

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 1, часть 1

Вступительное слово Леа

Для тех, кто со мной не знаком, меня зовут Леа, и прежде чем я представлю нашу Ламу я хотела бы немного с вами поделиться, рассказать вам как я стала ученицей Ламы Дворы-ла.

Лама говорит, что очень многие из нас пришли в буддизм через страдания, какие-то личные страдания.

И три года назад я переживала очень тяжелый период потому, что мой партнер был очень тяжело болен, поэтому я искала себе прибежище. В ту пору я страдала ночными кошмарами, очень тяжелыми кошмарами. Я пошла к психологу, чтобы он мне помог. И он был чудесным человеком, он пробовал всевозможные методы, но у меня не получилось, каждую ночь я продолжала просыпаться от очень тяжелых кошмаров.

*И тогда когда я была на ретрите випассаны, и еще вообще не знала про эту организацию, одна из учительниц там сказала мне пойти научиться **медитации тонглен**. Я разумеется об этом ничего не слышала, и спросила ее где этому обучаются в Израиле, и она также не знала. И я начала искать, и на протяжении длительного периода я не нашла никого кто бы этому обучал.*

*И тогда, совершенно случайно кто-то, кто знал, что я ищу учение Тонг Лен, услышал, что в Израиль приезжает учительница по имени **доктор Двора Цвиели** и рассказал об этом мне, и это было в Хануку три года назад, и она собиралась провести здесь курс медитации Тонг Лен. И так я к этому пришла.*

И я должна вам сказать, что с тех пор как я практикую это учение, у меня прекратились ночные кошмары, и я нашла свое личное духовное прибежище, и это абсолютное прибежище. И я не перестаю благодарить за это учительницу, мою сердечную учительницу, и каждый день я благословляю тот момент, когда я с ней познакомилась.

*Для тех, кто не знает, наша Лама имеет докторат вообще не относящийся к буддизму, он относится к очень научным и реальным профессиям. У нее очень умная голова, она была ученицей тибетского учителя по имени **Кен Ринпоче** и сегодня она является ученицей **геше Майкла и Ламы Кристи**.*

Огромный завод, взять все эти курсы ACI и перевести их нам настолько доступным образом и выставить на сайт, куда каждый желающий может просто зайти и изучать этот материал.

Это удивительная вещь.

Кстати, часть нас, сейчас вернулась с уикенда в Кери Деше, который был необычным переживанием и там мы еще раз изучали учение об **Ограничке алмаза** с очень большим ударением на пустоту и карму. Что я вам скажу? Я полагаю, что часть вас уже находится в группах обучения, а тот, кто не приглашен присоединиться и продолжить потому, что одноразового переживания учения Ло Джонг не достаточно. Это только первый вкус.

Поэтому, я очень-очень рекомендую присоединиться к группам обучения. Потому, что когда я говорю, что нашла прибежище, настоящее прибежище, я подразумеваю прибежище позволяющее мне сегодня проживать свою жизнь после того как мой партнер умер, после длинного периода очень интенсивного ухода за ним. И я не знаю или люди понимают, что я подразумеваю, когда говорю прибежище, но с моей точки зрения, на данный момент это единственное прибежище. Я не могу думать ни о каком другом прибежище, которое бы могло дать мне, то же самое ощущение. И это прибежище приходит от этого удивительного учения. И та кто приносит нам это удивительное учение это наша учительница.

Уважение и благодарность

Добрый вечер. Для меня очень приятна наша встреча.

Мы начнем урок молитвой **мандала**. Для тех, кто никогда о ней не слышал, это короткая молитва на иврите, с которой мы обычно начинаем уроки, для того чтобы раскрыть наши сердца святому учению которое здесь дается, в котором есть огромный потенциал принести нам благо и глубоко повлиять на нашу жизнь.

И для того, чтобы получить максимальные результаты сегодня мы сначала хотим в благодарности раскрыть свои сердца за само учение и линии передачи учителей передавших это учение, эту древнюю линию передачи нам, как вы скоро услышите. Это очень древнее и удивительное учение.

В прошлом, в знак платы за обучение которое, в сущности, спасает жизнь, было принято платить золотом весом в свое тело. И здесь мы это делаем простой песней. ☺ В своем воображении мы все хорошее и красивое в нашей жизни подносим в знак платы за обучение, которое может привести нас к максимальному счастью просветления.

(Мандала)

Я хочу начать с благодарности. Прежде всего, спасибо тем из вас кто так красиво трудится, чтобы подготовить это место для обучения, организовать его, организовать списки, распечатать материалы, организовать угощение, принести все снаряжение, подготовить сцену, стулья. Это большая работа. Много часов, по многу часов людей вкладываются в это. Большое вам спасибо, большое вам спасибо. И я хочу поблагодарить вас за королевское гостеприимство, которого я и Лама Ария удостоиваемся при этом визите. Чудесная еда, чудесное жилье, подвозки. Легкая жизнь, только нужно ☺ сидеть и практиковать, приходить и обучать. Большое спасибо всем тем, кто трудился, чтобы наш визит сделать приятным и чтобы служить нам здесь, большое вам спасибо.

Я не знаю или вы все находитесь в нашем списке рассылки но если да то, разумеется, вы какое-то время назад получили просьбу пожертвовать на дом нашего дорогого учителя геше

Майкла, и значительная часть учения сегодня основана на учении которое он давал. И также на другом учении. И он в первый раз в жизни попросил помочь ему приобрести дом. До сегодняшнего дня у него нет дома. Он раздал все свои деньги – и он зарабатывал много денег – он отдал все свои деньги на восстановление монастыря в Индии, на реабилитацию беженцев, сохранение писаний, занесение писаний в компьютер, перевод писаний. Он, в сущности, посвятил нам всю свою жизнь.

И также и дом сейчас он хочет купить или уже купил, в сущности, для нас. Это будет центром, который он собирается основать в Фениксе, и продолжить оттуда к следующему поколению обучения. И большинство из вас откликнулись на просьбу, очень многие очень щедро пожертвовали. И я хочу поблагодарить вас за вашу щедрость. И Лама очень расчувствовался, и очень рад, и также это очень помогло. Итак, большое спасибо вам за вашу щедрость, всем тем, кто пожертвовал.

Ло Джонг – развитие доброго сердца

И сегодня мы будем изучать литературу **Ло Джонг**.

Lo Jong

Итак, произнесите: **Lo Jong**.

И это четвертое учение в серии Ло Джонгов.

Lo – означает **сознание**.

Jong – у этого слова есть много значений, таких как **практиковать, трансформировать, и очищать**. И все эти смыслы есть в слове Jong.

Итак, **Lo Jong** вместе мы говорим – **трансформация сознания**. Но это также и **тренировка сознания**. И вы знаете, где у тибетцев находится сознание? Оно не здесь (в голове), оно здесь (в сердце). Оно здесь. Итак, Ло Джонг это, в сущности, **тренировка сердца**. Или геше Майкл любит называть это **руководством для развития доброго сердца**, сердца приносящего благо, хорошего приносящего благо сердца. Лама Кристи называет это **руководством для раскрытия сердца**.

И мы здесь сделаем две вещи. Все Ло Джонги которым мы обучаем такие. Их целью является научить нас раскрывать свои сердца. Потому, что в буддизме, и не только в буддизме, я думаю, любая духовная традиция говорит то же самое, **что наше счастье приходит от раскрытого сердца, а не тогда когда сердце закрыто**.

Раскрытие сердца это критический фактор для достижения того счастья, к которому все мы стремимся.

Итак, Ло Джонг – тренировка для раскрытия сердца, тренировка для развития доброго сердца, тренировка для трансформации сознания.

И мы здесь изучали уже 3 ло джонга.

- Мы изучали «**Восемь для тренировки сознания**», чудесный Ло Джонг и кто-то помнит имя его автора? **Лангри Тангпа**, да.
- Потом мы изучали второй Ло Джонг «**Семь основных для тренировки сознания**» геше **Чекавы**.

- Потом мы изучали «Ос...
племянника **Дракпы** Г...

Текст, который здесь изучаетс...

Сегодня мы изучаем четвертый...
называется:



акья Пандиты и его

Есть книга, которая

Произнесите: Lo-Jong Gyatsa.

Gyatsa – означает **океан** или **озеро**.

Это **океан Ло Джонгов**.

Это книга, которая содержит Ло Джонги. И в курсе 14 ACI геше Майкл перевел примерно треть этой книги, треть Ло Джонгов. Потом есть еще треть, которую перевела лама Кристи. И еще одну треть переведете вы после того как выучите тибетский. 😊

Итак, в Ло Джонге Гияца есть много Ло Джонгов. И изучаемый нами сейчас ло джонг самый длинный из них, и один из самых удивительных.

На тибетском он называется:

Tsoncha Korlo

Произнесите: **Tsoncha Korlo**.

И Tsoncha – это тибетское слово означающее оружие. И это общее слово для оружия, и для атомной бомбы они также используют слово Tsoncha. Ножи, ружья, оружие. Но обычно когда говорят Tsoncha, подразумевают острое оружие, такое как ножи с лезвием.

Korlo – означает **колесо**.

И иногда можно увидеть перевод «Колесо острого оружия». Можно увидеть книги с названием Wheel of sharp weapons. И мы выбрали переводить как «**колесо лезвий**» – скоро вы узнаете почему.

Это один из самых удивительных Ло Джонгов. Он длинный и сегодня вы получите приблизительно его треть. Остальное мы вам дадим в продолжении. Это история с продолжением. Если на него посмотреть, путь к просветлению расстилается очень красивым образом. И часть которую вы сегодня получите, в сущности, составляет основу значительной части книги **Огранщик алмаза**, Геше Майкла. В сущности, эта книга основана на части этого специфического Ло Джонга.

История о колесе лезвий

Итак, может быть, мы начнем с истории. Есть история описывающая как выглядит **Tsoncha Korlo**, это колесо лезвий. Что такое колесо лезвий. И эта история не находится в Ло Джонге, она находится в другом месте в буддистской литературе. В литературе **Vinaya**.

Vinaya это литература кодекса поведения монахов, и это обширная литература, может быть 50 процентов буддистской литературы такая. И кроме прочего она включает в себя то, что мы называем **Jataka Tales «Истории Джатаки»** и это истории рождения Будды. Истории, которые сам Будда рассказывает о своих предыдущих перевоплощениях.

Причина того что он рассказывает истории о своих предыдущих перевоплощениях в том, что он хочет продемонстрировать нам действие кармы. Как работает наша реальность. Какие результаты приносят совершаемые нами действия. Это что-то, что нам самим увидеть очень тяжело потому, что результаты часто созревают в других перевоплощениях. В соответствии с буддизмом наше сознание продолжается. И часто мы не видим, куда приведут результаты наших теперешних действий.

К нашему счастью они часто созревают также и в этой жизни. И чем больше мы понимаем этот процесс, тем больше мы можем ускорить время созревания и создать желаемые нам результаты вместо того, чтобы быть беспомощной жертвой у созревания вещей, которые мы не знаем когда и как совершили.

И истории Джатаки Будда рассказывает для того чтобы помочь нам понять лабиринты кармы. Как эти законы действий и их результатов создают наш мир.

И в историях Джатаки есть один рассказ описывающий **Tsoncha Korlo**. И этой истории может быть 2500 лет, а может быть и больше.

И это история о молодом парне, живущем в каком-то месте на берегу моря, и его отец работает на корабле, и приносит в дом заработок. И отец все время уплывает в плавание на корабле, может быть, чтобы рыбачить, здесь про это не рассказывается.

И каждый раз, когда он уплывает в такое плавание, мать беспокоится и нервничает, беспокоится о его возвращении и так далее, потому, что весь ее заработок и заработок всей семьи зависит от него. Поэтому каждое такое плавание, для нее нервотрепка. И в один из дней отец да уплывает в такое плавание, и не возвращается, он умирает в море.

Сын мечтает также уплыть в плавание по морю. Он молодой парень, жаждущий приключений, и он просит у матери разрешения уплыть в море потому, что все его друзья уходят в море, и он хочет присоединиться к ним – но она отказывает. И просит, чтобы он не плыл. Она запрещает ему уплывать. И он уважает ее слова и говорит друзьям: «Я не поплыву. Моя мать хочет, чтобы я остался здесь», и остается.

На год позже снова та же самая история: друзья уходят в море, приглашают его присоединиться, он хочет пойти с ними. Он приходит к матери, и просит разрешения, но она просит «Не уходи, останься здесь». На этот раз он уже немного сердится, но решает послушаться ее и остается.

Снова история повторяется, через год, в третий раз снова приходят друзья, приглашают его присоединиться, и снова она просит «Пожалуйста, не уходи». На этот раз он решает больше ее не слушать. И пытается уйти, но она стоит в дверях и пытается преградить ему путь. Он отталкивает ее, и она падает. Она ударяется головой, а он убегает и присоединяется к своим друзьям.

История рассказывает, что они садятся в корабль, и корабль терпит кораблекрушение. И он

некоторое время плавает в воде, теряет сознание, и потом находит себя на каком-то острове. И он из всех его друзей, единственный кто выжил в этом путешествии. Он ползет к суше, и там ничего нет. Там есть только лес и дикие животные. И он блуждает в лесу. Он вот-вот умрет от жажды и голода, и теряет сознание.

И когда он просыпается, видит четырех окружающих его красивых дев одетых в шелк, в украшениях, и с красивыми волосами. И они смотрят на него и приглашают пойти с ними в их дворец. Они берут его с собой, ухаживают за ним, и он живет себе на протяжении многих лет в неге и наслаждении.

В один из дней он идет гулять, и теряется в лесу. Он снова блуждает по лесу, он никого не находит. В конечном итоге у него заканчивается провизия, еда, вода. Он снова теряет сознание. Снова происходит то же самое. Он просыпается, на этот раз, его окружают шесть других дев. Они также приглашают его жить с ними в их дворце. И он живет в изобилии и роскоши на протяжении еще нескольких лет.

И потом история снова повторяется, и он снова теряется в лесу. Он снова почти умирает от жажды и голода, и тогда он видит большую крепость окруженную морем. Он с трудом доходит до ворот, пытается открыть дверь, как в разных триллерах – там никого нет, везде темно. Есть летучие мыши летающие вверх. Он входит, дверь хлопает за его спиной, и он дрожит. Он поднимает глаза.

Дверь открывается, появляется человек и у него на голове колесо, у него на голове Tsoncha Korlo. У него на голове сидит Tsoncha Korlo. И там описывается, как это выглядит.

Это колесо не имеет внешнего обруча, у него в середине есть дыра, есть внутренний обруч, и это сидит на голове. В нем есть лезвия и они косые, и это колесо крутится и режет. Это колесо лезвий. И колесо все время крутится и режет ему голову. Он весь в крови, израненный. И ясно, что он страдает от сильной боли.

И наш гость спрашивает: «Что здесь происходит?» И тот ему отвечает: «О, это ужасная история, ты даже не захочешь слушать, насколько история ужасна». Он говорит: «Нет, нет, я хочу это услышать. Расскажи мне, что здесь происходит». И тот говорит: «Это ужасная история. Как-то много лет тому назад я был на берегу моря со своей матерью, и мой отец уплыл в море и там умер». В общем начинает рассказывать историю, и это история этого парня. «...и попросил у матери присоединиться к своим друзьям и она мне не разрешила. И я послушался ее раз, послушался два раза, но в третий раз я ее не послушался». И парень с лезвиями ему рассказывает: «И я пришел сюда в это темное место, и встретил кого-то другого, кто мне рассказал мне такую же историю, и тогда колесо лезвий перешло ко мне, и с тех пор я с этим колесом лезвий».

И наш парень понимает, что это его история и видит этого человека страдающим от этой истории, и в этот момент в нем просыпается **бодхичитта**. В нем просыпается **большое сострадание**, которое готово сделать все, чтобы только другой не страдал. Он ему говорит: «Знаешь, что? Я готов забрать у тебя это колесо. Дай его мне, только чтобы ты не страдал». И он закрывает глаза готовый принять это колесо лезвий. Он говорит: «Я готов чтобы это перешло ко мне, я готов. Для того, чтобы другому было не нужно страдать я готов добровольно принять на себя эти страдания».

И у этой истории есть хороший конец, он открывает глаза и находит себя снова в красивом дворце и кошмар завершился.

И это **Tsoncha Korlo**. И это рассказ о бодхичитте которая завершает наши кошмары.

В писании Нгульцу **Дхармы Бхадры** (великий тибетский Лама живший в 18 веке), есть другое описание **Tsoncha Korlo**, которое является тантрическим комментарием на тантру **Bhairava**, и на иврит это переводится как **наводящий ужас**, ангел наводящий ужас. И там также описывается то же самое **Tsoncha Korlo**.

Идея там в том, что ангел наводит его на тех, кого нужно уничтожить. Это такой вид звездного ниндзи. Если это оружие падает тебе на голову, оно тебе ее расщепляет, оно уничтожает тебя.

Автор Ло Джонга

Ло Джонг который перед нами называется **Tsoncha Korlo** по имени этого колеса и он написан человеком по имени:

Dharma Rakshita

Произнесите: **Дхарма Ракшита**.

И он был индийцем. Его имя на санскрите было Дхарма Ракшита (тибетское написание его имени, в сущности «санскрит в тибетском написании»). Он пришел на Тибет, и оставил нам много удивительных писаний, и это одно из них. И тибетцы обычно переводят имена с санскрита на тибетский. Здесь они оставили его санскритское имя, и он остался с этим именем Дхарма Ракшита. Мы не знаем точно года его жизни, но знаем, что он обучал этому Ло Джонгу мудреца по имени **Лорд Атиша**, что на тибетский переводится как:

Jowo je

И мы знаем его годы жизни (982-1052 нашей эры).

Jowo je, Лорд Атиша получил это учение Ло Джонга от **Дхармы Ракшиты**.

Лорд Атиша был также индийским мудрецом. Был очень уважаемым и большим мудрецом, главой большого монастыря который в пожилом возрасте прибыл на Тибет по просьбе тибетского короля, и начал обучать тибетцев, которые были безграмотными пастухами яков. И он является тем, через кого к нам пришел этот Ло Джонг, и вы в конце писания которое вы получите, увидите всю историю этого учения.

Идея, стоящая за колесом лезвий

И вся идея Tsoncha Korlo:

Вся идея этого колеса лезвий, которое крутится и режет тебя в том, что все, что ты делаешь в этом мире возвращается к тебе.

Все что ты делаешь в мире, возвращается к тебе.

У нас написано: **«Кто роет яму, тот в нее и упадет», «Кто бросит камень, к тому тот и вернется»**. Это написано также и у нас.

Идея здесь в том, что мы часто делаем вещи вредящие другим потому, что думаем: «Это не я, это кто-то другой. Это мне не болит, это болит кому-то другому». Идея колеса этих лезвий в том, что все возвращается и режет нас. **Все возвращается и режет нас.**

Идея там, в истории с парнем, его матерью в том, что два раза она его просила остаться, и два раза он ее послушал. В третий раз она его попросила остаться, и он не послушал ее. И в те два раза, когда он ее послушал, результатом было, что пришли девы и спасли его, и он жил себе некоторое время счастливо. В третий раз он ее не послушал, и появилось колесо лезвий. Все возвращается, все возвращается. Там идея в этом.

И идея в том, что все вещи в нашей жизни как бумеранг этих лезвий. Мы бросаем этот бумеранг, он возвращается к нам и мы потрясены: «Что произошло, откуда это пришло?» На работе пришел начальник и вдруг, ни с того ни с сего, когда я ничего не сделала на меня кричит, и я не знаю, что он хочет. И я ищу, кто виновен, я ищу кто, что сказал, кто, что не сделал, я ищу, почему он сердится.

Но я ищу вовне себя, в то время когда той кто бросил бумеранг, была я. Но это произошло в прошлом, и я не помню, что его бросила.

И мы говорим, что без исключений все нанесенные мне удары, все удары которые я получаю, все это те вредящие действия, которые я сама совершила в прошлом, и это возвращается ко мне.

И это так, тогда когда мое тело старится

Это так когда отношения распадаются

Это так когда надежда уходит

Это так когда друзья нас покидают

Или когда они больны

Или когда они умерли

Это так когда мы не здоровы

Тот, кто бросает эти палки в мою сторону это я, это бумеранг, который я бросила в прошлом, и он ко мне возвращается. Каждый бумеранг, без исключений.

И смысл здесь в этом, важно помнить: **без исключений.**

И нам очень тяжело принять, что **все** неприятные вещи – и также и приятные, но здесь нас беспокоят не приятные, я сделала сама.

Когда я накричала на кого-то, я начала крутить этот бумеранг. Позже он возвращается ко мне, и я уже не помню, что к этому привело. И тогда я реагирую, я кричу в ответ, или врежу в ответ, и это снова ко мне возвращается. И поэтому жизнь в этом мире описывают как сансару. **Сансара это круг, Korgo, и это снова повторяется, снова повторяется потому, что я все время реагирую без понимания, откуда все приходит.** Я не понимаю, что я бросила бумеранг.

Может быть, кто-то что-то обо мне сказал и поэтому начальник на меня кричит, но это только «как» это происходит. **Почему** они не сказали что-то о ком-то другом? Почему они сказали это **обо мне?**

«Почему» это происходит – это потому, что я бросила первой этот бумеранг. Они являются только инструментом. Они только подносят мне результаты. Это как это происходит, это не

почему это происходит.

И это всегда выглядит так, будто это сделал мне кто-то другой. Будто это пришло от них. И это может быть начальник, это может быть наш экс, это может быть сосед – кто бы это ни был. И мы страдаем, и обвиняем других.

И каждый раз, когда мы кого-то обвиняем, мы бросаем еще один бумеранг. Мы бросаем еще один бумеранг, и он к нам вернется.

Итак, идея в этом. Идея Tsoncha Korlo в том, что это такое колесо лезвий, которое тем, что каждый раз когда я реагирую я его кручу и оно меня режет, оно делает мне больно. И иногда, оно делает мне очень больно. Каждое несчастное событие в нашей жизни:

Каждый раз когда я грустна
Каждый раз когда я удручена
Каждый раз когда у меня низкая самооценка
У меня есть страх, беспокойство –

Все это приходит от моих действий в прошлом. Без исключений.

Любая физическая боль, любая душевная боль, любая ментальная боль это то, что я бросила. Это брошенные мною палки, и они ко мне возвращаются.

Есть история о ком-то, кто лежит в темноте в кровати. Прежде чем он засыпает, он смотрит и видит два смотрящих на него глаза. Всю ночь. В конце концов, он становится подозрительным. Ему это очень не нравится. Он решает положить рядом с собой пистолет. В следующий раз когда он это увидит он выстрелит в это существо, в этого демона, пробирающегося каждую ночь в его спальню и рассматривающего его ночью в темноте.

И он лежит себе с пистолетом, выключает свет, привыкает секунду к темноте, видит два глаза, вглядывающиеся в него, луна освещает их из окна. Он вынимает пистолет, стреляет в них, и это его большие пальцы ног. ☺ Это ногти больших пальцев его ног, отражающие лунный свет.

Это то, что мы делаем. **Мы стреляем в себя каждый раз, когда кого-то обвиняем, каждый раз, когда реагируем, каждый раз, когда жалуемся, каждый раз, когда не понимаем.** Каждый раз, когда не понимаем.

И мы делаем это все время, целый день.

Каждый раз, когда мы раздражаемся на кого-то или на что-то мы снова крутим это Tsoncha Korlo. И так себя ведет весь мир. Вся наша жизнь такая. Это история нашей жизни.

Если люди пишут свою историю, это их история. Это тот как мы засовываем свою голову в петлю, это то, как мы роем себе могилу.

Вы потом увидите, в Ло Джонге есть очень красивые описания того как мы это делаем. К примеру сравниваем это с кузнецом который точит меч который кто-то дал ему заточить и кузнец случайно падает на него и убивает себя. Или лук со стрелами, когда кто-то случайно кто-то падает на стрелу и убивает себя.

Это то, что мы делаем, **все**, что мы делаем. Это история, в которой все неприятное мы создали сами.

Текст содержит корреляции

И вы увидите в этом Ло Джонге, в отрывке который вы уже получили, он начинает делать корреляции. Он говорит: «С тобой происходит то-то и то-то, аа», он говорит: «Это колесо лезвий снова приходит и нападает на меня». Почему? «Потому, что ты сделала то-то и то-то раньше».

Он начинает раскладывать перед нами этот скрытый, невидимый нами механизм как вещи к нам возвращаются, иначе мы бы не создавали себе эти вещи потому, что кто же хочет страдать? Мы не понимаем этого механизма и причиняем страдания. И он начинает расстилать перед нами корреляции, как это привело к этому, а это к этому.

К примеру, в первой корреляции он говорит:

**В тот час когда мое тело избиваемо болезнью
Тяжелой болезнью -
Ведь это потому, что колесо лезвий
Возвращается ко мне снова;
Плохая карма нанесения вреда
Телам других.
С этого момента я буду забирать себе
Любую существующую болезнь у ближних.**

Итак, он говорит: любая болезнь, избивающая мое тело – аа! Она приходит от того, что я наносила вред телам других. Каждый раз, когда я наношу вред телу кого-то другого я там, и фотографирую себя делающей это, я записываю себя на видео делающей это. Запись остается в моем сознании. Когда эта запись созревает, я вижу свое тело каким-то образом повреждающимся кем-то или чем-то. Это не важно. Когда я переживаю свое тело поврежденным, когда ему больно, когда оно больное это потому, что у меня есть такая картинка, которую я сама туда положила, и которая созревает, и сейчас заставляет меня видеть себя страдающей или испытывающей боль.

Начало: преклонение

Я хочу немного войти в сам Ло Джонг.

Итак, в Ло Джонге на первой странице вы видите? У него там есть преклонение. Как мы начали этот урок Мандалой, благодарностью, также каждое такое писание принято начинать преклонением.

Итак, он начинает преклонением трем драгоценностям. Что такое три драгоценности? Это **будда, дхарма, сангха**, и это представляет нам эту мудрость которой мы, к примеру, здесь обучаем.

- Это личности, достигшие этой мудрости,
- Это сама мудрость,
- Это личности, которые направляют нас в направлении этой мудрости.

И это наше прибежище, это то, в чем мы принимаем прибежище потому, что это нас защищает. Это знание механизма защищающего нас потому, что когда мы о нем знаем, мы прекращаем

крутить это колесо, которое так нам вредит. Итак, это наше **абсолютное прибежище**: в мудрости, так понимающей реальность. И прежде всего он преклоняется им.

И **потом у него есть еще преклонение**. Он говорит:

«Я преклоняюсь яростному врагу властелина смерти».

Он идет и преклоняется этому яростному ангелу, чтобы тот помог ему уничтожить это ужасное омрачение, которым он поражен до самых костей. Он все время сам себе вредит.

И у нас в Ло Джонге есть два этих аспекта и поэтому он настолько удивителен. Есть также аспект **понимания** того как работает этот механизм, как работает это Tsoncha Korlo. Это абзацы, которые вы сегодня получили. И потом, есть, **как это уничтожить**, как выйти из этого колеса. Мы просим помощи, просим больших сил, чтобы помогли нам выйти оттуда потому, что нам нужно много помощи.

Павлины и бодхисатвы



Сразу же после этого начинается отрывок про павлинов. Давайте вместе прочитаем первый абзац:

**Павлины бродят в наслаждении
В отравленных лесах;
Приятный сад целительных растений,
Как бы очарователен он не был -
У стаи павлинов не пробуждает никакого интереса,
Потому, что павлины существуют
Только на экстракте яда.**

И здесь у нас есть очень красивое сравнение с павлином, и в тибетской традиции, и я думаю и в индийской также потому, что Дхарма Ракшита пришел с Индии, павлины – и я не знаю или это так потому, что не знаю много о павлинах – но в соответствии с этой древней традицией они питаются ядовитыми растениями. И вместе с этим, если вы дадите им целебные растения, это их не заинтересует, они не тянутся к этому. Они существуют только на яде. И в соответствии с этой историей, они едят ядовитые растения, трансформируют в своем теле яд, и он создает их красивый хвост и потрясающие цвета. Такая история.

Второй абзац, давайте прочитаем вместе:

Воины которые посещают этот лес боли,
Даже если наткнутся на чудесный сад,
Роскошный и полный радости -
К такому саду в их сердцах не пробудится
Никакого цепляния или влечения,
И воины существуют
Исключительно на лесе страданий.

Итак, павлины это аллегория, и имеются ввиду воины. Кто такие воины? Воины это сокращение от воина духа. И воин духа это название для **бодхисатвы**.

Jang Chub Sempa

На тибетском, или:

Bodhisattva

На санскрите. На тибетском, они взяли слово **воин**. **Па** это **воин**. **Jang Chub Sempa** – это воин духа просветления или **воин духа**.

Это люди, ищущие как трансформировать свое сознание. Это люди, желающие как можно быстрее освободиться от страданий, научиться освобождать себя от страданий, чтобы суметь помочь другим освободиться от страданий. И:

Это воины духа потому, что они тренируют свой дух, чтобы преодолеть омрачения своего духа причиняющие страдания.

Итак, этот Ло Джонг говорит, что бодхисатвы как павлины. Поднеси им удовольствия, фильмы, еду, телевизор, экскурсии, СПА, массажи – это их не интересует, это их не привлекает. Их притягивают страдания. Они ищут, как трансформировать страдания.

Ошибочные описания бодхисатв

- «Бодхисаттвы любят страдания»

И здесь можно прочесть этот абзац не правильно, и его часто читают не правильно, и необходимо остерегаться этой ошибки.

Не верно то, что они мазохисты, предпочитающие страдания наслаждению.

Это не то, что они делают.

Что значит прийти к просветлению? Прийти к просветлению, это прийти к самому высшему счастью из всех существующих. К самому высшему наслаждению из всех существующих. У воина духа и денно и ночное стремление к просветлению, прийти к этому высшему счастью. Поэтому, нет более далекой от истины вещи как сказать, что: «они любят страдания». Нет:

Они не любят страдания, но они ненавидят видеть других страдающими. Они ненавидят видеть, когда ближние страдают. И вся их работа в том, чтобы трансформировать страдания. Итак, их тянет к страданиям для того, чтобы их трансформировать.

Не для того, чтобы остаться там, а для того чтобы их трансформировать. И аллегория с

павлинами, трансформирующими яд во что-то красивое, в красоту с этой точки зрения.

Бодхисаттвы ищут ситуации, в которых есть проблема, ситуации в которых есть страдающие люди. Место, в котором есть война, голод, или другая нужда. Но не потому, что они наслаждаются этими ситуациями, наоборот. Потому, что они их ненавидят. И они готовы делать все, что возможно, чтобы их трансформировать, чтобы помочь этим людям.

Если у них есть выбор пойти на представление или пойти помогать больным раком в больницу, они пойдут в больницу, помогать больным раком. В их сердцах нет никакого вопроса, что они должны делать. Они идут и помогают.

- «Бодхисаттвы дали обет продолжать страдать в сансаре»

Иногда есть люди, которые говорят: «О.К, бодхисаттвы дали обет оставаться в страданиях до тех пор пока есть страдания и не оставлять страдания пока все люди не прекратят страдать».

Это выдумка, это то, что называется «слухи о дхарме», это не так. Потому, что вся цель бодхисаттв, воинов духа, это трансформировать страдания. Чем кому-то может помочь, если я продолжаю страдать? Если я задерживаю свое просветление? Предположим у меня здесь есть выбор, и я задерживаю свое просветление, чтобы кому-то помочь. То есть, я целенаправленным образом продолжаю страдать, целенаправленным образом продолжаю быть гневной, целенаправленным образом продолжаю невежественно действовать. Как это кому-то помогает?

Итак, это не верно.

Наоборот. У нас в обетах бодхисаттвы даже есть обет так не действовать, и так не думать. Как новорожденные бодхисаттвы мы тренируемся прийти к просветлению, к высшему счастью как можно быстрее, чтобы как можно быстрее суметь помочь туда прийти другим.

Итак, идея в том, чтобы не продолжать страдать потому, что другие еще страдают. **Идея в том, что:**

Самая лучшее, что я могу сделать ради других, это привести себя к максимальному счастью, чтобы суметь помочь им прийти в это же место.
--

Привести себя в рай как можно быстрее, чтобы, к примеру, я сумела обучить других, как уничтожить их Tsoncha Korlo.

(Мандала)

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

Часть 1, часть 2

(Мандала)

Трансформация

Бодхисаттвы ищут места, где есть страдания, где происходит трагедия, где есть нужда, и трансформируют эти ситуации. Они не идут туда, чтобы страдать с другими. Они идут туда, чтобы трансформировать эти ситуации. Чтобы помочь людям там. Чтобы превратить эту тяжелую ситуацию, эту проблему в фактор для просветления.

Это мы называем «Ло Джонг». Есть этот акт трансформации, которую символизируют нам павлины, когда едят яд, и трансформируют его в своем теле. И не ловите меня за слово или действительно так происходит с биологической точки зрения, но такова история. Они трансформируют его во что-то красивое, в удивительные цвета на их хвосте.

Если происходит ужасная ситуация, которую бодхисаттве не нравится, он за пять минут, а может быть и меньше трансформирует ее в возможность. Это за считанные минуты превратится в возможность для трансформации этой ситуации. В возможность освобождения себя и других от этой ситуации.

Жизнь приносит им беды или проблемы, с ними происходит что-то плохое – и они пользуются каждой такой ситуацией, **каждой такой ситуацией** как возможностью для совершенствования себя, улучшения себя, приведения себя к совершенству.

То же самое, и когда происходит какое-то ментальное омрачение, когда на них нападает гнев, грусть, или что бы то ни было. Они используют это как возможность.

Потому, что предположим, на меня нападает гнев, что происходит не редко. Я сержусь, да, меня атакует гнев. Помогает ли кому-то то, что я сержусь? Нет никого, кому это помогает. Если я продолжаю сердиться, это никому не помогает, это также не помогает и мне – наоборот. Мы говорим, что каждый раз когда в моем сознании есть такое ментальное омрачение, что-то омрачающее мое духовное спокойствие, если я долгое время постоянна в этой привычке – она меня убивает, она блокирует мои энергетические каналы и это в сущности меня убивает. Эти ментальные омрачения постепенно, с течением лет заставляют нас стариться и убивают.

И как практикующий или практикующая, мы хотим освободиться от этих ситуаций как можно быстрее. Мы знаем, что если мы позволяем этим склонностям в нас крепнуть, они причиняют нам

страдания. Те, кто изучали курс 5 (курс ACI 5, урок 2), изучали:

Le le jikten natsok kye

Знакомы с этим? **Все множество миров приходит из кармы.**

И потом там написано:

De ni sempa dang de je

То есть, карма приходит через мысль и все то, что ее сопровождает, что приходит в следствии нее.

