

Лама

Учение

Ламы Кристи Маккнелли

В сопровождении перевода

Ламы Дворы-ла

Рамат-Ган, июль 2010

Урок 1

Лама Двора-ла: добрый вечер, добрый вечер. Мы очень рады вас встретить здесь в этот особенный вечер с нашей ламой. Особенный вечер об отношениях с духовным учителем. Это очень важная тема для каждого духовного практикующего заинтересованного преуспеть на своем пути. И мы очень рады встретить ламу, и мы начнем с молитвы мандала.

(Мандала)

Лама Двора ла: и сейчас молитва прибежища.

(Прибежище)

Lama Christie hla: So, I thought we could start tonight with a meditation.

Лама Двора-ла: мы начнем с медитации.

Lama Christie hla: So, again, if you are sitting in a chair, you might want to put your feet flat on the floor.

Лама Двора-ла: если вы на стуле позаботьтесь о том, чтобы ноги плотно стояли на полу.

Lama Christie hla: And then, don't let yourself sit back in the chair. Make sure that you are sitting upright with your spine straight.

Лама Двора-ла: и важно не опираться назад, а следить за тем, чтобы спина была прямой.

Lama Christie hla: Then place your hands comfortably on your lap or on your knees.

Лама Двора-ла: и положите руки удобно на бедра или колени.

Lama Christie hla: Relax your shoulders.

Лама Двора-ла: расслабьте плечи.

Lama Christie hla: Slowly close your eyes.

Лама Двора-ла: и медленно-медленно закройте глаза.

Lama Christie hla: Focus on the tip of your nose.

Лама Двора-ла: сфокусируйтесь на кончике носа.

Lama Christie hla: Watch the breath as it flows out of your body and then back in.

Лама Двора-ла: и наблюдайте за движением воздуха в носу внутрь и наружу.

Lama Christie hla: Try to maintain one single point of focus, at the tip of your nose.

Лама Двора-ла: попытайтесь удерживать концентрацию на кончике носа.

Lama Christie hla: Try not to move.

Лама Двора-ла: постарайтесь не двигаться.

Lama Christie hla: Still body produces a still mind.

Лама Двора-ла: постарайтесь сохранять тело спокойным, это помогает успокоить сознание.

Lama Christie hla: Then in the air in front of you.

Лама Двора-ла: в воздухе перед вами,

Lama Christie hla: Picture your holy Lama.

Лама Двора-ла: представьте святого или святую ламу.

Lama Christie hla: If you don't have a Lama, you can picture the most beautiful being you can ever imagine.

Лама Двора-ла: и если у вас нет ламы вы можете представить самый красивый образ, который вы можете себе представить.

Lama Christie hla: Even if you do have a Lama, picture them now in the most beautiful way you can imagine.

Лама Двора-ла: и также если у вас есть лама попытайтесь сейчас их представить в самом красивом образе, который вы способны вообразить.

Lama Christie hla: Their body is shining with radiant light.

Лама Двора-ла: их тело сияет высшим светом.

Lama Christie hla: Absolutely perfect.

Лама Двора-ла: абсолютно совершенное.

Lama Christie hla: They are looking down on you with eyes of love.

Лама Двора-ла: они смотрят на вас любящими глазами.

Lama Christie hla: Try to get the feeling that you and your Lama, are sitting in a room alone together.

Лама Двора-ла: попытайтесь создать ощущение, что вы и лама сидите в комнате одни.

Lama Christie hla: They are quite close.

Лама Двора-ла: и, что лама очень близок или очень близка к вам.

Lama Christie hla: You can feel the warmth from their skin.

Лама Двора-ла: вы можете ощутить тепло их тела.

Lama Christie hla: Try to feel that presence.

Лама Двора-ла: попытайтесь ощутить их присутствие.

Lama Christie hla: Then, look into their eyes.

Лама Двора-ла: посмотрите в их глаза.

Lama Christie hla: Feel a sense in your heart that you cannot walk this path alone, that you need help.

Лама Двора-ла: и поймите в своем сердце, что вы по этому пути не можете идти одни.

Lama Christie hla: And then, go to your Lama for help.

Лама Двора-ла: идите к ламе за помощью.

Lama Christie hla: Ask them to help you.

Лама Двора-ла: попросите у них помощи.

Lama Christie hla: Ask them to bless you.

Лама Двора-ла: попросите их благословения.

Lama Christie hla: To get out of this world of pain.

Лама Двора-ла: выйти из мира страданий.

Lama Christie hla: And become a perfect being just like them.

