**Курс медитации: Ло Джонг – тренировка сознания 4**

**«Колесо лезвий»**

**Под вдохновением от уроков**

**Ламы Кристи Маккнелли и геше Майкла Роуча**

**Перевод, редакция и подача**

**Ламы Дворы-ла**

**Рамат-Ган, декабрь 2009**

**Урок 5, часть 1**

Добрый вечер, мы начнем молитвой мандалы.

*(Мандала)*

**Медитация: любящее сердце**

Мы начнем медитацией.

Найдите удобную позу. Позвольте сидению поддерживать вас. Старайтесь сидеть расслабленными, но бдительным. Спина прямая.

Мягко закройте глаза. Расслабьте лицо, плечи, рот.

Сфокусируйтесь на дыхании и попытайтесь сосчитать десять дыханий, когда счет начинается с выдоха.

Попытайтесь обрести спокойное тихое сознание, и тихое неподвижное тело.

И сейчас подумайте о своем сердце, насколько на данный момент ваше сердце ограничено, и насколько нам тяжело любить других?

Во всем, куда мы идем, во всем, что мы делаем, находимся ли мы в удивительном наслаждении просветления?

Все, что мы делаем, все наши мысли, все наше восприятие ошибочны.

Каждый момент восприятие ошибочно.

Мы много говорим о пустоте и любви, но на протяжении всего дня все наше восприятие. Даже когда мы говорим о пустоте, пустоту мы также понимаем не правильно. Мы в ловушке непонимания.

Но в наших силах научиться прекратить совершать эту ошибку. Мы можем научиться прекратить ошибочное восприятие. И мы можем научиться уничтожать любую боль в мире.

Есть так много эгоизма душащего нас, пришедшего из этой идеи «я», «я существую по-настоящему», за которую мы цепляемся всеми своими силами.

Как бы это выглядело, если бы наше сердце было свободно от этой ошибки?

Сейчас представьте перед собой святой, любящий образ пленивший ваше сердце, святого ангела, учителя, или учительницу, чье сердце открыто и чисто, и в нем больше нет никакой ошибки.

И попытайтесь увидеть их сидящими перед собой и смотрящими в ваши глаза.

Попытайтесь представить, как выглядит такая абсолютно чистая личность.

Как будет выглядеть их лицо, выражение их лица, их движения, как они думают.

Позовите их, чтобы они предстали перед вами.

И сейчас в своем сердце попытайтесь поверить, что этот ангел, сидящий перед вами является воплощением всех существующих просветленных личностей.

И такому святому образу мы хотим поднести подношение, и подумайте о чем-то чудесном, что бы вы хотели поднести им как подношение.

Это может быть какая-то вещь, это может быть чем-то чудесным, что вы видели, это может быть чудесным действием которое совершили вы, или видели, что его совершает кто-то другой. Что-то, что вы видите чудесным – и это подайте.

Снова, подумайте об их чудесных качествах, и вспомните, что эти качества пусты.

Подумайте, откуда они могут прийти к вам?

И это только усиливает благодарность в ваших сердцах за то, что они к вам пришли.

Сейчас, попросите их благословения. Попросите, чтобы они благословили ваше сердце, и раскрыли его чтобы вы также сумели пережить большую любовь, которая есть в их сердцах, пережить их неисчерпаемое желание помочь всем существам.

Попросите, чтобы они благословили вас, чтобы вы также сумели это ощутить.

Попросите их, чтобы они наполнили ваше сердце исключительно мыслями о ближних.

Попросите их, чтобы благословили вас видеть все появляющиеся в вашей жизни вещи в качестве своего пути. Чтобы вы сумели трансформировать все в самую высокую дхарму.

И сейчас подумайте о человеке, с которым вы знакомы, и которому больно, о ком-то близком вам.

Представьте, что вы можете войти в его сердце, и ощутить насколько он страдает.

И может быть сейчас, когда вы в их сердце, они могут понять, насколько вы их любите, насколько вы бы хотели им помочь, и устранить их боль.

Позвольте им раскрыть ваши сердца.