Наш мир создан нашей мыслью.

И если у меня есть гневная мысль, какой мир я создаю? Какой мир я создаю себе и другим?

И идея не в том, что бодхисатва продолжает страдать от ментальных омрачений потому, что другие все еще страдают. Не это имеется ввиду. Имеется ввиду, что он тянется к таким ситуациям, чтобы трансформировать их, чтобы освободиться от них, чтобы суметь помочь людям. И чем больше бодхисатва тренируется в этих ситуациях, тем больше он в сознании трансформирует отрицательные ситуации, отрицательные мысли, различные омрачения, и все больше и больше приближается к этому миру наслаждения райского просветления. И весь смысл в этом. И это происходит, и это процесс.

Этот процесс трансформации является тем, что приводит нас к просветлению, и он позволяет нам привести туда также и других, научить их делать все эти вещи.

И когда карма начинает очищаться, проблемы вокруг нас постепенно стихают, и наш мир становится все чище. Приходят люди и приносят вам хорошую еду. Приходят люди и ухаживают за вами. Вы постепенно выходите из этого мира нехватки, тяжести, соперничества, боли, болезней.

Медитация: раскрытие сердца

Итак, мы сделаем медитацию.

Найдите себе удобную позу, и закройте глаза.

Сейчас, сфокусируйтесь на своем дыхании, на кончике носа.

Следите за проходом воздуха у входа в ноздри, и еще больше чем на прохождении воздуха, сфокусируйтесь на своем ощущении, на своей реакции на прохождение воздуха. Как это ощущается? Приятно это, неприятно, прохладно, тепло, или что бы это ни было для вас. Наблюдайте. Позвольте сознанию успокоиться, наблюдая за дыханием.

И сейчас подумайте, почему вы сидите сегодня здесь? Почему вы сюда пришли? Что вы надеялись изучить, достичь, или воплотить тем, что вы сегодня сюда пришли?

Мы находимся в мире полном боли. Все люди вокруг нас также находятся в мире полном боли. И мы хотим выйти из этого места.

И может быть, вы уже немного обучались и понимаете, что вся эта боль приходит от нас. Может быть, вы уже знаете, что это наша проекция, это этот бумеранг, это

возвращающееся к нам колесо лезвий. Но, несмотря на это – это больно.

Когда происходит что-то, чего мы не хотим, и когда не происходит что-то, чего мы очень хотим. Все эти вещи причиняют боль.

Как мы сумеем их изменить?

Мы обязаны стать другой личностью. Мы обязаны понять реальность на очень глубоком уровне, на ее абсолютном уровне. Нам необходимо понять пустоту. Чтобы суметь выйти из колеса страданий, нам нужно в этой жизни увидеть пустоту напрямую.

Но для того чтобы это произошло нам необходимо раскрыть свои сердца. В нас существуют стены, преграды, не позволяющие нам прийти к желанному счастью.

И если вы будете сидеть в тишине, в концентрации, и разовьете чувствительность и осознанность, вы можете ощущать эти стены и в медитации, и вовне медитации в своей жизни.

Вы можете начать ощущать стены блокирующие сердце. Стены, выстроенные нами между нами и близкими. Которые якобы для того чтобы нас защищать но они именно то, что держит нас в тюрьме. И мы умираем в этой тюрьме.

Почему мы выстроили эти стены? Может быть это привычка, возможно много страха. Они являются тем, что убивает наши шансы. Они являются тем, что нас убивает.

Попробуйте подумать, как это - жить без этих стен. Как это, когда сердце раскрыто настежь. Настолько раскрыто, что лучится и сияет каждому существу, которого вы встречаете. И на каждого встреченного вами человека из вас изливается чистая любовь.

Попробуйте на мгновение представить, как бы тогда выглядела ваша жизнь.

Вы бы тогда очень отличались от того существа, которым вы являетесь сегодня.

Если у вас есть духовные учитель или учительница, или даже если нет, если у вас есть почитаемый вами духовный образ, какой-то большой праведник или кто-то с кого вы хотите брать духовный пример, пригласите их сейчас к себе.

Увидьте их перед собой светящимися, мудрыми и полными любви.

Попросите их благословить вас, помочь вам раскрыть ваши сердца, чтобы освободиться от этих стен, от этих так ограничивающих нас стен, и хоронящих нас в себе. Хоронящих нас в каком-то «я» или «себе», которых даже не существует.

Попросите их благословения, призовите их, умоляйте их помочь вам. Просите их от всего сердца.

Увидьте их благословляющими вас. Стены тают. Ваше сердце раскрывается.

И может быть, сердце сначала раскрывается вашему Ламе, вашему учителю или учительнице, или святому образу перед вами.

И сейчас образ Ламы приходит и растворяется в вас, в вашем сердце. Этот образ сделан из света поэтому, с этим нет никаких проблем.

И сейчас подумайте о ком-то, с кем вы знакомы, кто испытывает какую-то нужду или боль.

Посадите их перед собой, рядом с собой. Увидьте их как можно более ясно сидящими перед вами очень близко.

Откройте им свое сердце. Ощутите вместе с ними их боль.

Есть ли что-то, что разделяет ваше и их сердце?

Если есть такая преграда, сломайте ее сейчас. Их боль это ваша боль. Она однозначно ваша. Она приходит из вас. Раскройте свое сердце настолько широко, что когда вы будете думать об их боли слезы, будут литься из ваших глаз.

В своем сердце увидьте в них святой образ, пришедший раскрыть ваше сердце. В этом их единственная цель. Они пришли из вас, вы создали их испытывающими боль, и они пришли благодаря своему большому состраданию, чтобы раскрыть ваши сердца.

Сейчас поклонитесь им, и поблагодарите, что они к вам пришли.

Вы можете открыть глаза.

И если вы были достаточно спокойны и внимательны на протяжении медитации, может быть вы обратили внимание, что был момент, когда вы становитесь немного беспокойны, когда в медитации было немного неудобно.

Момент, когда я вас попросила подумать о боли того человека часто ощущается неудобным. Потому, что мы бежим от боли, мы не хотим думать о боли. Боль нам не удобна. Разумеется, боль ближних нам не удобна. И мы учились, и нас всю жизнь обучали от нее бежать. Избегать ее. «Зачем мне их беды, у меня достаточно своих».

Но как павлины, тянущиеся к яду чтобы трансформировать его, так и бодхисаттва понимает, что нет другого пути кроме трансформации этой боли. **Нет другого пути кроме работы с этой болью, иначе мы останемся пойманными в эту созданную нами тюрьму, и продолжим страдать.**

И если человек, которому больно действительно является просветленной личностью пришедшей раскрыть ваше сердце – и вы это не можете подтвердить, но также не можете и опровергнуть, и в этом красота ситуации – если это так, то мы говорим, что они продолжают приходить, они продолжают приходить.

Боль продолжит приходить и появляться у нас и вокруг нас до тех пор, пока мы не будем готовы раскрыться ей и принять ее.

И это то, что делает бодхисаттва.

Позвольте боли раскрыть ваши сердца!

И в этой медитации мы останавливаемся в этом месте ощущения боли.

Мы оттуда не продвигаемся дальше. Мы останавливаемся здесь, в этом месте раскрытия сердца, и ощущения боли. Это упражнение для того **чтобы раскрыть сердце. Раскрыть сердце их боли.**

Это практика сострадания. Практика раскрытия сердца. И в ней есть несколько хороших причин, о которых мы поговорим после перерыва. Очень важных причин, почему нам нужно это делать,

почему мы обязаны это делать, если когда-нибудь хотим выйти из страданий. Мы их перечислим.

Мы обязаны понять, что эта боль появилась в нашей жизни для того, чтобы раскрыть наши сердца.

Чтобы раскрыться, прорваться за эти стены, когда не хотят смотреть на боль других, убегают от боли других, уходят в свой угол, к себе домой. Из-за этого мы выстраиваем дома и заборы, чтобы суметь в них сбежать и не чувствовать боли других.

И тогда мы живем в вымышленном мире. Мы придумываем себе наш мир, нашу матрицу, наш дом – там все как я люблю, и там нет боли до тех пор, пока что-то не приходит и не бьет нас. До тех пор пока вдруг эта идеальная картинка являющаяся фантазией, выдумкой не разбивается. Происходит что-то, что ее разбивает.

Вдруг весь мир сотрясается, и мы не знаем, что делать: так быть не должно. Я уже выплатила ипотечную ссуду, так не должно происходить, крыша не должна течь, мой муж не должен вдруг уходить. Не должен, так не должно происходить!

Эта практика раскрытия сердца что-то, что должно происходить в духовной практике. Те из вас кто делает медитацию, знает, что мы обучаем предварительным этапам медитации. Это должно произойти уже там. Это задача предварительных этапов, раскрывать наши сердца, чтобы потом в них смогла войти мудрость.

Мы начинаем медитации, как мы начали здесь, созданием мотивации сострадания, созданием мотивации бодхичитты, желанием делать практику ради других. Это должно происходить там. Мотивация должна быть не только в произнесенных нами словах, но и в сердечной работе, работе раскрытия сердца другим, большим состраданием и большой любовью к ближним, и мыслями мотивируемыми нас проделывать эту практику, чтобы мы смогли освободить от страданий и себя и других.

Когда вы думаете: «Я хочу прийти к просветлению ради всех существ, чтобы суметь им помочь», начинаете ли вы плакать? Если нет, нужно углубить практику, нужно раскрыть сердце, позволить чувству бодхичитты подняться в нас очень существенным, живым, истинным образом. И тогда мы используем эти чувства боли или горя, которые испытывают окружающие нас люди, или мы сами. И мы используем это как путь. Мы превращаем это в путь. **Мы трансформируем это в путь раскрывающий сердце.**

Это идея. Идея практики бодхисатвы это то, что делают павлины. Это когда:

Все, что к нам приходит, приходит потому, что мы еще не осмелились пойти в это место. Все это продолжает появляться. Эта возможность продолжает предлагать себя до тех пор, пока мы ее не примем.

Так как мы используем грусть, когда она приходит? Вот, именно так. Именно так. Мы примем ее, откроемся ей. Мы не будем закрываться, и включать телевизор, нет! Бодхисатва не идет туда. Бодхисатва идет туда, где больно, чтобы трансформировать боль.

И мы учимся раскрывать свои сердца боли и горю других - будто они наши. Мы учимся любить их будто они - это мы.

«Лоджонгировать»

Это процесс Ло Джонга. И вы наверно заметили, это процесс, это действие.

Ло Джонг это, в сущности, не название, это действие. Вы «лоджонгируете» вещи. 😊 Вы можете это делать еще с кем-то, с другом или подругой по пути, вы можете вместе лоджонгировать вещи, 😊 трансформировать приходящие ситуации. Вместе раскрывать сердце тому, что происходит. Если вы будете это делать, произойдут удивительные вещи. И это Jong, Jong – это **очищать, трансформировать, практиковать, раскрывать сердце.**

(Мандала)

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 2

(Мандала)

Учение Kadampas

Практика Ло Джонг пришла к нам с Тибета примерно 1000 лет тому назад. Первые практикующие назывались **Кадампы** – их иногда называют «**хранителями слова**», или «**хранителями святого слова**», и они были йогами. Они не были людьми, которые сидели и учились. Учение развилось позже. Они были медитаторами, они были странниками, они были йогами, они странствовали в горах. Они были людьми дела, и мало говорили.

Это были практикующие люди, и потом люди позвали их и они передали эти знания, но кратко. И вернулись в свои пещеры к своей практике.

И тексты, которые они нам оставили, обычно очень лаконичны, как вы видели «**Восемь для трансформации сознания**», это восемь очень коротких абзацев, или наши предыдущие Ло Джонги – также были очень короткими. Часто они не совсем хорошо сохранились. Есть много их версий. В разных версиях есть много ошибок.

У этого текста также есть больше одной версии. Тибетские тексты высекали на дереве, и перепечатывают оттуда. И резчик не обязательно грамотен, а на тибетском есть много неслышных букв. Поэтому слово может слышаться очень похоже, но другое написание совершенно изменит его смысл. Поэтому, тексты полны таких ошибок. И у вас есть одна из версий.

Здесь есть павлины и позже появляется колесо лезвий. У **Мастера Дхармы Ракашиты** есть другой текст который целиком о павлинах, с тем же самым сравнением. Текст, который здесь взят из **Ло Джонга Гьяцу** написан в такой форме. И вы увидите, что у него есть несколько глав, которые начинаются с павлинов, с раскрытия сердца как мы, к примеру, делали сегодня в медитации, продолжают с этим учением корреляций, и потом путем выхода из страданий, что мы сделаем на следующих уроках, и также поговорим о корреляциях.

«Колесо лезвий» дает глубинное учение о карме

Этот текст дает нам информацию, которая не появляется в обычных изучаемых нами текстах.

Мы говорили, что **Чже Цонгкапа**, великий учитель написал «**Лам Рим Ченмо**». В нем описаны законы кармы, **четыре закона кармы**. Кто никогда не слышал о четырех законах кармы? Вау, очень мало, я рада. ☺

Итак, законы кармы для тех, кто никогда не слышал, и для тех, кому, может быть, нужно освежить память, это то, что все, что мы делаем, записывается в нашем сознании, и даже если мы это забываем это там записано, оно оставляет запись подобную семени, и это семя идет в подсознание.

- Когда это семя созревает, оно создает реальность моей жизни, которая по своему характеру похожа на посеянное семя;
- Когда эти семена пребывают там, в подсознании, они все больше крепнут, и поэтому результат может быть намного более мощным, чем причина;
- Посеянные семена всегда принесут результат, они не сотрутся;
- И не посеянные семена не принесут результат. Если мы хотим какого-то результата, для того чтобы он произошел, нужно посеять семя.

Это законы в общем. Этому обучал Будда, и **Чже Цонгкапа** написал об этом в своем знаменитом «Лам Риме».

Он не входит в те детали, в которые входит этот Ло Джонг **Tsoncha Korlo**: что, к чему приводит. И вы сегодня получили часть этого Ло Джонга, всех этих корреляций, там есть тридцать пять или тридцать шесть абзацев, которые говорят: в твоей жизни происходит то-то и то-то? Аа, это потому, что колесо лезвий тебя порезало снова; оно снова меня порезало, это колесо снова по мне бьет потому, что в прошлом я сделала то-то и то-то.

И вы, может быть, не знаете, что сделали это, и может быть, вы не помните, что сделали это, и может быть, это было в этой жизни, а может быть в предыдущих жизнях, но вы этого не помните. **Так как вы узнаете, что вам нужно сделать, чтобы выйти из колеса страданий? Вы смотрите, что сейчас происходит в жизни.** Если это сейчас происходит в моей жизни, и я этого не хочу, если это заставляет меня быть в нужде, он говорит: «Это приходит оттуда». Аа, так, что я буду делать? Я немедленно прекращу это поведение, и немедленно начну делать противоположное.

Он дает нам удивительный, подробный путь почти для каждой проблемы, которая у нас есть. Если вы прочитаете внимательно, вы увидите, что в этом абзаце можно найти почти каждую проблему, которая у нас может быть, и посмотреть, какой нужно сделать ей антидот.

Практика раскрытия сердца.

Если мы на мгновение вернемся к павлинам – и все это идет вместе, Если вы увидите, мы сплетаем тут историю, в которой все вместе – павлины едят яд, чтобы его трансформировать, чтобы создать красоту.

Бодхисаттвы идут в эти места нужды, страданий, раскрывают свои сердца, и используют их как путь. Немедленно превращают их в путь.

Так, что для нас естественно? **Мы все время реагируем на то, как что-то происходит, и не смотрим на то, почему это происходит.**

В любой самой болезненной и не приятной ситуации, есть возможность.
--

В любой такой ситуации есть возможность. И Бодхисаттва смотрит: **«Как мне превратить это в путь?»** И он всегда думает о том: «Почему это со мной происходит?», а не о том «Как это со мной произошло?». Как это произошло не интересно потому, что если это не произойдет так, если мне

не удастся предотвратить эту ситуацию, и карма еще будет существовать, это продолжит повторяться.

Предположим, человеку очень болит спина, и врачи говорят, что нужна операция, что есть смещение диска. Разрезают спину, зашивают, и это или помогает, или нет, верно? Если это помогает, то потому, что карма, принеся эту боль, или проблему завершилась, и это то, **как** она завершилась. Если карма не завершилась, операция не поможет. Разрезают, зашивают, и все еще есть боль. И через несколько лет после этого она может прекратиться сама потому, что завершится карма. И это идет только вместе с кармой.

И если так, мне нужно понять какова карма. Это то, что делает это Tsoncha Korlo. Оно дает нам корреляции. Это появляется в твоей жизни? Это пришло оттуда, сейчас для того чтобы решить эту проблему, сделай так. Оно идет к самой мудрости.

И **бодхисатва** понимает, что **путь** к освобождению от своих нужд и нужд других **через раскрытие сердца**. Через то, что:

**Он не убегает от нужд других, а раскрывается, раскрывается, раскрывается, раскрывается,
раскрывается – использует нужды, чтобы раскрыть стены вокруг сердца.
И это именно то, что создает наслаждение бодхисатвы,
Просветление бодхисатвы,
Рай бодхисатвы,
Красоту павлина.**

Чудесные преимущества практики раскрытия сердца

Итак, мы перечислим причины того, почему важно проделывать эту практику, почему важно думать о других, и почему не нужно делать то, что мы делаем обычно, почему не нужно убегать от бед других, и закрывать себя в своем доме, в своем мирке, и говорить «я не хочу этого слышать».

1. Эта практика необходима для успеха на нашем духовном пути

- Это необходимо для развития концентрации

Это слышится нам более легким, нам кажется более легким оградить себя, убежать, закрыться. Но в конечном итоге, чтобы преуспеть в этой практике нам понадобится увидеть пустоту напрямую, пережить напрямую мудрость. Это проделывается в глубокой медитации, к примеру, на длинном ретрите.

Для того чтобы преуспеть в длинной медитации необходима длительная и хорошая концентрация.

Вы наконец-то уходите на ретрит, создаете все условия, садитесь медитировать, и не можете развить концентрацию, и может быть, вам говорят: «Через столько-то месяцев концентрация такая-то», и она такой не становится! Если она не становится такой, это потому, что вы не проделали этой работы. Для того чтобы раскрыть свои сердца и развить медитацию и мудрость необходимо проделать эту работу.

- Это необходимо для успеха в любой глубинной духовной работе

Мы не сможем проделать глубинной духовной работы любого уровня – и не важно длинный ли

это ретрит, короткий, или ваша повседневная жизнь:

Очень тяжело хорошо и основательно проделывать глубинную духовную работу, если за ней не стоит мотивация делать это ради других, делать это ради другого человека.

Нам нужны другие, чтобы они помогли нам раскрыть наши сердца нашим состраданию и мудрости. **Они нам нужны, чтобы они пришли нас обучать.**

- Это помогает устранить маску лжи в нашей жизни

И у нас в нашей жизни есть эта склонность думать, что мы в порядке, что все хорошо. Вы встречаете членов семьи, встречаете друзей: «Как дела?» «Аа, слава богу, все хорошо 😊 все хорошо».

Это не правда, это не правда. Если вы посмотрите внутрь, на свою жизнь, и внутрь на жизнь других, мы все погружены в тот или иной уровень боли, более, или менее осознанный. И отрицаем эту боль, мы закрываем себя от соприкосновения с болью, от встречи с болью, это тяжело. И тогда мы отрицаем. Нам тяжело увидеть, насколько ситуация ужасна. Насколько ситуация действительно грустна.

И если вы начнете читать этот Ло Джонг, в корреляциях вы начнете видеть происходят ли с вами эти вещи? Вы увидите, что они происходят со всеми нами. Наше положение не хорошее, только мы это отрицаем.

Итак, мы лжем сами себе; мы придумываем истории о своей жизни. Мы выдумываем. Мы связываем набор картинок, набор созреваний с историей которая если вы не приобрели немного мудрости, почти всегда не верна. Она всегда занимается поверхностным уровнем реальности и тем, **как** а не **почему**.

И мы продолжаем так некоторое время, продолжаем, продолжаем, продолжаем до тех пор, пока что-то не ломает для нас эту выдумку. Происходит какая-то трагедия, мы теряем кого-то дорогого, или теряем здоровье. Что-то очень сильно меняется и это потрясает нас, движет нами, и выводит из этого «**все хорошо**». Если нам повезет, это потрясение может привести нас к ситуации когда: «Я больше не хочу находиться в этом месте. Чтобы выйти оттуда мне нужно что-то сделать, потому, что это больно».

Итак:

Если вы на пути, эти мгновения боли являются благословением потому, что они ломают эти стены отрицания.

- Это может выбросить нас на духовный путь

И часто люди в этих ситуациях, или в следствии этих ситуаций растут с духовной точки зрения, в них что-то раскрывается.

Раскрывается мудрость,
Раскрывается сострадание,
Раскрывается сердце.

- Развивается эмпатия к ближним

Вдруг развивается удивительная способность проявлять эмпатию к другим, понимать других там, где раньше мне другие были не важны. «Аа, сейчас я знаю, как ощущаются эти страдания».

И вдруг я открываю глаза, и вижу, что это не только я.

Много людей потеряли партнера

Много людей потеряли детей

Много людей страдает от нужды

Много людей больны тяжелыми болезнями или страдают от тяжелых пыток

Это происходит вокруг нас постоянно. Мы окружены этим, только мы себя оградил. И вдруг мы замечаем, вдруг мы можем чувствовать.

- Способность помогать другим очень развивается

И когда мы так раскрываем сердце, наша способность помогать другим раскрывается невероятным образом.

- И мы можем стать учителями для других

И тогда эти люди:

Могут стать учителями,

Из-за того, что они знают, что происходит с другим, они знают, как им помочь.

Нам необходима боль...

Итак, **с одной стороны мы все время хотим избежать боли.** Это естественно для нас, для всех существ в мире естественно избегать боли.

С другой стороны:

Нам необходимо, чтобы эта боль появилась в нашей жизни и пробудила нас.

Если она появляется, на то есть причина. Никто не делает себе больно специально, никто не делает этого, и мы также не предлагаем вам этого делать, это не наша практика. Боль придет сама, вам не нужно ее приглашать.

Но, что вы делаете, когда она приходит?

И это тема этого урока. Что делает бодхисатва? В третьем абзаце написано:

**В этом месте здесь, влечение
Как лес отравленных деревьев.**

Влечение, к примеру, к хорошим или приятным вещам.

**Как павлины, так и воины,
Переваривают этот яд,
В то время когда боящиеся опасностей подобно воронам
Умрут от тех листьев.
Потому, что откуда придет сила тех**

Кто управляется своими желаниями?

Вороны, это противоположность павлинам, это не герои, а те, кто бежит от боли и отрицает ее, это мы.

Откуда те, кто управляем влечением тянутся к тому, что приятно, и бегут от того, что больно накопят силу, откуда они научатся, откуда придет их мощь? Итак:

Нам нужно научиться прекратить бежать от боли и закрывать на нее глаза, и научиться ее использовать.

...И нам нужно научиться ее использовать...

Если вы не встретились с таким учением как это, и встречаетесь с тяжелой болезненной ситуацией, логично от нее бежать. Это было бы очень логично потому, что обычно в отношении этого мы не можем ничего сделать. О.К, людей убивают в Ираке, что я могу с этим сделать? Люди страдают от болезней сердца, я не кардиолог, я не знаю, что делать, и я это оставляю, я туда не иду.

Мы чувствуем себя беззащитными перед всеми ужасными страданиями в нашем мире.

Но путь бодхисатвы это вдруг раскрывает. Верно, на данный момент я, может быть, не знаю, что делать со всеми существующими болезнями сердца, и всеми этими ситуациями, но я могу использовать эту боль, чтобы раскрыться потому, что она такая ужасная. **Потому, что откуда в конечном итоге приходят все сердечные, или другие болезни в моем мире? Все они являются проекцией моего сознания.** Если мир так болен, значит больно мое сознание.

...Для того, чтобы излечиться

И для того, чтобы я сумела излечить это в себе мне, прежде всего, нужно прекратить отрицать. **Прежде всего, раскрыть свое сердце таким ситуациями.** Потому, что они будут продолжать появляться.

Эти ситуации будут продолжать появляться до тех пор, пока я буду продолжать убегать.

И единственный путь, через который они могут прекратить появляться, это если я прекращу убегать, если я раскроюсь, если получу учение потому, что они приходят меня чему-то научить. И до тех пор, пока я убегая, они будут продолжать появляться потому, что карма еще там, она все еще продолжает создавать эти проекции.

И эти ситуации не оставят меня до тех пор, пока я не раскроюсь.

Я могу уволиться с места работы, и найти другую работу, и через несколько месяцев новый начальник выглядит в точности также как и предыдущий, ведет себя в точности также как и предыдущий. И если это не будет начальник, пейджер моего соседа будет не прекращать звонить. Потому, что эта карма слышать режущие слух звуки все еще там, я еще не освободилась от нее, я от нее убежала.

У кармы есть способы поднести свой груз. Она всегда подносит свой груз до тех пор, пока я от него не освобождаюсь, и для этого мне необходимо раскрыться.

2. Практика создает очень мощную карму

Итак, мы сказали, что первая причина, это чтобы преуспеть в нашей практике; для того чтобы преуспеть в нашей практике мы обязаны делать это ради других. Мы обязаны раскрыться их боли, иначе эти медитации очень тяжело делать глубоко.

Вторая причина, почему важно делать эту практику в том, что:

Эта практика создает очень мощную карму.

Потому, что задумайтесь мгновение. Для того, чтобы освободиться от этого состояния страдания, от этой сансары, выйти из состояния в котором есть:

Войны
Болезни
Смерть
Старость
Аварии
Нужда и нищета –

Для того чтобы освободиться от этого **нужно радикальное изменение**, а не маленькое движение. Это должно быть очень радикальным изменением, очень коренным. Мы должны полностью измениться в сравнении с тем, кто мы сейчас. И:

У нас нет опции идти медленно. Потому, что на этом пути карма этой жизни закончится еще до того, как я чего-то достигну.

Потому, что нам нужно проделать много работы. Если вы посмотрите на весь этот мир и на все беды в нем, все это приходит из нас. Все это, каждый из нас должен трансформировать.

- Со сколькими людьми в своей жизни вы знакомы, которые на духовном пути и посвящают свои жизни трансформации своего мира?
- Со сколькими людьми вы знакомы, которые проделывают это серьезно?
- Со сколькими людьми вы знакомы, которые уже оставили мир боли, оставили сансару, или на пути оставить ее?

Если вы как и я, то это мизерный процент людей, с которыми мы знакомы в мире. Но этот мир целиком является проекцией нашего сознания. И если этот процент в моем мире мизерный, то это свидетельствует только о том, где находится мое сознание.

Поэтому, нам нужно проделать очень глубокую и серьезную работу, и проделать ее быстро. И для того, чтобы это сделать, необходима очень мощная карма.

Постепенно это просто не происходит. Жизнь закончится еще до того, как это произойдет.

Так как нам накопить такую мощную карму? Вот как. Через практику: раскрытия, раскрытия, и еще раз раскрытия своих сердец.

Два врага пути

И у нас есть **два больших врага**. Два больших врага пути, о которых мы больше поговорим на следующих уроках. И об этих врагах мы говорили о них в предыдущих лоджонгах:

Произнесите:

Dak Dzin

И второй, произнесите:

Rang Chen Dzin

Произнесите: **Rang Chen Dzin**.

Это два больших врага.

Dak Dzin

Dak – это я.

И **Dzin** – это **держать** или **цепляться**.

И вместе это произносят **DanDzin**.

И **DanDzin** означает – **цепляться за себя**. Цепляться за ошибочную идею, что есть Двора, которая сама по себе Двора. Что там есть Двора, и, что эта Двора страдает потому, что ей что-то делают. И, что люди что-то ей делающие также существуют сами по себе. И они делают что-то, и это приходит ко мне, то есть – я здесь, а они там. У меня есть твердое, независимое существование, у них есть твердое независимое существование, и они что-то мне делают. Это **DanDzin**.

В Ло Джонге, во втором абзаце на второй странице он говорит:

**Цепляние за себя сатанинский посланник
Который держит тебя беспомощным,
В колесе страданий.**

Это то, что написано в Ло Джонге. Что DanDzin держит меня.

Все мои страдания, <u>все</u> мои страдания, <u>все</u> мои страдания приходят из-за этого сатанинского посланника. Он является тем, кто сохраняет меня беспомощным в колесе страданий.
--

До тех пор пока я одержима идеей Двора, у которой есть свое твердое самосуществование и собственная природа я буду вынуждена страдать. Я вынуждена страдать. Больше мы об этом поговорим в следующий понедельник.

Второй враг, произнесите: **Rang Chen Dzin**.

Rang – это снова я, это я сам.

И **Chen Dzin** – можно перевести как **придание важности**.

Итак, **Rang Chen Dzin** – **придание себе важности**, это **забота о себе**. Простыми словами вы можете это назвать **эгоизмом**. Эгоистическим поведением, заботящимся о себе.

Это два наших больших врага.

Второй невозможен без первого. Мне нужно верить в какую-то я, до того как я смогу придавать ей важность. Поэтому **второй вытекает из первого**.

Вы увидите, что в этом Ло Джонге он идет прямо к корням. Вы увидите в абзацах которые вы получите в следующий раз, он атакует прямо на Dak Dzin. Атакует снова и снова, просит помощи и говорит: «Это мой самый большой враг, мне нужно от него освободиться». И вся вторая часть Ло Джонга очень мощная.

Он идет с ножами, палками и всем оружием, чтобы убить этого врага потому, что он является тем, кто причиняет все наши страдания.

Итак, в практике ло джонга мы должны сразить этих двоих врагов, и как было сказано они тесно связаны друг с другом.

Эгоизм или придание себе важности вытекают из цепляния за себя. И наоборот, если нет цепляния за себя, второй исчезает сам собой.

Ликвидация блокирующей нас ловушки

Когда мы говорим об этих стенах блокирующих наши сердца от любви к другим, от соединения с другими, мы говорим об этой ловушке блокирующей нас, это ловушка Dak Dzin. Это ловушка мира в котором есть самосуществование.

Это ловушка, не позволяющая нам прийти к сердцам других потому, что между моим сердцем и сердцами других есть разделение. Потому, что я здесь, а они там. Когда мы учимся раскрывать наши сердца боли других, мы начинаем ломать эти стены.

Сначала, до того как их ломают их немного расшатывают, потом расшатывают еще больше. И через ослабление этих стен или разрушение их мы обнажаем этот Dak Dzin. Потому, что его, в сущности, не существует. Он является нашей выдумкой, но она причиняет все наши страдания.

Расшатывание этих стен вокруг своего сердца автоматически ослабляет этого врага, наша жизнь автоматически становится лучше. И когда мы так раскрываем свое сердце другим, это цепляние за себя все уменьшается. Это уже не «я здесь, а они там, и между нами есть стены». И тогда это «я» становится менее твердым, менее ясным. Враг начинает немного бледнеть. И наоборот, чем больше враг начинает бледнеть и слабеть, тем больше, автоматически, мое сердце раскрывается миру и другим.

И этот процесс который является таким видом восходящей спирали, через практику превращает нас в существо коренным образом отличающееся от того сансарного существа, которым мы являемся сейчас.

И когда стены полностью растворяются, полностью исчезают, это разделение между мной и близкими полностью исчезает— **о каком «я» я сейчас говорю? Это «я» полностью исчезает.** Та, кто страдает, полностью исчезает. Больше нет той, кто будет страдать.

Мы завершили медитацию этим опытом раскрытия их боли, ощущением боли человека, на которого вы делали медитацию. Если вам тем или иным образом удалось это сделать, где вы были, когда это делали? Когда вы сфокусированы на ближних, где вы?

3. Раскрытие сердца прокладывает путь к небесному счастью

Третья причина. Мы говорим о рае. Мы говорим о том, что цель этой практики в конечном итоге вывести нас из всех страданий. **Страдания уходят и, что остается?** Только наслаждение, все время

только удивительное счастье, **все время удивительный экстаз.**

В свое время в лекции о счастье мы говорили о счастье, об уровнях счастья. Мы начали с **Сантоши**, и это **быть довольным**, потом там была **Модита**, и потом в конце **Ананда**. **Ананда** это удивительное, небесное счастье.

Чтобы у нас было небесное счастье нам нужно создать кармические причины, само оно не приходит. **Какова кармическая причина высшего наслаждения? Любовь, любовь. Раскрытие сердца.** Это то, что его создает.

Мы говорим, что бодхисатва трансформирует страдания – и это то, что он делает. Потому, что он готов идти в те места где больно и где страдают, вместо того чтобы закрыться в себе, он раскрывает сердце, и создает очень сильную карму для райского наслаждения.

4. Раскрытие сердца необходимо для совершенствования тренировки в морали и развитии концентрации

В этой практике раскрытия сердца есть еще удивительное преимущество.

Мы сказали, что для того чтобы выйти из сансары нам нужно пережить пустоту напрямую. Для того чтобы пережить пустоту напрямую нам нужно развить медитативное спокойствие, очень глубокую медитацию, очень развитую концентрацию. Кто-то знает, какова кармическая причина медитативного спокойствия, и способности развить глубокую концентрацию в медитации?

Из зала: соблюдение морали.

Учительница: соблюдение морали.

Кармическая причина способности развития глубокой концентрации - тщательное, и на протяжении длительного времени соблюдение морали. И в речи, и в действиях, и в мыслях.

И мы много этому обучаем. Как, к примеру, вести дневник шесть раз в день, соблюдать обеты, и так далее. И те из вас, кто проделывает эту работу, пытается соблюдать мораль и воздерживаться от того, что причиняет страдания, и скоро в Ло Джонге он также об этом поговорит, знают, что это борьба, и это не легко. Нам нужно бороться со своим сознанием. Соблюдать мораль не легко, и поэтому также не легко и развить медитативную концентрацию.

Потому, что когда мы здесь говорим о морали большинство обетов, большинство правил связаны с нашим поведением в отношении близких. И нам тяжело. Нам тяжело воздерживаться от лжи сыну когда мы думаем, что в настоящем мы получим от этого что-то хорошее. Поэтому, нам тяжело соблюдать мораль.

Но задумайтесь на мгновение о ситуации, в которой эти стены между нами и близкими исчезли, упали. Потому, что мы действуем в отношении близких соблюдая мораль.

Если нам их боль важна в точности также как и наша, и их счастье важно в точности также как и наше, то мораль будет соблюдать легче.

То, что я хочу сделать естественно. Я никоим образом не хочу себе навредить, и поэтому если больше нет разделения, или если оно ослабло, я не буду вредить другим.

И автоматическим образом соблюдение морали становится легким. Это становится приятным. Это

прекращает быть большой борьбой. Это становится чем-то, что я делаю с радостью. Практика становится радостной.

