

Ло Джонг 5 – тренировка сознания
Сборник советов мудрецов Ло Джонга
На основе уроков геше Майкла Роуча
Перевод, редакция, и подача
Ламы Дворы-ла
Бейт Цанхан, Рамат Ган, январь в2010

Урок 1

Ариела

Добрый вечер, я скоро хочу к нам пригласить нашу чудесную ламу Двору, ламу Двору-ла, и эта презентация всегда начинается с извинений, и те кто знаком с этой историей, приглашаются посмеяться снова. Итак, я хочу только коротко рассказать о моем первом знакомстве с ламой Дворой четыре года тому назад на курсе по йоге. И это был курс **йоги тибетского сердца** темой которого было **«четыре бесконечных желания»**, и в конце курса мы получили лист и лама Дворы-ла сказала нам: «если вы будете читать это каждый день перед сном, ваша жизнь изменится». И каким-то образом я ей поверила. И четыре ночи подряд я читала это перед сном, и ничего не произошло. И тогда я прекратила. Это не работало.

И тогда примерно через три года раскрылось семя. Раскрылось кармическое семя, и я пришла сюда на 16 курс, который включал в себя с первого по пятый курс АСІ. Курс 5 был курсом о карме. Карму я уже знала. Я знала все. И получилось так, что я пришла с Дуду в сангху в Навэ Ерек на курс по карме. Я думала «будет интересно, но десять встреч? Не слишком ли много? О чем так много можно говорить в отношении кармы? И оказалось, что много о чем есть говорить, и много о чем слушать. И снова, снова, снова, и снова, каждый раз находится еще и еще слой, еще тонкость, и еще другая грань этого учения. Это учение меняет жизнь. И те кто здесь, как и я некоторое время, знают об этом.

Итак, сначала я хочу поблагодарить, поблагодарить ламу Двору-ла, и когда я говорю «поблагодарить» мы не можем поблагодарить по-настоящему. Нет способа, через который мы действительно можем отблагодарить, отплатить за то, что мы получаем. Мы можем только продолжать благодарить, благодарить, и благодарить, и просить, чтобы это никогда не завершалось. Итак, я хочу пригласить сюда ламу Двору-ла.

Лама Двора-ла

Давайте начнем с молитв.

(Мандала)

Молитва прибежища.

(Прибежище)

Добрый вечер.

Итак, у нас было две с половиной – три очень-очень-очень загруженных недели, и я думаю, что

все мы устали. ☺ Я могу сказать, что я устала. ☺ Это такая хорошая усталость. Усталость от того, что мы вместе делали хорошие вещи, очень существенные вещи.

Введение

Учение Ло Джонг в оригинале в курсе АСІ 14 было девятью уроками, в которых геше Майкл обучал более чем шести Ло Джонгам. И вы можете себе представить, какой молниеносной гонкой это было.

Мы перечисляем четыре ло джонга на четырех отдельных курсах. Мы выделили себе больше времени, чтобы задержаться на смысле этих вещей. Я не скажу, чтобы переварить их, потому что каждая из них это практика длиною в жизнь, но может быть, чтобы ближе познакомиться с их смыслом, и мы изучаем это на протяжении двух лет.

И есть еще несколько более коротких ло джонгов которым мы до сих пор не обучали, и их мы включили в этот курс (курс Ло Джонг 5). И сегодня мы будем использовать последние ло джонги, и вы увидите, что это идеи преобразования наших систем и мировоззрения, уничтожение вещей заставляющих нас страдать, и знакомство с вещами которые могут принести нам счастье.

Традиция ло джонга: практика развития доброго сердца

Произнесите:

Lo Jong

Lo Jong – это название, которым мы называем весь этот жанр учения, который обрел популярность на Тибете в начале первого тысячелетия, приблизительно между 1000 и 1300 годами. Это было учение данное людьми называемыми **Kadampas**.

Kadampa

Произнесите: **Kadampa**.

Kadampa – это хранители слова, это перевод на иврит, **хранители святого слова**. Это люди передававшие указания устно.

Тибетцы в ту эпоху были не образованы, большинство из них были даже безграмотными, они были пастухами яков. **Лорд Атиша** был очень образован, он пришел с Индии и передал знания буддизма Тибету. И он по собственному желанию, в следствии призывов тибетского короля отказался от высокого положения главы монастыря Наланды, который в ту эпоху был как Гарвард, и в возрасте 60 лет проделал путешествие по гималайским горам и пришел на Тибет, и в ту эпоху это было тяжелым путешествием ставящим под угрозу жизнь, и 60 лет в ту эпоху это было очень пожилым возрастом. Из-за своей любви к людям Тибета, из своего сострадания и понимания, что эти знания могут принести им большое благословение – он это сделал.

И они действительно приняли эти знания и начали их практиковать и передавать от учителя к ученику. И это называется *Kadampa* потому, что учитель давал руководство ученику, и ученик вызубривал его, и передавал дальше. Писали очень мало. Намного позже на Тибете появилась прославленная традиция монастырей, но это появилось намного позже.

Итак, Ло Джонг был традицией, которая передавалась устно, и люди больше практиковали, чем говорили. И это очень красиво. В этом были свежесть и новизна, когда религия еще не затвердела,

традиция была очень живой, и для того, чтобы трансформировать свое сознание люди практиковали ее на деле.

Значение **Lo Jong**.

Lo – означает **сознание**.

Jong – означает **практика, трансформация, или очищение**. Все эти смыслы есть в слове *Jong*.

Итак, *Lo Jong* – мы часто переводим как **трансформация сознания**.

Чанкья Ринпоче, который был тибетским ученым жившим намного позже, я думаю в 18 веке, и он был предыдущим воплощением Пабонки Ринпоче, когда говорит об этой традиции называет ло джонг практикой развитием доброго сердца. И мы в части наших переводов также переняли это.

Итак, это ло джонг – трансформация сознания, или практика для развития доброго сердца.

Текст источника

Произнесите:

Muchen Konchok Gyeltsen

И Мучен Кончук Гьялцен это имя великого учителя жившего в 14 веке. Это уже было падением традиции ло джонга; и это была эпоха примерно в 300 лет такой устно переходящей практики. Потом уже появились намного более подробные традиции.

Этот мастер Мочин Кончук Гьялцен был из традиции **Кагью**, и это древняя традиция предшествовавшая традиции **Гелукпа**, которой мы обычно обучаем. Традиция Гелукпа началась с Чже Цонгкэпы жившего в 14-15 веках, и он не пришел, чтобы начать эту традицию, он просто был настолько удивительно мудрым, блестящим, и удивительно образованным, что оставил поколения учеников пошедших по его следам, и это превратилось в традицию тибетского течения, течение Гелукпы. У него самого лама был Кагью, поэтому он, в сущности, пришел из традиции Кагью. Можно сказать, что мы тоже Кагью потому, что идем по следам этого учения.

Мочин Кончик Гьялцен собрал те ло джонги которые были известны в его время; он их собрал в одно большое писание называющееся **Lo Jong Gyatsa**.

Произнесите:

Lo Jong Gyatsa

Gyatsa – означает **океан**.

Итак, **океан Ло Джонгов, сборник Ло Джонгов**. Это то, куда он их собрал.

И это писание сохранилось в тибетском каноне, и содержит много ло джонгов. Приблизительно их третью часть **геше Майкл** перевел на английский; еще одну треть перевела **лама Кристи**; и есть еще треть, которую переведете вы. ☺

Эти ло джонги полны орфографических ошибок. И если там немного меняют направление или букву смысл полностью меняется. И это проблема, сопровождающая все эти писания, они древние, они высечены на дереве, и высекавшие тибетцы не всегда знали правописание, и их

почерк был корявым.

И мы сейчас перейдем к еще одному ло джонгу, и в этот раз сделаем это намного короче, полагая, что вы уже немного познакомились с идеями ло джонга. Но вы можете задавать вопросы. Если будет время, я разрешу задать немного вопросов.

Советы Гьялвы Янгунпы

Итак, у этого ло джонга нет названия, просто написано «**Вот руководство Гьялвы Янгунпы**».

Произнесите:

Gyalwa Yang Gunpa

Годами его жизни были 2013-1258, что говорит о том, что у него, в сущности, была очень короткая жизнь. И на протяжении очень короткой жизни он очень многое успел. Он принадлежал течению друкпы традиции Кагью.

Drug pa ka gyu

Одним из его учителей был:

Sakya Pandita

Произнесите: **Сакья Пандита**.

И он был большим мудрецом Сакья которого мы упоминали когда обучали ло джонгу «**Освобождение от четырех цепляний**», который начался с Сакьи Пандиты, и продолжился с его племянником. Сакья Пандита считался очень великим в тибетской традиции Сакья, и он был одним из учителей Гьялвы Янгунпы.

Другим его учителем был мудрец по имени:

Gu tsangpa

Кстати, **Гьялва**, это титул, и он означает «**победитель**», и его часто используют для описания кого-то, кто достиг очень высоких духовных уровней. Такой будда. Гьялва означает король, победитель, кто-то кто победил. Победил кого? Свои ментальные омрачения. Кто привел свой дух к совершенству. Уничтожил все ментальные омрачения, и поэтому называется победителем.

Итак, этот текст называется:

Gyalwa Yang Gunpay Dam Ngak

Произнесите: **Dam Ngak**.

Dam Ngak – означает **устное руководство**.

Итак, это устное **руководство от мастера Gyalwa Yang Gunpa**.

И когда вы будете читать этот текст, вы увидите, что в нем, в сущности, есть много текстов. Это как несколько разных учений, которые даются его ученикам в разное время. Это 13 век, традиция все еще не очень развита. Они больше делают, чем говорят. Руководство очень сжато, очень коротко, и вы это здесь увидите.

Итак, к примеру, два абзаца здесь в верхней части, это один ло джонг который он дал. Потом написано: «и также сказал», и это говорит о том, что это было другим учением, которое было дано в другой раз, может быть даже с разницей в годы.

Первый ло джонг Гьялвы Янгунпы

Победитель Янгунпа как-то сказал:

**Нет ничего, у чего есть причина, что не меняется;
Ни за что не цепляйся, обрубай цепи;
Здесь в колесе нет никакого счастья,
Прекрати его, сделай поворот.**

**В этом мире нет ничего настоящего,
Не верь обманчивости.
Твое сознание является буддой -
Выйди и встреть своего друга.**

Итак, он сказал:

**Нет ничего, у чего есть причина, что не меняется,
Ни за, что не цепляйся, обрубай цепи;
Здесь в колесе нет никакого счастья;
Оставь его, сделай поворот.**

Все у чего есть причина обязано измениться

Итак, давайте начнем с этого абзаца.

Нет ничего, у чего есть причина и, что не меняется.

У чего есть причина? Итак, мы смотрим на мир явлений вокруг себя включающий нас, включающий людей в нашей жизни, включающий наши вещи, включающий процесс нашей жизни, суть проведения нашей жизни, на наше окружение, на наш мир представлений. На все это.

Если вы помните, в другом месте мы сделали распределение; мы взяли все явления в нашем мире, все вещи в нашем мире и разделили их на два вида. Мы делали это на курсе 4, и еще в других местах. Мы их разделили - с одной стороны изменчивые вещи, а с другой неизменные.



И тогда мы посмотрели на то, что в себя включает эта большая категория изменчивых вещей и увидели, что она включает почти все, почти все. В нашем мире есть очень мало неизменных вещей.

В буддизме мы говорим, что изменчивые вещи это те вещи, у которых есть причина. Что у каждой вещи имеющей причину – причина превратилась в результат, потом результат превратится в

причину, в другую вещь, и она изменится.

И они сравнивают это с деревом, выросшим из семени, и потом оно дает свои семена, в один из дней исчезает, и так далее.

Это наш мир явлений. Наш мир явлений имеет причину. Каждая вещь в нашей жизни имеет причину. Мы имеем причину. Если хотите, мы появились из встречи семени и яйцеклетки. (В зависимости от того, о какой школе вы хотите говорить, верно? Мы не очень любим это описание. Оно правильное, но оно не абсолютное, и поэтому оно не может освободить).

Итак, у нас есть причина. Мы едим, растем, развиваемся, достигаем зрелости, и потом начинаем угасать. Потом придет старость и смерть.

И это неизбежно.

От того факта, что мы родились, и не важно, сколько мы тренировались, не важно, сколько витаминов мы ели, мы пришли от какой-то причины, и эта энергия иссякнет.

Она иссякнет, и трансформируется во что-то другое.

И весь мир явлений такой, весь мир явлений меняется:

Наши эмоции,
Наши осознания,
Люди в нашей жизни,
Наше имущество,
Наше здоровье,
Наша карьера.

Все это, все это такое. Он пришел из причин и поэтому он обязан измениться. И это то, о чем он здесь говорит:

Нет ничего, у чего есть причина, и это не меняется.

Верно также и противоположное – **если у чего-то нет причины, оно не меняется.**

Осознание непостоянства

Итак, вы слышите это описание, и это слышится как: «Все верно, но почему это настолько важно?». Аа, но это очень важно. Почему? Потому, что мы так не живем. Потому, что мы не живем с этим осознанием. Потому, что если бы мы жили жизнь с этим осознанием, то когда бы в нашей жизни происходило что-то неожиданное... к примеру прокол колеса, О.К? Я спешу на встречу, меня ждут 20, 100 людей. Сейчас у меня есть прокол колеса, и я напряжена, я сержусь. Эй – у колеса есть причина, у воздуха в колесе есть причина, у машины есть причина. В один из дней эта вещь изменится, не может не измениться.

Когда что-то меняется, мы очень расстраиваемся, мы хотим чтобы все продолжалось, как и раньше.

Мы заболеваем, и мы очень расстроены. Это должно оставаться, как было раньше.

Угасают отношения – мы сердимся: «Как это, раньше ты доставлял мне наслаждение, а сейчас

больше не доставляешь? Сейчас ты меня сердишь».

Мы так не живем. Мы полагаем, что вещи постоянны. Мы ожидаем, что в мире явлений, в котором нет даже одного мгновения постоянства, который меняется от мгновения к мгновению - все будет продолжаться, как и раньше.

И не только на том уровне, который я здесь описываю. Когда серьезный медитатор сидит в глубокой медитации, наступает прямое переживание ежемоментного изменения вещей.

Если я беру эту вещь (учительница взяла в руки губку, для стирания с доски), и смотрю, что с ней произойдет через пять минут, логично предположить, что не произойдет ничего. Логично предположить, что через пять минут вы будете ее видеть также, как и сейчас. И вы говорите: «а, она останется такой же». Но она не останется такой же через пять минут. На атомном уровне также там все меняется, все двигается, электроны двигаются, атомы вибрируют, и так далее.

Но даже если вы посмотрите в более широких масштабах – в один из дней этой вещи настанет конец. Она здесь будет не вечно, иначе бы у нас были губки всех людей всех поколений, но их здесь нет. В один из дней, тем или иным образом этой вещи настанет конец. Поэтому, через пять минут ее конец будет ближе.

И это уровень изменения, которого я в повседневной жизни невооруженным глазом не замечаю. Поэтому, я смотрю на это как на постоянное.

И он говорит: «Пойми, пойми, любая вещь имеющая причину меняется. Обязана меняться».

Отказ от цепляния за сансару

Он говорит:

Ни за, что не цепляйся, обрубай цепи.

Что он подразумевает?

Он не подразумевает «процесс в воображаемом мире. Процесс в воображаемом мире, и вещи будто не там, они все время меняются поэтому мне ничего не важно, я не могу ни за что зацепиться, я безразлична». Нет, он это не подразумевает. Он никогда этого не подразумевает. Часто читают эти вещи, и понимают их не правильно. Он не подразумевает это. Он не говорит стать безразличной.

Он продолжает и говорит:

**Здесь в колесе нет никакого счастья,
Оставь его, сделай поворот.**

Здесь в колесе нет никакого счастья. В колесе чего? **В колесе сансары. В этом колесе рождений, смертей, рождений, и так далее** как мы с ними знакомы: снова рождение, снова взросление, снова старение, снова болезнь, снова смерть. И все начинается снова. Это мы называем колесом. И мы также называем его **колесом страданий** потому, что это в общем **страдающая форма существования**. Здесь и там она полосатая, у кого-то есть удача, спокойные моменты, относительное короткое спокойствие. От трагедии до трагедии. И он говорит:

Здесь в колесе нет никакого счастья,

Оставь его, сделай поворот.

Так имеет ли он ввиду, что нужно: «быть безразличным ко всему происходящему в твоей жизни, и оставить эту жизнь. Уйти жить в пещеру и оставить все это»? Это не то, что он подразумевает, несмотря на то, что на определенном этапе также уходят и в пещеру, но не с таким подходом.

Этот подход говорит: **ни за, что не цепляйся** в смысле «не ожидай от вещей, что они принесут тебе счастье» в обычном смысле как мы этого ожидаем, что они принесут нам счастье, но они не могут этого сделать со своей стороны, это они не могут. Потому, что у них этой способности, нет. Это не приходит оттуда.

Если есть начавшиеся отношения, они начинаются с определенной кармы. Есть определенная карма соединившая пару, и заставившая ее заинтересоваться друг другом, и полюбить друг друга. **Если мы ничего не будем делать, если мы не понимаем, как эта карма работает - иссякнет. Она обязана иссякнуть.** Отношения или испортятся, или один умрет раньше другого, и она иссякнет. Если мы не делаем чего-то очень сильного, глубоко укорененного в мудрость эти отношения не могут продолжаться вечно.

В обычном состоянии мне нечего цепляться за партнера как за источник моего счастья потому, что он им не является, он не может им являться. У него со своей стороны нет этой способности.

И он говорит:

Обруби эти цепи

Обрубить цепи между чем? Не между людьми и вещами в своей жизни. Ты не встаешь, и не оставляешь дом потому, что услышал эти вещи, нет.