Что вы были бы готовы сделать, чтобы им помочь? От чего вы были бы готовы отказаться, чтобы предотвратить их боль? Готовы ли вы отказаться от всего?

Откройте свое сердце и представьте, что отдаете им все, не оставляйте себе ничего.

Из глубины своего сердца отдайте им все.

Сейчас вы полностью свободны. Вам больше ничего не нужно.

И человек перед вами превратился в вашего драгоценного учителя или учительницу.

Позвольте вашему сердцу наполниться любовью к ним.

И сейчас они являются ангелами, пришедшими к вам и растворившимися в вашем настежь раскрытом сердце.

И сейчас вернитесь к своему телу.

Сохраните Ламу в своем сердце и посвятите добродетель этой медитации всему, что делает приятно вашему ламе, вашему ангелу.

Вы можете открыть глаза.

**Краткое повторение**

Итак, вернемся к нашему Ло Джонгу, это последняя глава в этом учении Ло Джонга. И для тех из вас кто, может быть, раньше не был, мы изучаем Ло Джонг под названием:

**Tsoncha korlo**

Что мы перевели на иврит как **колесо лезвий**. И мы описали его как бумеранг сделанный из очень острых лезвий, который мы бросаем, и забываем о нем, и в один из дней этот бумеранг к нам возвращается, и режет нас.

И это то, как он описывает нашу жизнь, нашу реальность. Реальность, в которой мы не понимаем того, что мы делаем, и из-за нашего ошибочного мировоззрения все наши действия возвращают к нам эти бумеранги лезвий. И нам больно, мы страдаем, и мы не понимаем, и реагируем так, что это ужасное колесо возвращается к нам снова. И это история нашей жизни, это наша история. С нами происходят не приятные вещи, и мы потрясены. Мы говорим: «Почему это со мной произошло? Почему я?»

И вся первая часть Ло Джонга которую мы прошли такая, и в ней он описывает: со мной произошло это и это. Аа, это колесо лезвий снова пришло и порезало меня. И тогда он говорит: это потому, что я – сейчас он дает нам корреляции - делала в прошлом это и это. То есть, это возвращается бумерангом: это то, что его запустило – сейчас для того чтобы это остановить, мне нужно сделать это. Это то, что мне нужно сделать.

И у вас был целый список корреляций. Я надеюсь вы их читали. И это не то, что вы один раз читаете и сейчас уже можете решать все эти проблемы. С этим нужно работать много лет. ☺ Мы раздали вам также таблицу корреляций, которые у вас есть там в этом ло джонге, и мы поставим их версию также и на сайте.

И посередине ло джонга – ему надоедает. Он говорит – колесо лезвий вернулось ко мне, я это сделала – это вернулось ко мне. И на определенном этапе он говорит: достаточно, хватит. Он смотрит на себя. Он смотрит: О.К, я сделала это, это вернулось, я сделала это, это вернулось… но почему я вообще делаю такие вещи? Почему я делаю вещи, возвращающие мне такие ужасные последствия? И он смотрит еще глубже.

Все корреляции которые есть там, в ло джонге, и если вы возьмете любую из них, в какую бы вы не ткнули пальцем, случайным образом…

Я просто беру одну:

**Я найду себя одинокой,
Без любимых друзей.**

Я нахожу себя одной, без любимых друзей.

**Ведь это потому, что колесо лезвий
Прокрутилось по мне снова**

Откуда это пришло? Он говорит: это

**Плохая карма разделения
Между любящими людьми.**

Я своими речами или действиями, в следствии зависти, невежества, ненависти, какой-то нечистой мотивации разделяла любящих людей. Это то, что я делала. И он говорит: О.К,

**С этого момента я буду следить за тем, чтобы не разделять
Близких друг другу людей.**

Потому, что это, к примеру, принесет мне одиночество.

И таких есть еще целый ряд.

И потом, после того как он перечисляет весь этот ряд, и это продолжается и продолжается до 7 страницы, он смотрит внутрь и говорит: почему я вообще делаю эти вещи? Почему я делаю все эти ужасные вещи, возвращающие мне в сансаре такие страдания? Аа!

