам тебя пошатнуть. О части из них мы больше поговорим в отношении духовного партнерства (подразумевается курс Духовное партнерство 1). Это очень красиво. Итак, я перечисляю их здесь кратко.

Не занимайся слабостью ближних.

Нам необходимо помнить, что как практикующие, мы стремимся прийти к просветлению ради всех существ. И последнее, что я буду стремиться сделать, это найти изъяны в ближних. Они будут появляться сами, потому что моя карма будет меня вынуждать проецировать их. Но если они уже появляются, я не буду совершать ошибки, и присваивать их ближним, будто они существуют со своей стороны. Когда я начинаю фокусироваться на их слабости, это накапливает для меня отрицательную карму. Итак, здесь: не фокусироваться на слабости ближних.

Если вы хотите сфокусироваться на слабостях, пусть это будет вашей собственной слабостью. Проверьте свое сознание, проверьте мысли проходящие в вашем сознании.

Фокусироваться на слабостях ближних не помогает. Наоборот, это причиняет много вреда, и накапливает отрицательную карму. Мы также не заявляем о слабостях ближних. Это включено сюда также.

Если мы берем нож, чтобы вонзить его в чье-то сердце, иногда его тяжело вонзить среди костей, мышц, и так далее, верно? Ринпоче говорит: **«Одним словом вы можете пронзить их сердца, и убить их. Одним словом»**. Поэтому, нужно быть очень осторожными.

Потом, следующее:

Начни с большого очищения своих омрачений

Если я задам вам вопрос, какое ваше самое большое омрачение, ваша самая большая слабость? Если человек начинает смотреть на себя, и спрашивает: «Какова моя самая большая слабость»? Обычно, они назовут вторую или третью слабость. Потому, что первая настолько велика, что они не видят ее. Они в ней плавают.

Итак, здесь совет в том, чтобы, прежде всего, хорошо поискать, хорошо посмотреть. У нас есть так много ментальных омрачений. В соответствии с **Абхидхармой Кошей**, у нас есть восемьдесят четыре тысячи. У всех у нас есть, у кого-то больше, у кого-то меньше. Он говорит: «Начни с самого большого». И если вы хотите немного помощи в поиске, есть список трех больших, шести больших. Вы можете начать смотреть там. То, что входит в список шести больших, есть у всех. Если оно в начинающей шестерке, оно есть у всех у нас. Итак, вот список, и начинайте на себя смотреть:

1. Первое: **влечение, источник которого в невежестве**. Мы хотим вещей без понимания, что эти вещи приносит в мир. Мы хотим вещей.
2. Второе: **гнев, вражда, ненависть**. Все это сюда входит. Когда мы хотим освободиться от не приятных нам вещей из невежества, из непонимания того, откуда они приходят.
3. Третье: **гордыня, высокомерие**. Это очень большой враг на духовном пути. Кого-то гордого, нельзя ничему научить. Они уже все знают, и тогда они продолжают страдать. Это одно из самых больших. От него тяжело освободиться.

4. Четвертое: **Maṛīkra**, это **невежество**.

5. Пятое: **не правильное мировоззрение**. В чем разница между четвертым и пятым? Невежество не понимает мой мир. Невежество не понимает, кто я, не понимает чем, являются мои вещи, не понимает, как они существуют. Это невежество.

Не правильное мировоззрение включает невежество. Оно также включает в себя, к примеру, отрицание кармических законов. «Не важно, что я делаю, если никто меня не поймал, то нет проблем». Это большая проблема. Или отрицание перевоплощений, продолжения сознания. Потому, что если сознание завершается тогда, когда завершается эта жизнь, то: «Ешь и пей, потому, что скоро мы все равно умрем». Но если оно не завершается, и если это моя философия, то я в беде. Итак, все это не правильное мировоззрение.

6. В номере шесть:

Te Tsom

Произнесите: Te Tsom.

Te Tsom – это **сомнение**.

Это считается ментальным омрачением, и оно велико.

Есть разные виды сомнений: есть сомнения, которые мы поддерживаем, и есть сомнения, которые приносят нам вред.