Ты обрубаешь цепи ложных верований, что эти вещи должны принести тебе счастье. Потому, что они не могут этого сделать.

Ты обрубаешь цепи веры в то, что мороженное сделает тебя счастливым. Как вы будете себя чувствовать через полчаса после большой порции мороженого? Если бы мороженное могло сделать меня счастливой, то каждый раз, когда я бы получала мороженное, я бы была счастливой. Но это не так потому, что это не в его силах.

Поэтому **обрубай цепи ошибочного понимания того как работают вещи**, обрубай их. Если ты их обрубишь, будут шансы на то, что:

Если ты пойдешь по пути мудрости, ты действительно сумеешь создать причины для счастья.

И мы не говорим о развитии какого-то безразличия к жизни. **Мы говорим о приходе к просветлению.** Прийти к просветлению - **означает прийти к счастью.** Не просто счастью, а к **высшему счастью будды.** Счастьем у которого нет никаких недостатков, никаких изъянов, ничего, что портит это счастье, ничего, ничего никакого вида.

И разумеется это большой идеал. Мы не придем в это удивительное место, если на пути мы будем все время страдать. ☺

Путь не обучает нас поначалу идти и все время страдать. Этот путь обучает нас постепенно увеличивать свое счастье до тех пор, пока мы не достигнем этого высшего счастья, в конечном итоге да прийти к нему еще в этой жизни.

И он говорит, обруби эти цепи ошибочной веры. В сансарных вещах, как мы их понимаем, чего мы от них ожидаем, что мы назвали мирской суетой – нет счастья. Это цепляние за мирскую суету. Мысль, что следующая машина принесет мне счастье, еще более большой дом принесет мне счастье, или новый партнер принесет мне счастье. Вот, находят нового партнера – новый партнер потом также не будет работать, это продолжить не работать. Если ты не понял, что не работало раньше.

Поворот

Итак:

Откажись от него

Откажись от него. **Откажись от поиска счастья** в мирской суете. От поиска счастья в **тех вещах которые со своей стороны не могут принести нам счастье.**

Они не только не могут со своей стороны принести нам счастья, **они запутывают нас. Они подмигивают там.** Они говорят «Иди, купи меня, и тогда тебе будет хорошо. Возьми меня, тогда тебе будет хорошо. Проводи свою жизнь на тяжелой работе, делай тяжелую карьеру, и тогда о тебе будут писать очень красивые объявления в газете». 😊 Эти подмигивающие вещи на которые мы тратим свою жизнь, крадут нашу жизнь. Мы ожидаем, что счастье придет оттуда, но оно не оттуда прийти может. Не может.

И он говорит:

Откажись от него, сделай поворот.

Это: пойми, что там где ты искал счастье ты не можешь его найти.

Пойми, что эти вещи не только не могут принести тебе счастья и крадут твою жизнь, у них также есть и порабощающий эффект. Я купила машину 2010 года, еще год и она уже не хороша, нужна 2011. Это порабощает. Итак, мы все время гонимся за теми вещами, которые не в силах принести нам счастье. И он говорит: откажись от этого, откажись от этой ошибки, сделай поворот. **Сделай поворот к духу, к духовному миру.**

Обманчивость

И тогда он говорит:

В этом мире нет ничего настоящего, Не верь в обманчивость.

Он говорит: **не верь в обманчивость.** В какую обманчивость? В этот мир подмигивающих мне, привлекающих меня явлений, запутывающих меня потому, что я их не понимаю – и которые крадут мою жизнь.

Он говорит, что мой партнер, если это любящий партнер, пуст от того чтобы быть любящим партнером самому по себе. И если это не приятный партнер, он пуст также и от этого. Со своей стороны он не приятный, и не неприятный. Как это можно знать? Иногда он приятный, иногда не приятный. Или когда-то он был приятным, а сейчас нет. Или может быть наоборот. 😊

Если бы он был приятным или не приятным со своей стороны, так бы было всегда. Тогда бы тот

человек, который был у меня на медовом месяце всегда бы оставался таким. Он бы приносил мне счастье. Но в нем этого нет. Он пуст от того, чтобы быть таким или другим со своей стороны. Он пуст.

Начальник сердится на несчастную служащую, выполняющую свою работу как можно лучше, и он не логичен, он приходит и сердится. И потом приходит подруга начальника, и она очень его любит. И мы говорим: он не плохой со своей стороны, несмотря на то, что несчастная служащая видит в нем плохого, и он также не приятный друг со своей стороны, как его видит его подруга. В нем нет ни того ни другого – со своей стороны.

Итак, если в нем этого нет, откуда это приходит? Почему несчастная служащая переживает его как плохого начальника, а его подруга видит в нем приятного друга?

Если у двух разных людей есть совершенно разные переживания одного и того же человека, то это обязано приходиться не из него; это обязано приходиться из них.

Он говорит здесь об этом. О том, что моя реальность целиком приходит из меня. Из меня. Там есть появляющиеся спроецированные мной объекты, и я окрашиваю их в плохие или хорошие, приятные, или не приятные, желанные или нежеланные, или какое качество я бы им не придавала. И все качества, которые мы им придаем, приходят из меня.

Важно понять, как они приходят из меня потому, что тогда я могу их создавать такими какими хочу. Тогда я могу окрашивать их как я хочу. Но это не приходит из них, и это **первое**, что здесь нужно понять.

Он говорит:

**В этом мире нет ничего настоящего,
Не верь обманчивости.**

Мир показывает мне плохого начальника. Он говорит «не верь этому обману. Он не плохой. Он также и не хороший».

«Не верь тому, что явления такие, как предстают перед твоими глазами». Это обман.

И мы все время живем в обманывающем нас мире. Все время.

Кто это этот злодей решивший нас обмануть? Такого нет. Такого нет.

Это наша относительная реальность. Она называется обманчивой не потому, что кто-то пытается нас обмануть, а потому, что она не такая, какой кажется.

Если я несчастная служащая, он появляется передо мной в этот момент как злодей, но это не его природа. Но я верю, что он плохой, или не понимает, или не считается с другими, или я придаю ему те качества, которых в нем нет, и никогда не было, и на это реагирую. Поэтому, это обман.

Мир все время через явления обманывает меня, и я реагирую на эту обманчивость и снова создаю сансару, снова создаю страдания.

Он говорит:

Не верь в обманчивость.

Твое сознание это будда

Мое сознание придает этому начальнику отрицательные качества.

- Начальник пришел из того, что я вижу там плохого начальника.
- Я не только вижу его плохим, сам факт того, что я в своей жизни вижу начальника, кого-то управляющего мной, и у меня сейчас нет свободы - также пришел из меня.
- То, что там вообще стоит человек, также пришло из меня.

Каждый появляющийся передо мной аспект приходит из меня. Приходит из моего сознания, приходит из моих записей, которые я посадила своими действиями, словами, и мыслями в прошлом. Записанные записи вошли в подсознание, высиживали себе там, и когда приходит их время созреть - в моей жизни появляется то, что появляется. Плохое, хорошее, приятное, не приятное, нейтральное, все это. Созревание любых ментальных записей, кармических семян.

Мое сознание все время, непрерывным потоком, со скоростью в 65 в секунду создает вокруг меня реальность. Оно создает ее все время. И это обман. Потому, что то о чем я думаю, что приходит ко мне снаружи – начальник пришел, и начал на меня кричать – в сущности, приходит из меня. В сущности, спроецировано мной на набор форм и цветов, у которых нет никаких качеств быть такими или другими со своей стороны, они являются лишь тем, что я им отношу. И то, что я им отношу - **полностью** исходит из меня.

Настоящая природа твоего сознания

Итак, с одной стороны это полностью приходит из меня. То есть я являюсь той, кто создает эту реальность, и в плохом и в хорошем. С другой стороны:

Также и мое сознание, создающее эту реальность пусто потому, что оно также является явлением.

И тогда он говорит:

**Твое сознание это будда -
Выйди и встреть своего друга.**

Не нужно путаться

И мы это встречаем во многих ло джонгах. Даем вам все... ☺ все знания одной строкой потому, что они были очень краткими. Но если вы не получаете к нему правильного учения, это может очень запутать. Потому, что ты можешь интерпретировать это как: «ты уже будда, хватит, достаточно, оставь все эти вещи, сядь и будь буддой». «Сейчас я в совершенном счастье».

Это не то, что здесь написано.

Под фразой: «**Твое сознание будда**» подразумевается пустота моего сознания. Само сознание пусто.

Мое сознание также является изменчивой вещью – в один из дней чувствует себя хорошо, в другой день не чувствует себя хорошо, один дней радостное, другой день грустное, один день понимающее, другой день не понимающее, один день сонное, другой день бдительное. Мое

сознание изменчивая вещь, верно?

Он говорит:

Нет ничего, что имеет причину, и не меняется.

Мое сознание также в этой категории. Оно также является изменчивой вещью и может быть один раз таким, другой раз другим – и какое оно со своей стороны? Какое мое сознание со своей стороны? Хорошее, плохое, мудрое, глупое, какое? Пустое. У него также нет никаких собственных свойств. То есть:

То, как я себя воспринимаю - также является результатом записанных мною кармических записей.

Само оно пусто.

Понимание пустоты позволяет создать рай

И он говорит об этом, когда говорит:

Твое сознание будда

Оно будда в том смысле, что пусто. Оно пусто от того или иного характера со своей стороны. **И поэтому:**

Если я пойму механизм этих ментальных записей и того как он все время создает и проецирует мою реальность, включая и мое восприятие себя – если я все это пойму – я смогу привести себя к просветлению, и создать новую иллюзию. Иллюзию, являющуюся раем.

Это также будет иллюзией в точности, как и это иллюзия, но она будет приятной. И мы говорим: что это все, большего не нужно. Это все, что делает будда. Это будда.

Будда хорошо это понял, действует исходя из этого, и каждое мгновение, все время создает свой рай.

И он уже не может иначе, он уже настолько большой мастер. 😊

Он говорит:

Выходи, и встречай своего друга.

Что значит **выходи и встречай своего друга**? Свое сознание.

Он говорит: «Иди, сядь, исследуй свое сознание». Иди, рассмотри этот механизм создания записей, как они проецируются, и как они создают эту реальность. **Выходи и встреть своего друга** – проделай это исследование.

- И, разумеется, это проделывается также и в обычной жизни, и мы обучаем вести дневник, и так далее, проделывать на себе этот научный эксперимент, как мы записываем записи, и, что появляется в нашей реальности.

- И мы также делаем это на более глубоком уровне в глубокой медитации, где исследуем работу сознания, и встречаемся с его пустотой.

И он здесь говорит об этом – иди, встреться напрямую с пустотой своего сознания, и тогда ты можешь превратиться буддой. Итак:

Ты можешь стать тем, кто создает мир, вместо того чтобы все время быть подвластным этому колесу кармы, записям которые проецируют мир на который я реагирую, и тогда снова создаются записи, и так далее.

Итак, это первый ло джонг победителя Гьялве Янгунпы.

В жизни всех есть боль, острая она или на данный момент спящая. У всех у нас есть семена боли, тот факт, что все мы старимся, и в один из дней станем как наши родители. И это не большая радость, тот, кто ухаживал за престарелыми людьми знает это. И если они больны, это также не большая радость. И у всех у нас есть эти семена; у всех у нас есть эти семена боли.

Другими словами он говорит, что в случае если у нас есть эти семена боли – и они есть у всех – нам нужно понять, как мы их посеяли.

Если мы действительно хотим прийти к этому высшему счастью просветления, нам нужно стать учениками преданными этому учению ментальных записей. Как они сеются, какие законы ими управляют, и как я могу начать возвращать себе контроль над этим механизмом.

(Мандала)

(Посвящение)

Ло Джонг 5 – тренировка сознания
Собрник советов мудрецов Ло Джонга
На основе уроков геше Майкла Роуча
Перевод, редакция, и подача
Ламы Дворы-ла
Бейт Цанхан, Рамат-Ган, январь 2010

Урок 2

(Мандала)

(Прибежище)

Второй Ло Джонг Гьялвы Янгунпы

Перейдем ко второму ло джонгу мастера Гьялвы Янгунпы.

**Эта жизнь мгновенно пролетает,
Встань на путь к свободе.
Пошли своим путем любую мысль
О мирских делах,
Направь свое внимание на то
Что придет завтра.**

**Даже если ты захочешь остаться -
Это тебе не подвластно.
Думай о том, что сможет
Помочь тебе в будущем.**

**Тяжело обрести жизнь
Полную ресурсов и возможностей.
Исчерпай из той жизни которую ты сейчас нашел
Все возможное.**

**Легко привыкнуть к ошибочному образу жизни -
Поставь свою осознанность как часового.
Специализация вождения
Вводит в заблуждение -
Откажись от любого цепляния
За бессмысленные вещи.**

**Все, что не является дхармой
Бессмысленно.
Выбрось это как мусор.
Все заканчивается смертью.
Обзаведись легким снаряжением,
И сейчас выходи в свой путь.**

Первый абзац снова в других словах с новым ударением повторяет идею, которая была в первом абзаце первого ло джонга. Первый абзац предыдущего ло джонга говорил о совершении поворота, о повороте от этого мира из-за нашего непонимания полного страданий. И он говорит: «не цепляйся за появляющиеся вещи, ты должен работать внутри потому, что ты тот, кто их проецирует».

Поэтому, он говорит: «откажись в такой форме». Он говорит, что для того чтобы ты сумел проделать эту работу, это исследование, и взять управление в свои руки - требуются усилия, это требует долгого обучения, это многих размышлений, многих медитаций. Это большая работа, и если мы хотим прийти к счастью, каждый из нас обязан ее проделать.

Для того чтобы мы сумели посвящать необходимые усилия, необходимое время для проделывания этой работы мы не можем проводить весь свой день – как обычно. Мы не можем продолжать идти тем же самым путем потому, что тогда жизнь иссякнет и для проделывания этой освобождающей нас духовной работы не останется времени.

И когда он говорит «**оставь его, сделай поворот**», он подразумевает: «Прекрати уже эту погоню за вещами которые не могут принести тебе счастья», потому, что они являются шаткой опорой потому, что это мирская суета, потому, что эти вещи проекция; они отражают то, что я посеяла в прошлом, и я все время гоняюсь за этими отражениями вместо того, чтобы сконцентрироваться на создании более удачного источника для воспроизведения более удачных отражений.

Я гоняюсь за отражениями: «Ой, это отражение я не люблю, поэтому я ему скажу, я ему объясню, и я его приглашу...». Это твоё отражение. Если ты не любишь отражение, ты ломаешь зеркало? Поменяешь зеркало? Помоешь зеркало? Работай внутри, и ты увидишь другое отражение.

Итак, он говорит, откажись от мира отражений. Откажись от этого обманчивого мира, и вернись внутрь.

И он повторяет это во втором ло джонге.

Развивай осознание смерти и непостоянства

Эта жизнь мгновенно пролетает

Он говорит. Здесь он добавляет нам новую тему. Он говорит: «Ты не можешь позволить себе вести себя как вел себя до сих пор, и продолжать так потому, что **эта жизнь пройдет**».

И вы скажете «верно, мы знаем. Что здесь нового? Мы знаем это. Эта жизнь проходит, люди умирают».

А! Но живу ли я исходя из этой осознанности? Потому, что я думаю: «О.К, мне столько-то лет, в моей культуре женщины живут в среднем до такого-то возраста, у меня есть время. Сначала я позабочусь о степенях, о детях, закончу строить дом». Обо всех тех вещах, которых мы хотим, да? Я сделаю все эти вещи, а потом уже свои духовные вещи.

Аа! Но может быть потом не будет!

Мы всегда вспоминаем **Бьялика** который говорит: «Песнь моей жизни была прервана посередине».

Когда придет смерть – и она придет к каждому из нас. Она придет ко мне, ко мне лично, личным образом, и она придет к каждому из нас – и тот день когда она придет будет ощущаться посередине. «Минутку, минутку! Я еще не закончил. Минутку! Я еще намеревался сделать...» Аа, она с этим не считается. Она не считается с этим. И поначалу, большая часть духовного учения это усвоение осознания смерти. Не для того чтобы себя расстраивать, а для того чтобы жить осмысленной жизнью. Иначе мы будем гнаться за суетой, и смерть обрубит нас посередине. Он говорит об этом.

Эта жизнь мгновенно пролетает

Как он может говорить «мгновенно»? 70, 80, 90 лет это не мгновенно! Посмотрите. Если я смотрю назад, скажем на школьный период. Прошло 40, 50 лет. Где это время? Оно пролетело мгновенно. Я была девочкой, а сейчас я бабушка, время пролетело мгновенно! Эта жизнь пролетает мгновенно. И то, что остается, также пролетит мгновенно. Эта духовная работа по возвращению мне контроля, и началу создания другого мира - очень требовательная работа, она требует больших усилий. И он говорит: «Пойми. Эта жизнь мгновенно пролетает, встань сейчас на путь к свободе! Начни сейчас проделывать эту работу».

Прекрати преследование суеты

И он продолжает, он говорит:

**Посылай своим путем каждую мысль
О мирских делах,
Направляй свое внимание на то
Что придет завтра.**

Снова, не нужно читать это не правильно. Он не подразумевает «не заботься сейчас за своими детьми». Он этого не говорит. Если у тебя есть дети, ты обязана заботиться о них, но **не позволяй этому управлять своим сознанием** потому, что ты не знаешь, когда придет смерть, и может быть тебя не будет там для своих детей, и конечно же ты не сможешь показать им путь, как они могут освободить себя от страданий. Потому, что если я ничего не сделаю, мои дети также попадут в то же самое колесо болезней, старости, и смерти, мира болезней и рака. Они также будут вынуждены переживать это, если я не посвящу немного времени расшифровке этой загадки и началу выхода из этого лабиринта.