**Наконец-то,** он говорит**, я хорошо понял
Кто здесь враг,
Грабитель залегший в засаде
Готовый ввести меня в заблуждение;
Шарлатан обманывающий себя
И тогда обманывающий также и меня.
Ааа! Он говорит, в этом нет сомнений -
Это склонность цепляться за себя!**

**Это невежество, это ошибочное мировоззрение** которое было в медитации, которое появляется здесь в Ло Джонге, **и которое появляется во всем нашем учении. Оно является главным виновником всех наших страданий.**

**Наше настоящее уже давно определено нашими действиями в прошлом**

И если мы читаем эти корреляции мы говорим: «А, я бросил этот бумеранг, и это вернулось ко мне», и так далее. Но когда происходит такая вещь, когда с нами происходит ужасная вещь – к примеру, мы идем по улице, и нам на голову падает кирпич – мы забываем. В то мгновение мы не помним. В то мгновение мы думаем, что кто-то там не выполнил рекомендации безопасности и так далее, но почему это упало на меня? **Почему это упало на меня? Почему это произошло со мной?** Это со мной произошло потому, **что в прошлом я послала подобный бумеранг кому-то другому и это то, что ко мне вернулось.**

И когда нам на голову падает кирпич, когда кто-то стоит перед нами и кричит на нас, или направляет на нас оружие, в то мгновение почти невозможно вспомнить все, что мы сейчас изучали, все, о чем мы здесь говорим, и тогда мы реагируем. И потом мы пытаемся понять, почему это произошло. На меня упал кирпич потому, что я не достаточно быстро шла, или потому, что я должна была идти по правой, а не по левой стороне…

Мы пытаемся делать вещи, говорить что-то, понять что-то, **но истина в том, что**:

**В тот момент, когда что-то происходит – уже слишком поздно. В то мгновение уже делать нечего. Это созревшая карма. Бумеранг уже ранил нас.**

Если кто-то нам навредил, обидел, оклеветал, несправедливо нас обвинил, накричал на нас, или сказал нам нехорошие слова – все, что для нас неприятно – в тот момент, когда это происходит нет ничего, что вы можете им сказать или сделать, что изменит тяжесть приговора в тот момент. В тот момент вы не можете это изменить потому, что это уже произошло. Мы всегда сравниваем это с уже выросшим деревом. Вы не можете вернуть его к семени. Вы это семя посеяли давно. Это бумеранг, который вы давно запустили, и сейчас он вернулся.

Все нежеланные происходящие с нами вещи пришли из чего-то, что мы делали в прошлом. **И в момент переживания нам нечего делать, кроме как насколько мы можем понимать, вспоминать эту истину.** И чем больше мы изучаем и практикуем, тем быстрее мы можем вспомнить. И тогда мы можем правильно отреагировать. Этот выбор у нас есть.

**У нас нет выбора в отношении того, что происходит в этот момент потому, что это уже произошло. Дерево уже здесь. Но у нас есть выбор в отношении нашей реакции, как мы реагируем. Понимаем ли мы реагируя колесо лезвий или не понимаем.**

И для этого нам необходимо понимать ошибочное мировоззрение и его противоположность, правильное восприятие, пустоту вещей, и как мы сеем эти вещи в нашем сознании, и это он перечисляет нам в корреляциях. И тогда мы знаем. Тогда нам ясно. И если нам это полностью ясно у нас есть все инструменты чтобы начать переворачивать это, уничтожать это колесо.

**Колесо режет нас все время**

С нами все время происходит что-то не приятное. Вы можете сказать, что такие большие вещи как война, может быть происходят не каждое мгновение, но если вы посмотрите на свою жизнь, если вы посмотрите хорошо, возьмите фрагмент в десять минут и хорошо посмотрите на него. Каждые несколько минут происходит что-то не приятное, и может быть даже чаще. Если не что-то снаружи, то это какая-то не приятная мысль, какое-то не приятное ощущение в теле. С нами все время что-то происходит.