- Есть **сомнения, благодаря которым мы можем прояснить для себя те вещи**, которые мы еще не поняли, или когда я в чем-то не уверена, или еще не убедилась в чем-то. **Это хорошее сомнение**, это то сомнение, которое мы очень поддерживаем, потому, что говорим, что для того, чтобы преуспеть на духовном пути, мне необходимо много веры. Для того чтобы продолжать практиковать каждый день, до тех пор, пока я не увижу свет проходить через темноту, мне необходимо много веры.

Эффективная вера, не может быть слепой верой. Она обязана быть верой, основанной на глубокой уверенности. **Слепая вера очень слаба**. Потому, что кто-то мне что-то сказал и меня впечатлил, но я, в сущности, не поняла, почему он сказал то, что сказал. Поэтому, сегодня я им верю, а завтра, когда мне нужно выполнить то, что они сказали, я не выдерживаю проверки, и в другой раз придёт кто-то другой, скажет что-то другое, и я снова пойду за ними, и не продвинуть ни в какое место.

Для того чтобы вера для меня работала, она должна быть основана на личной глубокой убежденности, использующей мою логику, когда я проверяю эти вещи. И если у меня есть сомнения в отношении пути, практики, и идеи, и я проверяю их, это чудесно, и это мы поддерживаем. И не совсем верно сказать, что мы поддерживаем сомнения, мы поддерживаем работу с этими сомнениями, выведение их на поверхность, и работу с ними. И практически, вся литература дебатов об этом, мы всё время сомневаемся, и проясняем сомнения, сомневаемся, и проясняем сомнения. Это хорошо.

- Есть **второй вид сомнений**, и это такие **ленивые сомнения**. Он говорит: "А, я это не поняла, но неважно, я занята". Итак, я не отрицаю этого, но также их и не проясняю для себя, и тогда я остаюсь в том же самом месте. Я не могу продвинуться.

- **Самый худший вид сомнений, это отрицающие сомнения**, которые говорят: "Если я это не понимаю, значит это не верно". И прежде всего, это логическая ошибка. Это сомнение, которое говорит: "Я это не поняла, значит, это не может быть верным". И тогда, конечно же, я не только не продвинусь, но и накоплю очень отрицательную карму, потому, что я отрицаю что-то, что может быть священным, что-то, что может помочь многим людям. Поэтому, два последних включены здесь список.

Каждое из них, если они у нас есть, и если мы не делаем чего-то для их искоренения, навредит нам во многих-многих формах. Они причинят нам много страданий. Поэтому, нам необходимо изучить, чем они являются, и как их уничтожать.

Потом, здесь есть:

Не ожидай вознаграждения, за весь свой труд.

То есть, подход к нашей практике не должен быть: "Это я буду делать для того, чтобы получить вознаграждение". Несмотря на то, что вы получите вознаграждение, если будете делать это хорошо. Оно придёт и так. Но подход должен быть таким, что: я делаю эти вещи для того, чтобы суметь привести себя к совершенству, чтобы суметь помочь другим". Всегда думать о других. Да, мне необходимо совершенствоваться в пути, но это для них. Подход должен быть таким: "Что я могу сделать для того, чтобы превратить себя в еще более полезное для других существо".

Потом есть:

Не ешь отравленную еду.

Что такое отравленная еда? **Это еда, которую мы себе делаем.** Или другими словами, вещи которые мы организовываем для себя в жизни. **Собственная важность - это отравленная еда.** Всё, что мы делаем в жизни для себя - отравлено.

Почему это отравлено? Что в этом плохого?

Потому, что если я готовлю себе красивую трапезу, для того чтобы насладиться ей - если у меня есть карма ею насладиться - что происходит, если я сейчас ею наслаждаюсь? Карма заканчивается. И что сейчас? Стало на одну меньше. Сейчас есть больше плохих, потому, что эту я закончила. Итак, это то, почему еда отравлена.

Так, что мне нужно делать? Мне всё время нужно думать о других. Ведь я сражаюсь с собственной важностью, поэтому яд - это собственная важность. То же самое, если я это делаю с другой мотивацией - нет проблем. Если я питаю себя для того чтобы быть здоровой, чтобы у меня были силы продолжать практиковать, если это с мыслями о других, то это превращается в священный акт. **Это не то, что вы делаете, а то, как вы делаете. С какой мыслью вы делаете то, что делаете.** Мысль сеет большую часть кармы, и госпожу карму обмануть нельзя, потому, что это вы. Потому, что вы всё время слушаете то, что проходит в вашем сознании. Итак, это отравленная еда.