Я начну соблюдать обеты автоматическим образом потому, что кого я уважаю этими обетами? Кому я врежу этими обетами? Другому, который является мной. И разницы между тем, чего хочу я, и тем, что хочет другой больше нет.

Потому, что значительная часть нашей борьбы, трудностей, и трений в нашей жизни из-за того, что то, чего хочу я – не согласуется с тем, чего хочет другой. Но когда эти стены падают - это исчезает. Вся эта борьба исчезает. И это замечательно. То чего хотят они – это то, чего хочу я. Мне больше не нужно заботиться о своих интересах. Когда я забочусь об интересах других, мои интересы соблюдаются автоматическим образом. **Потому, что я поняла, что то, что хорошо для них, это именно то, что хорошо для меня.**

Итак, эта практика очень облегчает соблюдение морали, и когда соблюдение морали хорошее, так как я раскрыла свое сердце другим, создается карма успеха в медитации, успеха в медитативной практике. И поэтому это очень облегчает развитие концентрации в медитации, и это очень ускоряет наш путь к этой конечной цели - встрече с мудростью, развитию в нас мудрости напрямую.

Потому, что другая возможность: это сидеть и заставлять себя делать медитацию. И люди приходят ко мне и говорят: «Аа, у меня нет характера медитации, я не привыкла делать медитацию». Это практика. Нам это тяжело только по этой причине, потому, что нам тяжело соблюдать мораль потому, что мы не соблюдали мораль. И мы не соблюдали мораль потому, что отделяли себя от других.

Поэтому, очень тяжело сидеть и заставлять себя развивать концентрацию. **Если вместо этого раскрыть сердце - концентрация придет автоматически**, это уже не будет тяжело, это будет легко. И произойдет не только это, но и то, что мы достигнем спокойствия и приятной, спокойной, хорошей жизни, и способности быть чуткими и помогать. Это начинает быть **восходящей спиралью**.

Потому, что без этого действительно тяжело соблюдать обеты. Если другой там, а я здесь - то это действительно тяжело, мне все время нужно заботиться о себе. И эта сложность уменьшается если я живу как бодхисатва или, по крайней мере, пытаюсь практиковать жить жизнью ради других.

5. Раскрытие сердца прокладывает путь к успеху в медитации на пустоту

Пятая причина того, почему эта практика настолько удивительна и полезна это то, что мы раньше делали в медитации.

Мы хотим увидеть пустоту, встретиться с мудростью напрямую.

Эта медитация на сострадание и раскрытие сердца косвенным образом прокладывает путь к успеху медитации на пустоту.

Те из нас кто практикует, пытается практиковать, или некоторое время практиковали – если мы попытаемся посмотреть на нашу повседневную жизнь, как это каждый день, каждый час, как проходит наша жизнь. Что мы извлекли из дхармы? Изменилась ли моя жизнь?

Многие из нас берут дхарму которую слышали, практиковали, и может быть начали ей обучать, и превращают ее в мирскую вещь. Мы говорили об этом в Ло Джонге 3. Превращают это в инструмент для достижения уважения, нового имиджа «я буду более духовной, я буду более...» но на деле, насколько уменьшился наш эгоизм?

Насколько приобретенное нами мировоззрение, или понимание приобретенное на протяжении этого учения привели к настоящему изменению? Насколько я действительно стала более приятной, менее сердитой, насколько я больше интересуюсь всеми существами, и больше прислушиваюсь к другим?

И если вы собираетесь сказать об этом правду, она достаточно страшна, достаточно страшна. Изменения очень малы.

Потому, что если у нас долгие годы, и многие перевоплощения есть привычка быть эгоистичными и заботиться о себе из-за Dak Dzin и Rang Chen Dzin то нам нужно проделать большую работу с этой компанией.

Это огромные враги, это враги которых мы взращивали на протяжении многих перевоплощений. Привычки заботиться о себе и отделять себя от близких очень глубоки. Поэтому нам в своем сознании нужно проделать большую работу, для того чтобы изменить эту ситуацию нам нужно упорно бороться.

И когда мы сидим и хотим сделать медитацию на пустоту – мы не можем туда прийти без сострадания, это не работает. Мы сидим и делаем медитацию на пустоту, и наше сознание которое сейчас должно делать медитацию на пустоту - будто борется с собой, борется с этой эгоистической мыслью закрывающей мудрость, закрывающей наши сердца.

И если мы целый день ведем себя эгоистическим образом, и все время заботимся о своих интересах, как будет выглядеть наша медитация на пустоту? Она не будет продвигаться ни в какое место. Потому, что одно другому совершенно противоречит.

И причина того, что мы все еще достаточно хорошо не понимаем пустоты в том, что мы все время заняты мыслями о себе.

И тогда, когда мы садимся делать медитацию - сознание отказывается идти в это место. Из-за этой глубокой привычки появятся препятствия, которые помешают нам в медитации. И это большей частью неосознанная борьба.

И эта медитация на сострадание и раскрытие сердца, насколько бы она не казалась тяжелой - намного легче медитации на пустоту, и косвенным образом она прокладывает путь к успеху в медитации на пустоту. И если мы начинаем превращать это в образ жизни, в жизненный путь, в повседневную практику - успех в медитации на пустоту придет. И в этой медитации нам будет удобно думать о других. Это придет к нам естественным образом.

Павлины и вороны

Произнесите:

Ma Ja Duk Jom

И это название Ло Джонга также из **Ло Джонга Гьяца**, также **Дхармы Ракшиты**. И это второй Ло

Джонг о котором я вам рассказывала, который он написал о павлинах. И я думаю, между ними есть связь, и может быть в источниках отрывки перешли из одного в другой.

Итак, **Ma Ja** – это тибетское слово обозначающее **павлина**.

Произнесите: **Ma Ja**.

Duk – это слово обозначающее **яд**.

И **Jom** – это **уничтожать**.

Итак, это – **павлины уничтожающие яд**.

Итак, вся первая страница в вашем Ло Джонге говорит об этой метафоре павлинов, как сравнении с бодхисатвами, и с тем как они трансформируют ментальные омрачения, то, что причиняет страдания, и превращают это в путь.

И там есть сравнение с воронами, будто павлины это бодхисатвы, а вороны это простые птицы ищущие целительные травы, и когда они едят яд они умирают, и это сравнение с обычными людьми, бегущими от боли и ищущими только наслаждений.

И он говорит:

**Все это распространяется также и на остальные омрачения:
Они высасывают силы прийти к нирване
Из тех кто как вороны.**

Омрачения, то есть наши тяжелые эмоции, тяжелые вещи, происходящие с нами – забирают силы прийти к нирване. До тех пор, пока наше сознание полно омрачений - мы не можем прийти к нирване. И он говорит: для тех, кто как вороны – эти ментальные омрачения являются препятствием, из-за них они не могут прийти к нирване. Те кто являются простыми людьми говорят: «Я не могу прийти к свободе, не могу освободиться от страданий потому, что у меня есть все эти омрачения».

**Но для воинов павлинов,
Они как лес отравленных деревьев:**

Эти омрачения как этот ядовитый лес.

**Они входят в лес страданий
И трансформируют яд;
Они его выпивают, и этим -
Они его уничтожают.**

Они уничтожают яд. Тем, что они входят внутрь, и раскрываются ему – они его трансформируют. Как они его уничтожают? Они его уничтожают. Он превращается во что-то другое.

И он говорит:

**Цепляние за себя (Dak Dzin) дьявольский посланник,
Делающий тебя беспомощным,
В колесе страданий.**

**Беги далеко, освободись
От мысли
Желающей ублажать только себя,
И радостно справляйся со всеми приходящими трудностями
Связанными с заботой о других.**

И сейчас он говорит обо всех страдающих существах, с которых мы начали медитацию. Он говорит:

**Увлекаемы кармой,
Полны ментальных омрачений -
Боль всех существ
Огромна, она величиной с гору!**

В мире есть так много боли. Он говорит:

**Возьми сейчас ее всю,
И спроецируй на это «я»**

На этого твоего врага запертого между стен.

**Который каждое мгновение заботится
Только о моем счастье!**

Он говорит:

**Каждый раз когда я буду себя находить
Увлекаемым влечением,
Пусть я сумею остановиться
И дать ближнему свое счастье.
И если мои союзники...**

(Люди, которые должны быть союзниками и охранять меня).

**Если мои союзники платят
Злом на мою добродетель – пусть
Я сумею успокоить себя знанием:
«Это потому, что мое внимание отвлеклось».**

От чего отвлеклось мое внимание? От действий бодхисатвы, от того чтобы быть павлином. Я забыл, и стал вороном. И они мне напоминают. Когда кто-то приходит и мне вредит, он говорит: аа, это потому, что ты была вороном. Вот, пожалуйста, у тебя есть возможность – тебе пришли напомнить.

Почему с нами происходят нежелательные вещи?

В последующих абзацах он перечисляет тридцать пять или тридцать шесть корреляций. Он берет почти каждую плохую происходящую с нами вещь и говорит: это приходит отсюда, это приходит отсюда, это приходит отсюда. Это больно – это приходит отсюда. Болезнь – приходит отсюда. Депрессия – приходит отсюда. Он перечисляет все вещи.

И каждый раз у него есть **повторяющийся мотив**; вторую часть характеризует то, что там есть

повторяющийся мотив. В первом абзаце он, к примеру, говорит:

**В час когда по моему телу бьет
Болезнь которую вынести тяжело -
Это потому, что колесо лезвий
Прокрутилось снова:
Плохая карма нанесения вреда
Телам других.
С этого момента я буду забирать себе
Любую болезнь ближних.**

То есть я буду заботиться о здоровье других.

Во втором абзаце:

**В час когда мое сердце терзается
От сильной боли и мучается,
Это потому, что колесо лезвий
Прокрутилось по мне снова:
Плохая карма нанесения вреда
Спокойствию других.**

Я вредила спокойствию других, я причиняла другим беды, сейчас я страдаю.

**С этого момента я заберу себе
Всю боль ближних.**

И так далее.

Итак, каждый раз есть повторяющийся мотив: со мной происходит то-то и то-то, аа! Это возвращающееся ко мне колесо лезвий, сейчас это возвращающийся ко мне бумеранг, снова меня режущий. С этого момента я собираюсь обратить это колесо вспять. Я собираюсь делать противоположное тому, что приносит мне эту беду.

Все наоборот

Наша естественная реакция абсолютно всегда противоположна той, которая должна быть.

Естественная реакция для всех этих ситуаций абсолютно всегда противоположна той, которая должна быть. И бодхисатвы всегда ищут «почему это со мной происходит?», а не «как это со мной происходит?» «Как это со мной происходит» - это все истории, о которых вы читаете в газетах, и рассказываете их себе, своим соседям, и друзьям за чашечкой кофе. Это не интересно потому, что это не помогает.

Бодхисатва ищет «почему»? И в этом величие этого удивительного ло джонга потому, что он дает нам все эти корреляции. Это приглашение прекратить жить в мире того «как это со мной произошло?» и перейти в мир того «почему это со мной произошло?» Какую карму я посеяла, на **глубоком кармическом уровне**, чтобы она созрела в образе этого ужасного колеса?

И в этом ирония. Это ирония сансары. Когда мы в сансаре - мы страдаем, мы все время хотим убежать от сансары, и то, что мы делаем для того, чтобы убежать от страданий - является

Это совершенно **противоположно** тому, что сделает бодхисатва.

История перед сном из Jataka Tales

И я хочу завершить историей. Этот ло джонг Ma Ja Duk Jom рассказывающий о том, как павлины уничтожают яды, кроме прочего содержит много историй о Будде. Историй о том как Будда еще до того как стал Буддой и был большим бодхисатвой уничтожал яды. И мы каждый вечер будем приводить по одной такой истории.

Потому, что, в сущности, у нас у всех также есть такая заветная мечта быть людьми способными помочь другим с их болью. Помочь и себе и другим.

И эти истории это как истории о Тарзане и супермене, но от Будды и они дают много вдохновения. Итак, усаживайтесь поудобней, и наслаждайтесь историей перед сном. И потом идите спать. Но не засыпать уже сейчас, О.К? ☺

Как-то, много лет тому назад, еще до того как Будда стал Буддой он был слоном жившим в какой-то пустыне. Небитаемой пустыне, в которой ничего не было, в которой был только песок. Но этот слон шел, и нашел в пустыне оазис. И там были очень красивые деревья приносящие плоды, и там был ручей, из которого можно было пить воду. И он ел плоды с деревьев, и пил воду из ручья. Он был там один, он был как какой-то уединившийся йог. Он был слоном делавшим медитацию, и был очень счастлив.

И так он жил много лет, удовлетворенным и довольным. И так как он делал много медитаций, и у него была очень глубокая концентрация, у него также развилась большая осознанность, и большая чувствительность. И у него были большие уши, поэтому он мог все слышать.:) И он услышал издали доносившиеся до него голоса. И голоса были плачем страданий, и так как его сердце на этом этапе было очень открыто – его сердце потянулось к этому плачу, и он захотел посмотреть, что там происходит, что мешает этим людям ведь, может быть, он сумеет им помочь.

И он пошел на эти, доносившиеся до него голоса, на эти звуки, и нашел в пустыне большую группу людей. Они были голодны, испытывали жажду, и почти умирали с голоду посреди пустыни. И его сердце преисполнилось любовью к этим людям, и он спросил: «Почему вы здесь? Что вы здесь делаете?» И они сказали: «О, наш король изгнал нас из своего королевства, и мы обязаны пойти в другое место, в другую страну, и мы остались здесь в пустыне без всякой провизии». И слон спрашивает: «Сколько вас? И они отвечают: «Когда-то нас было тысяча, но многие из нас уже умерли».

И они изумлялись красоте этого слона. И слон сказал: «Я помогу вам, я помогу вам найти еду. Вы видите там этот холм? Идите туда и вы найдете изобилие, и еду, и воду, которых вам хватит пока вы не дойдете до места своего назначения». И он побежал, и скрылся из вида. И это, разумеется, был холм, за которым был его оазис. И они удивились, почему он убежал, но у них не было никакой другой надежды, они были совершенно измучены, голодны, и испытывали жажду, и то, что сказал слон, дало им надежду, и тем, кто уже совершенно умирал, надежда дала силы продолжать идти дальше.

Но они шли очень медленно потому, что были очень слабы. А слон тем временем взбежал на холм, сбросился с холма в пропасть, и оставил им там для еды свое мясо. И тогда люди подошли к холму и увидели лежащего там слона, и они знали, что это был слон, который говорил с ними. И один из них сказал: «Я не могу его съесть, он был так добр к нам, как я могу это сделать? Я не

могу». А другой сказал: «Но если ты этого не сделаешь, это будет напрасной жертвой. Он отдал свою жизнь, чтобы ты жил». И тогда история продолжается, все они плачут и едят мясо, и им удастся прийти в другой город, и лорд Будда был тем, кто их спас.

И эта история является нашей заветной мечтой. Могу ли я или вы быть как этот слон, или как Ганди, или как мать Тереза?

Можем ли мы проживать свои жизни, принося благословение другим? Оживляя других. Благородной, красивой жизнью?

У каждого из нас есть эта заветная мечта.

Из-за этого эти фильмы имеют такой большой успех. Мы хотим быть такими же. И мы почему-то не можем. **Мы хотим быть хотя бы немного быть способными к такому большому даянию.** И поэтому эти истории дают нам такое большое вдохновение, потому, что в наших сердцах есть это стремление.

И если вы посмотрите на свою жизнь, если вы посмотрите хорошо, вы увидите, что в вашей жизни уже сейчас есть люди сделавшие это ради вас.

Если вы посмотрите еще лучше, вы увидите, что люди делают это вокруг вас все время, только вы этого не замечаете. Мир все время служит вам.

- «Тнува» привозит еду в супермаркет, чтобы вы могли питаться
- Посыльные живут, чтобы вы получали свою еду
- Сервисный персонал,
- Учителя обучают, чтобы вы потом смогли слушать дхарму, и изучать ее
- Родители дают вам жизнь и кормят вас, чтобы позволить...

Мир все время служит вам. Люди вокруг нас все время жертвуют собой ради нас. Наша мать разумеется, жертвовала собой по крайней мере девять месяцев, и может быть еще двадцать лет после этих девяти месяцев, чтобы мы сумели быть здесь. Для того, чтобы мы сумели сделать то, что мы здесь делаем, чтобы у нас была возможность выйти из колеса страданий.

Итак, в наших сердцах есть глубокое желание благородной, хорошей жизни стирающей эти стены между нами и ближними.

И когда мы исходим из этого стремления и начинаем в этих медитациях вдвухать в него жизнь, вокруг нас начинают происходить ситуации позволяющие нам стать личностями, с которых мы берем пример, позволяющие нам стать Ганди, и матерью Терезой, и проживать удивительную жизнь, полную смысла и даяния ближним.

На этом я хочу с вами расстаться. И мы вернемся к **колесу лезвий** завтра и продолжим его остальные главы. А пока я прошу вас дома прочесть полученные вами абзацы и выполнить домашние задания. И я от всего сердца хочу поблагодарить вас сегодня за участие. Для меня была большой честью поделиться с вами этими знаниями, этими святыми вещами. И вы являлись причиной того, что я сидела и переводила, и это было абсолютным удовольствием. Это большая работа потому, что произведение длинное, но это абсолютное удовольствие.

Итак, давайте расстанемся мандалой, этим ощущением благодарности за знания, переданные нам учителями таким удивительным образом. И потом посвятим всю эту карму тому, чтобы мы

сумели раскрыть свои сердца и сумели сами освободиться от страданий.

(Мандала)

(Посвящение)

(Молитва для продления дней Ламы Дворы-ла)

Курс медитации: Ло Джонг – тренировка сознания 4

«Колесо лезвий»

Под вдохновением от уроков

Ламы Кристи Макнелли и геше Майкла Роуча

Перевод, редакция, и подача

Ламы Дворы-ла

Рамат-Ган, декабрь 2009

Урок 3, часть 1

Дуду Голан

*Лама Двора была ученицей геше Майкла, и это заинтересовало меня, может быть, как коммерческая область для занятия буддизмом и бизнесом потому, что я был знаком с книгой «**Ограничик алмаза**». И я спросил принимавшую женщину по имени Варда, как можно связаться с Ламой Дворой чтобы немного приблизиться к учению геше Майкла. И она сказала, напиши ей электронное очень осторожное, очень вежливое письмо, и тогда, может быть, она будет готова встретиться с тобой.*

И действительно, она была готова со мной встретиться, это было примерно в сентябре. В декабре здесь был визит, на котором изучали Тонг Лен, и она согласилась встретиться со мной в кафетерии.

*Она как раз приехала, чтобы представить первую книгу, вышедшую в свет на иврите «**Подготовка к тантре**». Я думаю, что там было, может быть, 20 человек и вверху в кафетерии мы сидели и разговаривали.*

Я очень волновался потому, что это все-таки духовная личность, с которой я никогда так близко не встречался. И мы сидели и беседовали, и первым вопросом который я ей задал, был очень интересовавший меня вопрос, и была возможность наконец-то ее спросить: «Что это за история с перевоплощениями, есть прошлые жизни или нет, есть будущие жизни или нет?»

И тогда она начала личное обучение, и объяснила мне, почему ошибаются и те, кто на востоке верят, и те, кто на западе не верят, и те и другие ошибаются потому, что никто не делает это из понимания. И никто себе это не доказал, и у нас на западе есть привилегия получать эти вещи, приходить с каким-то сомнением, и исследовать его. И когда мы в чем-то убеждаемся, это будет чем-то прочным.

*И, разумеется, мы говорили о том, когда выйдет «**Ограничик алмаза**». И я сказал ей, что готов продвинуть эту идею, продвинуть эту тему. И она мне сказала: «Смотри, пока до этого дойдет, возьмет несколько месяцев, а может быть и лет, а тебе тем временем будут задавать вопросы – иди, учись».*

*И это то, что я сделал. И я решил, что я возвращаюсь к обучению, со временем также вышло так, что я проводил курсы по **ограничику алмаза**, и видимо там просто посеялись семена.*

Сейчас о части того, что там произошло, иногда только оглядываясь назад можно увидеть какой урок мы получили:

И я собирался вынуть кошелек, но обнаружил, что он в машине. Я думал, что она, может быть, подумает, что это еще один из этих трюков, «Да, да, я только забыл кошелек, может быть, в этот раз ты за меня заплатишь». И она с большой щедростью пригласила меня на кофе, и только я вышел, Юваль позвал меня «Иди быстрее, Лама хочет подарить тебе подарок», и это очень меня удивило. Мы только познакомились и уже подарки – какое хорошее здесь место.

И тогда я вернулся, и она вышла мне на встречу на тротуар, я помню, я очень расчувствовался, что мне собираются сделать подарок. И она дала мне книгу Далай Ламы о «**Четырех благородных истинах**» Ария. И я думаю, что это то, как учителя иногда охотятся на учеников. Это сегодня я об этом знаю. Будто бы покупают тебе кофе за двадцать шекелей, а купили тебя на всю жизнь. И я обязан сказать, что это хорошая сделка для обеих сторон.

И вторая история произошла намного позже, когда я уже проводил **Ограничика алмаза** и думал, что уже духовен и что-то понимаю в жизни. И я формировал группы, и Лама иногда спрашивала меня, что с этим происходит, и я давал ей идеи, и каждая идея принималась с радостью, поэтому я уже думал, что она и я уже примерно на одном уровне.

И я ей сказал: «Смотри, я прекратил практиковать йогу с группой потому, что мне это не кажется заслуживающим уважения». И я думал, что она, конечно же, скажет, какая хорошая идея, и тому подобное, и действительно нужно над этим поработать. И я получил электронное письмо, что называется с промыванием мозгов, которое объясняло мне, что «до этой черты». И это часть второй стороны учителя, это не только привязывать ученика, это его вести.

И обычно об этом не рассказывают, это не что-то чем хвастаются. И получить такое промывающее мозги, тяжелое, острое, но с большой любовью и состраданием письмо было не приятно. И я могу сказать, что в результате этого я вернулся к практике йоги потому, что она дала мне понять, что это мой пунктик. И ко мне сейчас пришла Ротем и сказала: «Я снова начала практиковать йогу, думая о тебе», так, что видимо это уже скачет вперед. И в последнее воскресенье моя учительница по йоге сказала, мне кажется тебе уже не нужно сначала японское кресло для сидения, поэтому видимо, когда полагаются на учителя, из жизни также исчезают различные костыли.

И я хочу пригласить мою драгоценную, любимую, чудесную учительницу, и я приглашаю вас слушать это учение, примеряя все сказанное сегодня в этом учении на себя. Итак, пожалуйста.

Лама Двора-ла

Добрый вечер всем. Мы начнем с раскрытия сердца, с молитвы благодарности за право получить это удивительное учение от подлинной, непрерывной, удивительной линии передачи учителей, реализовавшей эти вещи в своих жизнях, и давайте поднесем им все чудесное, что есть в нашем мире.

(Мандала)

И Дорит встретила меня у входа. Дорит вместе с помогавшими ей людьми издала диск в ряде

дисков, которыми вы можете воспользоваться в обучении. И это диск **«Сутры сердца»**, это учение о пустоте от Будды или, в сущности, от его посланников, и это один из чудесных источников которые у нас есть о пустоте. Мы войдем в него глубже на ретрите по **«Управлению бизнесом и кармой»**, которое мы проведем в конце ближайшей недели в Кери Деше. Мы также будем больше изучать о пустоте на нашем следующем уроке в понедельник, через неделю. Разумеется, то, что возможно на ретрите, невозможно на коротком уроке, и это немного другое учение. Горячо вас приглашаю.

Мы скоро войдем в полученные вами корреляции. Мы сделаем немного здесь – в рамках трех дней нельзя сделать все это потому, что это очень большая работа, фактически это проект на всю жизнь.

Именно в курсах по бизнесу мы более глубоко работаем с корреляциями на более личном уровне, и особенно на этом курсе в Кери Деше. Будет возможность работать на более личном уровне, и разговаривать в маленьких группах, и даже может быть один на один с учителями, которые каждому из нас будут помогать фокусироваться на том, что он еще не разрешил, и, что все еще мешает ему в жизни. Находить кармические причины, и в конечном итоге разрешить проблемы.

В продолжении будут курсы **Огранщика алмаза**, которые будут организованы недавно основанным **центром по кармическому менеджменту**, и это учение проведут учителя, которые уже хорошо себя подготовили на наших курсах. Вы сможете присоединиться.

Это исключительная возможность в наше поколение делать это таким глубинным и доступным образом.

Краткое повторение

Итак, мы начали дискутировать о нашем тексте. Мы вчера говорили о павлинах бодхисатвах, и о схожести бодхисатв с павлинами в этой истории, как павлины символизируют бодхисатв, и что в соответствии с древним верованием павлины питаются ядом, они предпочитают ядовитые растения. Я не знаю, правда ли это, но в это верили в Индии и древнем Тибете.

Они питаются ядовитыми растениями и трансформируют их в своем теле, и через процессы своего пищеварения они трансформируют яд в удивительные цвета на своем хвосте. И это было сравнением с бодхисатвами, которые тянутся к местам, где больно, к боли, к страданиям, к зараженным местам, и работают, чтобы трансформировать это и превратить в рай Будды, для себя и для других. И мы вчера делали медитацию на раскрытие сердца, развитие готовности идти в эти места, и не пугаться их, как мы обычно делаем.

Мы говорили о том, что мы обычно пугаемся боли. Для людей это естественно, это естественно для всех существ: они пугаются боли, они ищут наслаждений. Но несмотря на то, что они ищут наслаждений, они их не находят, наша жизнь полна проблемам и страданий всех видов, что показывает, что мы не умеем создавать наслаждение потому, что не понимаем как создаются вещи, не понимаем пустоты вещей, и как их создает карма. И сегодня мы войдем в это немного больше.

Наш мир все время погружен в абсолютную реальность. В нее погружено все-все-все, каждый объект, который вы встречаете, каждый человек которого вы встречаете, каждое событие в вашей жизни, каждая точка в нашей жизни погружена в эту абсолютную реальность, в пустоту которая находится здесь все время, и мы ее не замечаем потому, что в нас еще не раскрылись глаза

мудрости. И это не наши физические глаза. Это наша мудрость, развивающаяся в наших сердцах.

И одна из основных причин того, что она не развилась или пока слаба или мала в том, что вокруг нашего сердца есть стены, у нас есть стены, которые нас изолируют.

Когда мы пугаемся боли, когда кто-то вокруг нас страдает и мы говорим: «это не моя проблема, это его проблема», мы укрепляем эти стены чтобы защитить себя от боли других, и этим душим свое сердце. Мы причиняем себе страдания, и приводим к своей смерти. Это то, что нас убивает. И я предлагала вам и предлагаю снова, я призываю вас практиковать эту медитацию как можно больше, разумеется, в ближайшую неделю потому, что для того, чтобы понять мудрость нам необходимо раскрыть сердце.

Мудрость на высоких уровнях практики **равна раскрытию сердца** – ментально и физически. Это не возможно без этой практики, раскрытия сердца ближним на различных уровнях.

Начиная с 3 и по 6 страницу, у нас есть серия корреляций перечисляемых нашим автором, и кто помнит его имя? Мастер Дхармаракшита, и он был индийцем, жившим приблизительно в конце первого века, и он передал это учение лорду Атише, и от него через тибетскую линию передачи оно пришло к нам. Поэтому, несмотря на то, что оно началось с индийца, это учение передавалось нам через тибетцев.

В сущности, если вы внимательно прочитаете с 3 по 6 страницу, вы увидите, что там написано почти обо всем, что не работает в нашей жизни. В вашей личной жизни в частности, в жизни каждого из вас. Если вы внимательно это прочитаете, вы сумеете себя там найти, и может быть более чем в одном пункте. И он дает там также и лекарства, и скоро мы часть их пройдем.

Грабитель, шарлатан, и враг

В конце он говорит:

Наконец-то я хорошо понял
Кто здесь является врагом,
Грабитель залегший в засаде,
Готовый ввести меня в заблуждение;
Шарлатан обманывающий себя
И поэтому обманывающий также и меня.
А! В этом нет сомнений -
Это склонность цепляться за себя!

То, что мы вчера назвали:

Dak Dzin

Произнесите: **Dak Dzin**.

На-тибетском – это склонность **цепляться за себя**, и это синоним для не **понимания собственной пустоты**. И это, то же самое, что и не понимание пустоты явлений вокруг себя, и не понимания пустоты. Это ключ. Итак, это учение целиком приходит, чтобы помочь нам лучше понять пустоту.

Он эту склонность цепляться за себя, верить в самосуществование, верить, что я существую со своей стороны, называет **грабителем**. И люди вокруг меня существуют со своей стороны, и

явления приходят ко мне снаружи, и не зависят от моих действий, как они, к примеру, описаны в корреляциях – все это этот грабитель.

Это, это ошибочное мировоззрение является грабителем, ворующим наши жизни. Он говорит: «Оно ворует мою жизнь, оно обманывает меня, оно шарлатан».

Почему оно меня обманывает, и почему оно шарлатан?

Потому, что я хочу вылечиться, я хочу денег, я хочу партнера и, что я делаю? Где я это ищу? Я ищу снаружи, я ищу в разных порошках, я ищу в различных брачных агентствах, я, может быть, ищу, как мне немного скрыть налоги, чтобы у меня осталось много денег – я ищу во всех не правильных местах.

Это ошибочное восприятие думающее, что вещи ко мне приходят снаружи, и не видящее меня как ту кто создает свой мир, включая и плохое и хорошее – это мировоззрение крадет мою жизнь, обманывает меня, вводит меня в заблуждение. Я все время иду и ищу решение своих задач, и свое счастье и богатство – в не правильных местах. И в конечном итоге заканчивается энергия этой жизни, и я умираю ничего не достигши, ничего не достигши.

И мы знаем, как у большинства людей выглядит конец.

Поэтому, он эту склонность называет ее шарлатаном.

Яростный, пришедший нам помочь ангел



И он выходит и просит помощи, и это очень красиво. Если вы здесь видите, у вас там есть картинка ангела, такой демон? Он его зовет:

О, король тайных знаний!

Это тантрический ангел, он выглядит как демон, он выглядит как ангел смерти. Он говорит:

О, король тайных знаний

И мантр мучающих моих врагов.

Мантры – тот, кто проделывает тантрическую практику, получает мантры которые должны пытаться и мучать врага. Кто это враг? Только сейчас он нам сказал: цепляние за себя, непонимание пустоты, ошибочное мировоззрение. Вся тантрическая практика для того, чтобы кроме прочего, помочь нам уничтожить ошибочное мировоззрение.

И он описывает его в очень красочной форме. Он говорит:

**«Он стоит с ногами врозь,
С горящими глазами, и клыками в челюстях»**

И он говорит: **«Вонзи их»**. Есть персонификация. Он говорит: вонзи свои клыки в мясо врага. Кто это, враг? Помните, это ошибочное мировоззрение. Чье? Мое.

Итак, он призывает себе на помощь для уничтожения страданий. И он говорит: сейчас это колесо лезвий возьми ты, и кинь его в него, прокрути его три раза; это как большой бумеранг. И брось его в этого моего ужасного врага. И описание здесь очень красивое, он говорит:

«Мы кормили этого жестокого врага»,

Этого демона цепляния за себя,

«Он тот, кто крадет мою жизнь, и также жизни ближних».

Он тот, кто заставляет меня нарушать обеты,

Поймай его там, где он прячется.

Он говорит:

«Иди яростный враг властелина смерти»

Вдруг слова меняются, вдруг он не властелин смерти – он враг властелина смерти.

Благодаря нашей тщательной практике то, что меня убивало, превращается в то, что убивает мою смерть,
--

Что убивает мою смерть. Это проходит трансформацию, проходит Ло Джонг. Он говорит:

**«Поймай, поймай его немедленно,
Ударь по нему, ударь по нему немедленно,
Разруби сердце моего врага,
Приди с ревом»...**

И это повторяющийся мотив во всей полученной вами сегодня главе. Сейчас это новая глава, есть новый повторяющийся мотив. Он говорит:

**«Приди с ревом, и раздави черепа
Ошибочных мировоззрений ворующих мою жизнь,
Приди и пошли смерть как стрелу
В сердце этого палача, моего врага».**

Это приглашение. Он приглашает к себе этого яростного ангела символизирующего то, что мешает мне в жизни, то, что не работает:

Мою смерть
Мои болезни
Мои страдания

Это этот ужасный демон.

И благодаря моей практике, когда я понимаю пустоту, это превращается именно в то, что убивает то, что меня убивает.

Это убивает мою смерть
Это убивает мои нужды
Это забирает у меня все страдания, и трансформирует их в райское наслаждение

И он призывает эту огромную силу помочь ему.

Поэтому, этот ло джонг в сущности очень мощный потому, что он приглашает к нам силы которые больше нас. Которые у нас есть, только мы с ними не знакомы, мы с ними до сих пор не познакомимся. Он приглашает их помочь нам в этой ужасной борьбе, в наших ужасных страданиях.

Два лика демона

И он перечисляет, что это за два ужасных лика демона, который меня убивает. Мы вчера об этом говорили. Мы сказали, одним был Dak dzin, а вторым было придание себе важности.

Rang chen dzin

Rang chen dzin – придание себе важности.

И мы сказали, что придание себе важности это эгоизм. Это в первую очередь обращать внимание на себя, прежде всего, заботиться о себе. И какую часть дня мы это делаем? Почти сто процентов дня. И он появляется в результате того, что я верю в какого-то «я» и «себя» о которых нужно заботиться. То есть, он результат того, что у меня есть цепляние за себя. И это то, что я делаю, и это то, что ко мне возвращается.

Так, кто это этот враг желающий разmozжить его череп?

Этот враг, это наше невежество, это непонимание пустоты. И мы обязаны изучить кармические причины всего того, что для нас не работает. Потому, что наши нынешние конвенциональные поиски облегчения, покоя, решения наших проблем - не работают. Не работают. И мы можем опереться на великого буддистского учителя, по имени **Ария Нагараджуна** жившего может быть во втором-третьем веке, говорят он жил восемьсот лет, и мы не знаем точных дат его жизни, но это было примерно в начале первого века. И он сказал, что до тех пор пока мы не поймем пустоту, или другими словами, до тех пор пока мы не переживем пустоту напрямую, у нас нет шансов.

Мы не сумеем уничтожить наши причины страданий до тех пор, пока не поймем пустоту напрямую. Он говорит, что:

К примеру, невозможно полностью уничтожить гнев или другое ментальное омрачение, без видения пустоты напрямую. Это невозможно.