**Это колесо все время, все время нас режет**, сильно или слабо, большие колеса, или меньшие, но это все время с нами происходит.

Итак, с одной стороны нам нужно привыкнуть к тому, что с происходящим в настоящем нам делать уже нечего, и относиться к этому немного с юмором: «Это пришло, мне нечего с этим сейчас делать». С тем, что происходит сейчас нужно быть терпеливыми. Это одна из целей ло джонга – прояснить это для нас, прояснить для нас это, чтобы мы прекратили крутить это ужасное колесо. И для этого Лама Арие сделал вам эту чудесную таблицу, и у них у вас есть сам Ло Джонг.

Может быть, вы придете и скажете: «Я очень тихий человек. Я никогда не делаю таких вещей». Люди приходят и говорят: «Я не помню, что делал таких вещей», «я один, я не встречаю никого, мне одиноко на сердце, но я не помню, чтобы когда-нибудь разделял людей». Это пример с одиночеством, но это может быть любым примером, который вы выберете из ло джонга.

То, что вы этого не помните, не говорит о том, что этого нет, и о том, что то, чему мы обучаем не верно. Это говорит только о том, что вы не помните, и может быть, достаточно не осознаете.

**Быть предельно точными**

Итак, если есть что-то, что все время повторяется, или продолжается в вашей жизни, к примеру, вы много лет одиноки, а вы как раз не хотите быть одиноки, и вы чувствуете, что вам не хорошо. С одиночеством, это просто пример. Если в вашей жизни что-то появляется, это вернувшийся к вам бумеранг, и нет места, из которого это может прийти, кроме как из вас. Вы разделяли, или продолжаете разделять людей:

Может быть, в мыслях
Может быть в более тонкой форме
Может быть вы делаете намеки, не сближающие людей
Может быть, вы не стараетесь сблизить людей там, где есть возможность их сблизить

Итак, если это та проблема, которая вас беспокоит, то больше всего внимания вы должны уделять именно этому, и делать все, что в ваших силах, чтобы прекратить разделяющее поведение, прекратить разделяющую речь. Делать это с целью, чтобы в результате того, что вы говорите, люди становились более близкими и никогда не отдалялись друг от друга. Никогда не говорить что-то разделяющее людей. И если это ваша проблема, и вы хотите избавиться от нее избавиться, необходимо хорошо проверять свои мысли. Для этого вам нужно вести дневник, и так далее.

Итак, вам нужно быть очень внимательными, прекратить все время бросать этот бумеранг потому, что вы все время бросаете его, не замечая этого. И тогда уничтожение омрачений будет очень мощным.

**Враг, имеющий два лица**

Итак, как было сказано, сейчас в этом отрывке Ло Джонга он меняет его направление, смотрит внутрь и говорит: я нашел врага. Этот враг – цепляние за себя. И он начинает сердиться. На кого он начинает сердиться? На врага. На эту вещь, заставившую его бросить бумеранг. И это он говорит: **склонность цепляться за себя**.

И тогда он приглашает к себе этого демона, этого ангела смерти или врага ангела смерти. И мы говорили в прошлый раз, и я бы хотела, чтобы мы вернулись к этому немного снова, о двух ликах врага. У нас есть:

**Rang chen dzin**

И:

**Dakdzin**

1. У нас есть *Rang Chen dzin*,

Произнесите: *Chen dzin*,

Это будет номером один.

1. И: *Dak Dzin*. Здесь написано: *Dak Dzin*, но это произносят как *Dan Dzin*. И *Dak Dzin* это враг номер один.

И я бы хотела их прояснить потому, что это два лица врага, и если мы когда-нибудь хотим выйти из этой беды и прекратить получать бумеранги обратно нам нужно познакомиться с этой компанией. И между ними есть большая разница.

**Офис Арнона**

И я хочу пригласить к нам ведущую команду ☺ (аплодисменты) которая поможет нам познакомиться с этим. Итак, пожалуйста, встаньте на свои позиции.