Не позволяй течению течь гладко.

Ринпоче говорит: "Если кто-то приходит вас навестить, что вы должны делать? Вам необходимо служить им, и насколько вы можете оказывать им знаки почтения", верно? Но есть такие гости, в отношении которых вы не обязаны это делать. Кто это? Ментальные омрачения. "Если они приходят, вы не служите им, вы останавливаете, их и пытаетесь их уничтожить. Вы пытаетесь

остановить их в своём зародыше, прежде чем они превратятся в большую беду. «Но», он говорит: "Гнать их как ту собаку, которая крадет еду с моего стола. Прикончить их на месте".

Не отвечай ударом на удар

Очень-очень важное правило, оно есть у нас в обетах бодхисаттвы:

- кто-то меня критикует - я не отвечаю критикой.
- кто-то меня бьёт - я не отвечаю ударом.
- кто-то на меня сердится, я не отвечаю гневом.
- кто-то меня упрекает, я не упрекаю в ответ.

Почему? Потому, что это гарантирует мне, что это вернется. Так уничтожилась карма, мы закончили. И это то, что здесь есть. Не отвечать ударом на удар.

Не радуйся их неудачам.

И это просто. Ты не сидишь и не ждёшь, что кто-то потерпит неудачу, и ты сможешь порадоваться этому. Это не злорадствовать.

Не проецируйте основное.

Здесь есть несколько значений, потому, что это такое непонятное предложение.

1. Первое говорит, не клеветать на кого-то другого.
2. И второе: не вредить вредящим духам. Если приходит вредящий дух, что-то, что вредит, не вредить им в ответ. Вы можете их остановить, но не вредить им. Вы обязаны любить их также, потому, что только так вы можете освободиться от них.

Не взваливай на осла работу быка.

И это выражение пришло из тибетского, и здесь подразумевается **принятие ответственности**. Если вы делаете что-то в коллективе, и что-то ломается, вы не ищите виноватых, вы принимаете ответственность на себя. Даже если вы не виновны, вы принимаете ответственность на себя. Чем больше вы можете принять ответственности на себя, тем больше вы будете расти, и тем счастливее вы станете. Эта готовность взять на себя то, что не работает, быстрее всего позволяет мне расти, и быстрее всего увеличивает моё счастье, и очищает мою карму. Итак, подумайте об этом. Для того чтобы это понять, нужно немного учения.

Не продавайся тому, что быстро

Здесь говорится о спешке взять для себя самое лучшее. Итак, снова, это антидот собственной важности.

Не корми не правильный рот.

Что это за неправильный рот, который можно кормить? Здесь, это собственная важность. Не раздувайте собственную важность. Не делайте ничего, что раздувает в собственную важность.

Не превращай ангела в дьявола.

Это очень красивое учение. Нашей целью является прийти к просветлению, верно? Если моя цель приход к просветлению, и я намеренно кому-то врежу - разумеется, я могу кому-то навредить и не намеренно - но если я врежу кому-то намеренно, это превращает святость моего намерения в дьявола.

Об этом есть также и дополнительное учение: вот, я уже наконец-то поднялась на путь дхармы, начинаю практиковать, и сейчас использую это, чтобы усилить собственное эго. Я провозглашаю о своей мудрости, или демонстрирую свои знания о карме, чтобы люди начали меня боготворить, уважать, и так далее. Это превратить ангела в дьявола. Это **взять что-то чистое, что может освободить меня от страданий, и через это усилить собственную важность, усилить эго, и так далее.** Это пример.

И такое происходит без конца. Мы с легкостью попадаем в эту ловушку: "О, я уже изучила все эти вещи, я делаю все эти медитации, и все эти практики, я намного более продвинута, чем вы". Это превратить ангела в дьявола. Превращение этого в гордыню, абсолютно промахивается мимо цели. И, к сожалению, это часто можно встретить.

И последнее здесь:

Не желай наслаждения в низком.