И он говорит:

**Посылай своим путем каждую мысль
О мирских делах.**

Прекрати гнаться за еще степенью, и еще ... и я этому пример, я этому пример. Я думала, что степень сделает мне хорошо. От первой степени я еще не была счастлива. Вторая степень – тогда будет хорошо. Не было хорошо. Я сделала третью степень, и все еще не было хорошо. Аа, мне нужна должность в престижном месте. Я получила должность в престижном месте – все еще не было хорошо. В этом престижном месте также есть уровни престижности. Есть более и менее престижные отделы. Я поднималась, дошла до верху – все еще не было хорошо. ☺ Все еще не было хорошо.

Итак, мы можем долгое время гнаться за этими вещами. Это или деньги, или... какой бы ни была

ваша цель. Они никуда не ведут. И он говорит: «Оставь это».

Забиться о том, чтобы сеять хорошие семена для будущего

**Направь свое сознание на
То, что придет завтра.**

В смысле того, как ты можешь создать счастье, как ты сможешь выйти из этого колеса страданий.

Извлеки из нее все, что можно.

Из этой жизни.

Для того чтобы я сумела извлечь все из этой жизни я обязана интегрировать в себе осознание смерти. Усвоить тот факт, что моя смерть приближается.

Она приближается каждый момент.

Ни одно прошедшее мгновение не возвращается.

Ни одно прошедшее мгновение больше не вернется.

Прошла минута, я на минуту приблизилась к своей смерти. Что я сделала за эту минуту?

Наш драгоценный лама Кен Ринпоче говорит: «Какие семена ты сегодня посеяла? ☺ Что ты сейчас создаешь для себя в будущем?»

Потому, что есть одна грустная истина в отношении этих семян, и она в том, что они не созревают в настоящем. Как и семя в природе, у которого берет время созреть, также и кармические семена не созревают в настоящем. У них берет время созреть. Чтобы я смогла пожать плоды, мне нужно сейчас посеять, и позволить этому созреть. Но мне нужно сеять все время, иначе я не пожну. То, что я не посеяла, я не могу пожать. Все мы это знаем. Так это в природе, и так это на на кармическом уровне, на уровне нашей жизни.

Так, что ты сейчас сделал со своим временем? Если у меня нет этого осознания приближающейся смерти, и мгновенно пролетающей жизни и возможностей то я буду растрчивать это мгновение, и следующее, и следующий день, и следующую неделю. И в один из дней она меня поймает.

Увить, что на данный момент у тебя нет контроля над своей жизнью

Он говорит:

**Даже если ты захочешь остаться
Это тебе не подвластно.**

Все мы знаем, что бабушка умерла, и тетя умерла, и мы каким-то образом думаем, что мы не умрем. Теоретически – да, да, да. Мы может быть, даже покупаем место на кладбище. Но мы не понимаем... эти вещи закончатся. Я буду неподвижно лежать, и мозг не будет работать, и все кончено. Кончено. **Это нам не подвластно.** Это нам не подвластно. Наше время отмеряно, оно приходит из кармы приведшей нас в эту жизнь. Там записано, сколько времени у нас есть в этой жизни.

Вы знаете историю об иракце из Багдада? Да? Итак, история о богатом иракце из Багдада. Утром он встал, пошел на базар, и встретил там ангела смерти. Испугался, вскочил на своего коня, быстро скачет целый день на коне, приезжает на юг в Бацру уставшим, задыхающимся,

вспотевшим. Спускается с коня в Бацре, видит ангела смерти. «Минутку, минутку. Я целый день от тебя убегал. Целый день скакал, чтобы убежать от тебя. Сегодня утром я видел тебя в Багдаде». Тот говорит: «Верно, мы встретились утром в Багдаде и я очень удивился, что ты был в Багдаде потому, что знал, что встречу тебя сегодня вечером здесь».

Это нам уже написано. Могу ли я от него убежать? Нет. Нет. Я не могу убежать. Что я да могу сделать? **Могу ли я придавать значение тому дню, который у меня есть сейчас, если смерть придет завтра? И вы не знаете, что она завтра не придет.** Вы не знаете, что она завтра не придет. Что я буду делать с утра до вечера?

Наша жизнь редка, и полна возможностей

И тогда он говорит:

Тяжело получить жизнь Полную ресурсов и возможностей.

Такая жизнь, как есть у нас сейчас, не только быстро проходит, она также очень редка. Даже если мы сравним нашу жизнь с жизнью остальных людей – мы имеем удивительную жизнь. **Наша жизнь удивительна. У нас есть относительное здоровье, относительная ясность сознания, изобилие.**

И у каждого кто здесь сидит есть изобилие. Не важно, какой у вас счет в банке. Вы одеты, вы сыты, вы регулярно едите, у вас есть ночлег, у вас есть образование, у вас есть доступ к учителям, у вас есть свобода, пока есть...

Пока есть свобода для проведения такой лекции в этой стране. Такое возможно не везде. У вас есть интерес слушать такие вещи, и у вас не всегда будет интерес слушать такие вещи. Потом возможность освободиться из этой ловушки, из этого порочного заколдованного круга рождений, болезней, и смертей проходит. И это то, что он говорит в первом абзаце.

Исчерпай из нее все.

Ежедневная практика для усвоения

Сейчас он говорит:

Легко привыкнуть

Сейчас он говорит: «Окей, хорошо, я понял. Я сейчас делаю медитацию на осознание смерти, я начинаю».

И кстати, **это должно проделываться каждый день**, иначе мы забываем. Вы услышали эти вещи, уходите домой – и забываете. Эту медитацию нужно делать каждый день утром, прежде чем вы встаете с постели: необходимо несколько минут делать медитацию на то, что смерть неизбежна, дата смерти неизвестна, и что с собой вы можете забрать только свои ментальные омрачения. Все остальное вы будете вынуждены оставить позади, включая свое тело. И включая обычные осознания на их обычном уровне. Все это уйдет.

И к этим мыслям, чтобы достаточно их усвоить, нужно возвращаться каждое утро, и желательно делать это определенный промежуток времени в медитации на подушке, официальной медитации потому, что иначе вы их забудете; вас увлекут повседневные дела.

Это первая медитация на осознание смерти. Вторая медитация на редкость этой жизни. Редкость этой жизни с ресурсами и возможностями, которых нам достаточно. Это абсолютно редко. Это вторая медитация, прежде чем вы встаете с постели: «Вау, какое счастье, что у меня есть такая жизнь, такое тело, такое сознание, такой подход к учению, и к таким учителям, и сейчас я могу сделать что-то значимое для себя и близких».

Легко привыкнуть к ошибочному мировоззрению

«Окей, я сделала эту медитацию, и сейчас встаю».

Снова, что с нами происходит? 😊 Они ошиблись счетом, кто-то не вложил деньги которые должен был вложить, служащая не красиво со мной говорила, кто-то толкался передо мной в очереди, в дороге мне много гудели и не давали мне войти в... И все эти вещи ловят меня на пути, и мы реагируем из непонимания того откуда эти вещи пришли.

Он говорит:

Легко привыкнуть к ошибочному распорядку жизни

К ошибочной форме мышления, форме придающей вещам самосуществование и реагирующей на них так будто у них есть та или иная природа со своей стороны.

Развивай осознанность

Он говорит: одна из вещей которой нужно научиться это:

Выставлять свою осознанность как часового.

Осознанность описывается здесь как часть сознания; как часть сознания следящего за тем, что делает остальное сознание. Окей, передо мной протолкнулись в очереди. И есть часть, которая говорит: «Эй я тож...» все это. И есть другая часть, которая говорит: «Минутку, что ты сейчас делаешь? Ты создаешь следующий раз, ты сердисься, блокируешь свои каналы, создаешь себе страдания». И он говорит: поставь свою осознанность как часового».

Для того чтобы я смог поставить ее там как часового мне нужно, чтобы у меня была осознанность. Мне нужно развить осознанность. И это большая работа. Духовный практикующий прилагает большие усилия для развития осознанности. В другом месте (к примеру, смотрите урок 6, курса 3) мы назвали ее бдительностью. На тибетском **She shin**.

She shin

Это этот сторожевой пес, который все время охраняет остальное сознание, чтобы оно не реагировало, чтобы не входило в невежество, в непонимание, чтобы мы не нарушали моральные обеты, и не крутили снова колесо сансары.

Будь осторожным с вожделением

Он говорит:

Специализация вожделения вводит в заблуждение - Ослабь цепляние за бессмысленные вещи.

Влечения. Что такое влечения? Это желания, мы хотим вещей. Вещи появляются перед нами как

привлекательные; нам кажется, что они такие со своей стороны и тогда я хочу их получить. Я вижу красивую вещь на витрине, я захожу, посмотрим или это мне подойдет. ☺

Нас привлекает обманчивость, мы следуем за ней. И специализация влечений – это их специализация – вводить меня в заблуждение, сводить меня с духовного пути; запутывать меня и думать, что если я приобрету эту вещь - мне будет хорошо, а тем временем я растратила деньги и время, и, что хуже этих двух вещей это то, что я усилила в себе невежество.

Каждый раз, когда я следую такому влечению, я усиливаю ошибочную мысль, что эта вещь принесет мне счастье.

И через это я в своем сознании записываю ментальную запись. Она идет в подсознание, как и любая такая запись, и когда она созреет - она принесет мне еще страдания. В следующий раз я еще больше буду увлекаться суетой. И это такое очень порочное колесо. Очень порочное колесо. Это то, что он говорит:

**Специализация влечений вводит в заблуждение -
Освободи цепляние за бессмысленные вещи.**

Не только это, но и то, что:

Источник цепляний в невежестве и невежество это то, что не понимает источника хороших вещей в нашей жизни, может заставлять нас отклоняться с пути и нарушать моральные обеты, и даже вредить ближним для достижения желаемого, и таким образом заставлять себя страдать в будущем.

Как все это началось?

Из зала: лама Двора, с чего началось первое влечение?

Учительница: она спрашивает, хорошо, хорошо, но с чего началось первое влечение.

И давай вместе проанализируем.

Я прохожу мимо витрины и вижу «Аа! Это сделает мне сейчас хорошо». Я думаю, что если я приобрету эту вещь, она сделает мне хорошо, и я сейчас иду и посвящаю это время и усилия. Как это произошло? Как произошло так, что я запуталась?

Ты говоришь: «О.К, ты мне сейчас объяснила, что это приходит из предыдущей записи. Раньше я делала такие вещи, и это усилило во мне веру, что внешние вещи принесут мне счастье. Сейчас я это делаю. Значит раньше я делала то же самое, и это записало у меня эту запись».

И она говорит: «Откуда приходит первая?»

Давайте вернемся на одну назад. Была одна предыдущая запись, которая заставила меня сейчас это сделать.

Сейчас мы возвращаемся к предыдущему разу, когда я это делала, на один раз раньше.

Откуда он пришел? От того который был до него.

Откуда тот пришел? От предыдущего, который был до него.

Где мне остановиться?

Предположение о том, что было начало - не имеет ни малейших оснований. Каждое действие, речь, и мысль сажают в моем сознании запись которая идет в подсознание, высиживает там, созревает и создает мою реальность. Если верно то, как мы это описываем – и мое приглашение проверить это самим - если это верно, то начала не может быть потому, что ничего не может прийти ниоткуда.

Каждая вещь была сделана – кроме некоторых вещей, которые мы здесь не перечисляли – почти каждая вещь была сделана, и если она была сделана, то у нее должна была быть причина.

Эта причина была результатом предыдущей причины.

У этого процесса никогда не было начала. Мы всегда были здесь и всегда страдали. Мы всегда были здесь и всегда страдали.

Механизм ментальных записей

Записываемые нами записи –

Я что-то сделала. Накричала в ответ на начальника. Я там была и записала себя кричащей на него. Я записала это. Записала то, что сказала, кому сказала, и в основном как сказала. Какая эмоция сопровождала это, насколько эмоция была сильна, какое намерение сопровождало эти действия, насколько я завершила действие, насколько я сделала это действие своим. Все факторы определяющие кармическую запись. Все это записано в этой записи, в этой базе моих кармических данных.

Запись идет в подсознание. Я не помню, что было месяц назад с начальником, и разумеется не помню то, что было год назад. Но в один из дней это созревает, и как это созревает? Еще раз кто-то появляется, и кричит на меня. Может быть это тот же начальник, может быть это другой начальник, может быть это вообще не начальник, может быть сосед включает режущую слух музыку. Ко мне возвращается что-то резкое. Это созревание этой записи. Я записала себя кричащей. Сейчас ко мне возвращается то, что я слышу крики.

Итак, эта запись созревает в форме того, что:

- я переживаю себя жертвой криков,
- я переживаю кого-то кричащего на меня
- и у меня есть очень не приятное переживание, что на меня кричат.

Итак, есть объект, субъект, и переживание. Все это было в одном и том же семени. Все это все время пребывало со мной в подсознании. Все это, в сущности, никогда не было отдельным от меня. Я все время ношу с собой внутри весь мир. Он все время приходит из меня.

И есть законы созревания этих записей. Они становятся в очередь, и когда подходит очередь одной из них она созревает, и я переживаю мир, и определенное мгновение в своей жизни. Я переживаю себя, переживаю переживание определенного переживания, и само переживание. То есть, есть я, есть объекты, и переживания – все это было в этом семени. Там никогда не было никакого разделения кроме того которое делаю я.

Это разделение абсолютно искусственно, оно приходит из меня. Оно приходит из меня потому,

что я не поняла природы своего будды. Потому, что я не поняла пустоты окружающих меня явлений, пустоты своего сознания, и как оно функционирует.

И мы видим огромный мир полный различных странных явлений. С частью них мы знакомы вблизи, о части из них мы слышали, и о части мы слышали, что о них слышал кто-то другой. Но **все это мир целиком, без исключений приходящий из моих записей**. И в случае если в моем мире появляются страдания, на личном ли уровне, когда страдаю я, или я встречаю кого-то другого кто страдает, все это также мои записи. Это также мои записи. Их посеяла я.

И я обязана понять, как я их посеяла, иначе они будут продолжать появляться. Они будут продолжать созревать, и я все еще буду страдать, и мой мир будет полон страданий. Это то учение, которое он нам дает.

Выйди, и встреть своего друга

Познакомься с тем, как ты это создаешь. И начни обращать это колесо вспять.

Духовное взросление

Из зала: дети произносят много обижающих слов, которые потом созревают у них. Как они могут об этом знать? У них нет этой осознанности.

Учительница: дети приходят с различными склонностями. Есть дети, которые когда приходят гости бегут с подносом чтобы подать его гостям, и есть такие дети которые все заберут себе; есть дети, ухаживающие за животными, и есть дети, издевающиеся над животными. Откуда появляются эти склонности? Из предыдущей жизни. И это другая тема в которую мы не будем на данный момент входить.

Но в определенном возрасте, и у каждого человека это по разному, наступает время когда ребенок раньше бывший очень сконцентрированным на себе, вокруг которого был весь мир который должен был удовлетворять его потребности, в определенном возрасте просыпается и понимает, что в его мире есть еще люди желающие в точности того же, что и он.

И это очень-очень-очень важный момент в нашей истории. Это взросление. Понимают не только то, что мы не центр мира, но позже понимают и то, что как раньше я заботилась только об удовлетворении собственных потребностей и ожидала, что весь мир их удовлетворит, сейчас я может быть перейду на другую сторону; я стану той кто удовлетворяет потребности других.

И есть зрелость на более высоком уровне, более высокая духовная зрелость в которой я понимаю, что если я создала этот мир, и если он целиком является проекцией моих ментальных записей накопленных мною своими действиями, и если я хочу помочь другим я обязана проделать эту духовную работу на себе чтобы начать проецировать их по другому.

И когда наступает момент глубокого осознания этой ситуации, что это я создала все эти страдания вокруг себя, здесь появляются мои любовь, сострадание, и понимание своих страданий которое в то же время понимает и страдания других и говорит: «ты можешь и обязана сделать что-то ради них».

Это бодхисаттва. Это человек, посвящающий свою жизнь работе ради других, чтобы стать буддой, и суметь сделать ради них абсолютную вещь.

Все, что не является дхармой бессмысленно

Он говорит:

Все, что не является дхармой

Бессмысленно.

Это бессмысленно в том смысле, что не создает для нас счастья. Вещи от которых мы ожидаем, что они принесут нам удовлетворение и счастье не в силах этого сделать. Это бессмысленно с этой точки зрения.

Для того, чтобы я была счастлива, мне нужно, чтобы у меня была запись, которая создаст для меня счастье. Очень довольного мной начальника, восторгающегося мной начальника. Или может быть, начальник делает меня напарницей, и может быть, он даже мне говорит: «О, ты будешь управлять всем делами, ты такая успешная». Может быть, такие начальники тоже есть. Если я хочу такую запись, если я хочу такое переживание, мне сначала нужно посеять такую запись и дать ей время созреть.

То есть, сначала мне нужно сфотографировать себя, записать себя делающей это другим, помогающей другим в их карьере.

То, что я хочу для себя, мне сначала нужно сделать другим. Это один из самых основных законов кармы – без семени нет дерева. Если я не посеяла - я не могу пожать. Мне необходимо посеять семя.

Итак, если я хочу, чтобы мне было хорошо, к примеру, я хочу грейпфруты, ☺ и грейпфрут проходящий через эту линию (лама указывает на свой рот) делает мне хорошо. Тогда мне нужно сфотографировать себя проводящей вещи которые он любит через его губы. Мне нужно сфотографировать себя делающей это.

Кто-то спрашивает: могу ли я только представлять это, а не делать это по-настоящему?

Будет чудесно, если ты это будешь представлять. Но это не будет той же самой силы. Если ты хочешь достаточно сильной кармы, и чтобы она созрела быстро, а не в следующем перевоплощении, тебе нужно сделать это по-настоящему. Я не хочу грейпфрутов в следующем перевоплощении. ☺ Я хочу их сейчас.