Можно научиться различным трюкам, и хорошо их изучать потому, что они помогают нам

обуздывать себя, чтобы создавать кармические условия, чтобы прийти к самой сути, и мы их скоро сделаем, они важные, и они помогают. Но в конечном итоге они должны нас вести – и в этом также и их цель – к прямому пониманию пустоты.

Итак, здесь он выходит в ярости и силе и говорит: «Хватит, достаточно. Я устал от этого колеса, которое меня все время режет, и он поворачивает, крутит, меняет направление этого колеса.

Вместо того, чтобы это колесо меня поранило, порезало, я сейчас режу причины заставляющие это колесо крутиться.

Руководство для духовного практикующего

И здесь он приводит нам целый список проблем, таких как:

- Люди меня не уважают, или
- У меня есть низкая самооценка, или
- У меня есть заботы, или
- У меня есть напряжение, или
- У меня есть депрессия

Если мы учимся этим корреляциям и также начинаем применять их в жизни, мы можем уволить врачей и психиатров. Они придут сюда, они начнут это изучать. Потому, что это идет к корню проблемы. Потому, что здесь мы начинаем бороться с нашим сознанием, со склонностями в нашем сознании причиняющими нам все наши проблемы, и все это я хочу прекратить, все это я хочу остановить.

Поэтому этот Ло Джонг как **карта**, которую вы держите, и с ее помощью одну за другой решаете свои проблемы.

Снова – эту работу нужно сделать, это не то, что вы читаете, и это уже происходит. Это работа, которую нужно сделать, и это не метафоры. Это в прямом смысле как здесь написано: это с вами происходит – причина в этом; это с вами происходит – причина в этом.

«Колесо лезвий прокрутилось ко мне повторно»: без семени нет плода

Мы говорим, и я снова повторяю и подчеркиваю это: любую телесную и физическую проблему в любой области нашей жизни мы создали сами. Она не может появиться, если раньше мы не посеяли кармической записи, которая когда созревает, заставляет ее проявиться.

К примеру, мы приводили пример кричащего на меня начальника, или пытающегося мной управлять, ограничивающего мои действия и так далее. Это, к примеру, в четвертом абзаце, на странице 3. Он говорит:

**«Когда я мучаюсь
От властвования кого-то другого»**

Кто-то все время проявляет превосходство надо мной, пытается мной управлять. Он говорит, и это его повторяющийся мотив:

**«Ведь это потому, что колесо лезвий
Прокрутилось снова».**

Плохая карма проявления высокомерия И порабощения других.

Я делала это другим. Как я знаю, что это не приходит со стороны начальника? Как я знаю, что не просто начальник проявляет высокомерие, гордыню, власть, micromanager, и так далее? На каком основании я полагаю, что это не исходит из них? На каком основании я полагаю, что это не исходит из них? Потому, что не все видят их так.

Вы помните, на вступительном вечере кармического менеджмента, когда мы посадили Лирана и Реут которая была одета как собака? Помните? И мы помахали перед ними ручкой, и я задала ему вопрос, что это, и он сказал: «Это ручка», и я задала ей вопрос, что это, и она немного погавкала, и у нее потекло немного слюны ☺ О.К? Потому, что каждый из них видел что-то другое; потому, что каждый из них видел что-то другое.

Также и с кричащим начальником. Для меня он проявляет высокомерие. У его детей и жены, может быть, о нем есть другое представление. И те, кто работают со мной, и не очень довольны мной, и думают, что настало время что-то мне сказать думают, что начальник ведет себя правильно, он просто выполняет свою функцию. Он хороший начальник. ☺

Если у меня есть переживание кого-то проявляющего ко мне высокомерие, и управляющего мной, и мне тяжело, я ощущаю власть кого-то другого, аа он говорит, это создала я, это не приходит от него. Как я создала? Аа, это важно, это происходит из того, что я сама проявляла высокомерие и порабощала других.

Это ситуации, в которых мы часто становимся слепыми. Мы говорим: что, я? Чего вдруг? Я не делаю таких вещей, это мой начальник, а я не такая.

Но он доказательство! Если я не отпечатала в своем сознании эти записи, он не может прийти. И если он пришел – что делает практикующий ло джонг? Он это трансформирует, он использует это как учение. Он говорит: аа, О.К, это я еще в себе не видел, спасибо, что ты мне это отражаешь.

Уничтожение сердящегося начальника: фактически...

И он сейчас говорит:

**«С этого момента я подчиню свою жизнь и свое тело
Служению другим».**

Я буду служить другим.

Если вы будете делать это постоянно, властолюбивый начальник исчезнет. Как он исчезнет? Он или перейдет в другой отдел, или вы перейдете в другой отдел, или он вдруг станет приятным потому, что закончатся кармические семена.

Но вам нужно делать это хорошо. Делать это большое искусство, вы не просто идете служить другим, вы понимаете, что это антидот этой карме. Вы идете и служите другим, и посылаете свои действия, посвящаете их уничтожению этой кармы приведшей к вам этого неприятного начальника.

Вы понимаете его пустоту, вы понимаете, что он не со своей стороны, он пришел из вас. И когда вы уничтожите эти семена – он больше не сумеет быть властолюбивым начальником потому, что

вы его уничтожили. Вы уничтожили его не физически, вы уничтожили свое переживание властолюбивого начальника в своей жизни. И как это произойдет? Госпожа карма знает как. Но это произойдет, это обязано произойти. Это обязано произойти.

...также и в мыслях

И предположим, вы говорите: «Я уже целый год пытаюсь, а он все еще кричит». Значит, вы делали это не хорошо, вы еще не достаточно искусны, вы еще не достаточно поняли его пустоту. Сейчас нужно идти на **микроскопические уровни того, где вы проявляете высокомерие**.

Может быть, вы не кричите на других, но может быть, у вас есть мысли кричащие на других, высокомерные, думающие, что вы каким-то образом лучше их, или что-то в этом роде. И тогда нужно идти на микроскопический уровень, и посмотреть, как вы каждое мгновение, каждый час в своих мыслях, в своем поведении сеете эти семена.

И вы становитесь более фанатичными в этой теме: я не позволю себе никаких высокомерных, и властвующих над другими мыслей. Я буду только служить, я буду делать только противоположное. Кому-то что-то нужно, я подаю. Я не сужу, я не критикую, я даю». Если вы будете это делать продолжительное время – они обязаны измениться. Они обязаны измениться. Итак, это один пример.

Важно сопровождать действие пониманием

И чем больше вы обучаетесь пустоте и понимаете пустоту, тем быстрее будет происходить этот процесс. Поэтому необходимо понимать такие вещи как «**Сутра Сердца**», изучать пустоту, делать медитации на пустоту. Это необходимо для того, чтобы преуспеть в этом процессе. И вы можете сказать: я в этой жизни не проявляла высокомерия над другими, я была скромной, я не делала таких вещей, я не помню себя делающей, говорящей, или думающей таких вещей.

И есть несколько вариантов:

- Или вы сделали и забыли
- Или это на уровне тонких мыслей, когда вы не замечаете их, вы их не видите, и так бывает часто
- И может быть, такое бывает редко, но может быть, это пришло из предыдущих перевоплощений

Это не важно. Если это мучает вас сейчас – это все еще действует. Если это проблема в вашей жизни сейчас, она все еще активна. Вы все еще должны задействовать антидот, чтобы уничтожить ее, иначе она продолжит там быть.

И посеянная карма – и это один из кармических законов – **никогда не исчезает сама собой**. Если вы посеяли ее, она там.

Кто я? Кармический процесс в действии

Все, что мы делаем, говорим, и думаем, сеет запись. В конце действия, речи, или мысли в нашем сознании сеется запись. Все они записаны на каком-то большом-большом кармическом складе нашего сознания, и все они высиживают там и накапливают энергию в нашем подсознании. Мы не помним их, мы их не осознаем. Они записываются очень быстро, шестьдесят четыре записи в секунду.

Итак, у нас есть много-много-много записей.

О.К, сейчас я что-то сделала. Прошел год, что происходит с этой записью? Она еще не созрела, она сидит в подсознании. Что с ней сейчас происходит?

Ведь, кто я? Кто я? Я всего навсего этот кармический процесс того, что у меня созревает в этот момент, и того, что еще спит.

Что созрело в этот момент, что появляется в данный момент в моей реальности, это тело, переживание которое у меня есть в этот момент, насколько я здорова, насколько я умна, все это созревает у меня в данный момент.

Есть еще вещи, которые я ношу с собой, которые еще не созрели. И если я не научусь их очищать, они созреют, и плохие и хорошие.

Как они продвигаются со мной со временем? От мгновения к мгновению, это как на уроках физики когда кладут маленькие шарики от пинг-понга подвешенные на каком-то устройстве, и они близко друг к другу; двигают один, он дает удар, и удар переходит от одного к другому. Энергия переходит от одного к другому, один другому дает импульс. Так и со всеми кармическими семенами, которые у меня есть в этот момент, наступает следующий момент, и они передают всю свою энергию новым семенам следующего мгновения.

Итак, у меня сейчас есть новый набор кармических семян который абсолютно идентичен старым, но он накопил больше энергии, и несколько из них созрели, но это огромный склад, который все время идет со мной. **Это я, это то, что я.** Иногда говорят: «Помоги мне, заведи у меня эту карму». Но ее нельзя забрать без того, чтобы забрать меня. Это я, это то, что я.

И то, что еще вытекает из этой истории это то, что совершенные мной миллион перевоплощений назад кармы, и кармы совершенные мной вчера по своим правам в моем сознании равны. И, кто созреет? В соответствии с тем, какая из них сейчас накопила больше энергию, и чья очередь пришла. И в большинстве случаев мы не это знаем, вещи происходят с нами вдруг.

Ускоренное созревание

Илан стоял на лестнице и хотел помочь. И у него было чудесное намерение нам здесь служить, и вдруг он упал с лестницы. Может ли быть так, что из этого его намерения служить нам и сделать возможным это учение вышло, что он упал и сломал руку? Может ли такое быть? Это так **выглядит, это как.**

Но с кармической точки зрения такого не может быть, не может быть. Его намерение служить учению дхармы, сделать возможным учение дхармы сеет удивительное семя которое когда созреет принесет ему много благословения. Пока он сжег менее хорошую карму. И, как говорят «слава богу».

Когда он совершил карму, приведшую к этому? Кто знает? Обычно мы не знаем. Только будда знает точно.

Но то, что да, для тех, кто более серьезно встает на путь и начинает накапливать много добродетели, они созревают быстрее. Мы освобождаемся от них быстрее. Это написано в Сутре **огранщика алмаза**, это сказал Будда.

(И так сказано в сутре:

О Субхутти! Преданный сын или дочь принимающие то, что сказано в сутре такой как здесь, читают ее, понимают ее хорошо – будут страдать. Будут сильно страдать.

И почему это так? О. Субхутти! Эти существа очищают преступления из их предыдущих перевоплощений; преступления которые могут привести их к рождению в низших мирах – очищение их причиняет им страдания в этой жизни, и оно приведет их к достижению просветления будды»).

Когда вы серьезно входите в учение о пустоте этот процесс начинает ускорять себя, и тогда то, что вы не успели очистить, очищает себя тяжелым образом через ваше переживание этого. Поэтому, большое спасибо Илан, что ты помогаешь нам проводить эти уроки.

Иллюзии функционируют совершенным образом

Итак, если всё мои записи и проекции, и если боль, которая у него была вчера, и может быть, есть у сейчас приходит из него, если это приходит из его сознания, из его созревающих записей, то вы можете сказать: хорошо, это не настоящее, это не настоящее, это только проекция, люди говорят: «Это только проекция, это всего лишь приходит из моего сознания».

О, здесь нужно быть очень осторожными: «Это только иллюзия» - это верно, и из-за того, что это иллюзия - это больно, из-за того, что это проекция. Потому, что кому больно? Этому сознанию Этому потоку сознания посеявшему эти семена в прошлом, и они созревают и причиняют мне боль.

Из-за того, что это только проекция. Если бы это не было бы проекцией, это не было бы больно.

Так реальна ли его боль? Да, ему действительно больно. Реален ли он со своей стороны? Нет, нет. Он зависит от других вещей. И мы поговорим об этом больше в следующий понедельник.

Мы говорим да, вещи как иллюзия и потому, что они как иллюзия - они приносят боль. И поэтому иллюзии очень важны.

И поэтому в следующей главе он нас призывает: **«Это как сон, это обман»** пожалуйста, соблюдайте обеты, все обман, но вы обязаны их соблюдать потому, что из-за того, что все обман – это будет больно потому, что он полностью управляется кармическими законами.

(Мандала)

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 3, часть 2

(Мандала)

Медитация: забирая их боли

Итак, давайте, чтобы продемонстрировать себе, что значит забрать себе болезни кого-то другого, или боль кого-то другого сделаем медитацию.

Сядьте удобно. Поза должна быть удобной, без напряжения, но бодрствующая. Вы достаточно расслаблены, чтобы чувствовать себя удобно, но не слишком, чтобы вы не уснули. Вы спокойны и бдительны одновременно. И посмотрите, что вам нужно сделать, чтобы этого достичь.

Обратите внимание на свою позу, спина должна быть прямой, в медитации это очень важно. Важно, чтобы ноги плотно стояли на полу. Для меня, так как я маленькая, большинство стульев слишком высоки, поэтому я подставляю скамеечку. Если вы такие же, как и я, если вы делаете медитацию на стуле, подставьте под ноги какое-то возвышение.

Руки лежат на коленях – и здесь, то же самое; если нужно подложите подушку для поддержания рук, чтобы не опускать плечи вперед потому, что важно, чтобы спина была прямой.

Спокойно закройте глаза. Обратите внимание на то, чтобы плечи были на одном уровне, подбородок сбалансирован, не приподнят, и не опущен. Позвольте сидению поддерживать вас, положитесь на него. Сфокусируйтесь на дыхании, следите за ощущениями у входа в ноздри, как проходит воздух, и попытайтесь так сосчитать десять дыханий.

Сейчас попытайтесь вспомнить последний раз, когда вы очень сердились. Вернитесь в этот момент, и попытайтесь очень живо пережить его в своем воображении. Вспомните обстоятельства того случая, и попытайтесь снова соединиться с сильным ощущением гнева поднимавшегося в вас тогда. Кто-то что-то сказал, кто-то что-то сделал, чтобы это ни было, и это очень вас рассердило. И в этой медитации мы сейчас ходим поднять этот гнев снова.

Мы сейчас будем работать с этим гневом, и если вам на данный момент тяжело ощутить гнев, может быть, у вас есть другая отрицательная эмоция, к которой вы склонны, и вы можете работать с ней. И мы сейчас этот гнев собираемся его перевернуть,

трансформировать в этой медитации. Это будет медитацией **Ло Джонг**, трансформацией отрицательных эмоций.

Итак, поднимите сейчас его в своем сердце настолько, насколько вы можете, живой, брыкающийся, вопящий, и сфокусируйтесь на этом ощущении. Попробуйте очень ясно ощутить этот гнев и в теле и в сознании. В своем воображении снова представьте себя в той ситуации приведшей к этому гневу или отрицательной эмоции с которой вы работаете, и представьте, что вы сейчас находитесь в том моменте.

Вас охватывает гнев, и он сильнее вас, в данный момент вы не способны его победить и он поднимается во всей своей мощи и завладевает вами. И мы сейчас его используем, мы превратим его в часть пути.

Итак, вы сейчас очень сердитесь, и когда вы переживаете этот гнев, вы представляете, что своим гневом вы начинаете забирать гнев людей вокруг себя. Ваш гнев сейчас вырос, он уже не только ваш. К нему присоединяется гнев людей вокруг вас, которые также сердятся.

Притяните к себе гнев людей вокруг вас. Приложите большое усилие, чтобы присоединить к своему гневу также и гнев других. Заберите себе гнев других, заберите его внутрь себя, и когда вы переживаете гнев, вы также его и уничтожаете, сжигаете его. Благодаря тому, что вы сердитесь, вы забираете себе гнев других, забираете его у них. Вы уничтожаете его у них потому, что он переходит к вам.

Продолжайте притягивать к себе гнев. Энергия гнева овладела вами, и вы притягиваете к ней всю энергию гнева всех окружающих вас людей, и этот круг все расширяется. Вы забираете гнев из всех людей в своем городе, в своей стране, во всем мире. Все это вы забираете внутрь себя, и благодаря этому вы сжигаете их гнев.

И когда вы забираете себе их гнев, вы также забираете себе результаты их гнева. Сейчас они больше не будут вынуждены страдать от последствий своего гнева потому, что вы забираете это себе, и сжигаете это через свой гнев.

Вы берете энергию гнева, и это обжигающая энергия, энергия огня, и направляете ее на сам гнев ближних. Вы сжигаете, вы пылаете. Позвольте этому огню сжечь гнев других, и страдания которые должны были к ним прийти в результате их гнева. В этот момент карма каждого существа связанная с гневом, созревающим в вас, и вы ее сейчас уничтожаете через свой опыт, через свое переживание.

Результаты гнева: тяжелое окружение, болезни, сломанные кости, режущие звуки. Все это результаты гнева, и еще много чего другого, все страдания в этом мире, в аду, все это созревает и сжигается сейчас внутри вас. Все убийства, все сжигается сейчас в вашем теле, в вашем гневе.

И вы продолжаете сжигать саму причину гнева. Вы сжигаете в других их склонность цепляться за ошибочное мировоззрение, цепляться за видение вещей как приходящих со своей стороны. Позвольте своему гневу это уничтожить. Любое ошибочное мировоззрение, которое есть у других, и которое причиняет, и будет причинять им боль.

Сейчас сохраните этот гнев. Это сила, которая уничтожит все эти вещи.

Огонь вашего гнева сейчас превращается в большую добродетель, которая уничтожит

страдания других. Сейчас продолжайте и заберите себе все их страдания, любой вид боли и страданий. И в своем воображении бросьте все это в огонь своего гнева, и сожгите это полностью.

- Вы видите человека дом, которого разрушен, и ему больно. Вы забираете у него эту боль и сжигаете ее в своем огне.

- Вы видите маленькую девочку на заднем сиденье автомобиля, у которой из окна выпала кукла, и она плачет, и родители не хотят возвращаться назад. И она плачет, ей больно, и вы забираете у нее боль, и сжигаете ее.

- Вы видите мать с сыном входящих в магазин, и вдруг там взрывается бомба, и сын погибает. И мать изнывает от боли, и вы забираете ее боль и сжигаете ее в огне своего гнева.

Увидьте свой гнев уничтожающим боль других.

- Женщина утром проснулась и увидела, что ее любимый исчез, и ей больно. Вы забираете себе ее боль внутрь себя, и сжигаете ее в своем огне.

- Сколько в мире сейчас есть людей, которые плачут, страдают, и им больно? Идите к ним, заберите у них их боль, и сожгите ее в своем огне.

Вы можете открыть глаза.

Это то, что называется забрать себе страдания других, и вы боль и страдания, включая и ваш гнев причиняющий вам страдания – превращаете в добродетель, в средство для накопления большой добродетели.

Это Ло Джонг, это трансформация. Вы лоджонгируете гнев и таким образом, вы используете его. И парадоксальным образом, чем сильнее гнев, тем большую добродетель вы накапливаете, потому, что ваш огонь тогда сильнее.

Потому, что, что такое гнев? Это вид энергии. Просто, вы не правильно ее используете. Сейчас возьмите ее, и превратите в огонь сжигающий боль.

Это очень мощная медитация. Очень мощная. Ее можно делать везде. В вашей реальности что-то происходит, созревает какое-то кармическое семя, гнев вдруг увлекает вас, вас увлекает буря гнева, что вы тогда будете делать? Если вы тренируетесь в этой медитации, вы трансформируете его в тот же момент, используете эту энергию, чтобы сжечь боль и страдания других.

Вы можете немедленно пойти к тому же виду эмоции. Потому, что когда ее переживаете вы, в мире есть миллионы людей, которые также переживают ее в это же время. **И тогда гнев автоматически превращается в добродетель.**

«Мгновенная карма»

Из зала: но я собрал гнев всего моего мира, будто я решил их проблемы, сжег их гнев, и в конечном итоге я остался один со всем гневом пылающим внутри огненного шара.

Учительница:

Ты уничтожаешь гнев, он не остается у тебя.
--

Ты уничтожаешь его. Ты не хранишь его у себя. В этом здесь вся красота, ты используешь свою энергию для уничтожения гнева, уничтожения боли. В этом здесь идея этого яростного ангела, который приходит и уничтожает то, что причиняет мне страдания. Я буду продолжать говорить, и думаю, что ты примешь ответ.

Итак, в этой ситуации каждый раз, когда в моем сознании что-то всплывает, если я тренируюсь в этом, я могу это трансформировать. **И тогда, то, что приходит, и плохое и хорошее, я превращаю в добродетель.** Все превращается в добродетель. И если я натренирована в Ло Джонге, я любую отрицательную вещь способна превратить в положительную, в то, что приносит другим много благословения.

И это слышится так, будто сейчас я забираю, и страдаю. Если ты попробуешь эту практику, ты увидишь, что произойдет в точности противоположное. Произойдет в точности противоположное тому, что говорит наша обычная логика. И наша обычная логика не хороша, потому, что факт – мы страдаем.

Люди, выполняющие эту практику, постепенно превращают свою жизнь в рай. Почему? Потому, что они накапливают удивительную карму, это мое желание уничтожить в своей медитации боль других, если я делаю это мощно, в особенности, если энергия сильна, записывает очень сильные записи в моем сознании.

Когда они созревают – и чем больше я понимаю пустоту, тем быстрее они созревают – я буду переживать мир, в котором есть меньше боли, включая и себя в этом мире, с меньшей болью. Это вынудит меня; как сейчас я вынуждена сердиться, гнев будет у меня отобран – я буду вынуждена ощущать наслаждение и негу.

Эта практика удивительна, если учатся правильно ее выполнять, если понимают, что делают, и эта практика в особенности подходит людям склонным много сердиться, или склонным к другим отрицательным эмоциям. В ней есть огромная мощь потому, что когда поднимается ментальное омрачение, когда поднимается отрицательная мысль, гнев, мы немного теряем эту способность...

У нас есть все учение о терпеливости: «Помни: они пусты, это приходит из тебя, ты посеяла эти семена» - в тот момент я не могу думать обо всем этом потому, что я сержусь, я слишком занята гневом. Мной овладела гневная мысль, поэтому это не время делать медитацию на пустоту, она в это время не получится, не в это время.

Но я могу использовать это пламя для принесения добродетели другим, и это очень быстро уничтожит это пламя. Это очень быстро превратится в наслаждение. Если вы немного в этом потренируетесь, вы увидите, что результаты потрясающи, они всегда противоположны тому, что думают.

Это почти то, что называется «**немедленная карма**». Из-за того, что я посеяла такие сильные семена забирая страдания других, я сейчас не могу страдать. Из-за корреляций.

Раствориться в их боли: обмен себя на других

Что происходит, когда кто-то очень болен? Там, в первом абзаце написано: забрать себе страдания других. Когда кто-то очень болеет и страдает сильной физической болью, когда очень болит, когда очень мучаются, или когда есть большое горе, или большая сердечная грусть – это не та ситуация, в которой нужно делать медитацию на пустоту потому, что горе овладевает нами,

эмоции овладевают нами.

Решением здесь является **бодхичитта**. Та бодхичитта которую мы называем «искусственной», и «абсолютная» бодхичитта, и об этом мы больше поговорим в следующий раз.

Мы учимся растворять себя в боли, теряться в боли то, что мы назвали:

Dak Shen Nyam Je

Сравнение и обмен себя на других. Очень больно, если я могу в это время помнить, что другие испытывают такой же вид боли который есть у меня сейчас, физическая ли это, или ментальная боль, другие в этот момент также страдают от того же вида боли. Миллионы людей в мире испытывают тот же вид боли в этот момент.

Когда я стремлюсь благодаря своей боли забрать их боль, я говорю: пусть благодаря тому, что мне сейчас больно, ни у кого в этот момент не будет боли, я забираю это себе. Это Dak Shen Nyam Je. Я обмениваю себя на других, я говорю, пусть им не будет больно. Я раскрываю себя их боли, и готова забрать ее себе. Я говорю, пусть это перейдет ко мне, чтобы они не ощущали боль. Мне и так сейчас больно, я и так сейчас больна, я и так мучаюсь.

Если я в то мгновение могу вспомнить – и такое возможно только если я натренировалась – о том, что нужно забрать себе боль других, если я с бодхичиттой, с этой мыслью сострадания в отношении других создаю очень сильное и искреннее желание забрать у них боль, чтобы вместо них ее испытывала я, это принесет решение автоматическим образом.

И это автоматически приведет к абсолютной бодхичитте потому, что я растворяюсь в этом. Я намеренно иду и растворяю себя в боли ближних. Если мне это тяжело, значит здесь есть цепление.

Я говорю, О.К, сейчас мне очень больно, мне что-то очень болит. У других есть такая же боль, и я иду и меняюсь с ними, и растворяюсь в их боли.

Когда я растворяюсь в их боли, **я – дандзин – растворяюсь**. Когда он растворяется – карма меняется. Попробуйте, вы не узнаете или это верно до тех пор, пока не попробуете. Каждый раз, когда у вас есть сложности в медитации, медитация не получается – нужно делать эту практику, раскрыть себя, раствориться в боли других, забрать себе боль других.

Практика сострадания раскрывает наши сердца. Бум! Мы понимаем пустоту. Это то, почему мы говорим, что практика сострадания должна предшествовать практике пустоты потому, что иначе нет шансов, сердце закрыто.

Этапы медитации

Итак, я повторяю этапы медитации:

1. Забрать у них ментальные омрачения

Итак, на первом этапе у вас есть какое-то ментальное омрачение, к примеру, в нашей медитации это было гневом. У вас есть какое-то ментальное омрачение. **На первом этапе медитации вы забираете себе, то же самое омрачение у других.**

Если вы больны, вы забираете себе тот же вид болезни у других. И очень важно сказать то, что

отметил Авраам – вы не храните в себе все эти омрачения и болезни, вы уничтожаете их в себе. Вы сжигаете их в себе, вы не становитесь скоплением болезней и омрачений, вы сжигаете их в себе. Вы уничтожаете их.

И в процессе переживания, когда вы переживаете то, что переживаете, что и так приходит к вам через вашу карму, в этом переживании вы сейчас забираете себе такую же боль или омрачения близких. И вы сейчас переживаете то, что переживаете, и проходите то, что проходите, и страдаете так, как страдаете, но не только для себя, а также и для других. Это было первым этапом.

2. Забрать у них кармические результаты омрачений

Второй этап медитации. Вы забираете себе не только переживание гнева, или других ментальных омрачений, болезней, или боли которые у них есть, **но и кармические результаты этих омрачений**, и свои и других. Если человек сердится, то потом карма этого созреет в том, что люди будут сердиться на него в ответ, отдалятся от него, у него будет инфаркт, или что бы то ни было, и вы сейчас сжигаете все это в себе, результаты их гнева.

Если вы проделываете эту практику хорошо, с большим пониманием своей пустоты, их пустоты, и пустоты гнева – и мы об этом больше поговорим в продолжении – если вы делаете это хорошо, вы также сжигаете у себя **кармические результаты и своего гнева**. Потому, что вы будете страдать от своего гнева. Вы своим гневом, может быть, вредили другим людям, или вредили своему здоровью. У этого есть кармические результаты. Если вы хорошо выполняете эту практику, и забираете гнев других, и его результаты у других, у себя также сжигаете результаты этого гнева. И, чтобы вы убедились в этом, вам нужно попробовать эту практику.

Итак, это было вторым этапом.

3. Забрать у них источник омрачений, их невежество

На третьем этапе вы не ограничиваетесь только забором гнева и его результатов, **вы также забираете и источник гнева, и это цепляние за себя, которое есть у других**.

Почему они сердятся? Кто-то их рассердил. Они верят, что кто-то пришел и сделал им что-то, что-то им сказал. Они не понимают пустоты, и это источник их страданий. Вы забираете из них также и это. Вы забираете у них их невежество, их непонимание.

Потому, что если вы понимаете пустоту что-то говорящего вам человека, вы не можете на него сердиться. Там снаружи нет фактора, который вас сердит, также как там нет ручки приходящей с фабрики. Нет руки, которая не приходит из того, что я проецирую письменные принадлежности потому, что в прошлом помогала другим писать. Там нет человека сердящегося на меня со своей стороны. Фактор, на который сейчас сердятся другие, человек или объект, не пришел и не рассердил их, но они из-за своего невежества его просто не понимают.

Итак, когда я на пике своего гнева, мне очень тяжело помнить пустоту обидевшего меня человека, очень тяжело. Но я, может быть, могу видеть это в других.

Если я немного изучала пустоту, и вижу кого-то другого сердящегося на кого-то третьего, я может быть могу понять, что они не понимают, что это не он его рассердил, что это приходит из них. Аа! Я автоматически сажаю в себе семена мудрости. Там, где на данный момент я не могу делать это сама для себя, я делаю это косвенно, и использую их, я лоджонгирую гнев.

Огонь добродетели

Так как влияет на ваш гнев проделывание этой практики? Когда вы начинаете думать, как другие не понимают, как они не понимают свой объект, и **их гнев напрасен**, в тот момент очень тяжело продолжать сердиться. В это время вы изменили свои ветра.

Вместо того, чтобы они мощно протекали по правому каналу, и это канал гнева, вы сейчас переходите к мудрым, понимающим мыслям. Это автоматически успокаивает ваш гнев. Когда вы этот делаете, вы автоматически уже не можете продолжать слишком много сердиться.

Вы автоматически начинаете подозревать: аа, если они не понимают своего объекта, может быть, я тоже не понимаю своего объекта? Эта мысль закрадывается, и эта мысль является антидотом невежества и гнева, и она закрадется к вам.

Итак, вы забираете у них их невежество, и одновременно с этим вы уничтожаете свое невежество.

Предположим, вам удастся, вы понимаете, что не на кого сердиться, то, что мы иногда называем **пустой лодкой**. Мне казалось, что эта лодка столкнется с моей и я так сердилась на гребца, почему он плывет прямо на меня, и он приближается, и я вижу, что там вообще нет гребца. Лодка пуста. И это то, что это то, что здесь происходит.

Этот объект пуст, объект на который я сердилась пуст. О.К, но я все еще сержусь. О.К, я поняла, хорошо, это не приходит из тебя, но я сержусь, энергия уже здесь. Что я сейчас делаю? Это огонь! Сейчас я могу сделать с ним в мире много добродетели. Здесь во мне поднялась энергия огня, сейчас я могу трансформировать ее во что-то совершенно другое. Любая эмоция трансформируется в огонь, сжигающий то, что в моем мире не работает. Сжигающий все, что причиняет страдания в моем мире, **и этот огонь превращается в огонь добродетели**.

Итак, это очень осязаемый способ, к примеру, для людей склонных сердиться, таких как я.

Вы берете гнев, и трансформируете его в огонь добродетели.

Это та же самая энергия, но вы сделали маленький shift, **она перешла из правого в центральный канал, и тогда она стала энергией добродетели**. Вы использовали ее через мудрость, через мысли о пустоте объекта другого человека.

В нашем сознании одновременно нет места двум мыслям.

Наше сознание каждое мгновение фокусируется только на одной вещи. Сейчас я перевела фокус сознания, оно уже не может фокусироваться на том: «что он мне сделал, и, что он мне сказал». Я сейчас фокусируюсь на мудрости, и таким образом я трансформировала гнев.

Так, что вы делаете? Вы закрываете глаза, вы силой забираете гнев всех других себе, и трансформируете его в добродетель. И это метод силы, вы здесь задействуете силу. Вы здесь задействуете мощь, силу в смысле мощности, потому, что сейчас вы, в сущности, думаете о пустоте, и тогда у вас нет времени одновременно думать о том: «что он мне сказал или, что он мне сделал». Вы не можете делать это одновременно.

Практика для тяжелых времен

Итак, это практика для тех времен, когда очень тяжело, когда эмоции очень сильны:

- Или это сильный гнев
- Или это большое горе
- Или это большой траур
- Или это большая потеря

Произошло что-то очень сильное. Это возможность. Потому, что чем эмоция сильнее, тем сильнее стоящая за ней энергия. Чем энергия сильнее, тем сильнее кармическая запись, она быстрее созревает, и быстрее уничтожает ваши страдания. Если вы изучаете Ло Джонг, вы таким образом можете использовать сильные, отрицательные эмоции. Можете трансформировать их, и превратить в добродетель для вас, и для других.

4. Расширение перспективы

В медитации есть еще один этап, если вы достаточно сильны, и немного обучались. Есть еще этап, и это **расширение нашей перспективы**.

Вы не только забираете боль людей вокруг вас, не только боль людей в своем мире – вы идете в каждый уголок во вселенной. И в те уголки с которыми вы знакомы, и в те, с которыми не знакомы, о которых вы только слышали, изучали о них, а сами с ними никогда не встречались.

И мы учим, что есть мир ада, что существа там очень страдают, намного больше нас. Есть мир голодных духов, где есть большая нужда и нехватка. Обо всех этих мирах мы изучаем в курсе 8 нашего учения. И также обо всей боли всего человечества, всей боли. Вы все расширяете свою перспективу, и забираете все. Вы говорите: «Эта эмоция, которая меня сейчас пронизывает, которая очень сильна и доставляет мне проблемы, сейчас будет служить для сжигания всех этих страданий во всей вселенной, в каждом уголке вселенной».

5. Посвящение

В конце медитации есть еще маленькая добавка, мы ее здесь не сделали. Но если вы в этом хорошо тренируетесь, в конце есть еще добавка. Потому, что если вы хорошо делали эту медитацию вы накопили **п о т р я с а ю щ у ю** карму. Сейчас вы хотите ее умножить.

И, что вы делаете? **Вы ее посвящаете**. Вы посылаете накопленную вами добродетель всем тем существам, у которых забирали боль, и наполняете их негой и наслаждением. И это то, чем вы хотите завершить эту медитацию.

Не скатываться до теоретической практики

Сейчас когда вы переходите к этому этапу, здесь есть **небольшая опасность**. Потому, что вы переходите к вещам, с которыми вы может быть не знакомы. Вы не знакомы с этими существами, и с их болью, не видели их, и это может быть теоретической практикой. И это не то, чего мы хотим, **мы не хотим теоретической практики, мы хотим, чтобы она была ощутимой, настоящей. Мы хотим работать с энергией этой эмоции.**

И если для вас это слишком теоретически, не идите туда, идите в место, которое вы понимаете, и с которым вы можете соединиться. В которое вы можете себя погрузить по-настоящему, войти в него, погрузиться в боль, и забрать ее себе.

Потому, что мы, к примеру, обучаем Тонг Лену, и мы говорим: идите, заберите у них боль, пошлите им свет. И часто это превращается просто в слова, и тогда практика слаба. Необходимо

чувствовать, необходимо чувствовать. Поэтому, для того, чтобы действительно чувствовать, что ощущают другие, используйте свою эмоцию.