И здесь, это очень просто. Это не стремиться искать счастье в низкой деятельности, в сансарных вещах, в вещах которые не могут по-настоящему сделать нас счастливыми. Которые только якобы дают нам мимолетное удовлетворение, и потом нам нужно ещё, мы привязываемся к ним, но в любом случае, мы должны их потерять. И тем временем, мы, для того, чтобы их получить, может быть, накапливаем отрицательные кармы, и так далее.

Итак, я пробежала это быстро. В духовном партнерстве, в часть из них, мы войдем намного больше.

Пятая основная - критерии для успеха в практике.

Сейчас, мы вернемся к **пятой основной** - заголовок, которой на-тибетском:

Lojongpay tse

Tse - это степень.

Итак, это "**критерии для успеха в практике**". Как мы узнаем, что мы на верном пути? Что мы выполняем практику правильно? Что практика удачна? Потому, что с легкостью можно это превратить ещё в один инструмент нанесения вреда ближним. Как я приводила пример о том, что я сейчас немного почитала о дхарме, и на вечеринке представляю себя как кого-то, кто что-то знает. И здесь у нас есть инструменты, для измерения себя, измерения своего продвижения.

1. Итак, первый из них говорит:

Вся дхарма сводится к единственной точке.

Какая единственная точка в ло джонге, первая вещь, которая измерит, как я продвигаюсь? Чего пытается достичь ло джонг? Уничтожения собственной важности. Если я продвигаюсь, если я всё

делаю правильно, она должна всё уменьшаться. Всё больше и больше моих мыслей будут посвящены ближним, и все меньше и меньше тому, как себя ценить, прославлять свое имя, и так далее. Итак, это первый критерий. **Собственная важность должна уменьшаться день ото дня, неделя от недели, месяц от месяца, должно быть продвижение.**

Что это за дхарма, о которой здесь говорят?

- Вот одно определение дхармы: дхарма здесь, это **любая вещь, уменьшающая мою склонность заботы только о себе.**

Для этого вам не нужно быть буддистами, каждый человек на духовном пути может это практиковать.

Потому, что, что делает будда? Какова карьера будды, просветленного человека? Он всё время обучает других тому, как освободиться от страданий. В этом вся его карьера, они не делают ничего другого. Они любят только других, и из сострадания заботятся о них, обучают их, как освободиться от страданий, как накопить добродетель, как очистить карму, и так далее.

Цель дхармы привести меня к просветлению, верно? Для того, чтобы я сумела прийти к просветлению, мне необходимо приблизиться к этому уровню будды, это всё, что делает будда, только заботится о других. И постепенно, мне необходимо приблизиться к этому, и придание себе важности должно постепенно уменьшаться, а мои способности заботиться о ближних расти.

- Ещё определение дхармы: дхарма здесь, это **всё, что уменьшает мои ментальные омрачения.** Это критерий успеха. Если я практиковала год, и всё ещё сержусь с той же частотой, с какой сердилась и раньше, с той же силой, с какой сердилась и раньше, в моей практике что-то не в порядке. Гнев - большой враг, его победить нелегко, но после определенного периода практики, обязано быть улучшение. Вы должны быть способны посмотреть назад, и сказать: "Я уже не тот же самый человек. Я не сержусь в той же самой степени, в которой сердилась и раньше". Не с той же самой частотой, и не с той же силой.

Это должно начать двигаться. Неважно сколько мантр вы будете читать, не важно, сколько медитаций вы будете делать, если это не меняется, значит, вы неправильно выполняете практику. Мысль сопровождающая ее не правильная.

2. Потом:

Ты держишь голову между двумя судьями.

Судьи здесь это те, кто решает, как я продвигаюсь на пути. Кто это, два судьи? И здесь у нас есть две версии:

1. Первая: будда и бодхисаттвы с одной стороны, а я с другой стороны.

2. И вторая версия: два судьи: ты, и ближние.

(Кстати, то, что написано не выделенным шрифтом (в оригинальном тексте), это заметки того, кто редактировал этот ло джонг (подразумевается оригинальный тибетский редактор). И в заметках внизу, в сносках, смешаны замечания которые делал он, и которым обучали Ламы).