И если для того чтобы мне было хорошо мне нужно сделать кому-то другому похожее хорошее, имеющее схожий характер, то когда я кормлю его грейпфрутами – я не думаю, что он очень любит грейпфруты ☺ хурмой – когда я его кормлю хурмой, кого я кормлю? (Ответы из зала). Себя. Я создаю свое счастье. Я одновременно делаю счастливыми и его и себя. И в этом красота этого.

Любая мирская вещь заканчивается смертью

И он говорит:

Все, что не является дхармой

Не имеет ни какого смысла.

Выбрось это как мусор.

Выбрось это в смысле – не верь в обман.

Снова, не прочитайте это не правильно. Ло Джонги могут запутывать потому, что они очень сжаты. Они очень лаконичны. Не нужно бросать семью, не нужно бросать работу. **Выбросить цепляние за идею, что эти вещи могут принести мне счастье со своей стороны** потому, что они не могут этого сделать. Выбросить нужно это.

**Выбрось это как мусор.
Все завершается смертью.**

Все явления, ситуации и обстоятельства в нашей жизни обязаны завершиться потому, что обязана иссякнуть создавшая их карма. Наша жизнь как людей также обязана иссякнуть потому, что она также приходит из кармы. Когда мы хорошо это понимаем, то мысль о том, что мы можем умереть уже сегодня - позволяет сохранять правильные приоритеты и различать, что важно делать а, что нет.

Используй эту редкую полученную жизнь

Он говорит:

**Снарядись легким снаряжением
И сейчас выходи в свой путь.**

Это чудесное предложение. Будет легко, будет просто, освободись от того, что тебе не нужно.

Тебе нужна эта жизнь потому, что эта жизнь позволяет тебе выйти из этого колеса. Жизнь голодного, бедного человека в индии не позволяет этого сделать – он должен работать целый день чтобы у него был ужин, и когда он заканчивается он должен работать следующий день, чтобы у него был ужин на следующий день. У него на это нет времени.

У нас оно есть. У нас есть. Но это завершится. Поэтому, эта жизнь очень дорога. Она преходяща, она редка, и она очень дорога потому, что позволяет нам выйти из колеса, если мы сумеем правильно ее использовать. Итак, нам нужно поддерживать то, что поддерживает эту жизнь; нам нужен кров и нам нужна еда.

Есть минимум, который нужен для существования и он говорит: оставь все остальное: оставь все остальное.

Не правильно то, что для того чтобы получить две недели отпуска тебе нужно работать пятьдесят недель. Это глупость. Это глупо. Работать пятьдесят недель, чтобы жить две недели? Нет. Может быть, ты можешь снизить уровень жизни. Может быть, ты можешь ездить на более старой машине, или ездить немного меньше, или может быть достаточно на одну комнату меньше. **Может быть, достаточно меньше.**

И у большинства из нас, кто живет на западе, есть больше чем нам нужно. И все это нужно содержать, за все это нужно платить налоги, все это нужно чинить. Нужно помнить, где это все находится. Все это занимает наше сознание.

И он говорит: снарядись легким снаряжением, только тем, что нужно, и выходи в путь.

Выходи в путь, чтобы понять, как работает этот механизм и обратить это колесо вспять.

Это то, о чем говорит этот ло джонг.

(Мандала)

(Посвящение)

Ло Джонг 5 – тренировка сознания
Сборник советов мудрецов ло джонга
На основе уроков геше Майкла Роуча
Перевод, редакция, и подача
Ламы Дворы-ла
Бейт Цанхан, Рамат-Ган, январь 2010

Урок 3

(Мандала)

(Прибежище)

Ло Джонг шести ключей

Высеки свою смерть на своем сердце -
Это ключ для проверки
Тебе нужно усилить, или ослабить свою практику.

Подумай о лабиринте проблем в сансаре -
Это ключ для искоренения цепляния
Из глубин твоего сердца.

Направь внимание на потребности ближних -
Это ключ для превращения
Всего, что ты делаешь в дхарму.

Сфокусируй свои мысли на своем ламе -
Это ключ как слить
Твое сердце и его сердце в одно.

Увидь свой мир, и его жителей ангелами -
Это ключ для освобождения от восприятия
Видящего твой мир обычным.

Оставайся ясным со всем, что происходит -
Это ключ, чтобы увидеть эту жизнь
Превращающейся свободную.

Ло Джонг «шесть ключей». Это дополнительное, очень красивое учение мастера Гьялвы Янгунпы.

Его тибетское имя:

Ne drug gi dampa

Ne – это ключевой момент, основной момент.

Drug – шесть.

Датра – это совет, или руководство.

Здесь **есть совет о шести основных моментах**. Здесь есть **шесть ключей** которые, в сущности, включают в себя весь путь. ☺

Лама является великим духовным человеком, реализовавшим в своей жизни много духовных достижений, и к нему приходят безграмотные ученики являющиеся пастухами яков, и они также хотят быть счастливыми. И они говорят: «Ты лама, приди, помоги мне. Научи меня». И тогда он дает им шесть ключей.

1. Первый ключ – развитие осознания смерти

Первый говорит:

**Высеки смерть на своем сердце -
Это ключ для проверки
Ослабить, или укрепить твою практику.**

«Высеки смерть на своем сердце» значит - развивай осознанность того, что наша смерть все приближается, я не могу ее остановить, и каждый проходящий день меня к ней приближает.

Я не знаю, когда она придет, и так много вещей могут меня убить. Меня убьет мое тело. Что меня убивает в конечном итоге? То тело, за которым я ухаживаю, расчесываю, вожу к косметологу, в парикмахерские, в СПА, в группу йоги, и в спортзал. Это тело меня убьет.

Меня может убить мой душ. Я могу подскользнуться в душе, и упасть. Душ, за который я еще не выплатила ипотечную ссуду может меня убить. Разумеется, меня, может убить моя дорогая машина. Наши вещи могут нас убить. Нас так легко убить. Достаточно мне на две минуты заткнуть нос, и это может меня убить. Это так легко. И очень мало, действительно поддерживающих нас вещей.

И он говорит:

**Высеки свою смерть на своем сердце -
Нужно расслабить или укрепить твою практику.**

Это ключ, который будет тебя вести. Если у тебя есть хорошая медитация на смерть – и мы говорим об осознании смерти, не о панике смерти. Паника смерти не помогает – но если у нас наша медитация на осознание смерти хороша - практика будет хорошей. Итак, в остальное время я буду хорошо проделывать практику, чтобы она действительно вывела меня из колеса. А если нет, я буду растраниживать время на суету.

2. Второй ключ – освобождение от цепляния за сансарную жизнь

Второй ключ. Он говорит:

**Думай о лабиринте проблем в сансаре -
Это ключ для искоренения цепляния
Из глубин твоего сердца.**

Лабиринт проблем в сансаре это реальный факт, который мы все время отрицаем, что каждую хорошую вещь в нашей жизни, без исключений, мы будем вынуждены потерять. Без исключений.

Нашу работу, членов наших семей, наше здоровье, нашу красоту, наш ум, нашу ясность ума, нашу репутацию, наших собак, наших детей, все то, что у нас есть. **Все то, что есть в моей жизни, что мне дорого, и, что я так люблю, для достижения чего я провожу все свое время – все это я буду вынуждена потерять;** все это будет жестоко разом вырвано у меня.

Это, к примеру, лабиринт проблем в сансаре.

Лабиринт проблем в сансаре в том, что я не знаю, когда и что со мной произойдет, я не имею понятия, как созреют эти кармы, и какая карма овладеет мной. **Я вообще не имею власти.** Я вам скажу, поднимите правую руку – вы поднимете правую руку. И это ощущается так, будто мы управляем правой рукой, верно? Но настанет день, и я вам скажу поднять правую руку, и вы не сможете ее поднять. И этот день настанет.

И это доказывает, что я не имею власти над правой рукой. Это иллюзия. **У нас есть иллюзия, что мы имеем власть, что у нас есть время.** И ты обязан подталкивать себя осознанием смерти, иначе она поймает тебя прежде, чем ты повернешь направо, или налево потому, что у тебя нет власти. Потому, что мы в иллюзии того, что у нас есть власть.

Итак, он говорит:

**Подумай о лабиринте проблем в сансаре -
Это ключ для искоренения
Цепляния из глубин твоего сердца.**

Оставь цепляние за эти идеи, что если я устрою свою жизнь - все будет в порядке – оставь это.

До тех пор пока мы в колесе сансары мы вынуждены умирать снова и снова, и рождаться снова и снова, без всякой власти, большей частью в очень страдающих и продолжительных формах существования. Мы поднимаемся и опускаемся, и большую часть времени страдаем от большого одиночества, и никогда не можем найти настоящего удовлетворения.

Это понимание помогает освободить цепляние за сансарную жизнь, когда мы понимаем, что в сансаре нет ни одного хорошего угла, в котором мы можем чувствовать себя в безопасности. Мы понимаем, что единственная возможная для нас защита - не мирская, а духовная, и тогда это понимание подталкивает нас сделать поворот и принять прибежище в духовном пути, в освобождающей мудрости, и в личностях достигших этой мудрости, и способным помочь нам на пути.

3. Третий ключ – фокусировка на потребностях ближних

Сейчас он дает нам ключ того, как продолжать дальше. Это следующий шаг. До сих пор мы не встречали его так явно.

Следующий шаг. Он говорит:

**Обращай внимание на потребности ближних.
Это ключ превращения
Всего, что ты будешь делать в дхарму.**

Это очень красивое предложение потому, что он говорит: до тех пор, пока не пришло твое время уйти в пещеру, и делать медитацию ты можешь проделывать удивительную духовную практику

там, где находишься, в семье, на работе, дома, в тех окрестностях, даже на шоссе с машинами.

Если ты обращаешь внимание на потребности других - все превращается в духовную практику. Все превращается в духовную практику потому, что каждый раз, когда я фокусирую себя на потребностях других, я задействую антидот глубокой, укорененной склонности придания себе важности, заботе о себе, которая появляется из ошибочного вывода, что там есть я существующая сама по себе.

Итак, он говорит: что бы ты ни делала, если ты фокусируешь себя на потребностях других, и думаешь: «Что я могу сейчас сделать, чтобы облегчить этому человеку то, что с ним происходит?», если я все время сфокусирована на потребностях других – я автоматически задействую антидот этому все время убивающему меня демону, и это цепляние за себя, придание себе важности блокирующее мое сердце и в конечном итоге полностью душащее меня. Это третий ключ.

Наши мысли в их обычном состоянии, в их нормальном состоянии очень ошибочны. Потому, что мы очень одержимы собой, мы очень ценим себя, все время заботимся о своих потребностях, и не понимаем ошибки своего мышления. Мы не понимаем всех этих вещей о так приходящих семенах (то есть: приносящих нам нежеланные вещи в нашей жизни, и заставляющие нас их переживать), о непостоянстве, и мы не соприкасаемся со всеми этими вещами.

И почему мы не думаем об этих вещах? Не потому, что мы глупее других, а потому, что у нас есть очень глубокие привычки думать иначе, которые мы развивали на протяжении целой жизни эгоизма, а перед ней была еще целая жизнь эгоизма, и перед ней еще была целая жизнь эгоизма. Мы их развивали и развивали, и мы привыкли к этому.

Вместе со всем этим фокусировка на ближних, противоположна этой склонности, раскрывает наши сердца, и создает условия позволяющие достижение мудрости.

4. Четвертый ключ – сфокусируйся на своем ламе

Выйти из сансары очень тяжело, выйти из этого заколдованного круга цепляния за себя и заботы о себе. И в результате этого сердце закрыто потому, что я все время занята собой и у меня есть толстые стены отделяющие меня от ближних – и самим очень-очень тяжело, самим очень-очень тяжело.

Четвертый ключ, он говорит:

Сфокусируйся на мысли о своем ламе -

Это ключ как слить

Твое сердце и его в одно.

И здесь в двух строках он говорит о важности духовного учителя.

Все те вещи, которые вы слышите, и вы уже были на многих уроках, вы выходите наружу и, что происходит? Nумеро uno, заботимся о себе верно? Мы почти безнадежны потому, что это настолько глубоко в нас укоренено. И мы обязаны найти учителя или учительницу, которые будут нас туда тянуть. Мы не можем сами за шиворот вытянуть себя из болота.

Он здесь полагает, что у нас уже есть лама. Разумеется, **перед этим абзацем говорится – ищите ламу**. Найдите личность которая вы чувствуете, что дает вам вдохновение, мудрость помогающую вам, продвигающую вас, увеличивающую счастье в вашей жизни.

И хорошо ее проверьте – не каждый подходит для того чтобы быть моим ламой; нужно чтобы у них были определенные духовные качества. Важно хорошо их проверить потому, что я не хочу растрчивать свою жизнь, чтобы идти в направлении, которое потом меня обманет потому, что я не знаю, сколько лет у меня есть. И это важное учение, которое мы проводим в разных местах; посмотрите в курсе 1, в курсе 9, в материалах которые там выложил Лиран (подразумевается курс «Семена для хорошего ламы». Дополнительный материал есть также в курсе «Источник всей моей добродетели»), на странице о Ламе. Есть много материалов.

Итак, очень важно научиться их проверять. Совет, который нам дают писания это проверять их долгое время, проверять их тщательно и аккуратно, а не легкомысленно входить в эти отношения потому, что:

Это самые важные отношения в нашей жизни, и важно чтобы они выполнялись правильно, чтобы они были с правильным человеком, и проходили правильным образом.

Нам нужно не только найти правильного человека, но и:

Нам научиться как себя с ним вести. Научиться, как не сломать это, как не навредить, потому, что это настолько дорого, потому, что если мы проделываем это правильно, в нем есть потенциал вывести нас из страданий.

Итак, если мы не знаем, как сделать это правильно и сеем не правильные записи, они созреют тем, что разделят нас с этим ламой, и тогда у нас не будет пути. Потому, что:

Без ламы у нас нет пути. Мы идем в неизвестную страну.

Мы никогда не были в этом месте потому, что были сфокусированы только на себе.

И если мы нашли кого-то такого понимающего эту мудрость, понимающего то, что в **сутре сердца** мы назвали «совершенством мудрости», мудрости понимающей собственную пустоту, погруженной в эту большую любовь и сострадание способной вывести меня отсюда, и кто всеми своими силами хочет помочь мне выйти отсюда – с таким ламой я хочу слить свое сознание. Я хочу обрести их мудрость, чтобы я также смогла прекратить свои страдания, а потом помочь другим прекратить их страдания.

И он говорит:

**Сфокусируй свои мысли на своем ламе -
Это ключ к тому, как слить
Свое сердце и его в одно.**

И подразумевается не физическое сердце, **твое и его сердца в одно** – у тибетцев сознание, более глубокое сознание здесь (в сердце). Не то, что знает математику и иврит; уровень на котором в нем есть любовь, сострадание, и мудрость – здесь.

Итак, он говорит: ты хочешь слить свое сердце с сердцем ламы. И на иврите это очень красиво потому, что когда мы говорим «сердце» мы действительно подразумеваем это (**дословный перевод с иврита фразы «обратите внимание» на иврите: «положите сердце»**). Итак, нужно слить свое сердце с их сердцем, и тебе нужно быть сфокусированным.

Он рекомендует нам эту практику:

Сфокусировать мысль на ламе, быть с ним как можно дольше.

Если вы нашли правильного ламу.

Это самая важная личность в жизни серьезного практикующего.

Наш лама достиг освобождающей мудрости. И он или она уже находятся в другом существовании, и появляются в нашей жизни для того чтобы мы также смогли пойти по их следам. «Слить с ними сознание» означает также обрести их мудрость. Наши сердечные учитель или учительница являются единственным источником, благодаря которому у нас есть какая-то надежда на достижение этой мудрости, и нам нужно научиться раскрывать им свои сердца и служить им всем своим сердцем, чтобы также суметь ее обрести.

5. Пятый ключ – увидь их ангелами

Он идет дальше. Если, он говорит:

- Если ты будешь делать то о чем я до сих пор говорил, все то о чем мы говорили до сих пор,
- И если ты будешь посвящать время и мысли тому, чтобы понять каким образом ты являешься источником всех вещей; и как твои действия, слова, и мышление создают все эти вещи;
- Если ты начнешь расшифровывать этот очень скрытый, в нашем обычном состоянии сознания недоступный для нас механизм; если мы начнем его раскрывать, наступит время когда в результате этой мудрости и этого понимания,
- Мы поседем достаточно других записей,
- Мы прекратим вредить другим своими действиями, речью, и мыслями – самое важное мыслями. Сознание там все время, и оно также сеет записи, поэтому очень важно следить, как я в мыслях отношусь к другим.

Если я делала это достаточно времени:

- И также если я обращала внимание на нужды других; если мы действительно применяем этот уровень обетов бодхисатвы и учимся обращать внимание на потребности ближних на глубоком уровне,
- И если я все время практикую,

Настанет день, когда эти семена начнут созревать и диктовать переживания моего мира. И тогда вместо семян создающих обычный мир, в котором есть войны, смерть, болезни, потери, нужда, нехватка и все это, **эти семена изменятся, и я начну проецировать другой мир с другими людьми.**

И эти люди, он говорит, будут появляться передо мной как ангелы. Я увижу себя окруженной ангелами.

И часть из вас может быть тех кто некоторое время соблюдает обеты может быть начинает ощущать, что ваш мир проходит трансформацию; и вы мне это рассказываете; вы писали мне вчера удивительные письма, большое спасибо вам, вчера это было удивительной церемонией (подразумевается церемония даяния обетов бодхисатвы, которая состоялась предыдущим

вечером).