Из зала: мы все время говорим о том, что из нашей боли на определенную тему мы берем силу, чтобы из этого места соединиться с болью других, и забрать ее себе.

Учительница: уничтожить ее в себе.

Из зала: это уже понятно. Вопрос в том, что это за места. Потому, что, к примеру, я был знаком с женщиной, которая была больна. А я не был болен, но я знаком с ощущением болезни. Может быть не именно этой болезни, но болезни. И я могу вспомнить это ощущение. Можем ли мы в этих местах...

Учительница: разумеется, это желательно и я рекомендую это делать, если ты будешь это делать, это будет чудесно и для тебя и для нее.

Но это еще сильнее, если это происходит с тобой в это мгновение. Или скажем так, это практика для тех мгновений, когда ты теряешь контроль, когда гнев, зависть, боль, или страдания овладевают тобой. Это практика для этих мгновений. И тогда это еще сильнее потому, что ты находишься прямо в этом переживании, и поэтому энергия уже там. Но разумеется, если ты встречаешь кого-то, кто сейчас болен а ты в этот момент не болен, разумеется, сделай им эту медитацию.

Из зала: или как вы сказали, когда ты видишь, что двое сердятся один на другого.

Учительница: да. И это снова вопрос того, насколько раскрыто твое сердце потому, что в конечном итоге все они пришли из меня. Там снаружи нет чего-то, что я не спроецировала. Поэтому, чем больше раскрыто мое сердце потому, чем больше я понимаю пустоту, тем больше я понимаю, что я не могу встретить двух ссорящихся друг с другом людей без того, чтобы во мне были эти семена, просто они проявляются там, немного дальше, но это также из меня. Это также из меня.

Если я сейчас смогу раскрыть свое сердце и сильно соединиться с этим, это будет в точности как мое, и тогда я смогу делать эту медитацию, да. Итак, большое спасибо за вопрос.

Вопрос, как мы находим эти спусковые механизмы, раскрывающие наши сердца, как мы находим их?

Исправление мира

И снова, ответ – что все, что я вижу в своем мире, все, что в моем мире больно приходит из меня. И самые мешающие мне в моем мире вещи, это те вещи, над которыми мне нужно начать работать в первую очередь. Потому, что они ближе всего, эта энергия для меня доступнее всего, это лучше всего действующий меня спусковой механизм потому, что сейчас это меня беспокоит больше всего. И мне нужно прилагать усилия именно в этом, и как можно лучше это очищать.

Потому, что на данный момент мы создаем миры страданий, в нашем мире есть много страданий. В моем мире – я не знаю как в вашем, но в моем мире – есть много страданий.

Есть много болезней

Есть много горя

Есть много скорби
Есть много утрат
Есть много убийств
Есть много нехватки
Есть много одиночества

Все это существует в моем мире, все это проецирую я. Чтобы прийти к просветлению все это мне нужно очистить. Все это мне нужно очистить, и это много работы.

Как сказал мастер Шантидева? Могу ли я пойти и накормить каждого бедного человека, или утешить каждого скорбящего человека в моем мире? Я не могу этого сделать, и это не практика. Это не то, что вам нужно делать, чтобы прийти к просветлению. Вы да должны помогать скорбящим, голодным, больным, и так далее, но если я понимаю, что они пришли из меня, мне нужно очистить эти семена в себе, и мой мир сразу же пройдет трансформацию.

У него есть очень красивое сравнение. Он там говорит: если я выхожу наружу, и есть колючки, осколки стекла, и так далее, и я не хочу, чтобы мои ноги болели, то, что, мне нужно покрыть землю большим кожаным лоскутом? Он говорит:

**Где ты найдешь такой большой кожаный лоскут,
Который покроет все лицо земли?**

Он говорит, нет-нет, **все, что тебе нужно, это одеть обувь.** Одеть обувь. **Если все приходит отсюда (учительница указывает на сердце), мне нужно здесь и очищать,** и тогда я увижу это там (снаружи). И тогда этого там не появится. Да.

Из зала: мы забираем себе боль и страдания других. Я хотел спросить, мы ведь не спросили их разрешения забрать их страдания. Может быть, для них эти страдания хороши как урок...

Учительница: 😊 его вопрос, ты не спрашиваешь у них разрешения, может быть они хотят страдать, кто дал тебе право забирать их страдания.

Из зала: нужно их разрешение...

Учительница: нужно заполнить бланки 😊 о том, что они дают мне разрешение, и подписать их.

Я поставлю вопрос иначе. Если верно то, что они приходят из меня, я ведь не спросила их разрешения спроецировать их страдающими. Я сделала им это без разрешения, сейчас без этого же разрешения я это и заберу.

Результаты практики

- Она ускоряет понимание пустоты

Это очень мощная практика потому, что эта практика, в сущности, напрямую приводит нас к пустоте, очень настоящим образом, прямо через мою жизнь. Потому, что мы здесь используем очень сильные эмоции, поднимающиеся в нашей жизни как средство для углубления нашего понимания пустоты.

- Мы автоматически начнем лучше себя чувствовать

И происходит еще одна интересная вещь. Когда мы начинаем забирать боль ближних себе, чем с

большим пониманием, большими эмоциями, большей мощью, большей искренностью, и большим раскрытием сердца мы можем это делать - тем лучше мы начинаем себя чувствовать автоматическим образом.

- Если мы будем это делать в момент смерти, это приведет в рай

Есть известная история от Геше Чекавы, которую вы слышали в Ло Джонге 2, когда он на смертном ложе, и его ученики собрались вокруг него. Он большой Лама, и он обучает этим вещам. И он большой бодхисатва, и пытается спуститься в ад, и забрать там страдания всех существ. Он говорит: пусть, когда я умру, я перейду в ад, и сумею там помочь всем существам. И его ученики собрались вокруг него, и слушают все, что исходит из его уст, и он пытается обучать их во время смерти потому, что очень любит их, и он говорит: «О, не получается, я вижу только ангелов».

Он из всех сил молится, с большой концентрацией, и он большой Лама, у него есть удивительная сила концентрации, чтобы спуститься в ад, и все, что он видит, это ангелов потому, что это происходит в точности наоборот. Из-за того, что карма настолько сильна.

- И эта практика превращает нашу жизнь в медитативную жизнь.

В жизнь, увеличивающую наше наслаждение, наше понимание, и нашу негу. Она превращает нашу жизнь в добродетель, придает смысл всей этой жизни.

- И, разумеется, нам помогут войти в очень глубокие состояния медитации.

Потому, что как мы сказали, мы не можем предотвратить все зло в мире, но мы можем трансформировать его потому, что оно приходит из нас. Мы можем трансформировать, посеять семена противоположные тем, которые заставили нас спроецировать это зло, и тогда оно трансформируется, и превратится во что-то другое.

В случае болезни или особенно сильных эмоций

В случае очень-очень тяжелой болезни практика немного меняется. Когда есть очень-очень тяжелая болезнь, или когда есть очень-очень сильные ментальные страдания, очень большая грусть или депрессия, или скорбь, в таких ситуациях тяжело войти в медитацию, даже в ту, которую мы делали сейчас, это может быть слишком тяжело.

Но эту практику все еще можно сделать.

И в таких ситуациях практика заключается в том, что мы снова и снова повторяем про себя и говорим: **пусть сейчас боль всех существ созреет у меня**. Просто повторяйте это предложение в голове, и это все. Это вся медитация, только повторять это предложение: пусть боль всех существ, благодаря моей боли сейчас созреет у меня. Вы повторяете это как мантру снова, снова, снова, и снова, и когда вам очень больно, когда вы очень страдаете, вы представляете будто вы страдаете их страданиями, их болью, и это все.

Вы повторяете эти слова, и представляете, что ваша боль, в сущности, является болью других. Всех других. Так, как вы и так мучаетесь, вы позволяете их страданиям перейти к вам.

Во время этого действия вы сжигаете карму, приведшую к вашим страданиям. Вы задействуете прямой антидот той карме, из-за которой вы страдаете. Это «немедленная карма».

Есть очень много историй о буддистских практикующих выздоровевших через эту практику от

смертельных болезней. От конечной стадии рака, от слепоты, от очень тяжелых состояний. Вы забираете себе боль и болезни других, и сжигаете их в своем переживании, через свое переживание.

Если вы можете пойти еще дальше, радуйтесь этому. Вы с радостью сжигаете боль других. Вы забираете себе боль близких с большой любовью к ним. Если вы действительно продвигаетесь, то вы готовы, чтобы вам было еще больнее, только, чтобы не болело им.

Это практика бодхисатв-павлинов

Это очень-очень красивая практика, очень-очень красивая. Она также и очень тяжелая. Она очень тяжела потому, что никто не хочет страдать, никто не хочет быть больным, кроме бодхисатв павлинов понимающих пустоту. Которые понимают, что это именно то, что трансформирует страдания. Они берут и трансформируют их.

Итак, бодхисатвы-павлины практикующие Ло Джонг любят болезнь, но не потому, что хотят страдать, а потому, что они умеют использовать ее для трансформации страданий в мире. Они любят сильные ментальные омрачения потому, что они знают, как их трансформировать, как их использовать для уничтожения страданий в мире. Все виды боли, это ядовитые растения павлинов. И каждое такое растение, это удобная возможность для практики.

Мать Тереза

У нас есть пример матери Терезы. Она была в Калькутте и ухаживала там за больными, за самыми опасными больными, за теми, чьи раны больше всего заразны, с открытыми, отвратительными, гнойными ранами. Она туда пошла, и обмывала их раны, одевала их, обнимала их. Она никогда ничем не заразилась. Потому, что болезни сами по себе не заражают. Они пусты. И она задействовала настолько сильный антидот, что никаким способом в мире она не могла стать больной. Она взяла на себя болезни всех других. И то, что этот текст нам говорит, как и абзацы который мы читали, это то, что благодаря тому, что я готова забрать себе гнев и страдания других, во мне именно это и исцеляется. В этом смысл этой практики.

Если я любой вид боли, любую болезнь использую для раскрытия своего сердца, появятся сомнения, появится страх, они появятся, и это естественно. В тех местах, где есть сомнения и сложность позволить этому в меня войти – с этим мне необходимо работать.

Если я проделываю там эту работу и раскрываюсь, я могу уничтожить эти страдания в других, и причины этих страданий в себе. И смысл здесь в том, что я учусь любить по-настоящему, я раскрываю свое сердце.

Превращать стрелы в цветы

И если вы становитесь мастерами в этой практике, вы начинаете идти по миру, и все лоджонгировать, вы все трансформируете, все превращается в путь, все превращается в добродетель.

Есть известный пример Будды сидящего под деревом Бодхи в своей медитации просветления, и к нему приходят темные силы и демоны, и стреляют в него своими стрелами. Это появляется потом также и в Ло Джонге, и он силой своей любви и медитации трансформирует их в дождь цветов.

Они стреляют стрелами, а до него долетают цветы потому, что он их трансформирует.

Это практика.

Все восходящая спираль

Да, там вопрос.

Лама повторяет вопрос из зала: итак, Яэль говорит, минутку, я здесь, в сущности, практикую для себя потому, что все, что ты делаешь, это объясняешь мне, как мне уничтожить свои страдания.

Да, и кто хочет ей ответить?

Да, и то, что Анбар тебе отвечает, это то, что в любом случае все эти страдания снаружи пришли из меня, поэтому, когда я забочусь о себе, я забочусь и о них.

Это верно. Если я забочусь о них, я сею у себя семена того, что я не буду страдать, но я также сею семена и того, чтобы не видеть страдающими их.

Через эти медитации я учусь тому, что для того, чтобы помочь себе я обязана помочь им. И не просто им помочь, я обязана им помогать искренне. Единственный способ, через который я могу себе помочь, это помогая им, и чем больше я продвигаюсь на пути, тем больше увеличивается моя способность им помогать. Что мне сейчас сделать, чтобы мне было еще лучше? И сейчас я буду посвящать еще больше энергии.

Моя способность помогать другим увеличилась потому, что я меньше занята своими страданиями. У меня меньше страданий, и теперь я больше могу освободиться для них и послать им энергию. Это восходящая спираль, и в конечном итоге, если ты проделываешь эту практику правильно, эта стена между мной и ними исчезает. И в результате этого исчезает цепляние за себя. И прежде чем ты успеешь что-то сказать, ты просветлена ☺ и все они праведники, сидящие с тобой в раю.

Есть несколько сообщений, прежде чем мы выйдем на перерыв.

Диски и книги

*Может быть, два года тому назад мы здесь обучали первому Ло Джонгу, **Восемь для тренировки сознания**. Его диск продается снаружи, если вы заинтересованы, вы можете его приобрести, и слушать за рулем. Сегодня вышел новый диск **Сутры сердца**, большое спасибо Дорит, она приложила большие усилия. Она издала не только диск, но и на протяжении двух-трех недель с удивительной скоростью она также издала и **Сутру Сердца**, в ее новом обновленном издании. Также есть книга комментариев на Сутру Сердца, **Расшифровка кода пустоты**, которую перевел Лама Арие и я, она прошла редакцию, и сейчас вышла.*

Издание этих вещей стоит нам денег. Они не прибыльные, мы на каждом издании всегда теряем, но в любом случае, мы продолжаем делать потому, что делаем это не с целью прибыли, а чтобы эти знания принести людям.

Мы будем вам очень благодарны, если вы поможете нам, нам нужны ваши пожертвования. Если ваши сердца зовут вас поддерживать этот удивительный завод приносящий мудрость другим, и этим сеять карму принесения вам мудрости, мы будем вам благодарны.

О группах обучения

Амит: здравствуйте, я ответственный за еженедельные группы. На данный момент в стране

количество еженедельных групп все увеличивается. И здесь, в сущности, приглашение к вам, если вы хотите сделать еженедельную группу в своем районе и на сайте такой группы все еще нет, и у вас есть место где вы точно можете проводить группу хотя бы на три-четыре месяца, потому, что это примерно продолжительность одного курса АСИ, мы попытаемся организовать вам учителя.

И я надеюсь, что мы еще и еще будем увеличивать количество групп. Есть удивительные учителя, которые хотят обучать, и также это очень большая добродетель передавать эти знания, потому, что в сущности все, что вы передаете своим ученикам, и их ученикам, все это возвращается к вам.

Ценность групп. Я скажу лично в отношении себя. Эта группа является таким видом якоря, материалы которые я изучаю уже около трех лет выглядят как материалы которые забыть легче всех других материалов в мире которые я изучал, они просто утекают. Просачиваются сквозь пальцы.

Моя группа, в сущности, является фактором зданием. Каждую неделю это как шкала, скажем, во вторник я учусь, и я просто спускаюсь, спускаюсь, и спускаюсь до следующего вторника. Я еще раз все вспоминаю. «Ой, боже мой, как я мог забыть». И так это повторяется, и со временем между этими двумя точками начинается подъем, то есть между этим вторником и следующим вторником, если вы соединяете эти точки, начинается подъем. Поэтому, на мой взгляд, это необходимо. Я думаю, есть жизнь и без еженедельных групп, и с еженедельными группами. Есть практика с этим, и есть практика без этого, и есть трансформация и с этим, и без этого.

И я это очень рекомендую, посмотрите на сайте. На главной странице сайта есть ссылка на еженедельные группы, и чувствуйте себя свободно проявлять инициативу.

Учительница: и, разумеется, можно присоединяться также к уже существующим группам. И список есть на сайте. Большое спасибо, Амит.

Учительница: сейчас, прежде чем вы выйдете на перерыв, я хочу попросить вас посмотреть таблицу корреляций, начать их читать, посмотреть, какая из них особенно применима для вас, какая проблема беспокоит вас больше, чем другие. После перерыва будет немного времени на вопросы. Если в корреляциях есть что-то, о чем бы вы хотели получить объяснение, с радостью это сделаю.

(Мандала)

Курс медитации: Ло Джонг – тренировка сознания 4

«Колесо лезвий»

Под вдохновением от уроков

Ламы Крсити Маккнелли, и геше Майкла Роуча

Перевод, редакция, и подача

Ламы Дворы-ла

Рамат-Ган, декабрь 2009

Урок 4

(Мандала)

Лиран, о духовном центре Арава

Прежде чем мы вернемся к учению, я хочу сказать несколько слов, о проекте духовного университета, и центре ретритов.

Итак, наша цель основать здесь в стране международный университет, отвечающий подлинным духовным традициям, который сделает возможным глубинное обучение и практику этой традиции, и будет служить катализатором мира в нашем районе.

Здесь есть предложение, которое произнес его святейшество Далай Лама. Он говорит: **«Несмотря на то, что попытка принести мир всему миру через внутреннее изменение одной личности это тяжело, это единственный способ сделать это».**

Вы здесь из нашего учения видите, что это то, что мы тренируем, это то, что мы хотим принести.

Немного о сути проекта.

Итак, мы хотим основать университет, который сделает возможным обучение рядом с центром ретритов, который сделает возможным практику для серьезных практикующих. Мы готовимся основать это в районе Негева. Поддержать эту идею озеленения Негева, и помочь в осуществлении этого.

Мы верим, что это будет служить центром духовного обучения, интенсивной практики, и источником вдохновения роста и для жителей Негева, и для государства, и для всего ближнего востока.

Это будет открыто для всех. Мы верим, что туда придут и серьезные учителя, и серьезные ученики, люди духа и мысли, и они будут приходить отовсюду, чтобы обучать в университете. Вы скоро увидите, где находится предложенное нам месторасположение, и оно позволяет всем жителям этого района приезжать в университет.

Учение будет даваться бесплатно. Это часть нашей традиции, нашего учения. И цель в том, чтобы сделать возможным это духовное учение для всех кто хочет прийти вне зависимости от их материального состояния.

Мы хотим развить мировоззрение сострадания и любви, сопровождающие изучаемую нами здесь мудрость. Мы, в сущности, получаем курс, представляющий все то мировоззрение которому мы хотим обучать в университете, и цель в том, чтобы улучшить наши способности как учеников, чтобы мы смогли там обучаться, чтобы суметь выйти наружу и помогать. Чтобы развить способность более искусно помогать нуждающимся группам населения.

Снова, я хочу привести еще что-то, что говорит Далай Лама: **«Мир сначала должен возникнуть в сердце отдельного индивидуума»,** и он верит, что: **«Любовь, сострадание, и альтруизм являются основой мира. С того момента когда эти качества будут развиты в индивидууме, он или она сумеют создать атмосферу мира и гармонии. Эта атмосфера может расширяться и распространяться от одиночки к множеству. Сначала на его семью, а от нее к обществу, и в конечном итоге на весь мир».**

Это цель этого университета, цель с которой мы основываем этот центр. С этой целью мы приносим это учение в Израиль людям.

И это в отношении университета.

В отношении **центра ретритов.**

Итак, это будет уединенное место, которое предоставит людям необходимые условия для проделывания ретритов. Необходимо тихое место, где вокруг также будут люди поддерживающие тех кто уходит на ретрит. И можно будет проделывать короткие ретриты в несколько дней, и средние ретриты, в несколько месяцев. И предполагаются также и длинные ретриты в три года и три месяца, с целью применить это учение в более глубоких ситуациях, чтобы развить способности, чтобы выйдя из медитации с большими способностями и возможностями помочь людям вокруг нас.

Итак, есть район, который нам предложили в региональном совете Аравы, потенциальная местность, о которой сказали, что она подходит под то, что мы определили как место в котором мы хотим основать университет. Это находится на границе с Иорданом, это прямо на границе. Вы можете увидеть здесь цифры, это в сущности цифры пограничных камней. Итак, это прямо на границе, и это будет служить входом для всех жителей ближнего востока, которые могут прийти в университет и духовный центр. Это большой центр, речь идет о территории больше чем четыреста дунам. Для основания университета рядом с центром ретритов необходимо, чтобы на территории было возможным уединение для каждого человека желающего уйти на ретрит.

И в университете будет несколько построений, которые будут служить классами для обучения, будет дом для учителей, дом для студентов. На более продвинутых этапах проекта должна быть большая библиотека. И, разумеется, должна быть столовая, кухонные конструкции для удобства гостей, и будет также район кемпинга для заинтересованных в этом студентов, чтобы можно было приезжать с палаткой, с большой машиной, и спать на территории. С точки зрения территории центра ретритов подразумевается основать там экологические юрты, оптимизированные для условий пустыни и также для потребностей медитирующих уходящих на ретриты, которые могут продолжаться до трех лет.

Здесь немного можно увидеть запрограммированную нами программу. И пользуясь случаем, я хочу поблагодарить Гади и Михаль за то, что они наши архитекторы и спланировали нам эту программу, сидели и вкладывались. И может быть, пользуясь случаем, Гади и Михаль встанут на

минутку, чтобы вас могли увидеть. Если у вас есть возможность как-то помочь этой программе, вы можете к ним подойти.

Если у вас есть опыт в ландшафтной архитектуре, и внутри и снаружи, или что-то, что может помочь проекту, вы приглашены подойти к ним, и поговорить. Разумеется, нам понадобится помощь. Наша цель дать людям возможность посеять эти семена, создать эту карму. Для того, чтобы в конечном итоге эта мудрость пришла и к ним.

Здесь можно немного видеть программу, больше внутри, специфический район, о зданиях. Речь идет об основании большой территории. Я также хочу представить Илана. Он является исполнительным директором строительства на будущей территории. Если у вас есть возможность и вы хотите помочь – вы электрик, строитель, вы можете помочь провести там систему канализации, систему полива, и все, что возникает у вас в голове чтобы основать место, которое действительно пусто. Речь идет о месте, в котором есть только песок. И вы приглашены обратиться к Илану, и присоединиться также и к этому проекту.

Программа «Каждый день драгоценность»

Последнее, что мы вам предлагает, это, в сущности, пожертвовать на этот проект. И как было сказано, на этот проект нам необходимы деньги. Мы собираемся собирать пожертвования. Но уже сейчас мы хотим рассказать вам о программе пожертвований, которая называется **«каждый день драгоценность»**, с намерением позволить сеять семена на ежедневной основе. Вы можете преобразовать драгоценность в какой угодно эквивалент, начиная с одного, двух, трех шекелей в день, и тогда это вырастет в трехкратных размерах.

Разумеется, те кто читал материалы для чтения и видели домашние задания знают, что есть важность трех драгоценностей. И вы можете жертвовать три алмаза в день, или шесть алмазов в день, с целью собрать деньги которые нам понадобятся на содержание места, и для начала его построения.

И сейчас мы раздадим брошюру с программой пожертвований. Там есть вся данная мною информация. Там есть ссылка на наш сайт, для дополнительной информации, и как вы можете попасть на сайт пожертвований. На сайте пожертвований, в сущности, жертвуют с помощью кредитных карт с обязательством на год, но можно прекратить вносить пожертвования тогда, когда захотите. Цель обязаться в двенадцати равных платежах каждый месяц в соответствии с выбранной вами программой. И если это три шекеля в день, то это, в сущности, программа на девяносто шекелей в месяц, в двенадцать платежей. Каждый месяц по девяносто шекелей, на протяжении года.

Мы будем очень рады вашей помощи. Наше намерение основать это своими руками, строительство ли это, или пожертвования, чтобы мы действительно могли там сидеть, и получать это высокое учение, и продолжение этого учения.

Вы уже слышите здесь и там, что курсы ACI это открытые курсы, и есть восемнадцать курсов. Но после восемнадцати курсов есть восемнадцать закрытых, тайных курсов, тайное учение, и намерение обучать этому в этом центре. И нам нужно, чтобы у нас был этот центр. Потому, что учителя нам говорят, что там продельвается настоящая работа, и ее продельвают действительно быстро, и я думаю, что уже сегодня мы туда заглянули.

Лама Двора, большое спасибо за ту идею, которую вы приносите в нашу страну, и мы попытаемся

осуществить ее как можно быстрее.

Лама Двора-ла:

Лиран, большое спасибо. Лиран взял на себя эту большую идею, и ему необходима любая поддержка которую он может получить, и нам всем необходима такая поддержка, чтобы сделать возможным продолжение более продвинутой части учения, и осуществления этого пути еще в этой жизни. И возможности здесь велики.

И если ты на минутку можешь вернуть предыдущий слайд – я все время с ним спорю, он пишет **драгоценность каждый день**, а я меняю на **каждый день драгоценность**, а он меняет обратно. ☺ **Драгоценность каждый день** это то, что вы даете, то, что вы получаете это каждый день драгоценность. ☺ Карма работает, карма работает.

Обсуждение корреляций

Есть кто-то, кто хочет спросить о корреляциях? Да.

Отказ в свободе

Итак, она задает вопрос: что мы можем сделать чтобы Гильад Шалит был освобожден из плена?

Чем для тебя является событие с Гильадом Шалитом? Что это для тебя? В твоём мире?

Из зала: тюрьма, отчаяние, боль матери. Отказ в свободе.

Учительница: итак, здесь есть отказ в свободе, здесь есть много боли, может быть, отчаяние.

Из зала: то, что переживает мать также то, что переживает он, одиночество в котором он находится. Иногда когда мы за праздничным столом я говорю себе, вот вся моя семья со мной, и ситуация Гильада для меня очень тяжела...

Учительница: итак, этот образ символизирует для тебя тюрьму, отказ в свободе, отчаяние, боль, страдания, одиночество. Он, разумеется, не единственный в нашем мире. Он только появляется в нашем мире в такой форме, может быть, чтобы пробудить наши сердца для работы с такими местами.

Он продолжает, и он или другие продолжат там быть до тех пор, пока эти места не очищены в нас самих. И пути очищения, которым мы обучаем, это, к примеру, медитация, которую мы делали раньше. И ты, к примеру, благодаря нему чувствуешь тюрьму, мысль быть заключенной в тюрьму, отказ в свободе, если ты можешь соединиться с этой эмоцией, то ты можешь забрать себе его страдания и страдания других, находящихся в такой ситуации. Ты сможешь делать такие медитации.

У Гильада Шалита нет существования кроме того которое ты проецируешь, и которое проецирует эта группа, это государство. У него нет никакого самосуществования кроме наших проекций. И если мы проецируем человека с такими страданиями, наша задача их очистить. И это работа.

В иудаизме говорят, исправление **души и исправление мира**, говорят о двух этих понятиях. И если в моем мире появляется такая вещь, и еще много других ужасов, то это картина состояния моего сознания. Это то, что не нужно делать. Когда я сжигаю эти причины в себе, они больше не могут

появляться в моем мире. Это работа, это путь, это работа и путь.

И она говорит: «У меня это не так». И это очень типичный вопрос. Это в точности так, как он говорит: «Я никогда не лгу, но лгут мне». Очень может быть, что сегодня уже не лгут грубым образом. Очень может быть, что вы в своей жизни, может быть, не проявляете агрессии открытым, или грубым образом.

Но если вещи появляются, они произошли с кем-то в вашем мире, в вашем государстве, то это говорит о том, что эти семена во мне еще активны. И каждая такая появляющаяся вещь отражает мне часть моего сознания. Более близкую или дальнюю; более, или менее активную часть.

И наша работа в том, чтобы через понимание корреляций пойти и сделать наоборот.

И если здесь есть заключенный человек, мне нужно найти, как я в своей жизни отрицаю свободу других. И если ты хорошо посмотришь, ты это найдешь. Это есть. Может быть, ты не делаешь это все время в своей повседневной жизни. Но если ты хорошо посмотришь, может быть, ты проследишь связь – к примеру, когда я иду покупать животное в магазин. В магазине они спросили у них разрешения? У коров, которых держат в стойле. У них спросили разрешения их запереть?

В нашей жизни это существует все время. Что мы делаем в отношении этого? У кармических семян есть качество вырастать до огромных размеров. Это может быть чем-то маленьким, что я делаю или в отношении чего я продолжаю быть терпимой, к примеру, лишение животных в моем мире свободы, и потом это возвращается тем, что близкие мне люди возвращают мне это семя. И так, тем или иным образом мы это делаем. И если мы поищем глубоко, мы найдем, где мы это делаем.

Вопрос в том, что ты готова сделать, чтобы это убрать? Готова ли ты, к примеру, прекратить пить молоко от коров лишенных свободы? Готова ли ты это сделать?

Ты не должна мне сейчас отвечать, но это то, что каждый из нас должен проверить. Если я встречаю это в своем мире, это не приемлемо для меня, и я понимаю **эти** страдания, обязано быть место, где я это делаю. Или делала, и эта карма еще продолжается, это семя все еще активно.

Итак, мне сейчас, как мы сказали до перерыва нужно быть более благочестивой, чем папа римский на тему отрицания свободы. Мне необходимо поддерживать организации, действующие для освобождения политических заключенных, или проделывать любую другую работу служащую антидотом этой карме сейчас появляющейся в моей жизни. **И в особенности смотреть на свои мысли.** Может быть, есть виды заключения, которые ты поддерживаешь неосознанно потому, что не задумывалась об этом так, как не развила осознанность.

Если ты проделаешь это очень тщательным и последовательным образом, с большим чувством и намерением – в твоем мире изменится этот факт, **ты можешь освободить Гильда Шалита**. Ты можешь сделать это в своем мире. Да. И ты можешь сделать намного больше. Ты можешь привести к миру во всем мире. И для этого наша школа.

Повторение вопроса из зала: да, она говорит, что Гильад Шалит не только в ее мире, он также и в мире всех сидящих здесь людей.

Он в твоем мире? В твоем! Люди, сидящие здесь в твоем мире? Да! Они в твоем мире. И сидящие, и стоящие здесь люди. ☺ Ты проецируешь меня поэтому, я также твоя карма.

Итак, ты проецируешь меня своей кармой, с моей историей, с моим просветлением. Все это делаешь ты. **В своем мире. И нет другого мира.** Все дело в этом. **Для тебя** нет никакого другого мира кроме того, который ты проецируешь из своей кармы.

И когда ты в один из дней в последний раз закроешь глаза в этой жизни – и может быть, этого не произойдет – дай бог – все это за секунды полностью рассеется как сон, от которого просыпаются ночью. Откуда приходит твой сон? Сон, который снился тебе ночью? Он целиком приходит из тебя. И все эти персонажи во сне казались, может быть очень реальными, и куда они ушли, когда ты проснулась? Туда же, откуда и пришли! Также и с этим. Со всем этим. Все персонажи, играющие в этом, это актеры на сцене, на которую ты их поставила. И нет кого-то другого. **Для тебя нет другого мира.**

Из зала: но есть также и общие вещи, нет?

Учительница: О.К, и это вопрос о совместной карме. Да, верно. Почему мы все в Израиле и граждане одной и той же страны? Потому, что в нашей карме есть схожесть, но она индивидуальна. У меня есть своя карма, у тебя есть своя карма, и у нас есть много общего. Мы, к примеру, говорим на одном и том же языке. Мы обе люди, обе женщины. У нас есть много общего. Но то, что это общее не говорит о том, что это не индивидуально.

Это то, что создает народы, государства, группы, и языки. Это общее. Потому, что в прошлом мы делали что-то вместе, и это создало схожесть в нашей карме. Но каждый из нас может трансформировать свой мир индивидуальным образом, и в этом вся идея. В тот момент, когда я сжигаю эти семена в себе, они больше не могут появляться в моем мире.

Боль

Итак, давайте если так немного войдем в корреляции.

1. Физическая боль

Первая говорит:

**В час когда мое тело бьет
Болезнь которую вынести тяжело,
Это ведь потому, что колесо лезвий
Прокрутилось снова.**

Колесо лезвий кармы, да? Плохая карма нанесения вреда телам других. Сейчас он говорит:

**«С этого момента я возьму на себя
Все болезни ближних».**

Что значит «возьму на себя все болезни?» Если вы читали, я надеюсь, у вас возник этот вопрос. Я хочу уничтожить эту карму болезней, или боли любого вида. Что значит забрать болезни, которые есть у моих ближних?

2. Ментальная боль

Или во втором абзаце он говорит:

В час, когда мое сердце мучается...

То есть, сейчас боль не физическая, а ментальная, ментальная боль.

**...мое сердце мучается
Глубокой терзающей болью,
Ведь это потому, что колесо лезвий
Прокрутилось по мне снова.
Плохая карма нанесения вреда
Спокойствию других.
С этого момента я возьму на себя
Всю боль моих ближних.**

Что он здесь говорит? Он говорит: если у вас есть душевная боль, ментальная боль, то это потому, что вы причиняли страдания другим. Вы причиняли другим боль, вы сфотографировали себя делающими это, и это то, что оставило запись.

Когда вы это делали, вы были там. Даже если вы делали это только в мыслях, вы сделали это. Если вы причиняли другим страдания и сфотографировали это, семя там сидит. И это зависит от того, с какой силой вы это делали, от того в отношении кого вы это делали, от того, какая эмоция это сопровождала, с какой частотой вы это делали, и так далее.

Все эти факторы влияют на темп и силу созревания кармы. Но когда настанет черед этой записи созреть – вы не сможете в своем сердце остановить страдания. Она созреет, и вы будете страдать от душевной, ментальной боли. Это нельзя остановить. Уже поздно, она уже созрела. Когда карма созревает, это тяжелый способ переживания кармы. Если вы хотите предотвратить такие ситуации вам нужно обратить внимание на то, что здесь написано: **«С этого момента я возьму на себя всю боль, которая есть у моих ближних».**

В этом идея медитации забирая себе болезней других, потому, что это я спроецировала их больными. В **моем мире** они больны из-за меня. В точности также как и во сне. В точности также как и во сне. Если я сожгу эти семена в себе, в моей жизни больше не будет болезней.

Болезнь

Вот, что он (Мастер Дхармаракшита) говорит в корреляциях о болезнях. Если вы обратили внимание, это появляется в нескольких абзацах в корреляциях.

Прежде всего, в первом абзаце: **в час, когда по моему телу бьет болезнь...**

Потом это появляется на странице 4: **если у меня смертельная болезнь...**

У вас есть таблица корреляций, которую Лама Арие сделал из абзацев. Итак, в абзацах или в таблице:

**Если меня сразила тяжелая болезнь
Такая как воспаление легких, асцит, рак,**

Вы знаете, что такое асцит? Это когда в теле скапливаются жидкости, и это очень тяжелая болезнь.

**Это ведь потому, что колесо лезвий
Прокрутилось по мне снова
И плохой кармы нарушения морали**

И забирация имущества дхармы.

К примеру, что значит забрать то, что принадлежит дхарме? Что принадлежит дхарме?