**Госпожа Rang Chen Dzin.**

Том работает в офисе Арнона. Она трудолюбивая служащая, и она изо всех сил пытается сделать отчет для Арнона, который попросил ее сделать его неделю назад. И это отчет, сделать который берет месяц, и она всю неделю очень тяжело работала, и он появляется через неделю.

**Арнон**: здравствуй, Том, доброе утро, как дела? Ты помнишь про отчет, о котором мы говорили на прошлой неделе?

**Том**: да, я все еще работаю над ним.

**Арнон**: все еще работаешь над ним?! Ты не можешь все еще работать над ним, он мне нужен сейчас. Нет, нет, нет, он мне нужен сейчас.

**Том**: но я работаю над ним.

**Арнон**: покажи мне, что ты подготовила. Я не хочу слышать сейчас отговорки, я просто не хочу слушать сейчас отговорки. Я хочу, чтобы ты показала мне этот отчет сейчас.

**Том**: я могу показать его вам, но я не закончила.

**Арнон**: нет, я хочу, чтобы ты показала мне его завершенным. Мне не поможет увидеть только половину отчета. Мне жаль. Говорить здесь не о чем.

**Учительница**: О.К, сейчас мы на мгновение прервемся, Freeze.

Она всю неделю тяжело работала, чтобы выполнить эту задачу, выполнение которой совершенно невозможно. Сейчас поднимается Rang Chen Dzin. Мы хотим видеть, как ведет себя Rang Chen Dzin. Это сейчас госпожа Rang Chen Dzin. Ты можешь там остаться. А ты сейчас изображаешь нам человека над которым возобладало чувство собственной важности. Когда начальник срывается на тебе таким бессердечным образом, что в тебе поднимается? Скажи мне, что ты о нем думаешь.

**Том**: как он смеет так ко мне относиться? Я его рабыня? Плохой человек!

**Учительница**: я позабочусь о том, чтобы…

**Том**: я позабочусь о том, чтобы твой начальник тебя уволил, ты будешь выполнять отчеты сам, сам будешь готовить себе кофе.

**Учительница**: и чтобы он сделал тебе тоже самое.

Rang Chen Dzin. Rang Chen Dzin повреждается, ее задело его поведение и в ней поднимается обычная реакция: какой человек, как он…, что я ему сделаю… оскорбления, клевета, сейчас она расскажет всем, сейчас она позаботится, чтобы его начальник…

Нанесение ей вреда ослепляет ее. Удар настолько силен, она настолько обижается, в особенности, если там есть еще люди, которые слышали эти крики на нее, что она забывает о нем. Она забывает, что он также хочет заработать себе на хлеб потому, что у него также есть начальник, ждущий отчета. Она забывает все это. Она забывает про других людей в офисе слышащих ее проклинающей его перед ними. Все это в момент обиды исчезает.

Чувство собственной важности возобладало. Я номер один, я заняла всю сцену. Моя обида сейчас, это единственная и самая важная вещь во всем мироздании. И реакция приходит из этого. Rang Chen Dzin говорит из этого, говорит из обиды, и забывает все остальное. Больше нет никакого другого места.

Она не помнит, что у него также есть жена и дети, и он всеми силами пытается выполнять свою работу хорошо. И, что другие сейчас слышат ее клевещущей на него, и будут думать о нем сейчас не хорошо, и может быть, будут работать хуже в офисе. И тогда, **она**, в сущности, обрубает ветвь на которой сидит потому, что этот офис обанкротится из-за того, что она сейчас говорит, и не из-за того, что он делал.

Это Rang *Chen Dzin. Rang Chen Dzin* позволяет номеру один, **я**, занять сцену. Это **чувство собственной важности**. Я сейчас действую ради себя, мне навредили, меня несправедливо обвинили, он не объективен. Я говорю из этого. Это *Rang Chen Dzin*.