И мир проходит трансформацию, и вы встречаете этих ангелов. И поначалу они как ангелы, но если вы продолжаете эту работу они уже не «как ангелы» - они действительно ангелы. Они реальны как ангелы в точности также, как люди сейчас реальны как люди. Он говорит:

Видь свой мир и его жителей как ангелов

Поначалу ты можешь притворяться.

Может быть, у тебя еще нет достаточно хороших семян – ты можешь начать притворяться и это чудесная практика, чудесная, мы много о ней говорим. Это эта обратная паранойя. Человек больной паранойей думает, что весь мир преследует его, что мир издевается над ним. Он предлагает нам **обратную паранойю – там все ангелы, все просветлены, и всё, что они делают для того, чтобы принести мне счастье. Вы можете так притворяться.**

Вы, конечно же, скажете: «Прекрати этот бред, стань реалисткой, встань двумя ногами на землю». Дело в том, что при обычном подходе, когда вы видите их обычными – **вы не можете доказать, что они обычны.** Я не могу доказать, что они ангелы, но вы также не можете доказать, что они не ангелы. Вместе с этим, если вы начнете так к ним относиться, вы начнете обращать это колесо вспять, это освободит вас от страданий.

И сейчас, если начальник приходит и кричит – когда та же самая ситуация, я сделала, что могла и начальник не объективен, он на меня кричит – он кажется не объективным но я сейчас понимаю, что он является моей проекцией и сейчас я говорю: эмм, если верно то, что мир для того, чтобы привести меня к просветлению, то может быть у него есть для меня учение, может быть, у него там есть чему меня научить? В тот момент, если я увижу там стоящего передо мной ангела пытающегося меня научить чему-то, что я до сих пор не знала, если я на мгновение остановлю реакцию и буду слушать учение – каждое мгновение жизни превратится в праздник. Потому, что **все, что сейчас приходит - это учение.**

Сейчас, все, что приходит это учение, и тогда я очень быстро продвигаюсь, потому, что весь мир меня учит. И так, весь мир меня все время учит.

6. Шестой ключ – понимание пустоты

И следующий абзац говорит:

Оставайся ясным со всем, что приходит –

Это значит **помни пустоту вещей.**

И он говорит: во всем, что приходит, пойми чистоту вещей, пойми их пустоту, пойми, что в них нет этой собственной природы, которую ты им придаешь, они пусты.

Я сама послала ангелов, появляющихся там из моих семян, чтобы научили меня тому, чему на сознательном уровне я учиться не соглашаюсь.

К примеру, на сознательном уровне я не согласна видеть себя завистливой. Я не думаю о себе как о завистливой, но я вижу завистливых людей; кто-то мне завидует. Если кто-то мне завидует, значит, зависть есть во мне, я не могу это встретить, если во мне нет зависти, но я просто не хочу ее видеть, я ее не осознаю. Поэтому они приходят.

Аа, так сейчас если я вижу какого-то ангела приходящего меня чему-то научить, минутку, минутку, чему он меня учит? Аа, он обучает меня моей зависти. Сейчас я могу с этим работать. Вместо того чтобы начать реагировать на зависть я могу сейчас с этим работать.

Жизнь превращается в свободу

И очень быстро, он говорит:

**Эта жизнь
Сама превращается в свободу.**

Если мы понимаем свою пустоту и пустоту мира вокруг себя, накопление добродетели необходимое для превращения нашего мира в мир просветленных существ, превращается почти в автоматический процесс.

Вы освобождаетесь от оков кармы потому, что уничтожаете эти омрачения; вы наконец-то смотрите в зеркало и не убегаете от него, не сглаживаете его, не ломаете его, и вы учитесь у того, что видите. Аа, это я не люблю – мне нужно что-то сделать, чтобы отражение было хорошим. И тогда вы очень быстро выходите.

Это шесть ключей.

Вопросы о карме

- Карма спокойствия

Да, пожалуйста.

Из зала: я хочу задать вопрос в отношении кармы, когда вы сказали, что если я хочу чего-то для себя мне нужно пойти и дать это кому-то другому. И я спрашиваю про уровень переживаний: к примеру, если я хочу душевного спокойствия, переживание которое в сущности дать нельзя, я бы хотела чтобы вы ответили про это.

Учительница: да, Галия говорит: «на этом уровне самого переживания, не вещи, не объекта который я хочу получить, а внутреннего ощущения, как мне это получить? К примеру, душевное спокойствие».

Я отвечу на твой вопрос, и ты из него сумеешь продолжить дальше.

В учении ло джонга корреляций (подразумевается курс Ло Джонг 4: «Колесо лезвий»), одна из них говорит:

**Когда все мои действия мотивированы невежеством
И мое сознание тревожно и запутано**

Возьмем этот отрывок «**мое сознание тревожно и запутано**», у меня нет спокойствия, что-то омрачают мое сознание.

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

Нанесения вреда действиям святых людей.

Это, к примеру, когда если я вижу кого-то делающим что-то хорошее в мире, помогающего людям, и по каким-то эгоистическим соображениям завидую ему, и поэтому мешаю ему. Когда я мешаю действиям приносящим благословение моему миру - я в своем сознании создаю путаницу потому, что это также часть моего сознания, поэтому мое сознание не спокойно.

Это одна из них; разумеется, если мы будем искать еще, мы найдем и другие актуальные.

На более общем уровне, для того чтобы достигнуть спокойствия мне нужно создавать спокойствие в моем мире. Мне нужно приносить миру гармонию. То есть соблюдать моральные обеты. То есть, к примеру, не вредить людям. Иначе, не могу обрести спокойствия.

С кармической точки зрения, до тех пор, пока я врежу другим, спокойствие обрести невозможно.

Сейчас, может быть, я уже сегодня не врежу другим. Я сидела на нескольких уроках и поняла это, и сейчас я начинаю применять: десять обетов свободы, те или иные обеты. Но все еще есть старая карма, которую я накопила когда вредила другим, и для созревания ей требуется время; и очень может быть, у меня все еще нет спокойствия; я усаживаюсь на подушку для медитации и внимание направлено на, что угодно, но только не на тему медитации. Такое все еще может происходить. Пока эти кармы успокоятся, возьмет некоторое время. Пока мне нужно научиться прекратить сеять новые семена и очистить старые, успокоить старые. И это процесс.

На этом месте нам нужно развить терпение, терпеливость. Понять, что созревание берет некоторое время. И это не то, что сейчас до тех пор, пока это не созреет мне нужно просто страдать, нет. Потому, что в то время я продолжаю смотреть, что происходит. Если моя проблема в том, что я очень тревожна и запутана, я целенаправленным образом буду применять антидот, как у меня написано там, в ло джонге - соблюдение морали.

Я целенаправленным образом буду очень тщательно следить за тем, как я говорю с другими, сколько я лгу, сколько я разделяю других своей речью, насколько я использую грубую речь, все те вещи которые вредят. Сколько я врежу жизни, сколько я забираю имущество других на всех уровнях забирая. Да, я и буду очень тщательно следить за этим на протяжении определенного периода. Это работа с дневником. Я иду и проверяю, что я делаю целый день? В действиях, речи, и в основном в мыслях потому, что там записывается большая часть кармы, в основном в мыслях.

И каждый из вас должен это себе доказать потому, что нет никакого внешнего пути доказать это вам.

Возьмите дневник и начните вести его постоянным образом, и может быть сфокусированным на подходящей вам корреляции в соответствии с тем, что вас сейчас беспокоит.

Если вы хороши в этом вы можете делать это утром, а в обед это будет созревать, но это уже уровень мастера, большого мастера. Прежде чем ты станешь большим мастером, может взять несколько месяцев. Если ты не смотришь на то, что появляется сейчас потому, что это старая карма и должно пройти, но продолжаешь постоянно сеять – твоя жизнь обязана измениться, и ты да достигнешь спокойствия.

И если, к примеру, проблема в этом, и если верно то, что это связано с созданием помех

действиям святых людей, ты идешь и делаешь противоположное. Ты видишь кого-то делающим хороший проект, ты об этом узнаешь – и идешь и поддерживаешь его. Ты помогаешь тем, кто приносит добро миру. И ты достигнешь спокойствия, ты обязана достичь спокойствия. И это работа.

- Карма и ближние

Да, еще вопросы? Да, Том.

Из зала: есть что-то существенное, чего я не понимаю. Все живые существа появляются в моем мире, и ясно, что я появляюсь в их мире. И я не понимаю, почему все действия должны совершаться именно в отношении каждого.

Учительница: Том говорит: «Ты рассказывала, как созревают семена, объект и субъект приходят из одного семени, и переживание приходит из того же семени», и она не понимает почему она должна совершать действие, «почему мне нужно давать Ариеле чтобы потом увидеть получающей себя».

Окей, чудесный вопрос, и не простой. Вопрос, который нужно переварить.

Я дам только намек, не ответ, потому, что в твоём вопросе встроено разделение между тобой и ближними. Искусственное разделение, которого никогда там не было и никогда не будет. Но наше невежество, и само цепляние его создает. Поэтому этот вопрос разрешится тогда, когда разрешится это.

- Есть ли мир там снаружи, не связанный с моей кармой?

Из зала: если я поняла правильно, мы также притягиваем кармой страдающих людей.

Учительница: создаем их своей кармой.

Ученица: создаем их? Но если они пришли страдающими то мы определили их, или притянули их?

Лама: как тебя зовут?

Ученица: Варда.

Учительница: Варда говорит: «Что, мы своей кармой создаем страдающих людей? А может быть мы уже пришли в их мир, и они страдали еще до того как мы пришли?»

Скажем ты знаешь кого-то кто страдал еще до того как ты с ним познакомилась.

Ученица: верно.

Учительница: и сейчас ты пришла, и видишь его страдающим.

Ты полагаешь, что до того как ты туда пришла, там был кто-то страдающий. Ты говоришь, что знаешь, что там был кто-то страдающий.

Это был вопрос, который я задавала раньше. Если я кладу там губку, вы видите губку, я вижу губку, окей? Сейчас я кладу губку, и все выходят из комнаты, и я и вы, все выходят из комнаты. Могу ли я сказать, что здесь есть губка? Могу ли я сказать, что здесь есть губка? Если и я, и вы, и все те, кто

сейчас видели эту губку выйдут из комнаты, могу ли я утверждать, что здесь есть действующая губка?

Ученица: я думаю, что есть.

Учительница: нет того кто может свидетельствовать об этом, верно? Нет того, кто может свидетельствовать об этом, но я живу так, будто там есть губка потому, что я помню, что оставила ее и вышла. Но нет никого, кто может об этом свидетельствовать.

Есть предположение, что там есть мир, что он существует объективным образом, и не зависит от моей проекции. И мы говорим, что если ты будешь искать такой мир, ты не сумеешь его найти. И это одно из проявлений нашей большой ошибки.

Мы придаем начальнику самосуществование; моя соседка также говорит, что он плохой, и вторая служащая говорит, что он плохой. Не только я говорю. Мы делаем это все время, но он появляется плохим вместе со всеми людьми думающими о нем, что он плохой в моем мире потому, что их также создала я.

И для меня – нет другого мира.

И для каждого из нас, единственный мир который у нас есть - это тот который мы проецируем с его историей, и с его географией. Все это приходит из меня, все это приходит из меня. И это что-то, что нужно переварить. Это не будет чем-то, что осознается мгновенно.

Ученица: потому, что сами люди рассказывают о мире, что у них были страдания.

Учительница: так кто слышал их рассказ?

Ученица: я. 😊 так это я приглашаю это?

Учительница: ты это создала.

Будда в своем мире не слышит ни одного слова о страданиях. В его мире нет слов о страданиях. Он уничтожил эту запись. Это что-то, что нужно переварить. Постепенно-постепенно. Постепенно-постепенно, да? Это один из ключей который он нам здесь дает. В точности понять эту мудрость. Он говорит:

Прекрати цепляться за внешний мир, будто он там существует и может принести тебе счастье или страдания потому, что такого мира нет, потому, что такого мира нет. Потому, что он целиком проецируется мной. Он исключительно субъективен. Он кажется нам объективным, он так появляется перед нами и поэтому мы называем это обманом.

Он кажется нам таким потому, что мы верим в то, что видим. И то чему обучает это учение, что то, что мы видим - нас запутывает. Это не так. Того, что я думаю, что есть – на самом деле нет.

Что есть, и чего нет

Кричащего начальника, о котором я думаю, что он плохой со своей стороны – такого нет. Но это не говорит о том, что в тот момент, когда он на меня кричит это вдруг должно стать приятным.

Это об этом не говорит. То, что он на меня кричит да ощущается для нас очень не приятным. Это да для меня сейчас губка. Для меня на данный момент это функционирует как губка; я могу

стереть ей с доски. Это продолжает функционировать. Вещи продолжают функционировать и существовать в моем мире также как существовали и раньше. На этом обманчивом уровне они функционируют. Я существую на этом уровне, я функционирую на этом уровне.

И мы не говорим, что их вообще не существует. Но мы говорим, что они да не существуют так, как мы думаем, что они существуют.

Так как мы думали, что они существуют, так они не существуют. Если мы придали им самосуществование, будто у них есть существование со своей стороны – такого существования у них нет, никогда не было, и никогда не будет. И поэтому я могу изменить их и себя, и мне не нужно усаживать их, объяснять им, и давать им обратную связь и конструктивную критику и... мне не нужно. Все, что мне нужно это изменить свои семена потому, что у них нет существования со своей стороны и если я изменю свои семена, если я уничтожу крики в себе, если я уничтожу гнев в себе я не смогу переживать кого-то приходящим и сердящимся на меня – такое будет невозможным.

И те из нас кто некоторое время шагает по пути, да уменьшают количество гневных событий, и собственного гнева, и также гнева от окружающих. Мы да меняем нашу реальность.

Изнутри. Изнутри, не снаружи.

Сейчас, когда он кричит. Мне это не приятно, и я беру это учение и смотрю, откуда это могло прийти? Это обязано было прийти от того, что кричала я, и так далее. **И сейчас я работаю со своей вспыльчивостью, и тогда он меняется. Через некоторое время, не в тот же день.** Через некоторое время он изменится. Или он вдруг станет приятным, или я получу другого начальника, или я перейду оттуда. Это семя, эта запись, заставляющая меня переживать это переживание – уйдет.

Когда мы говорим, что вещи пусты мы не говорим, что их не существует. Они продолжают существовать на этом функциональном, обманчивом, относительном уровне. Они там в точности также как и были раньше, но **сейчас я понимаю, что они не существуют так как мне это кажется.** Мир явлений обманывает меня. Мне кажется, что это там. Они страдали еще до того как я пришла – нет, это я сейчас слышу историю, что они страдали. Это приходит из меня.

Я сейчас здорова. Завтра я приду к врачу, и он скажет: «что-то не в порядке на твоём снимке». Что изменилось между вчерашним и сегодняшним днем? Что изменилось? Созрело другое семя. И если я буду делать правильные вещи, и у нас есть люди которые их уже сделали, в следующий визит от скажет: «извините, мы ошиблись, мы не правильно посмотрели ваш снимок, все в порядке». Потому, что это только твоя проекция.

Это только твоя проекция и поэтому ты можешь создать для себя рай.

Четыре короля

Король веры это мысль о твоей смерти.

Король практики это отказ от этого мира.

Король преданности это видеть ламу буддой.

Король мыслей это прекращение видения вещей приходящих со своей стороны.

Есть очень хороший ло джонг написанный Гьялвой Янгунпой, Gyalwa YanGunpa, который только в пять строк.

Gyal po shi

Четыре короля. И это такие жемчужины мудрости которые он дает ученикам слушающим его.

Король веры: мысль о своей смерти

Он говорит:

Король веры это мысль о своей смерти,

И об этом мы говорили, это осознание смерти будет подталкивать нас делать что-то с этой жизнью, которая у нас есть на данный момент потому, что с ней есть, что делать.

И кто-то подошел ко мне на перерыве и сказал: «Окей, хорошо я знаю, что смерть придет, что она неизбежна, так почему просто не лежать в кровати и не ждать пока она придет?»

И это очень логичный вопрос. Потому, что с одной стороны то, что смерть придет, и я не знаю, когда она придет, и я не могу ее остановить - верно.

Аа!! Но есть вторая сторона, и она очень важна. Потому, что я могу изменить это состояние существования в которое попала, сансарного страдающего существования. Моя жизнь дорога и редка. Этот уровень человеческого существования полного ресурсов и возможностей не повторится. Такого вообще нет, это очень редко. Во всей вселенной такого вообще почти нет. На курсе 1 мы об этом говорим. И если я сейчас оставшееся у меня время буду использовать для трансформации своего сознания, мне больше будет не нужно страдать. Мне больше будет не нужно работать страдать.

Поэтому да, верно.

- Итак, с одной стороны осознание смерти подталкивает меня к действиям,

- С другой стороны понимание, что есть куда идти, что есть другое место, что это не обязательно так быть, дает мне положительный стимул, вдохновение и мотивацию. Знание, что я могу развить свое сострадание и свою мудрость до таких огромных размеров, что я больше не буду вынуждена страдать, и в моем мире люди больше не будут вынуждены страдать.

И тогда каждое мгновение дорого, каждое мгновение моей жизни, и мне нужно делать все, что в моих силах, чтобы поддерживать эту жизнь, чтобы я смогла использовать ее максимальным образом.

Король практики: поворот

И тогда он говорит:

Король практики это отказ от этого мира.

Об этом мы уже говорили.

Король преданности: видение ламы буддой

Король преданности – он говорит, это видеть ламу буддой.

Итак, мы раньше говорили об одном из ключей который он давал нам в предыдущем ло джонге, учиться видеть окружающих людей ангелами пришедшими нас обучать. И тогда все, что происходит, в сущности, для того, чтобы нас научить.

Итак, это очень красиво звучит, но не очень просто сделать. Вы выходите отсюда, и они снова кажутся обычными, и соседи не в порядке, и государство не в порядке, и к нам возвращаются все обычные вещи. Поэтому, нам сразу тяжело применить это ко всему миру и увидеть весь мир ангелами.