Два судьи, это ты и ближние. Что это значит? Есть то, как другие меня видят, и как я вижу себя сама. Кто главный? Я. **Я сужу о своей практике, не другие.** Потому, что возьмём пример с

мастером Шантидевой. Что о нём думали все монахи (в монастыре)? Они признали его непригодным, верно? А он знал, кто он. Вы знаете о том, что вы делаете, в основном, вы должны прислушиваться к этому.

Итак, здесь есть примеры. К примеру, если вы много сидите в медитации, и грезите наяву, то снаружи может быть, кто-то кто не знает, что с вами происходит, говорит: "О, он каждый день по полчаса сидит в медитации". Но вы знаете цену своей медитации. Вы знаете. Поэтому, это успех снаружи, и провал внутри.

Противоположный пример: может быть, вы слышали меня рассказывающей о Мехасидах, и о том, как учителя проделывают разные вещи, которые внешне кажутся осквернёнными, или нечистыми. К примеру, там есть история о **Виропе**, монахе который посылает других убивать для него голубей, и ест их. И говорят: "что это за монах? Ты вообще не должен убивать". И тогда кости соединяются, и голуби взлетают.

Итак, вы знаете цену своей практике. Поэтому слушайте этого судью. Потому, что другие не обязательно будут знать. Человек может быть святым Ламой, а другим он будет казаться каким-то диким хиппи. Поэтому восприятие других не очень важно с точки зрения вашей практике. Но вам необходимо о своей практике сказать правду себе, быть искренними с собой.

3. Потом написано:

В твоём сердце только радость, изобилует без перерыва.

Если у меня есть не хорошие мысли, мысли делающие несчастным, или мучающие мое сознание, откуда они пришли? Из кармы, из отрицательной кармы. Одна мучающая мысль, сеет еще одну мучающую мысль. Поэтому, все отрицательные эмоции, являются отрицательной кармой. Все отрицательные эмоции, и все отрицательные мысли, создают отрицательную карму, потому, что я записываю их на своем кармическом магнитофоне. И, когда они созреют, они создадут еще.

Если у меня есть склонность к гневу, или к критике, это создаст еще гневные или критикующие мысли. Все мы это знаем. Легко в этом закружиться. Есть только одна мысль, которая считается добродетелью; которая якобы отрицательна, но она добродетельна. Что это за мысль? Мы говорили о ней раньше: раскаяние. Раскаяние в действии, из понимания того вреда, который оно мне приносит. Это единственная отрицательная, в кавычках эмоция, которая полезна. Потому, что эта мысль помогает мне прекратить так себя вести.

И здесь, я хочу снова сказать. Очень может быть, что вы встали на путь, и прилагаете усилия, пытаетесь обуздать свои гневные мысли, и так далее. Есть отрезок времени созревания кармы. Будет переходный период, когда вы практикуете, и может быть, вы уже что-то меняете, и до тех пор, пока созреет плод, это возьмет время. В этот переходный период продолжают созревать старые кармы. И вы тем временем останавливаете их поток. Но старые тем временем, может быть созреют еще до того, как вы успеете их очистить так, как мы описывали ранее. Для этого процесса нужно развить терпение. В отношении этого процесса необходимо быть терпеливыми, и не позволять ему опускаться наши руки.

Или, «Я три недели ходила на уроки по дхарме, и меня уволили с работы. Дхарма не работает».

И это не так. Это возьмет больше чем три недели, это берет время. Все зависит от того, насколько вы понимаете пустоту, но в любом случае, это берет время. Даже у великих праведников это берет

время. Поэтому, не опускайте руки, продолжайте практиковать, и не пугайтесь. Не может быть, что что-то хорошее, приводит к чему-то плохому. Не может быть, что вы ходили на уроки дхармы, и поэтому вас уволили с работы. Такого не может быть.

Уроки дхармы создают для вас счастье. Вас уволили с работы, это отрицательный результат. Если это для вас отрицательно, это приходит из чего-то отрицательного, что вы сделали в прошлом. Эта причинно-следственная связь (что меня уволили с работы потому, что я была на уроках дхармы), не верна. Итак, необходимо понимать эти вещи.

Соблюдать обеты, и оставаться довольными. Вы на пути, это что-то удивительное, что происходит.