Лама Двора-ла: и превратиться в совершенную личность, в точности как они.

Lama Christie hla: And they are so happy you made this request.

Лама Двора-ла: и увидите их очень радующимися вашей просьбе.

Lama Christie hla: And they, first they send a light, white light, from their forehead, the middle of their forehead into your forehead,

Лама Двора-ла: и тогда они посылают луч белого света из центра их лба в центр вашего лба.

Lama Christie hla: Purifies your whole body,

Лама Двора-ла: и этот свет очищает все ваше тело,

Lama Christie hla: Makes it perfect.

Лама Двора-ла: и превращает его в совершенное тело.

Lama Christie hla: Without any kind of pain,

Лама Двора-ла: в котором нет никаких страданий.

Lama Christie hla: Takes away any of the negative karmas that you have done with your body,

Лама Двора-ла: он уничтожает любую отрицательную карму совершенную вашим телом.

Lama Christie hla: Then a red light comes from their throat into your throat,

Лама Двора-ла: и тогда есть луч красного света выходящий из их горла и дотрагивающийся до вашего горла.

Lama Christie hla: Purifies your speech,

Лама Двора-ла: и очищающий вашу речь.

Lama Christie hla: Clears away every bad thing you've ever said.

Лама Двора-ла: очищающим каждую плохую вещь которую вы когда-либо сказали.

Lama Christie hla: So now your words are like music.

Лама Двора-ла: и сейчас ваша речь как музыка.

Lama Christie hla: Then a light from their heart, blue light, from their heart, goes into your heart.

Лама Двора-ла: и тогда выходит луч синего света из их сердца и дотрагивается до вашего сердца.

Lama Christie hla: Purifies your mind.

Лама Двора-ла: и очищает ваше сознание.

Lama Christie hla: Cleans away every negative thought you've ever had,

Лама Двора-ла: очищает каждую отрицательную мысль которая у вас когда-либо была.

Lama Christie hla: Gets rid of every obstacle,

Лама Двора-ла: очищает все препятствия.

Lama Christie hla: So you can become an enlightened being like your Lama.

Лама Двора-ла: поэтому вы сможете стать просветленной личностью в точностью также как и ваш лама.

Lama Christie hla: Then finally the Lama rises up into the air,

Лама Двора-ла: в конце лама поднимается в воздух.

Lama Christie hla: Comes to float over the top of your head,

Лама Двора-ла: парит над вашей макушкой.

Lama Christie hla: Turning in the same direction that you are facing,

Лама Двора-ла: обращается в ту сторону в которую обращаетесь вы,

Lama Christie hla: And they start to shrink down very very small until they are like the size of a pea.

Лама Двора-ла: и тогда они идут и сжимаются до очень маленького размера.

Lama Christie hla: Then they enter from the top of your head,

Лама Двора-ла: и тогда они проникают в вас через макушку.

Lama Christie hla: And they travel down from there, until they are at the level of your heart.

Лама Двора-ла: и там в маленькой камере вашего сердца они остаются.

Lama Christie hla: You can imagine it a beautiful palace inside of there waiting for them.

Лама Двора-ла: вы можете представить там чудесный дворец который их ждет.

Lama Christie hla: Feel them in your heart at the very center of your being,

Лама Двора-ла: почувствуйте их в своем сердце в центре своего переживания.

Lama Christie hla: And know that they are there, whenever you need them, whenever you call.

Лама Двора-ла: и знайте, что они там находятся каждый раз когда они вам нужны, и каждый раз когда вы к ним обращаетесь.

Lama Christie hla: And you can slowly open your eyes.

Лама Двора-ла: и сейчас вы можете постепенно открывать глаза.

Lama Christie hla: So, this class is about the Lama.

Лама Двора-ла: этот урок о ламе.

Lama Christie hla: I think, in some ways, it's like, there is a saying 'you are preaching to the choir'. ☺

Лама Двора-ла: и в определенном смысле это как пытаться обратить в религию тех, кто уже принял эту религию.

Lama Christie hla: Which means: 'I am telling you what you already know',

Лама Двора-ла: и это значит, что она говорит те вещи которые вы уже знаете.

Lama Christie hla: Because I come here and see all the devoted students of Lama Dvora. And I know that the lineage has been passed on properly.

Лама Двора-ла: она говорит, когда она сюда пришла и увидела вашу преданность ламе она поняла, что учение линии передачи было передано хорошо.

Lama Christie hla: And that is the only way that the lineage gets passed down.

Лама Двора-ла: и это единственный путь через который передается учение линии передачи.