И совет здесь, он говорит: «Видеть буддой ламу».

Если в моей жизни кто-то появляется, появляется учитель, и начинает меня обучать этим вещам, начинает обучать меня мудрости имеющей потенциал начать выводить меня из страданий, и я немного практикую...

И некоторые из вас приходят и говорят: «Я сделал так и так, и немного увидел результаты». Вау! Это удивительно, я два дня делал так и так и уже вижу немного результатов, это удивительно это удивительно. Продолжайте делать еще несколько дней, еще месяц, еще два месяца, еще год, и вы не узнаете свою жизнь. Я так рада слышать эти вещи. Это самый большой подарок - дать в подарок практику.

...Если верно, что все моя проекция, то моя учительница также является моей проекцией. Моя учительница также является моим ментальным семенем. На данный момент я не во всех вижу своего учителя. Есть сосед, в котором я ни при каких обстоятельствах не могу увидеть своего учителя. ☺ Но в этом человеке я уже могу.

Итак, если кто-то приходит и дает мне в руки эти ключи - это семя я хочу умножить. Этому семени я хочу дать всю возможную силу чтобы я сумела получить от этого человека мудрость в полной мере, и в продолжении также и ото всех других.

Он говорит здесь об этом. Увидеть их святость.

Король преданности это видеть ламу буддой.

И может быть поначалу я не вижу будды, я вижу человека... он говорит как человек, но:

Если они обучают меня пути освобождения от страданий, кто они, если не святые?

Чем они еще могут для меня быть в моем мире?

Я спроецировала это из своей проекции. Поэтому я иду и усиливаю это семя. Он говорит здесь об этом. **Сейчас в своем воображении я усилю этого человека.**

Не потому, что им это нужно потому, что им это не нужно.

Если они да являются тем, чем являются - я им не нужна, но они мне нужны. Мну нужно, чтобы они помогли мне выйти.

Итак, я отдаюсь им, и **даю им силы.**

- Через свое служение

- Через свою преданность.
- Через образ свои мысли о них.
- Через свое поведение в отношении них.
- Через свои действия в отношении них.

Таким образом, я усиливаю это семя видения все большей и большей мудрости в своей жизни, и поднятия уровня мудрости, который я вижу в своей жизни. В конечном итоге это также прекратит быть одним человеком. Я все время буду видеть вокруг себя ангелов. И все они будут моими учителями тянущими меня туда.

Но если появляется кто-то такой – мы вешаемся на него, мы цепляемся за него. Это преданность. Король преданности это видение ламы буддой.

Король мыслей: понимание пустоты

Он говорит, **король мыслей**: это понимание это **прекратить видеть вещи приходящими со своей стороны.**

Итак, мы немного об этом поговорили.

Пять ядов

**Если ты захочешь удостоиться всего счастья -
Примени антидот который поможет
Освободиться от цепляния и влечения.**

**Если ты захочешь освободиться от любых страданий -
Примени антидот который поможет
Освободиться от отвращения и ненависти.**

**Если захочешь достигнуть просветления
Выше которого нет -
Примени антидот который поможет
Освободиться от самого невежества.**

**Если захочешь быть независимым в своей жизни -
Примени антидот который поможет
Уничтожить гордыню с твоего сердца.**

**Если захочешь остановить любые препятствия -
Примени антидот который поможет
Уничтожить зависть с твоего сердца.**

**Нет даже одной важной точки в учении дхармы,
Которая не включена в то, что сказано выше.
Поэтому иди и молись, чтобы получить благословение,
И посвящай много мыслей тому, что сказано.**

Так он сказал.

Следующий ло джонг также мастера Гьялвы Янгунпы на тибетском называется:

duk nga

На иврите – пять ядов.

Он перечисляет нам то, что называется **ядами**, ядами в нашем сознании. Он перечисляет пять ядов, и он говорит об антидотах к ним; у него здесь есть несколько антидотов.

Яд влечения

Он говорит:

**Если захочешь удостоиться всего счастья
Примени антидот который поможет
Освободиться от цепляния и влечения.**

Цепляние и влечение на тибетском называются:

Duchak

Что такое цепляние и влечение?

Когда я цепляюсь, как в примере с витриной, я вижу привлекающие меня вещи, и я хочу их получить.

Разве не нормально испытывать влечение к вещам?

Важный момент, который мы подчеркиваем снова и снова. Мы говорим, что:

Во влечении к вещам нет ничего плохого. Нет ничего плохого в том, чтобы хотеть достичь счастья. Все мы хотим достичь счастья, и в этом нет плохого. Так, когда это плохо? Когда это причиняет мне вред? Когда я не понимаю, откуда приходит счастье.

Хотеть счастья чудесно, и чудесно действовать ради счастья. То, что не позволяет мне продвинуться это то, что я не понимаю откуда приходит счастье, откуда приходят грейпфруты в мою жизнь, и к примеру пытаюсь их получить через воровство у соседа. Или любое другое бессмысленное действие потому, что оно в точности то, что заберет у грейпфруты из моей жизни.

Итак, проблема не в желании, проблема в сопровождающем его невежестве. Проблема, когда я хочу вещи, не понимая, что именно их приносит. Это причинит мне вред. И он говорит: «Примени антидот, который поможет освободиться от цепляния и влечения», то есть **не следуй за влечением, источник которого в невежестве. Начни его замечать, и не позволять ему собой управлять.** Стань его начальником.

И этот абзац говорит, что мы да будем применять этот антидот к влечению и цеплянию источниками которых в невежестве, мы сумеем удостоиться всего счастья. На тибетском:

Dewa tamche

Яд ненависти

В следующем абзаце он говорит:

**Если ты захочешь освободиться от всех страданий,
Примени антидот который поможет
Освободиться от отвращения и ненависти.**

Отвращение и ненависть. На тибетском:

Shedang

Снова – разве отвращение и ненависть плохие со своей стороны? Нет. Они пусты. Я очень сильно ненавижу страдания. Я очень хочу от них освободиться. Я испытываю отвращение к страданиям в своей жизни. В этом нет ничего плохого, это положительный фактор на моем духовном пути. В чем проблема? Проблема появляется тогда, когда я испытываю отвращение к делающему шум соседу, и не понимаю, почему в моей жизни появляется шумящий сосед. Я не принимаю ответственности за эти семена, посеянные мною, может быть даже в далеком прошлом, которые мне его создали, и сейчас кричу на него в ответ. И тогда я создаю его снова. И тогда я переезжаю в следующее место, и там снова есть такой сосед.

И он говорит: меня освобождает от страданий именно отказ от этой реакции отвращения и ненависти.

Освобождение от страданий на тибетском:

Dukngel dang drelwa

Яд невежества

Потом есть следующий абзац:

**Если ты захочешь получить
Просветление выше которого нет,
Примени антидот который поможет
Освободиться от самого невежества.**

Просветление, выше которого нет на тибетском - это фраза для описания просветления будды, абсолютно совершенного просветления.

Невежество на тибетском называется:

Timuk

И **достижение просветления**, которое достигают когда освобождаются от невежества это:

Jangchub toppa

Другими словами – в трех абзацах, которые мы прочитали он перечисляет нам яды:

- Цепляние и влечение, это первый яд,
- Отвращение и ненависть – второй яд.
- И само невежество, в которое оба они укоренены.

Оба они укоренены в само невежество. И если мы освободимся от самого невежества, того, которое не понимает, откуда приходят грейпфруты, откуда приходят шумящие, нервнирующие, или что бы то ни было соседи – если мы освободимся от той, которая не понимает это, мы достигнем

совершенного просветления. В нашу жизнь больше не будут приходить такие соседи и придут все грейпфруты, которые я хочу. Если я все еще буду их хотеть. 😊

И он здесь нам дает еще два.

Яд гордыни

И он нам рассказывает:

**Если ты захочешь быть самостоятельной в своей жизни -
Примени антидот
Который поможет устранить гордыню с твоего сердца.**

Он дает нам здесь одну из корреляций. (Подразумеваются корреляции, которые обсуждались в курсе Ло Джонг 4).

Оставим крики. То, что начальники управляющие моей жизнью вообще существуют, говорит о том, что у меня нет независимости. Я должна приходить тогда когда они мне говорят и делать то, что они говорят. Я не независима. Откуда это приходит? Он говорит: это приходит от гордыни. Это приходит от гордыни. На тибетском:

Nga-gyal

Может быть, вы не думаете о себе как о гордых; если есть тот кто управляет вашими жизнями, он отражает вам факт существования в вашей жизни гордыни, которую вы, может быть, прячете от самих себя, которую вы не осознаете. Может быть вам так приятно, и тогда нет проблем. Но если вам эта ситуация не приятна - начинайте служить другим.

То, что дает нам независимость и статус - это служение другим. Это служение другим от всего сердца.

Это то, что возвращает королей. Каждый, у кого сегодня есть карма быть королем, начальником, или ни от кого независимым, очень много служил другим. Это карма. И если кто-то угрожает вашей независимости, ограничивает вас, или не дает вам проявлять вдохновения и изобретательности потому, что они хотят сделать иначе – служите им. Служите им. Позвольте им сиять. Это то, что создает семена независимости.

Способность **независимо действовать для достижения своих целей** по-тибетски называется:

Ranggo tunpa

Яд зависти

Он дает нам еще один:

**Если захочешь остановить любое препятствие,
Применяй антидот
Который поможет устранить зависть с твоего сердца.**

Зависть на тибетском:

Trakdok

Итак, это еще один из ядов. Он нам говорит: «Почему появляются препятствия? Почему то, что я делаю не получается? Я хочу что-то сделать, и мне это не удается, почему так?»

Он говорит: «Эти препятствия появляются потому, что я завидую другим». Я не радуюсь успехам других. Я завидую им. Это создаем карму видеть свои действия терпящими неудачу.

И этот абзац говорит, что если мы преодолеем зависть к успехам других это именно то, что уничтожит препятствия для наших собственных успехов!

На тибетском:

Gek tamche selwa

Gek – это препятствия.

Tamche – все.

Selwa – уничтожать или очищать.

Итак, сюда включена часть корреляций.

Учительница: да.

Из зала: к примеру, про зависть для меня все очень логично и ясно, но как уничтожают эту мысль?

Учительница: аа!! Служат другим.

Из зала: окей. Так в сущности не заниматься мыслями. Просто служить им.

Учительница: в настоящем ты не можешь ничего сделать. Ты можешь следить за тем, что происходит, и учиться у этого. Ты можешь пытаться это остановить. Но это будет продолжать приходить до тех пор пока семя активно. И ты хочешь сделать антидот этому семени. Ты хочешь уничтожить это семя зависти на кармическом уровне. И это через служение другим.

Из зала: а трансформация?

Учительница: у нас есть практика обмена себя на других.

Когда я ловлю себя на зависти, то есть вижу кого-то кто каким-то образом лучше меня, удачливее меня, красивее меня, или что-то еще. Я думаю, что я меньше него потому, что думаю, что он каким-то образом больше.

Очень красивая практика, это меняться местами.

Я сейчас вижу, что они меньше меня, то есть возвышаюсь над ними, проявляю высокомерие к ним, и в моем мире есть шанс, что они мне завидуют. И сейчас я меняюсь с ними, я перемещаю свое сознание в их голову, а их сознание в свою. И сейчас завидую себе. И начинаю ощущать зависть. Глубоко в нее вхожу, начинаю с ней знакомиться, и развивать к ней отвращение. Как это ощущается зависть. И это также задействует антидот зависти.

Заключение

Этот ло джонг завершается вдохновляющими словами. Он говорит:

**Нет даже одной важной точки в учении дхармы,
Которая не включена в то, что сказано выше.
Поэтому возноси молитвы для получения благословения,
И посвящай много мыслей тому, что было сказано.**

Посвящай этим вещам много мыслей и разумеется – практикуй их в своей жизни, но если ты действительно хочешь одержать успех - необходима одна дополнительная, незаменимая деталь: «Возноси молитвы для получения благословения», от своего или своей святого или святой ламы.

(Мандала)

(Посвящение)

Ло Джонг 5 – тренировка сознания
Сборник советов мудрецов ло джонга
На основе уроков геше Майкла Роуча
Перевод, редакция, и подача
Ламы Дворы-ла
Бейт Цанхан, Рамат-Ган, декабрь 2009

Урок 4

(Мандала)

(Прибежище)

Духовный центр в Араве

Лиран: итак, прежде чем мы вернемся к обучению еще несколько слов в отношении проекта о духовном университете. Мы говорили о нем на протяжении всего визита. Примерно две с половиной недели назад мы начали об этом говорить, и делиться этим со всеми вами. Я хотел бы сказать несколько слов.

В сущности, я хочу начать со всей этой темы самой территории и построения этого духовного центра, духовного университета. Наше намерение основать этот центр. Этот университет. Это наша цель. Эту цель принесла в Израиль лама Двора. Мы на протяжении всего этого ло джонга много говорили на темы кармических семян и корреляций.

Лама Двора рассказывала, что с детских лет ее мечтой было создание мира. Создание мира в Израиле, на ближнем востоке, и во всем мире. И это семена мира. И большая корреляция для мира – это основать такой центр, такой университет в котором будут обучать этой мудрости и начнут трансформировать людей. Это то, что принесет мир, и это, в сущности, наша цель.

И я хочу сказать что-то еще. Это что-то, что рассказывал лама Арие в отношении университета в Даймонд Маунтайн, и часть нас в последний год была там на семестрах, и мы видели, что когда находишься рядом с практикующими там, с теми кто практиковал этот путь, можно ощутить, что речь идет об ангелах. Теплые, любящие люди с большим состраданием, большой радостью, большой заботой о ближних, которые практиковали, и применили этот путь. И в результате этого название Даймон Майнтайн стало известным и, в сущности, туда приезжают из соседнего городка, из большого города, со всего региона, со всей страны, со всего США, со всех остальных континентов мира. Туда приезжали с Канады, с Австралии, и приезжают с Израиля. И туда приезжают прямо со всего мира потому, что люди изучают это учение, практикуют его, применяют, и по ним видят результаты. Это притягивает. Это притягивает туда людей. И наше намерение сделать это также и здесь.

И уже можно сказать, что лама Двора двадцать лет находится в области духовности и учений буддизма, и приносит всю эту мудрость в нашу страну. И она начала обучать здесь в Израиле около десяти лет тому назад. И в последние годы вы видите процветание и рост всех тех кто сюда приходит, и от визита к визиту есть все больше событий со все большим размахом деятельности приходящих на мероприятия людей. И намерение продолжать расти, и в конечном итоге суметь

основать это место. Этот университет.

Дополнительная вещь, которая поднялась на собрании и мы также хотим всех поставить о ней в известность, это то, что речь идет о проекте на длительный срок. Это проект на длительный срок. Речь не идет о том, что завтра утром это уже будет здесь. Есть бюрократические процессы. Чтобы получить разрешение начать что-то строить, нам будет нужно около двух лет.

Также и райсовете, хотели услышать от нас насколько мы серьезны. Как мы в отношении этой темы, и мы, по правде сказать, очень спокойны в отношении этого, мы знали, что это так, и это причина, по которой мы начинаем это уже сейчас. Из намерения, что когда лама Двора и лама Арие закончат свой длинный ретрит, в который они уходят в конце следующего года, и потом еще ретрит в три с четвертью года, и примерно через четыре с половиной года будет уже работающий центр.

Мы очень надеемся, что это произойдет до этого, и мы сумеем начать запускать эти вещи, но планы на этот отрезок времени. И с нашей стороны, планы да таковы. Важно, чтобы все замешанные в проекте люди и жертвующие проекту знали, что речь идет не о чем-то, что произойдет в ближайшее время, а о чем-то, что возьмет время построить, и также когда откроется центр, он продолжит развиваться и постоянно расти.

Кроме этого в райсовете была с ними очень хорошая встреча. Они были очень рады с нами познакомиться, мы ездили группой людей, они в основном знали наших учителей, и нашу большую цель. И чтобы они увидели людей собирающихся вести построение на территории, и архитектурную и планирующую часть. Они также предложили нам еще различные идеи о том, как можно сотрудничать с жителями этого района и другими проектами.

И мы сотрудничаем с ними рука об руку, чтобы поднять этот проект, чтобы принести эту идею в эту местность и начать ее оттуда.

Вы, конечно же, видели, что эта территория находится прямо на границе Израиля и Иордании, и это также дает возможность сотрудничеству с Иорданией, что, в сущности, дает всему ближнему востоку вход через этот район. Преуспеть также и в этом также является нашей мечтой. Может быть, это будет не прямо на первом этапе.

Для всей этой темы, и для всего этого проекта и это проект, который будет продолжаться долгое время - нам нужны люди, которые будут его вести, нам нужны люди которые будут занимать эти должности чтобы суметь это построить. И прежде всего, я хочу представить людей, которые будут это вести.

И первое с точки зрения программы, эту программу составили нам Гади и Михаль. Я буду рад, если вы на минутку встанете, чтобы все вас увидели.

(Аплодисменты)

Потому, что мне очень важно, чтобы люди, которые хотят присоединиться могли бы обратиться к Михаль, или к Гади. И если у вас есть желание помочь со стороны архитектуры и всего, что связано с внутренним или внешним интерьером, и вам есть, что дать, обратитесь к ним. Присоединяйтесь к ним.

Есть Илан, который также сейчас встанет.

(Аплодисменты)

И также, если вы хотите активно участвовать в строительстве и основании центра обратитесь к нему, и мы начнем создавать более целенаправленные, и специфические группы чтобы запустить и поднять этот проект.