Если вы вышли на путь, вы нашли путь, вы нашли учителей – это одна из самых удивительных вещей, которая может произойти в жизни человека.

И только от этого, вы должны быть счастливы. На пути происходит то, что происходит, в соответствии с кармой. Не падать.

«В твоём сердце только радость, изобилует непрерывно» - доходят до такого состояния. Вы помните беседу о счастье, которая у нас была? Будда находится все время в постоянном наслаждении. Как нам продвинуться к этому состоянию? Это не то, что сегодня мы будем мучаться, мучаться, и терзаться, а завтра утром встанем, и все, мы счастливы. Нет. Для того, чтобы ощущать радость, мы должны практиковать радость.

Так, что вы будете делать, если в результате старой кармы, происходят тяжелые вещи? О.К, они произошли. Вы не волнуетесь, вы не позволяете им вас сразить, вы понимаете, что у кармы возьмет время, до тех пор, пока она не прекратит созревать для вас, и вы продолжаете практиковать, вы практикуете радость – и тогда, радость появится.

4.

Ты продолжаешь практику даже тогда, когда есть помехи.

Ваша внутренняя радость не зависит от того, что происходит. Ваше обязательство в практике не зависит от того, что происходит. Если вы продвинулись в практике, если вы выполняете ее правильно, она должна стать устойчивой, и вы сумеете сохранять внутреннюю устойчивость, и радость, без связи с тем, что происходит.

Происходит приятное, или не приятное – вы идете по пути. Вы не отклоняетесь с него. Вы идете по нему, и делаете то, что нужно. Кто-то на вас кричит? Отрицательная карма созрела, О.К, пока-пока. Кто-то вас хвалит? О, это чудесная карма. Отлично. Продолжаем практиковать. Не застревают ни там, ни здесь. И в практике наступает этап, что от того, что вы практикуете, ваша практика уже настолько сильна, что она сама очищает ваши отрицательные кармы. Наступает такой этап. И это благодаря мудрости. Благодаря тому, что вы развиваете понимание пустоты.

И чем больше вы понимаете пустоту, тем быстрее очищение. Вы помните, мы говорили о силах очищения? Самый сильный антидот, это изучение пустоты, медитация на пустоту, обучение пустоте, делать возможными учения о пустоте. Все, что связано с пустотой, это самый сильный антидот всем существующим страданиям.

Итак, мы подошли к седьмой:

Lojong gi labja

Labja – это **советы**.

И сейчас у нас есть еще набор советов, как практиковать.

В чем разница между шестой и седьмой? Шестая, это набор обязательств. Здесь, это собрание советов, как практиковать.

Возложи все свои надежды, на одно.

Что такое здесь «одно»? Ло джонг. Практикуй ло джонг. Не запутывай себя миллионом других вещей. Если это твоя практика, практикуй ее хорошо. Как мы описывали, каждый день недели практикуй один из пунктов. Цель ло джонга очень высока, очень свята, и она может привести вас очень-очень далеко. Итак: «**Возложи все свои надежды на одно**».

Потом написано:

Любую ошибку, уничтожай с помощью одного.

Что такое ошибка? Собственная важность. Уничтожь собственную важность с помощью одного, с помощью ло джонга.

Начинай и заканчивай с двух.

Как мы начинаем день, вы помните? С хорошей мотивации. С мотивацией, что сегодняшний день я не буду растрачивать... Сегодняшний день, я буду использовать для уничтожения собственной важности. Почему? Потому, что я очень хочу прийти к просветлению, потому, что я совсем не могу вынести боли всех существ, и хочу себя натренировать, чтобы суметь им помочь.

Что в конце дня? Я посвящаю. Сила молитвы. Я посвящаю этот день, приложенные мною сегодня усилия, я вкладываю их в банк моего просветления.

Когда появляются двое, практикуй терпеливость

Что такое двое? Есть двое, которые могут появиться: счастье, или нехватка чего-то. То есть, не важно, что приходит – хорошее или плохое – мы сохраняем терпение. Я тренирую себя в способности противостоять трудностям, и продолжать практиковать. Почему? Потому, что испытываю сострадание ко всем существам. И фактически, когда появляется большая трудность, большая волна, и меня встряхивает, то, что меня удерживает на плаву, это сострадание.