Lama Christie hla: Is if you, if you have a true Lama-disciple relationship,

Лама Двора-ла: это возможно только если между ламой и учеником есть настоящие отношения.

Lama Christie hla: Because that is what allows them to have the power to pour all of their knowledge

and wisdom into you.

Лама Двора-ла: потому, что это то, что дает им силу наполнить вас всей их силой и мудростью.

Lama Christie hla: But I am sure there are still struggles.

Лама Двора-ла: но, она говорит, я уверена, что все еще есть сопротивляющиеся.

Lama Christie hla: Because it is the nature of human beings to struggle against their Guru.

Лама Двора-ла: потому, что природа людей в том, что они сопротивляются своему гуру..

Lama Christie hla: And it's our nature to think that, to not want to surrender, and to think that we can do it all by ourselves. ☺

Лама Двора-ла: и наша природа такая, что мы не хотим предаваться, и мы думаем, что мы можем проделать всю работу сами.

Lama Christie hla: So, I still think it's a good idea to come and teach you. ☺

Лама Двора-ла: поэтому несмотря на то, что она сказала раньше, она все еще думает, что будет хорошо услышать это учение о гуру которое она даст.

Lama Christie hla: Guru Yoga was my first path, my main practice for the last fourteen years.

Лама Двора-ла: гуру йога, то есть практика с гуру, было основным ее путем на протяжении четырнадцати последних лет.

Lama Christie hla: I don't know how many people... probably almost everyone knows my history, but I was sitting at the feet of Geshe Michael Roach for, it was a good twelve years. 24/7 I was in his presence. Constantly for twelve years.

Лама Двора-ла: и она полагает, что все вы конечно же знакомы с ее историей, что на протяжении двенадцати лет она сидела у ног своего учителя геше Майкла Роуча, двадцать четыре часа в сутки, семь дней в неделю, без перерыва.

Lama Christie hla: And it was a constant struggle. ☺

Лама Двора-ла: и это было непрекращающейся борьбой.

Lama Christie hla: And it was also, it was also very beautiful experience,

Лама Двора-ла: и также это было очень-очень красивым опытом.

Lama Christie hla: And I feel like I am one of the rare Westerners to actually have this kind of experience.

Лама Двора-ла: и среди западных людей она может быть одна из немногих у кого есть этот опыт.

Lama Christie hla: It is very common in Tibet, for you to glue yourself to your lama for a certain number of years, until you have mastered everything that they have to teach.

Лама Двора-ла: это можно встретить на Тибете, когда ученик прикрепляет себя к ламе и остается с ним на протяжении нескольких лет, до тех пор пока они не приходят к контролю над всем

учением которому их обучает мастер.

Lama Christie hla: But here in the west, I think we haven't really adopted quite that extreme of a practice.

Лама Двора-ла: но здесь на западе мы еще не обрели такую крайнюю меру практики.

Lama Christie hla: But I had a very deep seed in my heart for it.

Лама Двора-ла: но у нее в сердце было очень глубокое семя для этой практики.

Lama Christie hla: I wasn't going to let him out of my sight. ☺

Лама Двора-ла: и она не выпускала ламу из радиуса ее зрения.

Lama Christie hla: And every single, you know, good thing that you might see in me, comes from my Lama.

Лама Двора-ла: и каждое высшее качество которое вы в ней видите приходит от ее ламы.

Lama Christie hla: No question.

Лама Двора-ла: и в этом нет никаких сомнений.

Lama Christie hla: And any bad thing you see, is because I did not surrender enough to my Lama. ☺

Лама Двора-ла: и все недостатки которые вы может быть в ней замечаете от того, что она не достаточно предалась ламе.

Lama Christie hla: The 'Path of a Lama' is a path to make you perfect.

Лама Двора-ла: путь практики с учителем это путь привести себя к совершенству.

Lama Christie hla: And how fast you go, and how far you go, is completely up to you.

Лама Двора-ла: и насколько быстро вы продвинетесь, и как далеко зайдете полностью зависит от вас.

Lama Christie hla: The Lama is there, when you want them, how much you want them, you know, how fast and far you want them to take you, it's all up to you.

Лама Двора-ла: и лама находится там когда он или она вам нужны, и как быстро вы захотите продвигаться, как далеко захотите зайти, все это только ваш выбор.

Lama Christie hla: I was very stubborn. I wanted, you know, I wanted to go every, you know, I wanted to go as fast as possible, as far as possible. So I just threw myself into the middle of, into the thick of it.