Дополнительная задача – так как проект все время будет расти, и процветать и есть много замешанных в это людей, тех, кто жертвуют, и кто хочет помогать, и просто люди, которые хотят быть в известности и знать как развивается проект. Нам нужен кто-то кто будет секретарем проекта, или медиа сотрудником проекта. Чтобы он все время был в известности о том, что происходит во всех группах. Между архитектурной стороной и стороной строящей на территории, с юридической стороны в которой нам также нужна помощь, и кто будет заботиться и ставить в известность и на сайте в интернете который мы для этого построим (на данный момент есть страницы на сайте классики буддизма), и отправлять людям сообщения, и заботиться о том, чтобы люди всегда были оповещены, и взаимодействовали друг с другом, и всегда приглашать людей приходить и присоединяться. Потому, что мы хотим это построить, и это то, что мы представили в райсовете не в качестве маленького коллектива людей который основывает, и уже потом приглашает еще людей, а людей которые собираются там обучаться, и поэтому строят это место.

И для этого есть одна из программ пожертвований это программа, которую мы уже представляли, она «называется драгоценность каждый день», она позволяет заинтересованным присоединиться к постоянной программе пожертвований, в которой пожертвования начинаются с шекеля, двух, трех шекелей в день, и потом множатся на три шекеля, шесть, или девять. И в сущности это равносильно тому, как если мы жертвуем три шекеля в день, то выходит девяносто шекелей в месяц. С обязательством на год, на двенадцать месяцев.

Когда мы создали эту программу, помните, в первый раз мы представили ее две с половиной недели назад, то получили различные виды пожертвований. Многие записались на ежемесячные пожертвования, часть пожертвовала пожертвования, предназначенные для определенных целей. Есть более пятидесяти пяти людей уже обязавшихся вносить целый год различные суммы пожертвований.

Всего, если по месяцам посчитать суммы, накопленные до сих пор, получится, что у нас есть обязательство приблизительно в десять тысяч шекелей ежемесячных пожертвований на ближайший год.

Цифры, к которым мы хотим прийти в десять раз больше. Это приблизительно расчет наших цен, который доходит приблизительно до пяти или шести миллионов шекелей на первом этапе проекта, который должен быть еще на четыре или пять лет. Это приблизительно сумма, которую мы сможем собрать, если количества людей, которые будут делать пожертвования будет в десять раз больше.

Разумеется, вы дома можете войти, там есть ссылка, и ввести номер кредитной карты. Это защищенная система. Вы можете записаться и пожертвовать. Если вы хотите, вы можете написать свое имя, мы сами свяжемся с вами.

Здесь есть еще несколько моментов в отношении того откуда мы бы хотели получить пожертвования и финансирование, я поднимаю их с вами потому, что если у вас есть связи в этих местах и вы можете нам помочь, мы будем очень рады если вы к нам обратитесь. Эту сторону

программы, или ответственности за пожертвования и финансирование будут вести Шуки и Малка.

И если у вас есть идеи вы также можете обратиться к ним. Если вы можете помочь, если у вас есть связи. У нас, разумеется, также будут сборы пожертвований на целевые проекты. Мы можем сказать, что сейчас хотим выровнять территорию, или построить основное здание для обучения, и будем собирать пожертвования специфически для этих целей.

Поддержка. Мы хотим получить поддержку от правительственных учреждений. Через организацию «Прас ле шалом», через другие организации практикующих в Израиле, духовных практикующих. Через еврейские буддистские центры в Америке, и через организации социальные изменений в Израиле и в мире, и через организации за мир. Ради продвижения мира в Израиле, и во всем мире.

Последняя тема, и это уже когда будет университет, там также будут обучаться курсам, которые будут подготавливать людей строить университет во время обучения. Это что-то, что происходит также и сегодня в Даймонд Маунтайн, на протяжении семестра там есть специальные дни, когда все прекращают учения и, в сущности, идут на различную деятельность на территории университета основывать и строить его.

И если вы можете помочь в этой области, или активным образом присоединиться ко всей теме собирания пожертвований, программы, и финансирования, может быть вы знакомы с определенными людьми, или обществами, или организациями к которым мы можем обратиться, то мы будем рады услышать об этом.

Итак, все. Это пока наши новости.

В отношении райсовета – из нашего опыта, до сих пор они были очень быстрыми, и работают очень быстро. Этот проект им нравится. И мы также будем ставить вас в известность в отношении этих тем на сайте, когда будет какое-то продвижение. Речь идет о территории, которая позволит многое. И приближение к Иордании, и основание там рядом центра ретритов. И также позволит другим общинам приходить и присоединяться к этому проекту. Хорошо, это все. Большое спасибо.

(Аплодисменты)

Лама Двора: жертвовать такому месту как это очень далеко идущая карма, очень быстрая. Потому, что это место приносит знания, и мудрость напрямую. И тяжело найти лучшую возможность для посева кармы. Так, что большое спасибо. Большое спасибо Лирану, и большое спасибо всем работающим с нами над этим, и тем, кто поддерживает нас. Мы очень воодушевлены этой идеей и возможностью того, что она может принести в этот район, если она да воплотиться. Это выходит за пределы любого воображения. За пределы любого воображения.

(Аплодисменты)

Дополнительные ло джонги Гьялвы Янгунпы

Есть четыре дополнительных ло джонга Гьялвы Янгунпы которые мы здесь не будем изучать но из-за их красоты и мудрости в них я бы хотела передать вам их благословение. Я просто зачитаю их вам, чтобы вы получили то, что написано на-тибетском.

Lung

То есть – устная передача от учителя. Итак, вот они.

**Поставь мысль о непостоянстве
Как часового охраняющего твою веру.**

**Позволь радостному усилию пережить
Железный прут хлещущий твою практику.**

**Позволь твое сознанию свидетельствовать
О степени соблюдения твоих обетов.**

**Сражайся с врагом пяти ядов
Пребывающем в тебе.**

Пять корней

**Вера – это сам корень дхармы ангелов.
Отвращение к сансаре сам корень всех хороших людей.
Сострадание это сам корень действий ради ближних.
Преданность это сам корень получения всего благословения.
Все осознания в твоём сердце, это сам корень будд.**

Они известны под названием «пять корней».

Пять обменов

**Замени мысль о том, что вещи постоянны
На мысль о смерти.**

**Замени мысль влечения
На мысль о том, что все иллюзия.**

**Замени мысль гнева
На мысль о сострадании.**

**Замени свой образ жизни
На образ жизни дхармы.**

**Замени свое мнение о вещах
На правильное мировоззрение.**

Дополнительные советы

**Создай раскаяние о наследии действий
Совершенных в прошлом.**

**Оставь позади омрачения оставшиеся
Из-за старых цепляний.**

**Откажись от тысяч надежд
Относительно будущих переживаний.**

Откажись от действий ради вещей в настоящем

Которые создают поток влечений и отвращений.

**Видь все, что происходит
Как пространство того, что никогда не было создано.**

**Храни это в своем сердце
Как встречу с телом дхармы.**

Завершающие советы

**Храни эти семь глубоко в своем сердце
И делай в себе практику:**

**Эта болезнь не случилась сама собой -
Сейчас позаботься о том, чтобы ее излечить.**

**На обманчивом уровне результаты всегда приходят в следствии действий -
Очищай всю плохую карму, и все совершенные преступления.**

**Суть вещей выходит за пределы концептуальных мыслей -
Пребывай в месте, в котором ты ни за, что не цепляешься.**

(Важно понимать эти вещи не дословно, а в свете учения срединного пути. Мое нормальное состояние сознания воспринимающее видимую глазу реальность не может одновременно воспринимать абсолютную реальность; Гьялва Янгунпа призывает нас пребывать в состоянии в котором мы не видим ни каких вещей как существующими независимым образом, но как навязанных нам нашей кармой благодаря действиям в прошлом)

**Цепляние за себя создает рождения -
Обрубь оковы надежд и мечтаний.**

**Твоя внутренняя природа это тело дхармы -
Увидь, насколько глубока твоя болезнь.**

**Все, что происходит, в сущности, благословение -
Видь все, как достижение.**

**Думай столько, сколько думается -
Но не видь вещи в качестве страданий.**

Пусть возобладает счастье и добро во всем!

Ло Джонг небесных возможностей

Небесные возможности

Om Svasti!

Ом! Пусть будет только добро!

**И знак того кто преуспел
В развитии доброго сердца,
Человек полный двенадцати преимуществ,**

Как река Ганг полна каплями воды,
Небеса полны знаками зодиака.

(«Знаки зодиака» это название для 12 знаков, и в древней азиатской астрологии также говорится о двенадцати знаках зодиака).

Ты всегда сможешь положиться на них,
Они всегда вознаграждают за любую добродетель,
Они жаждут помочь любому нуждающемуся,
И со всеми мягки и нежны.
Они приветливы со всеми,
И действуют просто служа.
Они внимательны к тому, что необходимо сделать,
И благословляют тебя улыбкой.

Они уважительно относятся к использованию ресурсов,
И их смелость всегда велика.
Их чистота готовит для них рай,
И Дхарма захватила их сердца.

Те самые небесные правители
Которые так себя тренируют,
Быстро станут пребывать с
Молодым юношей, Мягким Голосом.

(Здесь подразумевается Манджушри, бог мудрости, в образе молодого юноши полного сил).

Sarva mangalam!

Пусть во всем возобладает добро!

Перейдем к дополнительному ло джонгу.

Этот ло джонг называется «**Вот руководство для развития доброго сердца**» - развитие доброго сердца – это ло джонг – под названием «**Знаки зодиака**». На-тибетском:

Lo jong namkaу kyim ma

namkaу kyim ma – это небесные способности.

И это очень интересный ло джонг. Короткий. И он приводит нам **знаки удачи**. Если мы практикуем этот ло джонг – и каждый из ло джонгов это практика для жизни – если мы их практикуем, как мы измерим нашу удачу?

И он говорит:

**И ведь знак того, кто преуспел
В развитии доброго сердца.**

**Человек полный двенадцатью преимуществами,
Как река Ганг полон каплями воды.**

То есть эти преимущества наполняют его до краев. У него есть красивое сравнение с Гангом. Он

говорит: это как река Ганг? Это собрание всех капель воды в реке Ганг.

Река полна наполняющими ее каплями воды. И этот человек, развивший двенадцать совершенств которые он нам скоро перечислит - полон ими. Он сделан из двенадцати совершенств.

**Как Ганг полон каплями воды,
И небо полно небесными способностями.**

Небесные способности, это название знаков зодиака. В созвездиях также у индийцев есть двенадцать знаков зодиака. Я не знаю или они в точности соответствуют, но у них также есть двенадцать знаков зодиака. И так как он здесь перечисляет двенадцать качеств, он сравнивает их со знаками зодиака. И вот список, к которому нужно стремиться.

1. **Ты всегда можешь на них положиться.** Они говорят, что они что-то сделают, они это делают, и делают это хорошо, до конца. Они сказали, что что-то принесут, и они это принесут, они принесут это вовремя, и позаботятся о том, чтобы это работало, чтобы это функционировало, и проверят или вы довольны, и сделают всю работу до конца. Вы можете на них положиться. Вы хотите таких работников. На своем заводе, верно? Вы хотите таких? Вам такие нужны. **Ты всегда можешь на них положиться.**
2. **Они всегда отплачивают за любую добродетель.** Речь идет об одной из самых сильных карм, если мы быстро хотим накопить много добродетели. В мире есть много людей, которым можно давать, и нам нужно давать всем этим людям в мире, но мы хотим быстро накопить много добродетели. И один из самых быстрых путей для накопления, это давать сильным объектам. И сильные объекты это помогавшие нам люди. Кто-то кто нам помог превращается в сильный объект.

Отплатить за добродетель этого человека это более сильная карма чем делать то же самое человеку, который нам не помог. Не верно то, что тем кто нам не помог не нужно помогать, но очень важно стараться помогать тем кто да нам помог, или отплачивать за их добродетель. Благодарить за их добродетель, и вознаграждать за нее. Это очень важно. И известный пример, который мы всегда приводим это родители, или духовные учителя. Но это не ограничивается только ими. Каждому человеку, который сделал нам что-то очень хорошее, большую добродетель в нашей жизни важно отплатить. И этот человек полный высоких качеств всегда отплачивает за всю добродетель. Разумеется, чем больше добродетель, тем больше должно быть вознаграждение. Итак, это второй пример.

3. **Они жаждут помочь всем нуждающимся.** Всем нуждающимся. Снова сильный объект. Сильный кармический объект это нуждающийся человек. Дать подарок нуждающемуся человеку и дать то, что ему нужно с кармической точки зрения намного сильнее, чем дать подарок кому-то кто не нуждается. Или дать что-то, что кому-то не нужно. Часто мы даем что-то потому, что мне это уже не нужно. Но нужно ли им это? Является ли это чем-то, что им подходит? Это очень важно. Даяние это большое искусство. Итак, они должны помогать всем нуждающимся.
4. **Они мягки и вежливы со всеми.** Даже с теми, кто на них кричит. Другими словам они применяют одно из самых важных правил на пути - не отвечать той же монетой когда приходит что-то отрицательное. Когда кто-то нас критикует, мы склонны сразу же критиковать в ответ; мы даже не замечаем, как начинаем критиковать их в ответ; если не

вслух, то в сознании. И так, не отвечать критикой на критику, также и в своем сознании. И разумеется, не ударом на удар, разумеется, не проклятием на проклятие, не упреком на упрек. Это очень важно. Они остаются мягкими и вежливыми со всеми. И они понимают, что если со мной отталкивающе разговаривают, или проклинают - я посеяла это семя. Аа!! Окей, большое спасибо. Ты помог, чтобы это созрело. Большое спасибо. Ты мой учитель.

5. Они со всеми приветливы.

6. И они **служат всем**. Они эти павлины (упоминание бодхисатв павлинов из ло джонга «Колесо лезвий» который изучался на курса ло джонг 4), действующие ради служения всему. Все время их мотивирует это благосостояние других.
7. **Они внимательны к тому, что нужно делать**. Они внимательно прислушиваются к тому, что нужно делать. Они внимательны. Потому, что их все время мотивирует помощь другим, они все время смотрят, как еще я могу помочь, что еще я могу сделать? Они ищут возможности помочь. Они не ждут, что их попросят. Они не ждут, не сидят тихо и не ждут, что придут попросить помощи. Они ищут, где есть возможность помочь. Они ищут, где я могу сделать еще. И если я оставила сообщение с вопросом или нужна помощь и мне не ответили, я позвоню еще раз. Я предложу помощь снова.
8. И они **благословляют тебя радостной улыбкой**. Они радуют людей вокруг себя.
9. Они уважительно себя ведут с общими ресурсами. Они уважают имущество других. И это приходит к ним автоматическим образом – они будут экономить на электричестве, на воде. Они не будут слишком много есть. Такого рода осознанность. Мне не нужно много об этом много говорить, вы и так понимаете.

10. Их храбрость всегда очевидна.

- **В тяжелых ситуациях они действуют храбро.**

- Они действуют храбро, когда они против целой, иногда ошибочной культуры. Есть целые культуры, которые ошибаются. **У них есть храбрость сохранять свое мировоззрение также и при общественном давлении.** Даже при политическом давлении, и так далее. Они храбры.

- **Они храбры в отношении себя, прежде всего в том, что сдерживают свои ментальные омрачения.** Часто это требует много храбрости. Чтобы выстоять атаки зависти или гнева, и не позволить им возобладать над вами требуется много смелости. Много смелости.

И здесь мастер Шантидева так красиво нам говорит: мы потерпим поражение в борьбе с нашими ментальными омрачениями, мы потерпим поражение потому, что они сильнее нас. По крайней мере, были такими до сих пор. Я пока еще не знаю, как их победить, поэтому большие шансы на то, что поначалу моя попытка победить приступ гнева потерпит неудачу. Здесь появляется тема храбрости. Окей, я не одержала победу. Я пыталась. Мне не удалось. Я встаю, перебарываю себя и снова приступаю к борьбе. В следующий раз – я пытаюсь еще раз. В следующий раз я пытаюсь еще раз. И в конечном итоге я накоплю силу.

Каждая попытка победить ментальные омрачения углубляет эту запись, усиливает ее. И

настанет день, когда я одержу над ними победу. Этот день придет.

Прежде чем будет абсолютная победа, будет частичная победа. Я может быть смогу продлевать время между событием, и своей реакцией на него. Может быть, реакция будет не такой сильной. Может быть, я сдамся иотреагирую не хорошо, но я может быть, быстро оправлюсь от этого, быстрее, чем оправлялась до сих пор. Каждая такая попытка будет возвращать мне силы. И это храбрость.

И храбрость в особенности нужна, если терпят поражения снова и снова. Омрачения будут побеждать нас снова и снова. И нужно много храбрости чтобы встать и сказать: «Нет, я не сдаюсь. Я продолжаю эту борьбу, я продолжаю эту борьбу». Это храбрость.

Мастер Шантидева так красиво говорит: **это настоящий враг.** Не велика мудрость убить врагов из плоти и крови, стрелять по ним – ведь они уже и так трупы, он говорит. Дай им немного времени, и они сами умрут. Не велика мудрость. Но ментальные омрачения побеждавшие нас так много эпох, он говорит, вот кого сложно победить. Но он дает нам там надежду. Он говорит: «Обычного врага из плоти и крови предположим, тебе удастся изгнать, они бегут в другую страну, и они могут собрать там подкрепление, передумать, собраться, и прийти, чтобы на тебя напасть. Он говорит: но куда уйдут ментальные омрачения, если ты их побеждаешь? У них нет другой страны. Если ты их побеждаешь, ты их победил. Ты их победил.

11. **Их место жительства чисто и просто.** Для духовной практики это супер важно. Нельзя достичь медитативного спокойствия, если место вокруг в беспорядке, если место не убрано. Одна из вещей, которым мы обучаем в учении о медитации - это начать с уборки комнаты. Даже если она уже чиста и убрана, все еще символически что-то делают, чтобы ее убрать потому, что это создает записи того, что мы сможем упорядочить свое сознание.