И здесь снова есть связь с тем, как превратить это в путь, чем больше я могу трансформировать свои проблемы в тренировку на пути, тем больше я могу развить сострадание в отношении ближних, и благодаря этому, это сострадание не позволит мне упасть, когда возникает ситуация, что мы можем упасть. Когда происходит что-то, что может меня свалить, я не позволю себе, чтобы это произошло потому, что все они ждут.

Цени эти два, больше своей жизни.

Что такое здесь «два»? У вас внизу, в заметках (в оригинальном тексте) написано: «Общие духовные обеты, которые ты приняла, и правила практики ло-джонга».

Если вы начали идти этим путем, хорошо его практиковать, и значительно продвинулись на нем, придут трудности. Если вы не делаете слишком много, все течет как обычно, ничего значительного не происходит. Сансарная жизнь продолжается до тех пор, пока не закончится. Если вы начинаете выходить из сансары, начиная практиковать этот путь, когда вы достаточно продвигаетесь, приходят трудности. Придут силы **Мары**, чтобы оказать вам сопротивление. И если вы серьезны в своей практике, то часть пути, это учиться не позволять этому себя свалить. Придут тяжелые испытания. Придут тяжелые экзамены. Необходимо научиться не позволить им вас победить.

Здесь написано «**больше своей жизни**». Что значит, больше своей жизни? Это слышится радикальным, верно? Но это только так слышится потому, что мы не понимаем, что такое жизнь. Потому, что если бы вам было нужно выбрать между нарушением обетов, и жизнью, что бы вы сделали? Это проверка моего понимания.

Это воображаемые ситуации, да? Но если я выбираю жизнь, и готова ради этого нарушать обеты, что я делаю? Я гарантирую себе в будущем страдающее существование. Эта жизнь всего лишь одна точка на бесконечном магнитофоне моих перевоплощений. И если наступает радикальная ситуация, когда мне нужно нарушить какой-то большой обет, или потерять жизнь, серьезный практикующий понимающий продолжение существования, выберет обеты. Это только одна точка.

Никто не может заставить вас думать мысли, которые вы не хотите думать, верно? Нельзя заставить вас это сделать, и большая часть кармы накапливается через мысли, значит, шансы на то, что кто-то вас заставит, нулевые. Но эта формулировка здесь для того, чтобы подчеркнуть важность того, что мы делаем, в определении своего будущего. Мы соблюдаем мораль не потому, что так написано делать в домашнем задании, и не потому, что так сказала учительница. А потому, что это то, что определит мое будущее. Итак, здесь написано «больше своей жизни». И наступит время, когда вы окажетесь перед таким экзаменом.

Тренируй себя в трех трудностях.

Что такое «три трудности»? Здесь говорится о ментальных омрачениях. У ментального омрачения есть три этапа:

1. Есть только начинающееся ментальное омрачение; вам только немного что-то не нравится, но вы еще не сердитесь. Это начало.
2. Есть, когда омрачение уже здесь, и мы уже сердимся.
3. И есть склонность к ментальному омрачению.

И нам нужно тренироваться, как себя вести и в ситуации, когда ментальное омрачение только зарождается, только начинается, и в ситуации, когда оно уже здесь, и больше всего, нам нужно тренироваться в торможении склонности к этому омрачению, искоренении семени этого омрачения. И это намного дальше. Итак, он говорит тренироваться во всем этом, здесь подразумевается это.

Когда ментальное омрачение уже разгорелось, очень тяжело его затормозить. Когда вы уже на пике гнева, иногда пока он успокоится, берет три дня, и делать нечего. Пойдите домой, не вредите другим. Закройтесь в комнате до тех пор, пока гнев не пройдет, если это все, что вы можете сделать. Но, чем больше вы можете тренироваться обнаруживать омрачения в самом

зародыше, тем реже вы будете попадать в такие ситуации. Для этого нам нужно учиться обнаруживать их, и применять в отношении них антидот.

Проси удостоиться трех основных причин.

Что это за три основные причины? Я постаралась записать для вас это учение, и вы можете прочитать об этом. Я сделала комментарии там, где это не было ясным. (Имеются ввиду, чтение к этому курсу).