**Госпожа Dak Dzin**

Большое спасибо. Сейчас мы приглашаем номер два, Dak Dzin. Она работает иначе, хотя сидит в том же самом офисе, и она слышит Том говорящую то, что она говорит о начальнике, как она очерняет его. И она госпожа Dak Dzin. Что такое Dak Dzin? Dak Dzin – это цепляние за себя, это цепляние за «я». Госпожа Dak Dzin слышит все то, что рассказала Том, и она подруга Том, она верит каждому ее слову. Она уже в прошлом слышала, как он был жесток к Том, и сейчас это только усилилось. И она полностью верит этому человеку… Давай, расскажи нам кто он со своей стороны? Расскажи нам, какой он?

**Яэли**: это просто невероятно. Это неисправимый человек. Такой человек исправиться не может. Он жесток. Не важно, даже если к нему придут самые очаровательные, самые лучшие работники, он будет издеваться над всеми ними, ничего не поможет. Я уверена, что его дети не выносят его.

Он плохой со своей стороны, все частицы зла находятся в каждой частичке его тела.

**Учительница**: ☺ большое спасибо. (Аплодисменты)

И это было короткой, но очень важной демонстрацией. Вы видите, это две совершенно разные вещи.

**Собственная важность** – со мной что-то происходит, и я забочусь о себе. Я забочусь о себе. И это может быть чем-то хорошим, и чем-то плохим. Может быть меня обидели, и сейчас я стараюсь за себя постоять, или сделать что-то для себя, чтобы все не думали, что я ничего не делаю на работе потому, что я да тяжело работаю. Я делаю что-то для себя. **Я забочусь о себе**. Сейчас я не помню обо всех других.

**Чувство собственной важности – я заняла всю сцену**. В моем сознании нет места, чтобы помнить о чем-то другом. Во мне нет сострадания, во мне нет любви, во мне нет мудрости. Я занята только собой и продвижением своих дел. **Эгоизм**. Это может также получить другой образ, когда я очень чего-то хочу, и готова сделать все, чтобы получить желаемое. Тогда это также собственная важность, это собственная важность. Так или иначе. Отталкивать что-то не желанное, или достигать что-то желаемое. **Собственная важность,** номер один, **заботится обо мне**. Это Rang Chen Dzin.

**Для того, чтобы проснулась собственная важность, чтобы я реагировала таким образом, за этим должно стоять Dak Dzin.**

Dak Dzin намного тоньше потому, что если человек начинает себя вести с Rang Chen Dzin, с собственной важностью, на определенном этапе вы сможете его остановить, он может быть сумеет заметить, что заботится о себе. Может быть, он заметит, что он заботится о себе. Скорее всего, если что-то пройдет, через момент после этого может быть они заметят: да, о ком ты думала в это время? О себе. Они обычно скажут это.

**Но, что заставило тебя в этот момент думать только о себе? Это более скрыто**. Это не так явно. **Что заставило меня так себя вести? Цепляние за себя**. Цепляние за себя, а в нашем примере за самосуществование начальника, который такой со своей стороны. Он начальник злодей, он так себя ведет, он делает такие вещи. Он приходит со своего дома, он злодей. Как сказала Яэли? Каждая клеточка в нем плохая со своей стороны и поэтому он заслуживает того, чтобы я сделала ему так и так. И за этим стоит ошибочное мировоззрение.

**Враг номер один, которого он перечисляет нам здесь в Ло Джонге, это цепляние за себя. Эта склонность думать, что вещи приходят со своей стороны, так или иначе, со своей стороны.**

И это Dak Dzin. Это идет под этим. Вы видите, это что-то совершенно другое.

* Первое, это эгоизм пришедший **заботиться обо мне**.
* Второе **верит в то, что там есть я существующее со своей стороны, и разумеется хорошее и совершенное**. И если со мной происходит что-то не приятное, это приходит оттуда, это приходит оттуда. Это Dak Dzin.

Это этот эгоизм. Это ошибочное мировоззрение, в которое мы погружены каждое мгновение нашей жизни. Все время. Мы все время верим в собственное существование, и в существование всех явлений вокруг себя, мы не понимаем их пустоты.

**Из-за того, что у нас есть это цепляние за себя, нами движет собственная важность, и мы создаем все эти корреляции. Все эти бумеранги.**

В этом разница между этими двумя вещами. Большая разница.

*(Мандала)*