Знаете, в прошлом, и это происходит и по сегодняшний день монастыри поддерживали, и были пожертвования для пропитания монахов. И здесь имеется ввиду, когда к примеру, **кто-то берет из этих пожертвований или из того, что подано как подношение на алтарь, и так далее.**

Если вы не живете в монастыре, вы можете сказать: «Я не беру у дхармы, так как я не живу в монастыре». Аа – это не совсем так. Потому, что, к примеру, мы не берем плату за эти уроки, но есть пожертвования. Эти пожертвования – очень святые деньги потому, что они помогают осуществлять эту деятельность. Они помогают оплачивать то, что есть сейчас, и помогают продолжить дальше. Если сейчас кто-то оттуда берет и использует это не по назначению – это очень тяжелая карма. Очень тяжелая.

Он говорит: карма этого – это тяжелые болезни, асцит.

И, к примеру, мы также проводим платные курсы. За курсы по бизнесу и йоге, о которых мы говорили, мы берем плату. Но мы обучаем там также и дхарме. Эта плата целиком для того, чтобы поддерживать деятельность дхармы. Она целиком для того, чтобы, к примеру, поддерживать таких людей, как Лиран и Реут, которые оставили все, и у них больше нет заработка. Эта плата целиком для того, чтобы сделать возможной деятельность для таких как они людей, все время действующих для того, чтобы сделать возможным такое учение, как это.

Если вы используете пожертвования для чего-то другого, это очень тяжелая карма. В монастырях бухгалтерами были самые ученые монахи, с самым большим состраданием, и лучше всего соблюдающие мораль. Потому, что это очень важная карма.

Такие люди, сто процентов своего времени посвящающие дхарме, в этом смысле как монахи. Потому, что это то, что они делают, они делают дхарму. Очень важно их поддерживать, и если у них забирает кто-то, кому поддержка нужна меньше чем им – это не хорошая карма.

Кстати, одно из наших намерений сделать так, чтобы в духовном центре, который мы хотим основать, все было открытым. Каждый сможет видеть, сколько вошло, сколько вышло, и куда вышло. Это будет совершенно прозрачно, совершенно открыто.

И он говорит:

С этого момента я буду пренебрегать любой возможностью Забирация у дхармы.

И это также идет и наоборот: любое пожертвование дхарме, все, что поддерживает распространение знаний в сущности спасающих жизнь, это удивительная карма. То есть, это идет в обоих направлениях. Но здесь это всегда написано с отрицательной стороны.

Потом абзац следующий сразу же за этим:

Если мое тело вдруг поразит Головная боль или заразная болезнь,

То, он говорит:

**Плохая карма совершения
Вещей, которые я пообещал прекратить.
С этого момента я буду воздерживаться
От совершения любого отрицательного действия.**

Имеется ввиду **нарушение обетов**. К примеру, если у кого-то есть Лама, то это слушать своего Ламу. Это то, что нам говорит Дхарма Ракшита. Если вы не взяли себе Ламу, вы от этого освобождены, ☺ но если взяли – смысл этого, кроме прочего в том, что вы выполняете его указания. Необходимо понимать, что значит взять учителя или учительницу.

И кстати, здесь есть спор потому, что в одном написании это заразная болезнь, а в другом головная боль. Это одно и то же слово. Поэтому, если у вас есть много головных болей, обратите внимание на то, или вы соблюдаете взятые вами обязательства. Или вы слушаете своего Ламу. Или такого рода вещи.

Из зала: иногда более опасно взять обязательство и не выполнить его, чем сказать: я все еще не готова к этому, и откладываю это пока в сторону.

Учительница: Анбар говорит, что иногда, может быть лучше, если я еще не созрела для выполнения этого обязательства, не принимать его. Замечательно! Замечательно. Люди обращаются ко мне и спрашивают, или принимать обеты с условием, что я смогу делать так, или так. И это значит, что вы еще не созрели. Подождите, пока созреете. Когда вы созреете, вы примите это с открытым сердцем, и тогда это принесет много благословения. Если вы это делаете наполовину иногда это еще хуже. Да, ты совершенно права.

Не мешать святым действиям

Здесь, к примеру, в продолжении есть болезни. Когда мешают деятельности святых людей появляются психические болезни и вредящие духи. В другом месте написано «ангелы». Создание препятствий для деятельности ангелов в мире может причинить нам ужасные страдания, ужасные болезни.

Кто это ангелы?

Мы не знаем, кем являются люди вокруг нас. Потому, что люди не являются тем, что мы о них думаем. Они также не являются тем, что мы о них не думаем, они появляются перед нами в соответствии с нашей кармой. Вы помните идею ручки? Вы помните идею семян? Если моя карма, такая как сейчас, я вижу человеческую руку. Если моя карма хуже, я вижу ногу собаки. Если моя карма лучше, я могу увидеть руку ангела.

Сейчас, если вы здесь сидите, я не знаю, что вы видите. Я не имею понятия о том, что видит каждый из вас. Потому, что каждый из вас видит в соответствии со своей кармой. И каждый видит:

Руку немного иначе

И меня немного иначе

И понимает меня немного иначе

И думает обо мне немного иначе

И воспринимает меня немного иначе

И может быть разница не очень велика, потому, что я по крайней мере во всех вас вижу людей. Но

я не знаю, кто есть кто, и вы не знаете, кто есть кто. И это очень важно. Люди задают вопрос: почему, если Далай Лама все это понимает, он старится? Вы знаете только о том, что видите вы, все, что вы можете знать, это то, что видите вы.

Вы не знаете, что видит он. Вы не имеете понятия, что он переживает, и как он себя переживает. И истина в том, что когда мои семена в результате соблюдения обетов, понимания пустоты и кармы, и достаточно глубокой работы с этим изменятся – и для того, чтобы войти в это так глубоко, как нужно и нужен центр – мой мир изменится. Он обязан измениться.

Это результат того, что называется исправлением души. И мир который я проецирую вовне будет другим, мои переживания мира будут другими, и мое переживание себя будет другим. Что будет видеть кто-то другой снаружи? Это полностью зависит от них!

**Мой мир целиком, на сто процентов определяется мной,
И ваш мир целиком, на сто процентов определяется каждым из вас.**

Препятствия соотносительно с дхармой

Здесь есть очень красивый пример:

**Если во время практики дхармы
Меня будет одолевать сон**

Ученик засыпает на уроках, он сонный, у него не получается хорошо учиться. Он говорит, это:

**Это плохая карма накопления препятствий
В отношении святой дхармы.**

Что значит накопление **препятствий в отношении святой дхармы?**

Это, к примеру, если я встаю на путь, начинаю учиться, и большее предпочтение отдаю другим вещам. «Я приду на урок, но при условии, что это не помешает мне в этом, в этом, в этом, и в этом, тогда я приду» - тогда, если вы делаете это так, вы накапливаете кармические препятствия для слушания дхармы. Или практики дхармы. Это становится тяжелее. Это пример. И здесь может быть много примеров.

Чистое видение

Да?

Вопрос из зала: пожалуйста, вы можете объяснить шестую корреляцию?

Учительница: большое спасибо. Она спрашивает о том, что когда появляются не приятные вещи, это приходит в результате привычки видеть мой мир не чистым, и это то, что написано там в корреляциях.

**В час, когда со мной снова происходит
Не приятная вещь,
Это ведь потому, что колесо лезвий
Прокрутилось по мне снова:
Плохая карма привычки видеть
Нечистоту в моем мире.**

И, что там написано?

**С этого момента я уду стараться видеть
Только чистые вещи.**

Есть ли в мире Будды не приятные вещи? Нет! Нет никаких страданий. Он трансформировал все страдания. Он в вечном раю. Поэтому в его мире нет ничего не приятного. В моем мире может появиться не приятное. Он говорит, что кроме прочего это потому, что у меня есть привычка видеть мир не чистым. Кроме прочего, это как я вижу свой мир и себя...

Что определяет то, как я вижу себя и свой мир?

Моя карма! Мои кармические записи. Вы можете сказать, что **эти кармические записи являются моими привычками**. Потому, что то, что я делаю сейчас обусловлено кармическими записями. И поэтому у меня есть определенные привычки, заставляющие меня проецировать определенный мир.

Когда карма изменится, изменятся эти привычки, и я спроецирую чистый мир. В этом мире не будет не чистоты. В этом мире, к примеру, момент поднимающегося гнева, как мы делали это в медитации, может быть мгновением сильной энергии для очищения.

И это то, что делают бодхисатвы. Они берут эту энергию и очищают ее. И тогда они уже не видят там ментального омрачения, они видят возможность. Это когда они бодхисатвы. Когда они будды, этого также уже нет. Тогда, все это рай. Будде любая вещь доставляет неимоверное наслаждение. Любая вещь.

Так как мне привести себя к видению своего мира чистым? Как мне привести себя к этому изменению, чтобы начать видеть чистоту?

Мы начинаем искусственным образом.

На данный момент это моя карма. Она определяет мой мир. Она определяет то, что я вижу, и, что появляется. Очень может быть, что вещи святые и чистые, только я не вижу этого потому, что моя голова не чиста.

И я не могу доказать этого, но я также не могу доказать противоположного. Я не могу доказать, что они чисты, но я также не могу доказать, что они не чисты. И в этом красота. Итак, я могу предположить, что они чисты, только я еще не могу этого видеть.

И мы говорим, что это удивительная практика.

Я могу делать то, что мы называем **обратной паранойей**: может быть все они уже просветлены? Может быть, все они пришли для того, чтобы я чему-то научилась? И они продолжают появляться везде и нажимать на одну и ту же кнопку до тех пор, пока я не изучу, что там происходит? И это обратная параноя.

В обычной паранойе все преследуют меня, но здесь я говорю: «О.К, я сейчас буду практиковать так, будто это чистое, и относиться к этому так, будто это чистое».

И в случае, если появляется нечистота, я говорю: «О.К, я сейчас буду практиковать так, **будто** это чистое, и относиться к этому как к чистому».

И появляется что-то не приятное. Я говорю: «О.К, мне это не приятно потому, что у меня созрела такая карма, но это не говорит о том, что это этим является потому, что это пусто», и я, поначалу может быть искусственным образом решаю, что это чистое, притворяюсь, и отношусь к кричащему начальнику так, будто он самый чистый ангел пришедший меня чему-то научить.

Сейчас подумайте, попытайтесь представить, **что произойдет, если я буду постоянной в таком поведении, и буду реагировать так, будто реагирую на ангела?** Что произойдет? Какие семена я посею в своем сознании?

Потому, что его появление в настоящем, то, как он появляется передо мной в настоящем это моя привычка из прошлого, это карма которую я когда-то посеяла. Если я сейчас реагирую так, будто передо мной стоит сияющий ангел, я сею новые семена. Если я буду в этом постоянной, в один из дней я посмотрю, и увижу там руку ангела.

И это будет по-настоящему, это не будет метафорой. Это будет выглядеть сияющим. Это будет ангелом. Это не будет «человеком, который может быть ангел», это будет ангелом. Нам сейчас кажутся очень реальными – эта комната и эти люди, они для нас выглядят действительно как комната и люди – и это кажется настоящим потому, что это сейчас моя карма. Я открываю глаза – и это то, что ко мне приходит. Это то, что на данный момент мне навязано. И также как реально это, когда карма будет другой, будет реально и то. **Реально в той же самой степени.**

Где этот рай, в который мы хотим попасть? С какой авиакомпанией можно туда улететь?

Из зала: карма айрлайнс.

Учительница: карма айрлайнс, красиво. ☺ ☺

Он находится там, где находитесь вы, и когда ваша карма достаточно чиста – это то, что вам навязывается, против вашей воли. Вы будете в раю окруженные ангелами, и они будут настоящими в той же самой степени как реально и это. И они будут пусты в той же самой степени, как пусто и это. В той же самой степени. У них есть тот же самый вкус, что и у этого. Это пусто. Но это более приятно.

Да, еще что-то здесь?

Из зала: возьмем пример чего-то не приятного. К примеру, кто-то сказал, что позвонит в час дня. Пришло время, и он не позвонил. Вы говорите, нужно превратить это в урок. Урок чистоты.

Учительница: да. На следующем этапе: «О.К, он не соблюдает обязательства потому, что я, видимо, не соблюдала обязательства в прошлом, и это может появиться только так». Ты сеешь, сейчас ты видишь это там. Ты понимаешь, что это так, и ты понимаешь, что **он** приходит тебя научить.

Сейчас ты начинаешь соблюдать свои обязательства, и строго их придерживаться. Очень строго. Через некоторое время люди, не выполняющие своих обещаний исчезнут. Для тебя. И тогда ты очистишь от них свой мир. Если ты продолжаешь тщательно соблюдать обеты, в конечном итоге все они становятся ангелами. И ты относишься к ним как к ангелам потому, что они может быть уже ангелы. И может быть они по-настоящему ангелы.

Ошибочное мировоззрение – источник всех страданий

Наш практикующий, после того как лезвия резали его снова и снова видит: «Я сделал это – это то, что ко мне пришло. Я это сделал – это то, что ко мне пришло. Я сделал это – это ко мне пришло. Сейчас я прекращу, сейчас я прекращу». И он говорит: «Минутку, минутку, минутку, все эти вещи я сделал, и они принесли мне этот вред, я их сделал и они принесли мне эти несчастья, но почему я их вообще сделал? Почему я не выполнял обещания? Почему я вредил жизни? Почему я делал все эти вещи? Почему я это делал, если это так больно?

И тогда он смотрит глубже.

Он говорит: «Почему я это делал? Потому, что там кто-то был. Есть одна причина почему я делал все эти вещи». Эта причина, произнесите:

Токра

Токра это – **ошибочное мировоззрение. Ошибочное мнение.** И он ищет, и у вас это есть в конце главы корреляций, вверху на странице 7.

**Наконец-то я хорошо понял
Кто здесь является врагом,
Грабителем залегшим в засаде
Готовым ввести меня в заблуждение;**

И так далее он говорит:

Это склонность цепляться за себя!

Это Токра. Это ошибочное мировоззрение, это мировоззрение которое думает, что вещи приходят со своей стороны, что у них есть самосуществование, что у них есть какой-то объективный мир, не зависящий от того, что я делала, от моих кармических записей. Это Токра.

Кстати, одно и то же слово произносят одинаково, но если здесь добавляют еще одну букву, это будет в точности противоположным.

Ток ра

Это трюк. Вы видите, *Токра* на-тибетском слышится одинаково, но первое это **ошибочное мировоззрение**, а второе это **понимание**. Если добавляют еще одну букву, это понимание. Поэтому, это очень зависит от контекста.

Он говорит: «Из-за того, что я не понимал вещи, из-за того, что у меня было ошибочное мировоззрение, и я относился к вещам, будто они приходят ко мне снаружи, и делают мне так, и так, будто ко мне все эти вещи пришли».

И я сделала эту целую таблицу корреляций, и он говорит: «Аа, так вместо того, чтобы заниматься каждой из них отдельно я могу разрешить всех их разом если сумею уничтожить эту Токра. Мне нужно напасть **на нее**. На ошибочное мировоззрение. На неправильное понимание реальности».

И это приводит его к: «сейчас я должен понять пустоту, **здесь** мне нужно **глубоко** понять пустоту вещей, почему они приходят и вредят мне. Почему я себя так веду. Почему я веду себя образом, который мне вредит».

Ангел приходящий уничтожить ошибочное мировоззрение

И тогда он зовет нашего ангела который выглядит как страшное, ужасное чудовище, которое как мы сказали, с одной стороны является властелином смерти, а с другой стороны врагом властелина смерти, в зависимости от моей кармы, в зависимости от того насколько я очистила свой мир. Но вы можете видеть его как ужасного демона, который нападает на, что? На мою Токра. На мои ошибочные мировоззрения, на мои омрачения.

На мои ментальные омрачения которые являются тем, что делает меня несчастной и мучает меня. Так выглядит просветленная личность. Ангел приходящий меня спасти выглядит очень угрожающим моим ментальным омрачениям. Потому, что как он меня спасет? Через то, что их уничтожит! Для них он выглядит как ангел смерти. Для моих ментальных омрачений.

Если я начинаю их очищать, он для меня превращается во врага властелина смерти. **Он** является воплощением сострадания. Потому, что **он** для моих ментальных омрачений, для моей Токра, и для моего ошибочного мировоззрения, которое убивает и разрушает меня появляется в самой угрожающей и тяжелой форме.

И каждый его образ, все качества, все серьги, все его руки – все это – приходящие из меня проекции. И когда мой мир достаточно очищается, я в них вижу воплощение моего совершенства, моей чистоты.

Ангел Тара, если вы видели изображения **Тары** или **Манджушри** – все эти изображения тантрических ангелов которые вы видите, каждый аспект в их изображении или в их личности это проекция чистоты практикующего видящего это изображение. И когда практикующий очень чист, и очень чист его мир он смотрит и видит эти личности здесь (в нашем примере Тару или Манджушри). Он видит их здесь. Он видит их также и в себе.

Он воплощает **демона** для тех, чье сознание очень не чисто, и превращается в **ангела сострадания** для тех, чье сознание чисто. И это не образное сравнение. Когда вы достаточно чисты вы видите мир чистым, и тогда это существо сострадания. Это охраняющее вас существо.

История перед сном из – Jataka Tales

И сейчас я расскажу вам историю перед сном.

Итак, усаживайтесь поудобней,

Это история из историй Будды. И это одно из предыдущих перевоплощений лорда Будды. Еще до того, как он стал Буддой, он был бодхисатвой. И здесь в этой истории он даже не человек, он олень. Он олень являющийся вождем стада оленей. И он король оленей. Он очень любимый король оленей, и все это стадо его очень любит. Он золотого цвета, у него есть удивительные по своей красоте рога, больше чем у других, он больше и выше других. Он король. И он очень-очень красив. И он очень сострадающий и очень хорошо заботится о своей стае. И все рады и счастливы.

До тех пор, пока в один из дней в этот район не приходит новый король, и этот король любит охотиться. И он любил ходить в лес и охотиться на животных: на оленей, но также и на зайцев, и на лис, и на других животных. И для того, чтобы добраться до леса они проезжали поля крестьян, и своими лошадьми затапывали поля и урожай. И крестьяне несли большие убытки.

И для того чтобы это предотвратить в лесу решили оградить определенные районы и

предоставить к этим районам удобный доступ чтобы король не затапывал им поля со всей своей свитой на лошадях. И они огородили территории в лесу, и там обычно охотились король со своей свитой. Это был очень маленький и тесный район для животных, и им некуда было бежать.

Король был очень доволен таким раскладом. Но животные очень страдали потому, что они пытались убежать от стрел короля, и вставали один на другого, так как там было тесно, и они ранили друг друга.

И там было две стаи; стая тех, кто станет буддой, и еще стая. И тогда лорд Будда пришел к главе второй стаи и сказал: «Это ужасное положение и мы здесь просто давим один другого. И мы не можем убежать, территория огорожена. Для того чтобы предотвратить вред при нашем бегстве от охотников я предлагаю сделать очереди, и каждый раз когда король будет охотиться один олень из стаи будет жертвовать собой, и тогда они оставят остальную стаю. Это будет животным, которое они убьют. И мы будем делать это по очереди: один раз моя стая, другой раз твоя. И тот олень, который выходит – жертвует собой ради всей стаи.

И, разумеется, со всей скорбью глава второй стаи сначала протестует против такого расклада, но в конечном итоге понимает, что благодаря этому будет меньше убийств и вреда, и соглашается.

И в первый день после договора выходит один дрожащий олень. Король подъезжает к лесу, и видит одного открыто стоящего оленя, не пытающегося убежать. И король его убивает. И на завтра повторяется то же самое, и король понимает, что происходит. Понимает, что стаи заключили договор между собой.

Тогда король и его свита продолжают убивать оленей, но понимание, что там есть какой-то договор, какая-то попытка таким образом сохранить жизнь, само это понимание начинает немного двигать их карму. Что-то начинает им мешать в отношении всей этой идеи охоты. Но мешать не достаточно для того, чтобы прекратить охотиться. Не достаточно, чтобы прекратить убивать.

И так продолжается на протяжении некоторого времени, и стаи становятся все меньше, и тогда в один из дней к лорду Будде приходит лань из другой стаи и говорит: «Жребий выпал на меня, завтра мой черед выйти. Но я беременна. И я готова пожертвовать собой, но, что с моим ребенком? Может быть, можно подождать пока я рожу и отсрочить мою очередь, и когда я рожу, я выйду?»

И сначала он говорит: «Я не могу сделать этого потому, что не могу попросить кого-то умереть, если это не его очередь, если на них не выпал жребий? Я не могу этого сделать, не могу попросить кого-то умереть». Но он смотрит на нее и переполняется к ней состраданием. И тогда он говорит: «Не беспокойся, я позабочусь обо всем. Иди».

И история рассказывает, что он решает выйти вместо нее и пожертвовать собой, чтобы король ее не убивал. Но выясняется, что со стороны короля был указ не убивать глав обеих стай потому, что король видел в них двух красивых, удивительных животных, и для всей свиты было указание в них не стрелять. И в тот день когда лорд Будда появился, вышел за забор чтобы предложить себя король не пришел, но пришли его слуги. Они сказали ему: «Ты глава стаи, нам запрещено тебя убивать».

Тогда, он объяснил им про черепаху и ее ребенка, и сказал: «Сейчас я вместо нее, убейте меня». Но у них было указание его не убивать. И тогда они ушли и позвали короля, и король пришел, посмотрел на этого оленя, и сказал: «Ты не должен здесь быть потому, что ты защищен». И тогда олень на него смотрит, Лорд Будда на него смотрит, и говорит: «Как я могу принять освобождение, когда все мои братья приговорены к смерти? Как я могу жить счастливо, когда моя стая страдает?»

И для того чтобы продемонстрировать это королю он говорит: «Я король своей стаи, я не могу быть счастлив, если мои люди страдают».

И что-то раскрыло сердце короля, и он ему сказал: «Ты прав. Я освобождаю тебя, и также твою стаю. Вы свободны». Но лорд Будда остался стоять и не уходил оттуда. Король говорит: «Почему ты не уходишь?» и тот говорит: «Потому, что это значит, что вторую стаю сейчас будут убивать в два раза больше. Я не могу этого допустить».

И тогда король смотрит на него и говорит: «Ты сошел с ума? Я освобождаю тебя, и спасаю всю твою стаю, и ты жертвуешь всей своей стаей ради других?» Он говорит: «Верно. Я не могу уйти, моя стая не может уйти и быть свободной, когда есть кто-то, кто страдает». Король говорит: «О.К, О.К, две стаи свободны, оставим это, мне надоело, я не буду вам вредить. Сейчас все в порядке?» Но он говорит: «Нет, нет, потому, что если ты продолжишь охотиться, другие животные сейчас будут страдать больше. Другие животные, живущие в нашем лесу, зайцы, лисы, и так далее – ты будешь больше убивать их. Я не могу этого допустить».

Тогда он продолжает так подталкивать короля, и в конечном итоге король говорит: «О.К, О.К, я никого не убиваю, хорошо? В этом лесу никого не убиваю». Но он все еще не двигается ☺, он говорит: «А, что с птицами?» Король говорит: «О.К, я не убиваю птиц». «А, что с рыбами?» «А, да, я не убиваю рыб. Сейчас все в порядке?» ☺

В конечном итоге король соглашается не убивать ни одно живое существо во всем королевстве, и издает указ в королевстве не вредить ни одному живому существу.

И лорд Будда прыгает от радости, и бежит и рассказывает об этом своей стае. И король сдержал свое слово и издал официальный указ, запрещающий убийства. И в том месте положили камень и написали на нем, что здесь место, на котором король и олень говорили, и договорились. И там было написано что-то вроде:

Король оленей, изменивший сердца людей.

Вот такая история. И это история о том, как сила любви может зло трансформировать в добродетель.

Силой своей любви вы можете трансформировать даже самые тяжелые места.

Чистой любви, о которой мы вообще не очень знаем, что это такое потому, что наше сердце связано и заблокировано, но раскрывающая его практика. Чистая любовь действительно прямо на ваших глазах может трансформировать все зло. Даже кого-то кто пришел вам навредить, или убить вас она может превратить в вашего лучшего друга. **Нет пределов силе вашей любви.**

Вот такая история. Я надеюсь, после этой истории у вас будут хорошие сны. ☺

Заключение

Прочитайте дома полученную вами часть Ло Джонга. Это часть о не чистом мире, и к чистому мы перейдем в следующий понедельник. И работайте дома с корреляциями, смотрите на них, читайте их, смотрите, как их можно применять.

Мы расстанемся мандалой.

(Мандала)

Давайте пошлем эту карму всем существам в мире, чтобы они не знали никаких страданий, и удостоились счастья и здесь и сейчас, и абсолютного счастья.

(Посвящение)

(Молитва для продления дней Ламы)

Большое вам спасибо. Большое спасибо за честь, привилегию, и наслаждение поделиться с вами этим материалом.

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 настуже 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
Блиzkих 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 лоджонга – 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.

2. 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 слышать 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 клеветущей на него, и будут думать о нем сейчас не хорошо, и может быть, будут работать хуже в офисе. И тогда, **она**, в сущности, обрубают 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)

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 2

(Мандала)

Ангел, приходящий на помощь

После того как он узнал врага, эту склонность цепляться за себя он понимает, что все его страдания приходят от этого скрытого Dak Dzin и, что он является коварным врагом. Он прокрался в наше сердце, и всегда там пребывает. И мы его не очень замечаем. Мы уверены, что то, что мы видим, так оно и есть.

И здесь мне нужна помощь потому, что он всегда там был, и всегда причинял мне страдания, и он коварен. Я даже не знаю, что он существует. Я даже не знаю, что я все время под его властью. **Этот Dak Dzin все время заставляет меня реагировать ошибочным образом, и бросать бумеранги. И мне нужно много помощи.**

Итак, сейчас он зовет на помощь.

Так кого я зову? И он это описывает здесь в абзаце, и это очень красиво.

У нас здесь есть кто-то с сильным гремучим голосом? Итак, она сейчас **Ямари**, она сейчас является нашим демоном. А ты сейчас нам это прочитай, но с большим пафосом. ☺

О, король тайных знаний,
И мантр мучающих моего врага!
Стоящий с ними с ногами врозь,
Ногами двух истин,
Глазами пылающими методом и мудростью,
И челюстями с клыками
Четырех сил -
Вонзи их в мясо моего врага!
С большим гневом, прокрути по нему
Колесо лезвий кармы!
Прокрути три его раза!

Учительница: О! Получилось исключительно хорошо.

Большое спасибо. Он сейчас зовет этого ангела, и тот появляется.

Он описывает, как он приходит. Он будет стоять так, с ногами врозь. У него есть два ножа, и оружие, и пылающие глаза, и он сейчас должен взять это колесо и бросить его. На, что? На врага, на мой Dak Dzin.

Его ноги, это две истины

Так он стоит на изображениях. **Он стоит с ногами двух истин.**

Denpa Nyi

Или сокращенно:

Den nyi

Denpa – означает **истина**, или иногда переводят как **реальность**.

Nyi – это **два**.

Что такое две истины? Итак, давайте немного войдем в это потому, что это очень важно.

Произнесите:

Kundzob Denpa

Dundam Denpa

Kundzob Denpa.

Kundzob – означает **обманчивый**.

Что такое **Kundzob Denpa**? Это **обманчивая истина**.

Обычно, это или истина, или обманчивая, но это **обманчивая истина**, или обманчивая реальность. И, что такое обманчивая реальность?

Обманчивая реальность

Обманчивая реальность это то, во, что мы все время погружены. Любая вещь, появляющаяся в нашей жизни, любое явление, появляющееся в нашей жизни включая и нас самих; каждый человек, каждая вещь, каждая идея, каждый предмет. Любое явление, появляющееся в нашей реальности, все это называется Kundzob Denpa, обманчивой реальностью.

Почему она называется обманчивой? **Она называется обманчивой потому, что она нас обманывает.** Помните, в медитации мы об этом говорили – мы все время погружены в ошибочное мировоззрение. В Ло Джонге, в абзаце 7 вверху он также говорит: **«Вводящее меня в заблуждение», «Обманывающее себя, и в следствии этого также и меня».**

Это Kundzob Denpa, это обманчивая истина.

Она обманлива потому, что она все время вводит нас в заблуждение. В особенности, когда нами овладевают эмоции. Когда обиды достаточно сильны, мы совершенно не понимаем начальника.

Мы вообще не понимаем, кто это на нас кричит. Мы не видим там бумеранг, или колесо лезвий, вернувшееся к нам; мы забываем, что этот начальник является нашей проекцией; что

он не может появиться в нашей жизни, если сначала мы не кинули бумеранг; если мы не посеяли семян, через которые мы вредили другим, и сейчас это вернулось ко мне бумерангом.

Мы не помним, когда мы это сделали, мы не знаем, когда мы это сделали, это идет неосознанно, наши глаза не могут этого видеть. **У нас есть то, что мы называем невежеством, слепота, непонимание.**

И тогда мы превращаем его в существующего самого по себе. И тогда у нас есть Dak Dzin. И тогда мы думаем, что он является плохим начальником сам по себе. И мы реагируем на плохого начальника так, будто он пришел к вам из дому, в то время когда такого начальника нет.

Итак, **та реальность, в которой мы живем, выглядит очень реальной**, стол очень реален – все выглядит для нас очень-очень-очень реальным. И мы говорим, что это обманчиво, потому, что они не реальны. Потому, что **мы не понимаем, откуда они пришли.**

В курсе 1 есть красивый «Лам Рим» от Чже Цонгкапы («Три основных пути»). Смотрите курс ACI 1: основные идеи буддизма, первое чтение), который говорит:

**И когда твердость появляющегося пошатнется и потеряется -
Ты узнаешь, что будешь шагать по пути делающим приятно будде.**

В одном из абзацев, ближе к концу он говорит: **после того как человек учится, практикует, и много изучает и практикует пустоту, постепенно-постепенно реальность, твердость вещей, твердость появляющегося, убежденность в самосуществовании вещей - начинает расшатываться.** Начинает растворяться, и вещи уже не самосуществующие. **Я уже немного допускаю, что для всех хороших и плохих вещей в моей жизни бумеранг бросила я.**

Итак, это Kundzob Denpa. **И важно понять, что Kundzob Denpa это любая вещь, любая вещь, появляющаяся в нашей жизни.** Любое явление, это Kundzob Denpa.

И это одна реальность, и она окружает нас все время. Мы в нее погружены, плаваем в ней, и живем в ней все время.

Абсолютная реальность

Но есть другая реальность, и это: **Dundam Denpa.**

Произнесите: **Dundam Denpa.**

Итак, снова **Denpa** – это **реальность, или истина.**

Dundam – значит **абсолютная.**

Итак, это **абсолютная реальность.** И абсолютная, настоящая реальность говорит о том, что там нет ничего, что не является моей проекцией. **Что в моем мире нет ничего, что не является моей проекцией.** Вы слышите? Здесь есть двойное отрицание. У нее всегда есть двойное отрицание. Она говорит: в моем мире нет ничего, что не является моей проекцией, что не приходит из меня. Вы можете сказать, что это пустота вещей. Это смысл пустоты вещей в соответствии с самым высоким пониманием буддизма.

Смысл пустоты вещей в соответствии с этим восприятием в том, что любая вещь в мире появляется из моей проекции, и в моем мире нет ничего, что появляется не из моей проекции.

И здесь я, в сущности, сказала две вещи. Я сказала:

Нет ничего в мире, что не появляется из моей проекции, и это пустота вещей.

И положительной формулировкой было:

Любая вещь в моем мире появляется из моей проекции

Итак, это абсолютная истина. **Это та истина, которую видит бодхисатва, когда он приходит к пути видения, это путь на котором он встречается пустоту напрямую.** Это короткая медитация в 5, может быть в 20 минут, в которой происходит удивительное переживание пустоты напрямую, для которого мы работаем много лет.

И после того как человек выходит из этой медитации, не в самой медитации – человек начинает видеть эти бумеранги. Он начинает понимать, что все это отражение его сознания. Что все это созревшие и вернувшиеся ментальные семена. И он здесь говорит об этом.

Этот демон, которого он зовет на помощь стоит на двух ногах, не на одной. На одной ноге стоим мы. И это ложь.

До тех пор пока мы не увидели пустоты напрямую мы все время стоим на одной ноге и погружены в ложь. Но человек, обретший знания «совершенства мудрости» - сейчас стоит на двух ногах.

И наш демон это просветленная личность: **он стоит на двух ногах. Ногах обманчивой, но также и абсолютной истины.**

И вторая истина, Dundam Denpa также находится здесь все время. В нее мы также все время погружены. Все время, но мы не замечаем этого до тех пор, пока не приходим к очень-очень высокому уровню. Мы ее не замечаем.

И разница между двумя истинами в том, что одна обманчива, а другая нет.

- В обманчивой реальности: вещи выглядят для нас, будто приходят со своей стороны, в то время когда это не так. Это обманчивая реальность.

- В абсолютной реальности все полностью соответствует.

И он зовет этого демона стоящего на двух ногах абсолютной и обманчивой реальности, чтобы он ему помог освободиться от этого колеса лезвий.

В общем, он зовет высокие духовные осознания потому, что если он их воплотит, если он поймет пустоту, то он больше не будет вынужден страдать в этом ужасном колесе. Он сумеет освободиться от двух наших врагов: от Rang Chen dzin и Dak Dzin.

Как он от них освободится? Прямое видение пустоты освобождает его от Dak Dzin, от второго, от номера два, который более скрыт, и которого намного тяжелее уничтожить. И это помогает понимание пустоты. Он его уничтожает, и тогда другой исчезает сам по себе потому, что:

Если я понимаю, что у меня нет самосуществования, то кому я там все время придаю важность? Я не могу придавать важность чему-то, чего не существует.

Итак, когда я понимаю, что той вещи, которой я придаю такое большое значение - не существует,

то второе уходит само собой, и я автоматически прекращу бросать бумеранги.

Глаза, пылающие методом и мудростью

В продолжении он говорит: его **«глаза пылают методом и мудростью»**.

Итак, у него было две ноги двух истин, и сейчас его глаза пылают. Они пылают, чтобы победить этого врага ошибочное мировоззрение. Они пылают методом и мудростью. Что это за метод и мудрость?

Tap

Произнесите: **Tap, и Sherab**.

Sherab

Итак, **Tap** – это **метод**.

И **Sherab** – это **мудрость**.

Это также является названием нашей организации **«метод и мудрость»** - два глаза.

Тибетцы иногда сокращают и соединяют вместе первых два слога каждого слова, и говорят:

Tab she

Метод

Tap – это **метод**, и можно перевести это как мастерство или способности. Это те вещи, о которых мы молились в нашей медитации. Это те вещи, о которых мы просили, чтобы Лама помог нам их обрести. Эту способность любить людей, способность раскрывать наши сердца и действовать из этой любви. Когда мы действуем из этой любви, мы развиваем в себе способности.