Если мы храним вокруг себя много вещей, они не дадут нам спокойствия. Потому, что нам все время нужно ими заниматься. До тех пор пока я имею вещи, они занимают мое сознание. Потому, что если они у меня есть, значит в каком-то месте я о них помню. Вношу их в каталог и думаю, что мне нужно для них сделать.

Если я спрашиваю тебя «что с твоей второй курткой» твое сознание помнит твою вторую куртку. Может быть, тебе не нужна вторая куртка? Но если ты сейчас занята второй курткой, то это восприятие сознания занятого второй курткой не позволяет освободиться для духовной работы.

Так это с имуществом, так это с отношениями, так это с любой вещью, которая у нас есть. Мы хотим много-много друзей. Много-много друзей, это много-много занятости друзьями, и тогда у меня нет времени для моей практики. Может быть не каждые отношения важны в одинаковой степени. Может быть, мне нужно быть более разборчивой; не потому, что они не приятные, а потому, что я не смогу помочь ни себе, ни им, если буду проводить все свое время за разговорами со всеми своими многочисленными друзьями. Так со всеми вещами, которые мы накапливаем. Отношения ли это, имущество, степени. Может быть, нам не нужно так много внешних вещей. Итак, каждый здесь должен это проверить.

И человек, достигший небесных способностей, место жительства которого чисто и просто, там написано: **тем, что он чистит, он подготавливает для себя рай** – они подготавливают для себя рай.

Простое место жительства не только создает спокойствие и подготавливает ресурсы для духовной работы, но и сеет кармические семена для создания рая.

Потому, что в вашем раю не будет беспорядка, верно? Рай который вы создаете будет совершенным, он будет небесным храмом. Верно? Кармические семена которые нужно сейчас посеять, чтобы его создать - это убрать то место, в котором мы находимся, в котором мы живем. Освободить его, очистить, сделать его простым. Приятным, скромным, поддерживающим духовную практику.

12. **Дхарма захватила их сердца** – они не занимаются суетой этого мира, они занимаются значимыми вещами.

Как все это связано с наблюдателями?

Когда мы в свое время изучали с геше Майклом это учение о двенадцати способностях рядом со мной сидел один парень, и геше Майкл так зачитывает: «Приветливый, всем улыбается, на него можно положиться, и он чист, и упорядочен...» И парень говорит: «Минутку, минутку, это мы изучали в наблюдателях! Это... наблюдатели такие». И он говорит: «Это именно тот список, это было написано в записной книжке наблюдателя: был правильным, был вежливым, был чистым...»

Кто написал эти законы о наблюдателях? Вы, конечно же, не знаете – я была на наблюдателях. Баден Пауэл. Баден Пауэл британец, и я не знаю когда точно, может быть, в начале предыдущего века написал этот кодекс, как должны вести себя наблюдатели – boy scouts, не girl scouts. Но в Израиле они позволили также и женщинам быть boy scouts.

И почему я все это упоминаю?

Из вопроса этого парня можно было предположить, что он немного преуменьшает важность лоджонга когда относит это учение к якобы обычной традиции наблюдателей. Но если мы услышим этот вопрос в свете нашего учения, нет никаких причин чтобы не перевернуть это; ведь ангелам ничто не мешает появляться в образах кажущихся нам обычными, и когда люди к нему готовы, спускаться к нам святое учение. И фактически свято любое учение, включая и это учение здесь, подходящее к нам таким образом. Мы встретим это снова в дополнительном лоджонге который приведем в продолжении.

Небесные правители

В заключении автор говорит:

**Те небесные правители
Которые так себя тренируют
Легко перейдут к пребыванию в саду
Молодого юноши, Мягкого Голоса.**

Это одно из не малых мест, в которых есть сомнения в отношении написания в древнем писании, и в немного другом написании перевод будет:

**Люди которые так себя тренируют
Как птицы Груды
Легко перейдут пребывать в саду
Молодого юноши, Мягкого Голоса.**

Груды это огромные мифологические птицы способные перелетать мир одним взмахом крыльев. Это король птиц. Эти мифологические птицы символизируют большую храбрость, силу, и удивительную способность. **Храбрость, силу, и способность.** И эти люди такие, они как Груды. Они имеют большую силу и способность.

**Они легко перейдут к пребыванию в саду
Молодого юноши, Мягкого голоса.**

Мягкий голос, или молодой, или юноша, это часто имя **Манджушри.** Мягкий голос всегда молод. Он будда, просветленная личность. И люди, которые полны таких качеств легко перейдут в рай Манджушри.

Где находится рай Манджушри?

Из зала: в сознании.

Лама: в нашем сознании.

Если человеку удалось достаточно очистить свое сознание, здесь написано, то мир не будет как ангелы – как Лиран описал вам его переживания в Даймонд Маунтайн – **это будут ангелы.** Это будут ангелы.

Так может ли быть, что Баден Пауел один из них?

Сутра которая была запрошена Упали

У вас есть цитата из сутры лорда Будды которая была запрошена его учеником по имени Упали.

По-тибетски она называется:

Nyewar kor kyi shupay do

И там Упали, ученик, спрашивает лорда Будду: «Где это этот ад, о котором ты мне рассказываешь, в который мы упадем, если не будем соблюдать обеты? И где этот рай, о котором ты рассказываешь, в который мы попадем, если мы да будем соблюдать обеты. Где эти места? Куда мы пойдём?»

Итак, вот, что говорит ему лорд Будда. Он говорит:

**Когда я обучал ужасам
В разделах ада
Многие тысячи из вас испугались.
Но я могу вам сказать,
Что тех, кто умирает и после смерти,
Находят себя в несчастном существовании,
Вообще не существует.**

Что он подразумевает? Противоречит ли он вдруг себе, что ада нет? Сначала он говорит, если вы не будете соблюдать обеты, вы можете упасть в ад, и страдающее существование, а сейчас он говорит, что таких вообще нет?

Он продолжает, он говорит:

**Там нет того кто приходит и вредит вам,
Или разрубает вас своими мечами,
Там нет того кто протыкает ваше тело.**

И это описания различных разделов ада; здесь вам вредят так, здесь вас рассекают, здесь вас прокалывают. Он говорит:

**Любая вещь которую вы будете переживать в разделах ужаса
Не существует потому, что это проекция.
Там вообще нет инструментов для пыток.**

Все проекция. Также как это сейчас проекция, у этого нет существования кроме моей проекции.

Это кажется таким настоящим, и это да настоящее на конвенциональном уровне. Но у этого нет существования кроме того которое я проецирую, и когда это существование завершится, если созреет другое кармическое семя, другая запись, настанет страдающее существование. Очень может настать существование в разделах ада, и тогда нас прокалывают, разрубают, и сжигают.

И для человека падающего туда все это ощущается очень настоящим. Но то настоящее в той же степени, как и это настоящее. И то не ненастоящее, как и это ненастоящее. Это только проекция, этого не существует по-настоящему. Поэтому – такого места нет. Это также не настоящее место – вам это только кажется, что вы пришли в Бейт Цанхан. ☺

Для того чтобы нам это продемонстрировать, хороший пример думать о сне который у вас был. Когда вы проснулись, где находится то место, в котором вы были во сне? Где оно? Оно приходит из вашего сознания, и у него нет никакого другого места.

У этого также нет никакого другого места. Это также проекция нашего сознания. Это также вид сна – другая частота сознания. Но это также вид сна. Когда этот сон закончится, мы окажемся в другом сне. Мы будем существовать все время потому, что сознание все время продолжается. Вопрос в том, в каком сне мы окажемся: будем мы в аду, или в раю? Или может быть еще раз в таком же существовании.

Вопрос, что созреет, какое семя? Это все учение. Учение в том, чтобы понять, что:

**Все это проекция, все это приходит из нас,
И сейчас, могу ли я получить контроль над тем, что я проецирую?
Могу ли я направлять, чтобы это было раем, а не адом?**

И он говорит это также и в отношении рая. Он говорит:

**Большое изобилие цветов в их великолепии.
Золотые дворцы потрясающей красоты,
Нет места в котором ты найдешь создателей которые не
Появляются силой представления.
И так весь мир, исключительно силой представления.**

Весь наш мир существует благодаря ярлыкам и концепциям, благодаря тому, что мы проецируем. Я вижу человеческое тело, я вижу людей, я вижу сцену, я вижу Бейт Цанхан – все это проекции. Это пусто. Это пусто. Это не существует по-настоящему. Это существует в обманчивом существовании.

Но то, что это не абсолютное существование не делает это менее функционирующим. Это сейчас функционирует в человеческом существовании так, как мы воспринимаем это сейчас.

Созреет другое семя – и это будет функционировать как ад, и это может быть в одном и том же месте.

И если созреет другое семя – здесь может быть уже рай. Здесь. Потому, что места не существует, в точности также как и нет места у вещей в вашем сне кроме как в вашем сознании. Место всего происходящего там, в вашем сознании.

Это то, что нам говорит будда.

И поэтому мы можем создать рай. Потому, что такого места нет. Потому, что это иллюзия. Это иллюзия, и поэтому она настоящая. Поэтому она существует. Поэтому это важно.

Страдания они такие. Страдания это только проекция. Наслаждения также это только проекция. Аа!! Так если я научусь создавать эту проекцию, я решила все проблемы.

Это все. Это все, что нужно.

Женщина в красном, и женщина в зеленом

Мы завершим двумя немного отличающимися ло джонгами. Они очень коротки, позвольте мне их прочитать.

Первый ло джонг

Итак, здесь написано так:

Sumpa Lotsaway nyen gyu kyī lo jong shuk so

**Сюда включены руководства для развития доброго сердца
Которые были переданы переводящим мастером Месумпой.**

Слово для переводящего мастера там:

Lotsawa

И Лотсава это переводчик, но когда говорят «Лотсава» это слово проявления большого почтения. Это великие переводчики, жившие в приблизительно 200 годах, в которые передали это учение с санскрита на тибетский и создали очень большое искусство переводов, и они сами были великими ламами и великими учителями.

Итак, он начинает ло джонг, и написано, обратите внимание:

Сюда включено руководство для развития доброго сердца, то есть ло джонг который был передан через переводящего мастера MeSumpa. Он не утверждает, что он это составил, это руководство которое было передано ему.

Сейчас он начинает:

Guru Namō – я преклоняюсь моему святому ламе.

Он начинает с преклонения ламе. Почему? Потому, что он понимает, что все приходит оттуда. Все

приходит оттуда.

И так произошло, что святой просветленный по имени переводящий мастер Месумпа поехал в Индию. Когда он там был, ему удалось изучить много тайных учений. Когда наступило его время возвращаться на Тибет, он взял остатки золота, которые у него были, и сначала обратился к алмазному трону Vajrasana чтобы суметь поднести подношения месту большого просветления.

Vajrasana

Ваджра – алмаз.

Асана здесь это **стул**, это не поза йоги.

Итак Ваджрасана это алмазный стул или алмазный трон.

В соответствии с буддистской традицией каждый будда, каждый кто становится буддой делает это в этом месте, В Варджасане, в Индии.

«Остатки золота, которые у него были».

Что такое это золото, которое у него есть?

Он пошел получить учение, верно? Он поехал в Индию получить учение. Мы, прежде чем проводим учение, делаем для учителей жест руками. А в те времена собирали большое количество золота, и подносили его учителям. Учителя ожидали, чтобы к ним пришли с большим подношением. Им было не нужно подношение потому, что ламе достойному своего имени не нужно подношение, они выбрасывали его. Но ученик должен был принести много золота, чтобы показать серьезность.

И это очень важно, это очень важно на пути. Если мы не готовы отдать много денег и то, что у нас есть за учение – оно не будет для нас достаточно важно, и не сумеет нас освободить; мы не придаем ему достаточно важности, и поэтому оно нас не освободит. Итак, учитель ожидал увидеть серьезность со стороны ученика.

И чем больше продвинуто учение, тем естественнее это происходит, даже если учитель не ожидает, что вы принесете ему деньги, вы увидите, что вам нужно будет давать еще и еще, это произойдет естественным образом, и не обязательно в эквиваленте денег или имущества; иначе этого для вас не произойдет. Просто не произойдет. Это учение хранит себя в тайне для тех, кто к нему не готов.

Итак, с остатками золота, оставшимися в его руках, он идет к алмазному трону.

В один из дней после того как он пришел к алмазному трону (Варджасане) он проводил время в большом храме обходя его произнося молитвы, и иногда останавливаясь отдохнуть. Там была также женщина в красном, также обходившая храм. Он обратил внимание, что она иногда ходила по земле, а потом на некоторое время прямо парила в воздухе, а потом снова шла по земле.

И потом появилась женщина в зеленом, пошла в направлении женщины в красном, и все, что она сказала, было только в следующих четырех вещах:

Я сегодня не чувствую себя хорошо,

*У меня есть желание начать куда-то идти,
Было бы лучше, если бы люди не были вынуждены умирать,
Смерть, это пугающая вещь.*

Кто это сказал? Женщина в зеленом, верно?

Женщина в красном обратилась к женщине в зеленом, и при этом, косо смотря на переводящего мастера, ответила только четыре вещи:

Дорогая моя, когда ты научишься быть довольной всем, что приходит - ты найдешь свое счастье в любой ситуации. Твоя проблема в том, что ты никогда не удовлетворена.

Дорогая моя, когда ты научишься хранить свое сознание в одном месте, ты сумеешь пойти туда куда захочешь. Твоя проблема в том, что ты никогда не училась оставлять свое сознание в одном месте.

Дорогая моя, когда твое сознание вплывет в дхарму, даже умереть будет легко. Твоя проблема в том, что твое сознание никогда не врывало в дхарму.

Дорогая моя, когда ты убедишься, что твое сознание никогда не начиналось, смерти не будет вообще. Твоя проблема в том, что ты никогда не убеждалась, что твое сознание никогда не начиналось.

И потом написано следующее:

И от этих слов растаяла и исчезла любая грусть пребывающая на сердце переводящего мастера, вдруг, вся дхарма которую он когда-либо слышал, приобрела смысл. И он бы с уверенностью мог сказать, что в тот момент достиг самых больших осознаний в своей жизни.

И вот смысл этих строк:

Переводящий мастер говорил, что главное чтобы быть удовлетворенным всем, что есть, кроме прочего, это учиться ограничиваться любым уровнем материальных удобств которые у тебя есть, и он в точности соответствует действиям и карме, которую ты сам в прошлом посеял. Не завидуй хорошим вещам происходящими с другими, и никогда не позволяй себе втягиваться в приятные или не приятные события.

Основной момент в оставлении сознания в одном месте кроме прочего относится к факту, что нужно учиться понимать истинную природу сознания и хранить его на своем месте, и благодаря этому получить над ним контроль – использовать благословение своего ламы и многочисленные навыки, чтобы сделать это.

Основной момент в смешении сознания с дхармой относится к этому знанию сознания. Необходимо научиться знакомиться с истинной природой этой дхармы.

Основной момент в понимании, что у сознания нет начала относится к осознанию того, как оно начинается.

Слово «смерть» подразумевает его конец. У человека понявшего, что у сознания нет начала, нет конца, и нет пребывания – нет смерти; и его понимание этих вещей продолжается погружен ли он в глубокую медитацию, или вышел из нее.

И на этом этот ло джонг завершается, и в конце как и во многих других местах, перечислена линия передачи, как этот ло джонг пришел к нам. И в этом случае, читать ее очень интересно.

Вот линия передачи, через которую нам было передано это учение. Впервые оно было передано переводящему мастеру Месумпе, прикрепленным,

И здесь нам объясняют кто это женщина в зеленом, и женщина в красном.

Прикрепленным святым ангелом, госпожой алмазной Варджи йогиней и богиней освобождения, Тарой. Он передал это учение Сакье Пандите,

И так далее. Короче, это было прямым учением из уст ангелов.

Комментарии будут в другой раз. ☺

Еще ло джонг такого же типа.

Jo wo la neljorma nyi kyi sem jong shik che dampa o

Сюда включены советы которые были переданы лорду Атише двумя ангелами, которые просто ему сказали:

Практикуй стремление к просветлению.

Namo Ratna Guru

Я преклоняюсь своему ламе, который драгоценнее всего.

В один очень особенный день, лорд Атиша практиковал развитие стремления к просветлению, бодхичитту, во время обхождения святого места. И вверху, на восточной окраине неба, в направлении алмазного трона – того самого алмазного трона который был раньше – места просветления лорда Будды, он увидел двух женщин. Их тела выходили за пределы человеческих форм, но немного не доходило до небесных; и они были украшены дорогими украшениями.

Та которая моложе, обратилась к более старшей якобы с вопросом:

Как человек должен тренироваться, если он или она стремится к достижению как можно более быстрого просветления.

И та которая старше ответила тайным языком, и сказала второй:

Человек стремящийся прийти к как можно более быстрому просветлению должен практиковать стремление к просветлению.

И сказано, что две эти женщины были госпожой освобождения Тарой, и женщиной ярости.

Женщина ярости это другое проявление Тары появляющееся в яростной форме.

Итак, это два ло джонга которые дают нам направление немного в другое место.

И это все.

Я благодарю вас за терпение, и за то, что оставались заинтересованными в такой поздний час.

Большое вам спасибо. Большое вам спасибо за право поделиться с вами этим чудесным лоджонгом.

Приглашение, разумеется, не ограничиваться тем, что вы слышали, а размышлять над этим, медитировать над этим. И выполняйте домашние задания, чтобы суметь передать эти знания дальше. И практикуйте их, это важнее всего. И я очень рада вашим письмам с фотографиями практики. Они очень радуют. Большое вам спасибо.

Давайте посвятим и расстанемся.

(Мандала)

(Посвящение)

(Молитва для продления дней ламы).

Завершим молитвой бодхисатвы.

(Молитва бодхисатвы).