Несколько слов в заключение

Я хочу сказать в заключение вам несколько слов:

Нашей целью в этой тренировке, является развить бодхичитту. Бодхичитта, это чудесное чувство, которое намного больше чем эмоция, которое приведет нас к счастью, к наслаждению, и навсегда уничтожит любую форму страданий, которые у нас есть. Бодхичитта, это взять сострадание, и поднять его до очень-очень высоких уровней. И Ринпоче говорит: «Это как любовь матери, к своему единственному сыну, только умноженная в тысячу раз». И это еще не исчерпывает бодхичитты. Это взять эту любовь, и развить до ее огромных высот, исходя из мысли о том, что я делаю это для освобождения всех существ от всех страданий. Не на некоторое время, и не искусственным образом, а благодаря моей практике в конечном итоге достигнуть уровня сострадания, который действительно может освободить всех существ. Это сознание, которое приносит просветление. Эта сила сострадания приводит меня к просветлению. Это сознание, так желающее туда прийти, и привести всех существ, вместе с собой.

Это сознание является тем, что вводит меня в практику Махаяны, и благословение там огромно. Если мы достигаем этой бодхичитты, это будет подталкивать нас, пока мы не дойдем до просветления. И без этого сознания, к просветлению прийти нельзя. Для того, чтобы действительно суметь спасти всех существ, мы должны стремиться их спасти. **Для достижения святых результатов, к которым мы стремимся, нам необходимо посеять святые семена, святые причины.**

Итак, мы молимся, чтобы как можно скорее достичь бодхичитты, и не падать в эту ситуацию. И истинного, не искусственного чувства, достичь очень тяжело, бодхичитту очень тяжело достичь. Начинают с искусственной, и это нормально, это практика. Мы говорим, что любая вещь с практикой увеличивается. И это ло джонг. Он берет нас оттуда, где мы сейчас, и поднимает выше.

И достижение истинной бодхичитты принесет и все остальные духовные достижения, и все препятствия рухнут одно за другим. Настолько велика ее сила. Сила этого стремления освободить всех существ от страданий огромна. В мире нет силы, которая может с ней сравниться.

И для этого нам необходимо накопить причины, поддерживающие на этом пути, и это ло джонг, руководство как накапливать карму, которая нас туда приведет.

И одна из вещей, которая есть в седьмой основной, это: **важно быть постоянными в практике.**

Практика, которую я иногда делаю, а иногда нет – не может накопить силу, не может накопить импульс.

Постоянство в практике, это очень важный аспект. **И то, что приведет меня к постоянству в практике, это постоянная мысль о бодхичитте, о сострадании к ближним.**

Итак, для того, чтобы прийти к просветлению, мне необходимо развить бодхичитту. Для того, чтобы развить бодхичитту, мне необходимо развить большое сострадание. Для того, чтобы развить сострадание, я обязана научиться любить. Все эти пути включены сюда, в ло джонг. Поэтому, если хотите, это такая всеобъемлющая цель. Если мы хотим прекратить страдать, мы обязаны туда прийти. И это приглашает нас сделать ло джонг. Создать в своих сердцах сострадание, и позволить ему подталкивать нас в нашей практике.

Итак, я хочу поблагодарить тех людей, которые сделали возможным это учение, и, разумеется, поблагодарить вас. Я бы хотела, чтобы мы завершили двумя молитвами. Той, что мы читали раньше, о бодхичитте, и потом молитвой бодхисаттвы, и на этом мы расстанемся.

**Высшее стремление к просветлению
Если еще не проросло, пусть прорастет немедленно.
И то редкое, которое уже проросло,
Пусть всегда растет и увеличивается.**

Было бы чудесно, если бы вы выучили эту короткую молитву наизусть, и привыкли утром ее читать, и тогда она будет вам напоминать ло джонг. И в ней есть много благословения.

И мы расстанемся на молитве бодхисаттвы:

**Пусть все существа
Где бы они не находились,
Удостоятся быть счастливыми,
Удостоятся быть свободными.
И все мои мысли,
Все мои слова,
Все мои действия в мире
Пусть, пусть
Положат конец их страданиям.**

Большое вам спасибо. До свиданья.