Мы все еще в обманчивой реальности. Мы все еще относимся к людям так, будто они вне нас, будто здесь есть существа. Мы живем в мире существ, которые как бы вне нас, но:

- Мы проделываем работу **с ними**, мы проделываем работу в **отношении них**
- **В отношении них** мы задействуем мудрость
- **В отношении них** мы проявляем любовь
- **Они** помогают нам развить даяние тем, что появляются перед нами так, будто нуждаются в нашем даянии
- **Они** помогают нам развить моральность потому, что благодаря тому, что мы не будем **им** вредить, или будем им помогать, мы будем действовать в отношении них моральным образом.
- **Они** помогают нам развить совершенство терпения тем, что **они** сердят нас. Они приходят, чтобы нас рассердить для того, чтобы мы научились не сердиться. Для того, чтобы мы научились не сердиться нам нужны гантели. И они являются этими гантелями, они приходят и сердят нас.

Нам нужны существа. И мы развиваем мастерство в отношении существ. Это Tap.

Мы учимся совершать добродетель. Много добродетели. Мы учимся совершать ее с радостью, с радостным усилием. Мы становимся тем, что мы называем «переполненными добродетелью». 😊 Мы ищем возможности приносить благо миру, и приносим его с радостью, и неустанно, и даже если нам тяжело мы это делаем. Развитие этих способностей в себе это Тар. И этот Тар дает нам физическое тело будды. Когда мы придем к просветлению карма получения чудесного, не изнашивающегося, не страдающего тела света, в котором вообще нет никакой способности страдать, это карма этой добродетели, этой любви, этого сострадания.

Мудрость

Второе: **Sherab**.

Произнесите: **Sherab**.

Sherab — означает **мудрость**, и это все те вещи, о которых мы здесь говорим, понимание, что у вещей нет самосуществования, что они приходят из записей посеянных нами в нашем сознании нашими действиями. Мудрость, понимающая пустоту начальника, понимающая, что начальник не может появиться передо мной как сердящийся или плохой, если я не посеяла в точности такие же семена, и не обязательно в отношении него, это может быть, в отношении кого-то другого. Это Sherab.

Sherab, мудрость - это то, что в конечном итоге ответственно за достижение сознания будды.

Итак, у нас есть это чудовище, это демон.

- У него есть две ноги — две истины.

Он в совершенстве развил Тар и Sherab.

Потому, что он, в сущности, просветленная личность. Он развил мудрость и все совершенства бодхисатвы в совершенной степени, и это помогает уничтожить ошибочное восприятие.

Клыки четырех сил

И у него есть еще что-то.

- У него есть челюсти с клыками четырех сил.

Top shi

Top — силы.

Shi — четыре.

И это **четыре силы очищения отрицательной кармы**.

Итак, у него есть эти клыки, и он приглашает его **вонзить их в мясо его врага**.

Так, снова, кто это враг? **Цепление за себя**.

Что значит их вонзить? Это вещи, которые уничтожат цепление за себя.

Враг: карма и омрачения

Что оставляет нас в сансаре? Что оставляет нас в страданиях?

Он нам говорит: **карма и омрачения**.

- **Ментальные омрачения** – все отрицательные эмоции, включая невежество, которое считается отрицательной эмоцией.

- **И карма** – записи которые мы накапливаем в следствии нашего не чистого видения. От того, что мы реагируем на вещи так, будто они не чисты, и этим сохраняем колесо страданий. Крутим его снова.

И если мы хотим уничтожить бумеранги и страдания можно сказать, что нам нужно сделать только три вещи. Нам нужно сделать только три вещи:

- Если мы приобрели **метод и мудрость** то мы больше не сеем, больше **не бросаем бумеранги**. Мы понимаем, откуда приходят вещи, мы действуем из сострадания, из любви, мы больше не создаем будущий вред. Мы прекращаем бросать бумеранги, и тогда они не возвращаются. Итак, мы **заботимся о нашей будущей карме**.
- Если у нас есть **две истины**, в чем нам помогают две истины? Они, к примеру, **помогают нам понять начальника, и не реагировать гневом в тот момент, понять его пустоту. И это нас освобождает от ментальных омрачений**.

Итак «метод и мудрость» помогают уничтожить плохую карму будущего; понимание двух истин помогает уничтожить ментальные омрачения; но потом есть еще что-то.

- **Кармы прошлого, которые мы носим с собой**. Для этого необходимы **четыре клыка**, чтобы их очистить. Потому, что они также могут созреть и ранить нас, и их мы уже создали, их мы уже посеяли. Итак, это **силы очищения**.

Итак, это совершенный образ. Он заботится о прошлом, будущем, и настоящем. Все решено. Это этот образ. У него есть ноги, глаза, и челюсти с клыками, и тогда он приглашает их воткнуться в мясо моего врага.

Уничтожение врага

Я хочу пригласить тебя снова, для следующего абзаца. Ты его сейчас зовешь.

Приди грозный враг властелина смерти,
И поймай, поймай его немедленно!
Ударь его, ударь его немедленно!
Рассеки сердце моего врага!
Приди с ревом, и разmozжи черепа
Ошибочных мировоззрений крадущих мою жизнь!
Приди и пошли смерть как стрелу в сердце
Этого палача, моего врага!

Учительница: ☺ да, большое спасибо. И это повторяющийся мотив:

Приди с ревом, и разmozжи череп
Ошибочного мировоззрения крадущего мою жизнь,

**Пошли смерть прямо в сердце
Этого палача, самого большого моего врага!**

Кто этот палач? Цепляние за себя. К кому я обращаюсь? К Ямари, к нему, чтобы он помог мне послать стрелу в его сердце, чтобы его убить.

И здесь есть очень живописная, очень красивая, и очень дерзкая картина, использующая очень сильный образ разрушения моего врага, того, который причиняет мне все страдания. Очень красивое описание.

Он говорит:

**Поймай, поймай его немедленно!
Ударь его, ударь его немедленно!
Рассеки сердце моего врага!**

Потом он говорит:

**Хунг, хунг, могучий ангел,
Приди, продемонстрируй свою удивительную силу!
Дза, дза! Победи моего врага
Нарушающего мои обеты!
Пхэт, пхэт! Тебя я буду призывать
Чтобы ты освободил меня от всех оков!
Разрушь и разбей на части все цепляния,
Привязывающие меня к моей боли.**

Какие цепляния? Цепляние за себя, и самостность вещей. За самостность кричащего на меня начальника. Он зовет его.

В сущности, он обращается к мудрости и методу, и к состраданию, к этим вещам, он говорит: сейчас вы будете крутить колесо этой ужасной кармы, так бросьте его на этоу Токпу.

**Приди пожалуйста ко мне, могучий ангел,
Враг властелина смерти,
И возьми полный мешок
Пяти видов яда,
И глубоко увязший в грязи сансары
Силой кармы омрачений -
Приди немедленно его уничтожить!
Разорви его на части!**

Он говорит: вместо того, чтобы его крутить, чтобы оно мне вредило, сейчас ты будешь его крутить так, чтобы оно вредило моим омрачениям. И этой карме. И этой Токпе. Это посылает туда много силы. И в следующем абзаце он говорит:

**Он тот, кто приведет меня к ужасу
Трех низших миров;
Но только из-за своего невежества
Я их не боюсь.**

Он говорит: есть чего бояться. Есть намного более страдающее существование чем наше, и это логично, верно? Есть определенная карма, которая привела нас сюда, в это существование. Даже в человеческом мире есть люди страдающие намного больше чем мы. И есть миры, которые страдают еще больше, чем люди страдают в нашем мире. И также есть миры, которые страдают меньше человеческого мира. Почему нет? Мы лишь очень маленький фрагмент большого спектра существования, который возможен благодаря кармическим проекциям.

И он говорит: есть места, которые нужно бояться еще больше этого, и кармы нас туда приведут. Он говорит: причина того, что мы не боимся их - в нашем невежестве. Потому, что мы не понимаем. Мы не видим всего этого спектра. И вместо того, чтобы их бояться и начинать очищать свои действия, очищать кармы, я занимаюсь именно теми вещами, которые меня приведут в страдающие миры.

Ангел, это не метафора

Итак, люди спрашивают метафора ли это? **Является ли этот образ метафорой?** Нашему сознанию может так показаться ...

Встречали ли вы его? Видимо, вы его не встречали. Он высотой в три метра, и шириной в четыре метра, и он держит это оружие, и готов его вонзить в мой Dak Dzin.

Вы не встречаете его, но он не метафора. Как и любая другая вещь, как и любое явление, он проекция нашего сознания. И когда наше сознание достаточно чисто, мы можем проецировать таких ангелов, и когда нужно прибегать к их помощи. И может быть, если это кому-то поможет, самим превратиться в одного такого ангела.

И не все ангелы кажутся нам такими чудовищными. Вы видите на изображениях будд, красавицу небесного ангела **Тару**. Если наше сознание будет чисто, это то, что мы спроецируем.

Сегодня, с нашим нынешним сознанием, мы проецируем мир, в котором есть все корреляции. ☺ Если мы обречем духовные осознания этих вещей, метафор больше не будет. Мы будем в мире ангелов потому, что они сделаны из наших осознаний, они созданы из наших осознаний. Поэтому, если вы их не встречали, это не то, чем нужно слишком гордиться. **Мы** являемся теми, кто создаем этих гневных начальников.

Это **мы** создаем все неприятные вещи, о которых вы только можете подумать. И когда наше сознание меняется и проходит трансформацию, проходит Ло Джонг, проекции обязаны измениться вместе с ним, потому, что все это приходит из нас.

И мы говорим о постоянном изменении. Мы говорим о том, что когда мы уже трансформировали в себе эти ментальные омрачения и кармы, в точности также как я сейчас вынуждена проецировать мой нынешний мир, **тем же самым образом я буду вынуждена спроецировать другой, чистый мир**, и я даже не буду помнить предыдущего мира. Я даже не буду его помнить.

Быть ангелом

Это не подумать на минутку, что я ангел. **Это:**

**Быть ангелом и быть окруженным ангелами.
Это то, куда должна привести эта практика. Это то, куда она ведет.**

И видеть их ясно, также ясно как вы видите людей вокруг вас. И это приходит из глубинной практики этих вещей, и постепенно вещи начнут меняться, будут идти в этом направлении, и в конечном итоге изменятся навсегда.

И мы говорим, что для того, чтобы победить это цепляние за себя, которое так разрушительно и так нам вредит, и вредило нам всегда, нам нужно **стать как он**. Нам нужно стать **очень смелыми**, очень смелыми.

- В отношении ошибочного мировоззрения он выглядит очень пугающим, он его враг.

- В отношении наших ментальных омрачений, это желание их уничтожить выглядит очень пугающим и грозным.

Это то, что нам нужно. Нужно много смелости потому, что они управляли нами долгое время и долгое время отравляли нашу жизнь, и убивали нас бесчисленное количество раз.

И он здесь говорит: **размозжи ему череп. Токра. Это ошибочное мировоззрение**, и это тот враг, которого он пытается уничтожить. Это эти ошибочные мировоззрения верящие, что вещи пришли со своей стороны. Верящие в обманчивую реальность.

Обвинительное заключение

Итак, сейчас идет обвинительное заключение. В обвинительном заключении он начинает описывать, к чему приводит ошибочное мировоззрение.

Если раньше это были корреляции: я сделала это – со мной произошло это, я сделала это – со мной произошло это, то сейчас он ищет, почему я делала эти вещи? Из-за ошибочного мировоззрения. И сейчас он начинает описывать, как выглядят люди с ошибочным мировоззрением.

Почитайте это, посмотрите, или это распространяется на вас. Может быть, это на вас не распространяется, и тогда может быть вы не то, чем кажетесь ☺ Но будьте искренними с собой. Он описывает, что делают не понимающие своего мира люди. Относящиеся к нему как к приходящему со своей стороны.

Вещи пусты – и поэтому мы можем их трансформировать

У вещей нет самосуществования, и в этом наше счастье. **Начальник не является плохим со своей стороны**. И в этом наше счастье. **Мы можем трансформировать этого начальника**. Если мы начнем реагировать иначе и менять свое поведение, мы его уничтожим. Потому, что он не может приходить, если я его не создаю. Итак:

**Если я понимаю, как я его создала, и уничтожила создающие его вещи – он не может прийти!
Он не может прийти!**

Иногда он физически не может приблизиться ко мне, иногда он придет и будет приятным. Это разные формы в которых проявляется его уничтожение. Но главное, что исчезает мое неприятное переживание начальника.

Необходимо мужество!

И дело в том, что если вести себя с ним нежно, это не работает. Этот враг такой ужасный. Если его

гладить, и пытаться вежливо просить уйти, это не работает потому, что он не уйдет. Он не уйдет. Когда мы говорим, что нам нужно создать мужество мы подразумеваем: что в самые тяжелые моменты, когда Том очень хочется его обругать, в эти моменты нужно остановиться и вспомнить, откуда он пришел. И это самое тяжелое. И это мужество.

Для этого мне нужно:

- Две истины
- Метод и мудрость
- И клыки

Все это мне нужно для этого, чтобы в тот момент, когда во мне поднимается отрицательная эмоция, я сумела ее раздавить. И если у меня нет ошибочного восприятия, у нее нет самосуществования. Если нет ошибочного восприятия, она исчезает. Потому, что она является тем, что нас убивает, из-за нее мы старимся, из-за нее мы умираем. Все это приходит из этой кармы.

Необходимо начать уже сейчас!

И для того, чтобы проделать эту работу, для того, чтобы ее проделать хорошо и на глубоком уровне, вам нужно начать проделывать ее уже сейчас, если вы еще не начали. И я надеюсь, что если немного нас слушали, вы уже начали. Начать ее уже сейчас в своей повседневной жизни, с начальниками, соседями, членами семьи, детьми, и со всеми другими.

С одной стороны – раскрыть свои сердца, с другой стороны понять их пустоту, понять, откуда они пришли со всем хорошим и плохим в них. Все это пришло из вас. Все это пришло из нас. И сейчас, когда понимаю пустоту, как я буду реагировать?

Для того, чтобы размозжить череп, как он просит, полностью размозжить, разрубить этого моего ужасного врага, нам нужно напрямую встретиться с абсолютной реальностью. Нам нужно увидеть пустоту напрямую. Это большая работа. Это много практики в повседневной жизни. Много обучения. Для этого все наши курсы. Много медитаций. Ведение дневника, соблюдение морали, проверка того, что есть в голове, потому, что мы все время, не замечая этого, бросаем бумеранги даже в своих мыслях. И они возвращаются, и всегда в увеличенном размере.

И в конечном итоге практиковать на ретрите

И в конечном итоге, на определенном этапе, когда наступает время, человек должен войти в более глубокую практику. В более интенсивную практику. Когда наступает время.

И мы бы очень хотели создать такое место в Израиле, чтобы люди, время которых пришло, которые уже созрели, смогли войти в глубокую практику, размозжить череп врага и прийти к нам с раскрытым сердцем, с этой мудростью, и помочь нам, привести нас в это место.

И это одна из самых важных целей центра, который мы хотим основать, центра в котором будет даваться очень серьезное учение этих знаний, глубинное, тантрическое учение.

Этот образ тантрический, это тантрический ангел. Мы хотим научиться их видеть, и сами стать такими помогающими нам существами приобретшими мудрость, знания, любовь, и бесконечное сострадание. Для этого необходимо войти в глубокий ретрит, и это одна из целей.

И мы бы очень хотели, чтобы эта цель стала также и вашей.

- Также и у нас, у каждого из нас,
- У наших детей, у поколений которые придут после нас, чтобы у них был шанс подняться на этот высокий духовный уровень, выйти, и помочь всем сделать то же самое.
- И также предоставить это место для разных путей, для различных течений помогающих людям. И у различных людей есть разные склонности, им подходят разные вещи, и мы на серьезном уровне хотим сделать возможным также и это.
- Мы хотим серьезный центр, и серьезных учителей, с подлинными знаниями,
- И вместе с этим мы хотим сделать его открытым всему. Мы хотим сделать возможным бесплатное обучение.

И, разумеется, для этого необходимо построить это место. И если ты хочешь добавить еще несколько слов, пожалуйста.

Лиран: основание духовного центра

О.К, итак мы уже показывали эту презентацию несколько раз, и я быстро прокручу ее начало, и добавлю несколько деталей на тему помощи, ответу на возникшие вопросы, и расскажу о вещах о которых мы может быть еще не говорили, или достаточно их не подчеркнули.

Итак, как сказала Лама Двора мы хотим основать серьезный духовный центр. Мы назвали это «Духовным университетом», который будет международным, и позволит подлинным духовным традициям, имеющим подлинные линии передачи также приходить, присоединяться, и быть частью этого центра, и учения. Мы видим это в качестве места, которое может ускорить принесение мира в наш регион.

Мы намереваемся основать это в районе Негева. Это очень-очень большой район, в котором есть много возможностей основать большой центр ретритов, который сделает возможным уединение в хижинах для серьезной интенсивной практики. Как сказала Лама Двора, учение там будет даваться бесплатно всем серьезным практикующим, которые хотят прийти и обучаться.

Мы собираемся там обучать мировоззрению мудрости, развитию сострадательного и любящего отношения, и все это с целью помочь различным слоям населения научиться приобретать инструменты, чтобы помочь окружению, и трансформировать наш мир.

Количество курсов которые будут в университете необъятно. Это будет всем, что связано с улучшением качества нашей жизни, нашей духовной способности, и продвижения нас по пути.

Как было сказано, центр ретритов, как будет уединенным местом. Когда уходят на длинный ретрит в несколько месяцев, необходимо позаботиться о том, чтобы это место было удалено от дороги, от любых жилых районов, где есть движение людей. Это может помешать ретриту.

В периоды между семестрами, когда не будет учений, центр ретритов позволит людям проводить там другие ретриты с другими духовными группами, проводить там курсы.

И немного в отношении района, о котором мы на данный момент говорим. Это район который был нам предложен региональным советом «Арава», это территория, находящаяся в области их совета, которая отвечает нашим требованиям.

Этот район находится на границе с Иорданом, его восточная граница находится прямо на границе. И мы собираемся построить там постоянные здания для классов, столовую, кухню, и комнату для студентов и учителей. И также там будет район кемпинга, для тех, кто заинтересован приезжать, и ночевать там. Рядом мы сделаем также центр ретритов, в котором будут экологические хижины, которые будут подходить для пустыни, и для людей заинтересованных в продолжительном ретрите.

Программа

Итак, в отношении программы: в чем наша идея, что мы собираемся там основать, что мы собираемся построить, и на каком этапе мы собираемся построить это.

Над этой программой работали Гади и Михаль, они работали над ней много-много часов, и разумеется, все бесплатно, и с большой любовью. Мы вывесили снаружи, вы можете видеть здесь на двери, и на протяжении всей стены снаружи эти схемы, более подробные программы, и можно видеть также описание, чем является каждая деталь, и, что планируется. Вы можете во время перерыва подойти и посмотреть.

Приглашение поддержать ретрит

Мы приглашаем вас делать пожертвования, и помочь этому проекту, и таким образом стать частью этого. Разумеется, есть другие способы, как вы можете пожертвовать и помочь, и уже подошло много людей, и присоединилось к основанию этого центра. И нам нужны начиная от адвокатов специализирующихся на недвижимости и земле, до людей у которых есть опыт в ландшафтной архитектуре, внутренней и внешней, строительстве, и так далее.

В отношении темы пожертвований. В сущности, мы принимаем у вас пожертвования для специфических целей основания этого проекта.

Мы собираемся это сделать, как сказала Лама Двора в предыдущей лекции, прозрачным образом. Мы уже сделали страницу на интернет сайте. После лекции вы сможете туда зайти и увидеть сколько пожертвований сделано до сих пор. Вкратце, я вам могу сказать, что уже есть одноразовые пожертвования свыше 40 тысяч шекелей, есть уже годовые обязательства в 30 тысяч шекелей, и это примерно уже 2500 шекелей в месяц, на ближайший год. На пожертвования записались уже больше 35 человек. Мы надеемся, что запишутся еще. Мы надеемся, что запишутся еще. То, что сейчас собрано, это примерно десятая часть от той суммы, которая нам нужна. Нам нужно в 10 раз больше этих цифр, чтобы у нас появилась возможность построить это место в разумные сроки.

Итак, там есть эта страница. И также можете на этой странице на сайте вы можете найти ссылку, и скачать все программы, для тех, кто хочет посмотреть на это более внимательно.

До сих пор вся деятельность проводилась на добровольной основе помогавшими нам профессионалами, поэтому не было расходов, но в тот момент, когда начнутся расходы, разумеется, мы выставим там эту информацию.

И еще что-то, что я хочу еще добавить в отношении темы пожертвований, потому, что нас спросили в отношении пожертвований освобожденных от налога, что называется пункт 46, и этого у нашей организации все еще нет. Но к нашей большой радости сегодня мы продвинулись еще на один шаг вперед для получения освобождения от налога, и прямо сегодня мы получили письмо о

разрешении управления организацией, и это документ, который мы должны были получить прежде, чем можно будет подавать просьбу. Так, что сейчас мы продвигаемся с этой просьбой, и надеемся, что в ближайшее время мы получим разрешение. Разумеется, мы поставим вас в известность относительно этой темы.

Программа пожертвований

Итак, в отношении пожертвований, дополнительная информация, и как можно пожертвовать. Вы приглашены зайти, почитать дополнительную информацию, записаться, и пожертвовать. Те из вас, кто уже сейчас хочет записаться, и немного опасается интернета, или не знает как им пользоваться, снаружи будет сидеть Гила, которую я поначалу представила, и она будет записывать на различные программы, и также и Том, с которой вы знакомы по спектаклю. Итак, они будут там сидеть, и записывать. Вы приглашены также записаться у них на одну из программ ежемесячных пожертвований, которые у нас есть.

Речь идет о программе, которая называется «каждый день драгоценность», и это возможность каждый день жертвовать драгоценность, и вы определяете стоимость этой драгоценности. Это может быть шекелем в день, двумя шекелями в день, тремя шекелями в день. В нашей традиции есть смысл цифре три и если вы можете больше, вы можете жертвовать в два раза больше, шесть шекелей в день. Это выходит 180 шекелей в месяц, речь не идет о большой сумме. Обязательство на год, вы можете прекратить в любое время, и также в любое время можете увеличить сумму. Для тех из вас, кто заинтересован, есть также возможность делать одноразовые пожертвования, для тех, кто не хочет обязываться, но мы будем рады ежемесячным пожертвованиям.

Лама Двора-ла:

Большое спасибо.

Подумайте об этой цели людей, которые сидят, обучаются, практикуют, и развивают свое сердце до такой степени, что в них больше нет никакой неприязни, никакой ненависти, никакой враждебности. Сердце раскрыто, полно любви, сострадания, мудрости, и способности помогать ближним удивительным образом. Подумайте, как будет выглядеть наш регион, если в нем будет несколько таких праведников.

И мы хотим сделать это открытым не только для израильтян – также и для палестинцев, и для всех, кто созрел и готов прилагать усилия, и проделывать эту духовную работу. Потому что каждый кто ее проделывает, делает ее для всех нас. Он влияет на весь наш регион.

Поэтому, это может быть центром огромного благословения, неописуемо огромного, для нас, для нашей страны, и для всего нашего региона.

Даяние дхармы

Дополнительная вещь, о которой я хочу напомнить на тему пустоты то, что мы сейчас издали комментарий Чони Ламы на Сутру Сердца, которая обучает пустоте, и его комментарий проясняет эту сутру. Это первый раз в мире, когда это вышло в форме западной книги. Это есть на Тибете в тибетских писаниях. Есть перевод на английский, который сделал геше Майкл, и мы им воспользовались для нашего перевода, но он также еще не вышел в форме книги, его еще нельзя купить в магазинах. Поэтому, мы здесь первопроходцы.

И Дорит приложила огромные усилия, чтобы издать это в рекордные сроки. Мы в рекордные

сроки завершили этот перевод, и она работала. Она издала книгу за десять дней с момента получения письменной работы, она издала книгу за десять дней. ☺ (Аплодисменты).

Итак, ты что-то хочешь сказать о редакции? Это идет с редакцией, с учением из Сутры Сердца, это идет с самой Сутрой Сердца, в которой мы поправили перевод, и мы издали это в восхитительной форме. Все это. Расскажи нам, что находится снаружи.

Дорит: да, прежде всего Лама Двора говорит о рекордных сроках издания книги, но давайте поговорим о рекордных сроках ее перевода.

Учительница: и это Арие, Арие и я.

Дорит: и это перевели вместе Лама Арие и Лама Двора.

Учительница: да.

Дорит: итак, давайте скажем им спасибо. (Аплодисменты).

Потому, что на этом визите много говорится о пустоте, и также много говорится об основе Сутры Сердца, и мы это сделали, разумеется, общими усилиями со всеми, и здесь есть много людей, которые помогали. Здесь есть Рахели. Рахели в рекордные сроки сделала графику к обложке. Здесь есть Аэль, Яэль наш редактор вкладок, которая также быстро работала. И есть Рухама – они втроем были ответственными и за команду, и за много работы в домах печати, и за обложки. И они даже не знают, какую удивительную карму они накопили, верно? ☺ И мы им помогли накопить удивительную карму.

И я еще также хочу сказать очень большое спасибо удивительной команде, которая служит вам в такой удивительной форме, под руководством Далии. Где Далия? (Аплодисменты). Итак, Далия начальница магазина, и она им управляет только при визитах. Вы видите все работающим, и всегда с удивительной командой помогающей и ей и нам. И все, всё делают добровольно, и если у вас в сердце также возникло желание помочь, это будет чудесно.

Итак, как я сказала, для этого визита мы подготовили особенную редакцию. Мы использовали ее на последнем ретрите. Это также перевод Сутры Сердца, который сделала Лама Двора, и он вышел в свет под названием «Пецайя», это древняя форма написания. Но, однако, у нас здесь нет пальмовых листьев, верно?

Учительница: у тибетцев это не будет пальмовыми листьями потому, что у них нет пальм. Они высекали на дереве. Они высекают на дереве, и с этого перепечатывают, это такая форма «Пецайя», и мы издали в той же самой форме, как мы это описали.

Дорит: итак, вы можете это видеть. Сутра Сердца переведена в той же самой форме, и ее переплет также является подлинным переплетом. И в этом, чтобы поставить это на ноги, нам помогли Шоши, Лиора, Аялон, поэтому, спасибо также и им.

И есть сутра в форме «Пецайя», и переплет, и есть книга о комментарии к Сутре Сердца, и есть учение на диске о Сутре Сердца, которое Лама Двора дала к курсу медитации. И здесь я хочу поблагодарить Гильада за удивительную голосовую редакцию, которую он нам сделал, он очистил этот диск. И там есть медитации, которые можно практиковать, и слушать это удивительное учение. И всю эту редакцию вместе сейчас, на этом специфическом визите, мы соединили вместе, и также сделали особую цену, с мотивацией дать вам возможность просто

практиковать учение пустоты. И, что может быть лучше этого? ☺

Учительница: большое спасибо.

Дорит: большое спасибо.

Учительница: большое спасибо. Я хочу добавить, что все люди, занимавшиеся этим, делали все добровольно, без всякой платы, просто от чистого сердца, по любви. И все входящие деньги предназначены для того, чтобы позволить нам продолжать издавать такие писания. Издание всегда стоит денег, и обычно теряют на каждом издании. Мы продолжаем их издавать потому, что это важно для нашего будущего. Мы входим в минус от каждого такого издания, и нам нужны ваши пожертвования. Мы очень это ценим, и вы можете обратиться к Дорит.

(Мандала)

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 6

Лиран:

Я бы хотел сказать только несколько слов. Очень коротко.

Мы раздали всем папки с листами. Каждую встречу мы добавляли еще и еще листы, в те из вас кто заходил на сайт, могли видеть, что на сайте есть все материалы, и вы можете зайти и скачать их. И вместе с этим, несмотря на то, что это находится на сайте, нам было важно это распечатать это для вас, чтобы это было удобно брать с собой, и цветная первая страница, и все, что связано с этим вложением. И это потому, что нам очень важно приносить эти вещи в подлинной форме, и позволить всем это получить. Это что-то, что связано с группой **Классического буддизма**, поэтому название классика.

Это что-то, что связано с нашей драгоценной учительницей, которая все это учение приносит в подлинной форме. Она все отредактировала и преподнесла это нам. Это требует очень много мастерства и глубокого понимания материала, обучения и практики. У Ламы Дворы, в целом, есть уже более двух лет сидения на молчаливых уединенных ретритах, и все это для того чтобы понять этот материал, и принести его нам в целостности. И эта тема целостности, вся тема подлинности очень-очень важна.

И я только расскажу короткую историю о том, как за несколько дней до первой встречи по этому Ло Джонгу Лама Двора пришла к Мери и ко мне. Мери ответственна за распечатки, и она заботится о том, чтобы за короткое время распечатать получаемые нами здесь материалы, и она нам сказала, что материал встречи которая произойдет через несколько дней уже переведен, но чтобы мы пока его распечатывали потому, что она еще не закончила переводить все материалы, и после того как закончит она хочет проверить их снова и посмотреть можно ли что-то улучшить и совершенствовать. И после того как мы получили и распечатали материалы первой встречи, после того как все материалы были готовы она все еще сказала не распечатывать материалы второй встречи. До какого срока у меня есть время работать над этим? Я хочу еще над этим поработать, еще посвятить этому время, и еще больше довести это до совершенства.

И это наша любимая учительница. Большое спасибо.

(Мандала)

Колесо кармы

Итак, мы здесь в отрывке где он приглашает **Ямари**, чтобы тот помог ему освободиться от его ужасного врага, и он бросает на него это колесо. И сейчас колесо превращается в колесо кармы. То, что было колесом лезвий, превращается в колесо кармы. Произнесите:

Le kyi Korlo

Карма. Почему карма? Карма это этот процесс причин приводящих к результатам, которые снова становятся причинами приводящим к результатам. Весь этот процесс, описываемый в корреляциях с нечистой стороны. Стороны пропитанной невежеством и не пониманием, и все время бросающей бумеранги, вся которая приходит в следствии:

Dakdzin

Цепление за себя, и его братом является **собственная важность** проистекающая из него:

Rang chen dzin

Тонг Лен – является мощным антидотом собственной важности

Как мы освободимся от этой компании? Какие мы имеем инструменты, чтобы освободиться от этих ужасных врагов так глубоко пребывающих в нас?

И чтобы освободиться от собственной важности необходимым инструментом является тонглен. Это медитация тонглен. В сущности, те медитации, которые мы здесь делали, все они являются видами и вариациями тонглена, все они являются медитациями, в которых мы раскрываем наши сердца и готовы забрать у других страдания, и послать им свет, добро, и любовь. Это один из самых сильных способов пресечения этих ужасных проекций.

Потому, что если все вещи пусты, значит пусто и наше сознание. И значит сознание пропитанное ошибкой или невежеством – также пусто. Оно не само по себе пропитано невежеством. Верно то, в соответствии с буддизмом оно сопровождало нас всегда, множество, бесчисленное количество перевоплощений. Но это ничего не доказывает ни о каком самосуществовании; это говорит только о том, что это было долгое время. То, что это было долгое время, не говорит о том, что это так.

Долгое время думали, что земля плоская, и потом прекратили так думать.

Если бы человеку сто, или двести лет тому назад сказали, что он полетит на самолете по небу, он бы подумал, что вы странные.

Если бы сказали, что вы можете за секунды бесплатно связываться с любым человеком в мире, о вас бы подумали, что вы очень странные.

Итак, то, что долгое время чего-то не было, не говорит о том, что такое невозможно.

Итак, сознание пусто. На данный момент мы проецируем его пропитанным невежеством и ошибочными мировоззрениями, и если мы кроме прочих явлений понимаем пустоту этого явления, и задействуем этот антидот, мы спроецируем другую проекцию: мы будем вынуждены спроецировать другую проекцию.

Медитация тонглен является антидотом нашему эгоизму. Нашему эгоизму и чувству собственной важности. Мы заботимся о себе и нам не очень-то важны другие. Эта медитация ставит нас на другую стороны. Она говорит: заведи у них их боль, и дай им все хорошее, которое у тебя есть. В

медитации. В медитации. Это создает именно те семена, которые противоречат этому бумерангу видения, проецированию себя имеющими пропитанное невежеством сознание.

Накопления добродетели и мудрости

Если мы сделаем все, что мы описывали, когда говорили о **методе и мудрости**, то мы начнем накапливать то, что называется **двумя накоплениями**. В нашей молитве, которую мы читаем в конце, молитве посвящения, помните, там есть слова: «Накопления добродетели и мудрости». Это накопления, приводящие нас к становлению просветленной личностью имеющей удивительное качество помогать всем другим существам, освободиться от страданий.

Они накапливаются в результате наших добродетельных действий, таких как медитация тонглен, и таких как добродетель, которую мы совершаем в мире.

- Мы говорим, что **накопление добродетели** является тем, что приносит тело будды, физическое тело будды, это удивительное тело ангела. Он не обязан быть таким грозным, это зависит от контекста. Он может быть очень красивым удивительным ангелом, как появляются Авалакишвары, или Тара. И это можете быть вы, и ваша удивительность может выходить за грани любого представления, которое у вас сейчас есть.
- И есть второе накопление удивительного сознания будды, который обладает всезнанием, и любовь, и сострадание которого достигли совершенства. Это создалось из **мудрости**, в основном благодаря медитации, изучению пустоты, медитации на пустоту, и пониманию пустоты.

И когда мы начинаем практиковать эти вещи мы записываем в своем сознании записи, и эти записи накапливают нам эти накопления.

И на этом этапе это уже не называют кармой, несмотря на то, что на это распространяются те же самые законы. Законы того как накапливают записи, как их записывают, как их усиливают, все это распространяется также и на это, но то, что создает просветленную личность в литературе уже не называется кармой.

Наше внутреннее тело

Чем больше мы понимаем эти вещи, тем больше раскрывается наше внутреннее, энергетическое тело.

У всех нас есть энергетическое тело, тело каналов, и есть центральные каналы, и от них идет много большое разветвление каналов, оно покрывает все наше физическое тело. В нем есть это энергетическое тело, и это тело тесно связано с нашими мыслями.

И когда мы, к примеру, практикуем йогу, если это делают под руководством учителя немного понимающего работу внутреннего тела, через упражнения йоги мы работаем напрямую с внутренним телом.

Но внутреннее тело также связано и с мыслями. И когда мы практикуем такую медитацию как тонглен, или медитацию на пустоту – они также работают на внутреннем энергетическом теле, но с другой стороны.

Каждый раз, когда вы раскрываете свое сердце, как в медитации, которую мы делали, каждый

раз, когда вы немного больше понимаете пустоту, с каждой каплей понимания энергетическое тело все больше раскрывается, и меняется.

На данный момент в нынешней ситуации, у обычных людей это тело полно узлов, запутанностей, разрывов, кривых каналов, и так далее. И это причина того почему мы проецируем мир, в котором есть страдания и болезни, и у других, и у нас самих. И чем больше мы работаем, и с внешним телом, но в основном в таких медитациях с нашим сознанием, тем больше мы влияем на это тело, раскрываем, распрямляем, и упорядочиваем его.

Когда мы завершаем эту работу, оно полностью раскрыто. И когда оно полностью раскрыто, когда оно полностью распрямлено, это создает физическое и ментальное тело будды. Тело и сознание будды.

Безобразное лицо врага

И сейчас следующая часть ло джонга, есть все эти абзацы, в которых он описывает, как ведет себя человек одержимый DakDzin и Rang Chen dzin. Как он себя ведет. И посмотрите, посмотрите немного или вы там узнаете себя. Я – каждый абзац это была я. Заголовки, кстати, не были Ло Джонгом, это я их добавила к каждой главе.

Итак, это обвинительный приговор. Это то, что это враг мне делает, этот враг которого я поймала, опознала его, и сейчас я ищу, как разmozжить ему череп. Это то, как он заставляет меня выглядеть:

**Он падок до желаний
Но никогда не готов прилагать усилий,
Ко всему прилагает руку
Но ничего не завершает,
Заводит новых друзей
Но в редких случаях учитывает интересы уже имеющих друзей.**

Это наше лицо, это наше не чистое лицо, когда мы одержимы Dak Dzin и Rang Chen dzin.

Он преисполняется отвращением в отношении этого существа, в отношении того, что делает нам этот враг, как он заставляет нас выглядеть. И эти абзацы мы не будем проходить здесь, вы их прочитаете.

И потом на странице 11 внизу он говорит:

**И так, всю вину,
Нужно возложить на него одного.**

И это мы уже слышали, верно? Это он нам уже сказал, прежде чем вошел во все эти абзацы.

Накопление осознаний, и все они ведут к состраданию

И тогда он говорит:

**Сейчас, помня эту большую добродетель
Которой наградили меня все существа,
Я заберу себе все те вещи
Которые не желанны другим существам,
И отдам им всю свою добродетель,**

Чтобы умножить их счастье.

И это Тонглен, это медитация Тонглен.

Итак, вы видите, здесь в этом длинном ло джонге, есть несколько разных настроений, с того момента как он начинает и проходит корреляции, он такой все время: «Ой, это колесо пришло еще раз, и еще раз», и он такой беспомощный против этого колеса.

Крик о помощи

И тогда в конце он усиливается, и на определенном этапе это превращается в - достаточно, хватит, я сейчас собираюсь обратить это колесо вспять, и зову на помощь.

**Хунг, хунг могучий ангел,
Приди, продемонстрируй свою чудесную силу!
Дза, дза, победи моего врага
Который заставляет меня нарушать обеты!**

Он будто закликает его, задабривает его:

**Пхет, пхет! Я буду тебя звать,
Чтобы ты освободил меня от всех оков!
Разрушь и уничтожь все цепляния
Привязывающие меня к моей боли.**

И так далее.

Молитва бодхисатвы

И сейчас он подходит к отрывку, в котором он преисполняется состраданием и к себе и к другим, и это то, как они выглядят под влиянием этого врага, как он нам их описал.

Он говорит, О.К, мне сейчас нужно это исправить, и как я это исправлю? Как я это колесо кармы обращаю вспять? И он здесь говорит о тонглени.

И на странице 12, в третьем абзаце он говорит:

**И до того момента пока мы не достигнем
Просветления в раю,
Они это я, и они это мои отец и мать, (я, и мои отец и мать,)
До тех пор пока мы продолжим блуждать в шести мирах сансары,
Движимые силами кармы,
Пусть мы сумеем ценить,
И любить друг друга, будто мы одно целое.**

И здесь он работает с молитвой, в тонглени.

Что он здесь делает? Это забирание или даяние?

Сейчас он совершает даяние, он раскрывает свое сердце, он раскрывает свое сердце.

Кто это «мои отец и мать» в этом абзаце? Мои отец и мать, это все существа. Потому, что если верно то, что наши перевоплощения в сансаре были уже бесчисленное количество раз, то каждый

уже был нашими отцами и матерями. Поэтому, когда в этой связи произносят «мои отец и мать» подразумевают не только эту жизнь, но и во всех наших перевоплощениях, и это все существа.

И он говорит: до тех пор, пока я, и все существа не достигли просветления в раю, мы все еще продолжаем странствовать в том, что называется шестью мирами сансары, и это шесть разделов колеса жизни, движимые силами кармы.

Силы кармы все время все время бросают на нас бумеранги. Пока он говорит, до тех пор, пока мы там, «пусть мы сумеем ценить и любить друг друга как одно», то есть задействовать антидот сансаре. Эта любовь и уважение к ближним являются антидотом собственной важности оставляющей нас в сансаре.

И здесь он работает в духе молитвы, сострадания, и любви, и продолжает говорить:

**В это время пусть я сумею
Пребывать в трех страдающих мирах,
Ради того чтобы суметь помочь
Каждому существу.
Пусть я никогда не оставлю
Действий воина духа,
И сумею забрать себе страдания
Пребывающих в страдающих мирах.**

И это снова тонглен; это еще раз тонглен: «Пусть я сумею забрать их страдания, и сумею туда пойти, и помочь им.

Он говорит, даже если это поможет одному человеку, даже ради того, чтобы я сумел помочь одному существу, это того стоит. Даже если я сумею помочь одному, это стоит того, чтобы я сумел продолжать, и бороться с собой, со своими ментальными омрачениями. Быть бодхисатвой который совершенствует свои совершенства, и забирает себе страдания других как павлины, с которых мы начали.

Дождь цветов в аду

И он говорит:

**И когда я туда приду, пусть
Хранители ада сумеют
Увидеть во мне своего учителя.
Пусть дождь их стрел
Превратится в дождь цветов.
Пусть остановится любой вред,
И увеличится спокойствие и радость.**

**Пусть дождь их стрел
Превратится в дождь цветов,**

И это эхо известной истории о Будде сидящем себе под деревом Бодхи в медитации просветления. И приходят все демоны, и пытаются ему помешать потому, что это угрожает им, так как он собирается победить смерть, и они стреляют в него со своего оружия всеми своими соблазнами и всевозможными помехами, а он сидит, и до него долетают не стрелы, до него

долетают цветы. Потому, что добродетель его медитации, и его мудрость настолько сильны, что он уже не находится в их власти, они не могут причинить ему вред.

Парадокс бодхисатвы

Здесь у нас есть также эхо истории Ламы Чекавы жившего может быть на двести лет после Дхарма Ракшиты.

Он является великим учителем Ло Джонга, и он обучает своих учеников этому пути тонглена, сострадания, трансформации, Ло Джонга. И он лежит на смертном одре, и говорит: пусть я сумею спуститься в ад, чтобы помочь там всем существам, чтобы они сумели увидеть во мне учителя или учительницу, чтобы я сумела им помочь. Потому, что до тех пор, пока они не видят во мне учительницу, я не могу им помочь!

Он хочет прийти в ад, чтобы помочь там существам, чтобы стать их учителем, но если он такой великий бодхисатва, и действительно так практикует, как он попадет в ад? Когда человек в своем сердце развивает такое удивительное стремление, как он попадет в ад? Это невозможно.

Где это ад?

И здесь важно помнить, что такое ад, где **находится этот ад?**

Вы знаете, что также как и рай не на небе, ад также не там, где думают, что он есть. Нет какой-то подрядческой фирмы, которая выкопала и построила ад, и сейчас злодеи получают туда направления ☺ Такого места нет.

Ад в точности такой же, как и эта комната. Также как эта комната является проекцией нашего сознания, когда у кого-то есть ужасные записи в следствии того, что он совершил большие преступления, когда сознание расстается с человеческим телом он находит себя в аду. И тогда там где он находится – и есть ад. И нет другого ада кроме того который он проецирует, в точности также как для меня нет другого мира кроме того, который я проецирую. И у каждого из вас нет никакого другого мира кроме того который вы проецируете.

И у того человека, у которого есть эти записи и они созрели – и кстати, у всех нас они есть, но на данный момент созрели другие, на данный момент они спят – но тот человек у которого это созрело сейчас, находит себя в аду.

Когда бодхисатва хочет туда пойти и помочь, от самого факта, что он хочет это сделать, он не может попасть в ад потому, что не может его спроецировать. Потому, что у него нет записей, для проекции ада.

И это такой вид парадокса:

Чем больше я в своем сердце хочу пойти и помочь угнетенным и страдающим, тем меньше страданий есть вокруг меня, тем больше семена видеть вокруг себя страдания уменьшаются и исчезают.

Даяние уничтожает любую нехватку

Меня на перерыве спросили о даянии в медитации, в которой мы отдаем все. Вы видите, в медитации – «никакая монета не заменяет рук», и нам тяжело в любом случае, нам тяжело в любом случае.

Но если я готова отдать все свое счастье, это именно то, что создает наше счастье.

Это мудрость, стоящая за этой практикой ло джонга, даяния. Чем больше я могу дать, тем больше я создаю у себя. Чем больше эта готовность давать, тем больше я потом **вынуждена** видеть мир любящим меня, потому, что это те записи, которые я сею в медитации, а потом также и в жизни. Это то, что делают бодхисатвы-павлины.

Любовь, уничтожающая агрессию и вред

Итак, в этом абзаце написано об этом желании, чтобы дождь стрел стражей ада превратился у меня в цветы. Он превратится в цветы потому, что если у меня есть такое глубокое желание принести благо всем существам, всем существам включая и тех которые больше всего грешили и сейчас находятся в аду, мне больше нельзя навредить потому, что у меня нет записей, и значит, **как кто-то может мне навредить?** Мне можно навредить, только если у меня есть созревшие семена, заставившие меня спроецировать их так, а если у меня таких семян больше нет, если я их уничтожила – мне навредить нельзя, такое невозможно. Потому, что:

Нет вреда, который является вредом сам по себе; все это проекция из записей. И если мои записи другие я в своем мире не могу спроецировать вред, и тогда мне навредить нельзя. Ко мне не будут приходить враги потому, что я уничтожила эти семена.

Вся работа на ретритах заключается в этом, люди сидят и проделывают эту работу, уничтожают в себе эти семена и тогда в их реальности обязан быть мир, чего-то другого не может быть. Враг не может прийти в мир человека уничтожившего в своем сердце эти семена.

Это то, что он здесь говорит; это то, что он говорит в этом абзаце.

Абсолютное лекарство уничтожающее все страдания

Мы переходим к следующей главе Ло Джонга.

Итак, если он переходил:

- От бодхисатв-павлинов
- К корреляциям
- К гневному ангелу,
- К обвинительному заключению,
- К описанию существования в сансаре
- И потом к молитве уничтожения сансарного существования,

Сейчас он переходит к очень красивой главе, которую я назвала:

- **Абсолютное лекарство.** И здесь он говорит о пустоте.

Две бодхичитты

Бодхисаттвы павлины это его первой главой, вы помните ее название? И мы там говорили об обманчивой и абсолютной бодхичитте, там говорится практиковать их обе.

- Бодхичитта любви к ближним, это **обманчивая бодхичитта потому, что это бодхичитта в которой есть «я» и «ближние», есть любовь и действия.** И она находится в относительной реальности. Она удивительна и чудесна у тех, кто ее развил, **она дорогого стоит, и**

впускает их в рай, но она все еще в обманчивой реальности. В обманчивой бодхичитте есть страдающие, угнетенные, и несчастные, и я прихожу и помогаю им, и этим трансформирую свою карму видения их там.

- В абсолютной бодхичитте – я не прихожу им помочь, я уничтожаю их. В моем мире больше нет бедности, угнетенных и страдающих. Это абсолютная бодхичитта. Я прекращаю их проецировать. И это возможно только тогда **когда понимают пустоту.**

Полый ствол, иллюзия, отражение в зеркале: медитация на природу реальности

И в этой, почти последней части Ло Джонга, ☺ он переходит к чудесной медитации на пустоту. И первый абзац на 13 странице говорит:

**Видь – все вещи вокруг себя
Существующими зависимо от других вещей!
Понимание взаимозависимого существования означает
Понимание, что у всех вещей нет никакого самосуществования!
Вещи кажущиеся приходящими и уходящими -
Являются обманчивым явлением, иллюзией;
Они как кольцо огня появляющееся
Когда вертят пылающий факел;
Они как отражение в зеркале.**

Это очень часто употребляемые сравнения в буддистской литературе.

- Это **факел**, у нас в руке есть пылающий факел, и мы быстро крутим его, и в темноте виден круг света. Он говорит, так и явления вокруг нас. Мы рассказываем истории о происходящих с нами вещах, но в сущности это набор отблесков из наших кармических записей, шестьдесят четыре за щелчок пальцами, и мы соединяем их вместе в историю, и рассказываем ее. Или красивую историю, или историю о страданиях – в соответствии с кармой. В сущности это набор отблесков картинок.

И он говорит, что вся наша жизнь такая:

- Они «**появляются обманчиво**»,
- Они «**иллюзия**»,
- «**Они как отражение в зеркале**»,
- Он говорит: «**Жизнь как полый ствол, в котором отсутствует любое внутреннее наполнение**».

Пустой экран, на котором мы рисуем всю нашу жизнь

Он подразумевает **этот пустой экран**.

Жизнь является пустым экраном, и с помощью созревающих записей я рисую на нем жизнь. Это непрерывный и постоянный поток созревающих и завершающихся записей, и я сею, и они создаются. И это моя жизнь, и только. И только.

Что в отношении будд? То же самое, поток созреваний семян и созревающих записей. Но, что? Они изучили этот механизм. И они также создают поток на абсолютно пустом экране, но этот поток приятен, они находятся в раю, и проецируют себя в раю наслаждающимися бесконечными,

удивительными наслаждениями в месте, которое, в сущности, абсолютно пусто, они все время соприкасаются с пустотой.

История может поменяться от начала до конца

И тогда в абзаце после этого он говорит очень интересное:

Также и тот палач,

Помните нашего палача? Это цепляние за себя.

**Мой заклятый враг.
Кажется таким настоящим –**

Я, я здесь, я здесь. Мне навредили, мне сказали, мне сделали. Это:

**Кажется таким настоящим -
Но, в сущности, там никого нет.
Кажется таким настоящим -
Но в этом нет настоящего.
И кажется происходящим прямо здесь -
Но это далеко выходит за пределы
Всех моих историй.**

**Также и колесо кармы -
У него также нет собственной природы;
Как отражение луны
Отражающееся в лужице -
Обманчивость действий и результатов
Сияет во множестве явлений.**

Все истории, которые я рассказываю себе о том кто я, что я, все это – включая и палача, включая цепляние за себя – также пусты, это также пусто. Это появляется когда накапливаются обстоятельства, как когда лужица воды, поверхность которой гладка, и свет луны – вместе создали отражение луны в лужице. Это применимо ко всем явлениям нашей жизни – они также создаются когда наши проекции и сырьевые данные, на которые они проецируются, соединяются вместе.

Если я пойму, из каких записей пришел палач, я смогу разрушить эти записи. Это то, что он нам говорит, и это наша надежда. Из-за того, что вещи пусты, те, что появляются сейчас, появляются только потому, что мы не поняли, как мы их проецируем, и как мы это создаем. Если мы начнем понимать, мы сумеем спроецировать другую реальность.

В одном из абзацев у него там есть пример, что вы стоите на берегу моря, и появляется туман, вы видите наплывающие на вас облака тумана. В Сан Франциско, если вы когда-нибудь стояли на берегу океана, в определенные часы появляется туман, вы видите его поднимающимся и приближающимся, где он но когда он окутывает вас? Вы, как и до радуги не можете до него дотронуться.

Сон, являющийся реальностью!

Вещи кажутся нам настоящими, но когда мы достаточно спокойны, и развили мудрость, мы

видим, что они как туман, они пусты, мы не можем их найти. Я не могу найти эту Двору, которую обидели. Том, на которую кричал начальник, если она поймет пустоту, она поймет, что там нет начальника кричащего на нее со своей стороны, и нет Том обижающуюся со своей стороны.

Что не говорит о том, что их не существуют. Что не говорит о том, что ей не больно слышать эти вещи. Но эти вещи вредят не со своей стороны.

И здесь эту главу нужно читать осторожно потому, что не обязательно в этих абзацах это написано однозначно. В этих абзацах они говорят **«все иллюзия», «все как сон, «все как туман» - но это не говорит о том, что они не там.** Но если я вхожу в суть происходящего, и начинаю их искать и исследовать в медитации на пустоту, я не сумею их найти. Это то, что здесь написано.

К примеру, он говорит:

**Игра музыканта делает приятно его публике
Благодаря приятной мелодии,
Но если ты проанализируешь, то все, что ты найдешь это
Звуки в которых отсутствует самостность».**

Какие составные мелодии? Набор звуков, набор нот. Возьми одну ноту по отдельности: до, ре, что делает нота? Ничего. Нота. Несмотря на это, если их не анализировать, все звуки создают нам приятную мелодию, и это, к примеру, однозначно может **«уничтожить сердечную грусть»**. И так, она может функционировать как мелодия, несмотря на то, что если я ее проанализирую, она состоит из звуков, и если я буду анализировать и их, то это будет вибрациями, волнами, амплитудами и частотами. Что там утешает грустящее сердце? Ни в чем из этого я не смогу найти этого, но это все еще, если у человека есть карма быть утешенным в этот момент, может его утешить.

Это появляется – аа, я слышала приятную мелодию, но если я иду и ищу ее, я не могу ее найти.

И так весь наш мир, так каждая вещь.

Если я пойду искать Рамат Ган – если я попрошу вас показать Рамат Ган, вы не сумеете мне его показать потому, что где Рамат Ган? Вы можете показать мне точку на карте, хорошо, но где Рамат Ган? Это не его обозначение на карте. Где Рамат Ган? И вы может мне сказать, что это набор улиц и домов, но это улицы и дома, а не Рамат Ган.

Полный кувшин, который является пустым

На странице 14 есть очень красивый абзац, вверху страницы, он говорит:

**Если, к примеру, мы посмотрим на кувшин
Наполняющийся от капли к капле.
Он не наполняется
От первой капли,
И не от последней капли,
И также не от остальных капель.
Только когда набор завершен,
И целостно взаимозависимое существование -
Только тогда кувшин наполняется».**

Он здесь намекает на очень известное учение. К примеру, Арие Нагараджуна обучает пустоте таким образом, он говорит: кувшин наполняют каплями воды. До тех пор пока не капнула последняя капля, мы не можем сказать, что он полон, верно? Так наполнила ли его последняя капля? Нет. Он говорит, необходимо чтобы там были все вместе, и тогда мы видим полный кувшин.

Тело, которое как телега

Так и мое тело – если я пойду его искать я не смогу его найти. Арие Нагараджуна очень красиво говорит о телеге, мы делали это на курсе 12.

Являюсь ли я каждой из моих частей? Является ли мое тело моей рукой? Нет, глупо так говорить, верно? Потому, что у меня есть еще части тела. Являюсь ли я моей ногой? Та же самая глупость.

Итак, мы сказали: мое тело это ни одна из частей моего тела, это понятно, это легко.

Является ли мое тело набором всех моих частей? Могу ли я так сказать? Является ли мое тело просто набором моих частей? Почему нет?

Из зала: так сказать нельзя. Потому, что если мы возьмем части человека и склеим их, из этого не получится человека.

Учительница: если мы сначала разрежем его, а потом склеим, из этого ничего не получится.

Но почему не достаточно собрать все части и сказать: «Вот тело Дворы»? Почему не достаточно всех частей? Потому, что нужно что-то еще! Потому, что если мы возьмем все мои части и приползет муравей, скажет ли он, что: «Это тело Дворы»? Он, может быть, даже не увидит тела.

Потому, что для того, чтобы было тело Дворы, нужен кто-то кто спроецирует и скажет: «Это тело Дворы», «этот набор частей, это тело Дворы», верно? И, по крайней мере, на этом уровне я не могу сказать, что я это набор моих частей.

Я не могу сказать, что я являюсь своей специфической частью, это глупо. Я также не могу сказать, что являюсь набором всех своих частей вместе до тех пор, пока я не дала этому набору название, поэтому я не могу сказать, что это части Дворы, верно? **До тех пор пока я не назову этот набор частей Дворой, это еще не Двора.**

И чтобы запутаться еще больше: когда я говорю о «своих частях», прежде чем есть «я», есть мои части, и тогда этот набор вместе я называю «Дворой». Но когда я говорю о «своих частях» у меня уже есть идея «я»! Я говорю: «это часть моего тела», то есть там раньше уже было тело! Как эта нога может быть частью моего тела, если сначала там не будет тела? О чем я говорю? О части чего я говорю? Понимаете?

Если ты не будешь их тщательно изучать – они будут появляться как существующие

Итак:

Все наше мышление о том, как появляются вещи, коренится в невежестве.
--

Вещи не такие как мы о них думаем, даже в этом простом примере. Сделайте это в медитации, пойдите и поищите где ваше тело, поищите его.

Каждый абзац в этой главе, это медитация. Каждый абзац, это медитация.

Он говорит:

**«Смотри! Если ты оставляешь вещи,
И не стараешься их глубоко исследовать -
Они будут появляться как существующие»**

Как мы делали с телом – тех пор, пока я не начну его искать, кажется, что есть тело Дворы.

Кажется, что есть Рамат Ган до тех пор, пока я не начну искать где именно Рамат Ган, и я вижу набор домов и улиц, и если я продолжу искать дом, являющийся составной набора домов и улиц, где этот дом, то я найду только набор стен, окон, и крыши, но где дом?

И так далее. Если я начинаю анализировать я не нахожу тех вещей о которых я думала как о существующих: «Вот дом. Не говори мне, что дома нет, вот я вижу дом». Но где, где именно дом, который ты видишь? Если ты начинаешь анализировать его, ты не можешь мне его показать. И он говорит:

**Смотри! Если ты оставляешь вещи,
И не стараешься их глубоко исследовать -
Они будут появляться так, будто существуют,
В то время когда в их появлении, в сущности
Нет никакой собственной природы.
Это очень глубокое учение
И тем чьи возможности слабы -
Будет тяжело его воспринять.**

Это то, что он говорит.

Существует, или не существует? Вот в чем вопрос.

Итак, он предлагает нам погрузиться:

В глубокую медитацию концентрации

Об этих вещах. Потому, что если мы будем это делать, с каждой вещью, какую бы мы не взяли, он говорит:

**Ты не сумеешь найти ничего
Что является таким твердым, как кажется.
Ты не сумеешь сказать существует там вещь
Или она не существует.**

Мы не можем здесь придать ни существования, ни не существования потому, что если я ищу где Рамат Ган, если я действительно проверяю где именно – Рамат Гана нет, он распадается на свои части, и каждая такая часть распадается на свои части, и так далее.

Вместе с этим, если я говорю, что будет встреча в «Бейт Цанхане» в Рамат Гане – все вы приходите. Значит, вы знаете, где находится Рамат Ган.

Так существует Рамат Ган, или нет?

Он существует на обманчивом, конвенциональном уровне. Он существует в обманчивой реальности, как проекция. Мое тело существует, когда я прихожу к врачу, я прихожу с этим телом. На этом уровне оно существует.

Когда я иду, ищу, и анализирую – это как окутывающий меня туман, и я не могу до него дотронуться потому, что его нет. Так существует он, или нет?

Из зала: он не существует со своей стороны.

Учительница: он не существует со своей стороны, и у него есть то, что мы называем «конвенциональным», относительным существованием.

У вещей нет никаких качеств, быть теми или другими

Итак, это он говорит здесь в двух последних строках:

**Ты не можешь поклясться, что вещь такая или другая,
Или, что это не так.**

Это предложение очень важно.

Здесь он говорит о качествах вещей. Также как мы не можем сказать о существовании вещей, существуют они или нет, также и с их качествами. **Начальник не плохой, и не хороший, не со своей стороны.**

Если я начну искать, что именно составляет плохие качества начальника Арнона – я не сумею найти. Ну, он поднял голос, ну так, что? Он поднял голос, так это децибаллы, это физические явления, это звуковые волны, дошедшие до моего уха, почему это плохо? Что делает это плохим? Это плохо не со своей стороны. Мне это кажется криком потому, что у меня сейчас есть семена проецировать эти звуки как крик. Если у меня будут другие семена, то эти семена будут для моих ушей приятной мелодией.

Само сознание пусто

И сейчас в следующем абзаце он так красиво сказал:

**Воспринимающее сознание, и воспринимаемая вещь -
И то и другое не имеет никакой собственной природы.**

Мое сознание, воспринимающее этого плохого начальника, эти страдания, и эту добродетель – даже это сознание пусто, даже это сознание пусто.

Тесная связь между пустотой и практикой морали

**Нет вещей которые нужно делать,
Или которыми нужно пренебрегать,
Все они свободны от любых представлений
Которые мы на них нагромождаем.**

Сейчас это нужно читать осторожно. Он говорит:

**Нет ничего, что нужно делать
Или чем нужно пренебрегать**

Здесь он подразумевает практику.

Вещи, которые нужно делать, и вещи которыми нужно пренебрегать:

- То, что мне **нужно делать**: быть хорошей по отношению к другим, давать, хранить жизнь, не воровать.
- И то, чем **мне нужно пренебрегать**, это прекратить воровать, прекратить вредить людям, и так далее.

Весь буддизм полон учением о морали. Половина всего чему обучал Будда, это как соблюдать мораль, и здесь он говорит: **нет вещей, которые нужно делать, и которыми нужно пренебрегать**. Это очень опасно. Я знаю человека, который после того как пришел к буддистскому учителю который ему сказал: «Нет вещей, которые нужно делать, или которыми нужно пренебрегать» шесть лет сидел в тюрьме. Ты можешь делать все, что хочешь. Все пусто. Он сидел в пустой тюрьме, шесть лет пустота, и болел пустой лихорадкой.

Потому, что верно то, что со своей стороны сознание пусто, и обеты также пусты. Но благодаря тому, что все пусто, благодаря тому, что все является пустым экраном, что появляется на этом экране? То, что я проецирую! И то, что я проецирую, будет для меня реальным.

Поверьте мне, для того человека шесть лет в тюрьме были очень реальными и не приятными. Это определяется моралью.

Повторяющийся мотив: пожалуйста, соблюдайте мораль

В каждой главе есть разный повторяющийся мотив. Здесь также у него есть повторяющийся мотив, который появляется в нескольких абзацах.

**Пожалуйста,
Сделай то, что нужно сделать
И оставь то, что нужно оставить,
Даже если это только сон.**

Он говорит: до сих пор я объяснял вам, что все как сон, как туман, как все сравнения, которые мы приводили. Это верно, все пусто. И из-за того, что все пусто, из-за того, что у меня нет тела существующего самого по себе, кроме того которое я проецирую я буду проецировать больное или здоровое тело в соответствии с тем, насколько соблюдал обеты, в соответствии с записанными записями.

И он говорит: верно, все как сон, но даже если это как сон **«молю тебя»** - он призывает нас, он использует эти слова, он говорит пожалуйста, молю тебя – **«делай то, что нужно сделать, и оставь то, что нужно оставить»**, то есть **соблюдай обеты**.

Другими словами, это заповедь делай, и не делай. Делай то, что нужно, и прекрати делать то, что нужно прекратить делать. Это очень, очень, очень важно потому, что мы в иллюзии. Верно, мы в иллюзии, и поэтому она очень реальна, и поэтому мы также можем на нее повлиять.

Мы можем создать такую иллюзию, какую хотим. Это то, что называется прийти к просветлению, это то, что сделал Будда.

Завершение

На последней странице Ло Джонга здесь есть завершение, которое было добавлено позже, описывающее нам линию передачи.

Дхармаракшита был учителем Лорда Атиши, который был одним из учителей принесших буддизм на Тибет, очень великим учителем. И он потом присоединил к этому Ло Джонгу два абзаца, которые не являются частью этого Ло Джонга – они добавлены **Лордом Атишей**.

Лорд Атиша должен был унаследовать трон короля, и он говорит:

**Я тот, кто отказался от королевского трона,
И захотел выстоять перед большими трудностями,
И благодаря этому мне удалось накопить большую добродетель,
И я встретил чудесного учителя. (Он говорит о Дхармаракшите).**

**Этот учитель подарил мне чудесный нектар
Святой дхармы, и ее усиления,
И после того как я убедился в их целительной силе,
Я вижу в них святое слово.**

Он говорит: я не просто их взял, со слепой верой; я их проверил, я их практиковал, я убедился, они привели к результатам, и поэтому это превратилось в святое слово.

**В своей жизни я приложил много усилий чтобы проверить
Много раз мировоззрения,
В соответствии с разными школами.
Я исследовал их своим умом,
И также много практиковал.**

И все это верно, потому, что он был одним из самых больших ученых своего времени, он был главой монастыря Наланда, что было в ту эпоху как Гарвард.

И я действительно увидел там

Во всех различных учениях и различных школах,

**Бесконечное количество чудес и секретов, он говорит,
Но я понял, что это учение, которое здесь
Будет полезным
В такие вырождающиеся времена как сейчас.**

Итак, он рекомендует нам это учение, и потом к этому добавляет, перечислена целая линия передачи с тех пор, и до того дня, как это пришло к нам. И здесь это снова возвращает нас к важности **прямой линии передачи**.

Важно, чтобы учение, которое вы выбираете как путь – и он рекомендует это как путь – было подлинным, чтобы оно исходило от просветленных личностей, чтобы оно пришло без искажений, и о котором вы знаете, что этот путь приводит к результатам.
--

И снова, здесь стоит на этом ударение.

«Это, если так», он завершает «учение Ламы Дхармаракшиты, Ло Джонг для развития доброго сердца. Простое и целостное», он говорит.

Медитация: «Раскрытие сердца и послание стольких тел, сколько капель в реке Ганг»

*Итак, я хочу, с вашего разрешения перейти к медитации. И на этом мы расстанемся. Это медитация из другого Ло Джонга Мастера Дхармаракшиты, которая называется «**Раскрытие сердец и послание стольких тел, сколько капель в реке Ганг**». Так она называется.*

Итак, найдите снова удобную позу. Попробуйте найти позу, в которой вы сможете просидеть десять - пятнадцать минут без движения, чтобы не мешать ни себе ни другим.

Обратите внимание на то, чтобы ваша спина была прямой. Сфокусируйтесь на дыхании, увидите, как воздух выходит из ваших ноздрей, и входит в них.

Сейчас представьте, что вы находитесь на берегу океана, что вы ладонями набираете немного воды, и позволяете ей обратно вытечь в океан. И попробуйте на мгновение задуматься, сколько капель там было, сколько капель воды есть в зачерпнувших ее ладонях? Может быть сотни? Может быть тысячи?

И сейчас, в своем воображении, увидите весь огромный океан. Сколько капель в нем есть?

И сейчас снова сфокусируйтесь на себе, и увидите себя как какого-то ангела света, красивого, и удивительного ангела.

И в центре вашего сердца есть белый, очень красивый свет.

Подумайте, как бы это ощущалось, если бы вы действительно могли любить. Как это могло бы ощущаться, если бы у вас было раскрытое настежь сердце, настолько раскрытое, что у вас больше не было бы мыслей о себе.

И сейчас подумайте обо всех людях в своем мире, испытывающих в этот момент боль. Есть люди которые прямо в этот момент, каждую секунду плачут, извиваются от боли, пытаются себе навредить.

Есть люди которые боятся, есть люди которые отчаялись, есть люди которые в этот момент сердятся.

Вы нужны всем этим людям. Попробуйте их представить.

И вы этот светящийся, и просветленный ангел, и вы посылаете свои тела каждому из них, и их столько, сколько капель в океане. Вы посылаются всем людям во вселенной, огромному числу существ, всем кто нуждается в вас бесчисленное количество тел.

И вы посылаете бесчисленное количество тел, бесчисленное количество своих копий каждому из этих существ, и вы приходите к ним, и садитесь напротив них.

И все эти ангелы, которые являются вами, любят всех этих существ. И каждый из них усаживается напротив каждого существа, и забирает у них их боль, и готов, чтобы она созрела у него, вместо этих людей. Каждая такая ваша копия забирает боль и семена боли из сердца человека напротив него, и готова, чтобы это созрело у него, только чтобы этот человек не страдал. Каждая из этих копий приходит и впитывает все отрицательное у всех существ, всю боль, забирает все, забирает, забирает, забирает все.

Каждое из ваших тел жаждет возможности сжечь карму этих людей, и забрать их боль.

Тяжело представить бесчисленное количество тел, и вы можете сфокусироваться на них по одному, каждый раз по одной сцене. Один грустный человек, один раненный человек.

Используйте их, чтобы раскрыть свое сердце. Это то, что они вам дают, это их подарок, это то, почему они здесь.

И сейчас обменяйтесь с ними, и вместо боли которую вы у них забрали дайте им счастье. Ваше ангельское тело полно света и счастья, пошлите все это счастье этим людям.

Отдайте им всю свою добродетель, отдайте им все свое понимание, отдайте им все хорошее, что у вас есть.

И сейчас позовите всех святых ангелов, всех просветленных личностей в нашем мире, всех кого вы вообще можете представить. Пригласите всех и позвольте им заполнить небо в этом мире, и они покрывают все небо, и как дождь они дают существам то хорошее, что есть в них. И приходит так много добродетели, что у каждого существа в мире в этот момент исчезает вся боль потому, что вы ее разрушаете. Вы переполняетесь добродетелью и начинаете продвигаться по пути к просветлению.

И увидите каждое существо в мире в прямом восприятии пустоты. И потом они выходят из него, и проходят все этапы до самого просветления, и все они становятся просветленными личностями.

И сейчас позвольте всем этим просветленным личностям, которых вы создали к вам прийти, и все они спускаются в ваше тело, и сливаются с вами. И сейчас вся эта добродетель наполняет вас и ваше сознание.

Сейчас вернитесь в свое тело и в свое сознание и посвятите эту медитацию тому, чтобы каждый, еще в этой жизни, достиг прямого видения пустоты, и высшего счастья просветления.

Вы можете открыть глаза.

Итак, я хочу от всего сердца поблагодарить вас за то, что позволили мне передать вам здесь это учение, это большая честь.

И я хочу попросить вас, чтобы вы не были последним звеном в линии передачи потому, что тогда вы соприкасающимся с вами людям не передаете настолько важных знаний. Поэтому, изучайте эти вещи, исследуйте их, проверяйте их, ставьте эксперименты, практикуйте их, и потом передавайте их дальше.

И давайте расстанемся благодарностью линии передачи, и пошлите свое благословение Геше Майклу и Ламе Кристи, от которых я получила это учение.

(Мандала)

И давайте посвятим.

(Посвящение)

(Молитва для продления жизни Ламы Дворы-ла)