Лама Двора-ла: и она была очень упрямой и хотела идти как можно быстрее, и просто вбросила себя в эту работу.

Lama Christie hla: But it wasn't always this way.

Лама Двора-ла: но это так было не всегда.

Lama Christie hla: When I first started out I thought I didn't need a Lama.

Лама Двора-ла: когда она начала свой путь она думала, что ей не нужен лама.

Lama Christie hla: I mean I grew up in the West, and in the West you don't have Lamas. 😊

Лама Двора-ла: потому, что она выросла на западе, и на западе у людей не было лам.

Lama Christie hla: And, so I guess a little bit about my story would be helpful.

Лама Двора-ла: и она расскажет нам немного свою историю потому, что она думает, что это поможет.

Lama Christie hla: I graduated from college and I had always planned to go to graduate school.

Лама Двора-ла: она закончила обучение в университете и всегда в ее планах было получить еще более высокое звание.

Lama Christie hla: But I got very disillusioned by what I have been taught in college.

Лама Двор-ла: но обучение в университете привело ее к большому разочарованию.

Lama Christie hla: I met a lot of people, who knew a lot of facts,

Лама Двора-ла: она встретила много людей которые были знакомы с очень многими работами.

Lama Christie hla: And I didn't meet anybody who was teaching what I wanted to know.

Лама Двора-ла: но она не встретила никого кто бы обучил ее тем вещам которые она хотела знать.

Lama Christie hla: And I didn't meet anybody who I felt actually knew what the meaning of life was.

Лама Двора-ла: и она также не встретила никого, кто по ее мнению понял смысл жизни.

Lama Christie hla: So instead of going to graduate school like I had always planned, since I was very small,

Лама Двора-ла: и тогда вместо того чтобы идти на более высокое звание как она планировала с самого детства,

Lama Christie hla: I went to India. 😊

Лама Двора-ла: вместо этого она поехала в Индию.

Lama Christie hla: I think in Israel it's much more common to go to India. 😊

Лама Двора-ла: и может быть в Израиле это намного более принято и распространено, что едут в Индию.

Lama Christie hla: When I went to India I met half the Israeli population. 😊 😊

Лама Двора-ла: когда она была в Индии, она встретила половину израильского населения.

Lama Christie hla: It was, they like to party in there. 😊

Лама Двора-ла: и они там любили праздновать.

Lama Christie hla: But I was looking for something else.

Лама Двора-ла: но она искала что-то другое.

Lama Christie hla: So, I don't know, I met all these really beautiful masters, in different things when I was in India and Nepal.

Лама Двора-ла: и когда она была в Индии и в Непале она встретила больших очень впечатляющих мастеров.

Lama Christie hla: I walked up a sacred mountain, and I met a yogi who lived in a cave, who had a sacred fire burning twenty four hours a day.

Лама Двора-ла: и когда она была в Индии она забралась на священную гору, и встретила там йога жившего в пещере, и у него было пылающий перед ним огонь двадцать четыре часа в сутки.

Lama Christie hla: And he lived just on the fruits of the forest,

Лама Двора-ла: и он жил только благодаря лесным фруктам.

Lama Christie hla: And, I was like: "Nice to meet you" ♪ and then I left, you know.

Лама Двора-ла: и она была рада его встретить, но она оттуда ушла.

Lama Christie hla: And then I went to Rishikesh, which is by the banks of the Ganges, just north of Varanasi,

Лама Двора-ла: и тогда она поехала в Ришикеш который находится на берегу Ганга, к северу от Варанаси.

Lama Christie hla: And this is like the capital of yoga for the world, I mean, this is where yoga came from.

Лама Двора-ла: и это столица йоги для всего мира, это место откуда пришла йога.

Lama Christie hla: And I met this amazing master of yoga there,

Лама Двора-ла: и она там встретила потрясающего мастера йоги.

Lama Christie hla: And then I studied with them for a little bit,

Лама Двора-ла: и обучалась у него некоторое время.

Lama Christie hla: And then I said: "Oh, I've got to go now.." ☺

Лама Двора-ла: и тогда она решила, что пришло ее время уйти.

Lama Christie hla: Because I wasn't really looking for a Lama.

Лама Двора-ла: и это потому, что она не совсем искала ламу.

Lama Christie hla: I met all these amazing spiritual people, and I kept saying 'good bye' to all of them.

Лама Двора-ла: и она встретила много духовных потрясающих людей, но продолжала со всеми расставаться.

Lama Christie hla: Then I went up to Dharamsala, and I found my first Buddhist teachings.

Лама Двора-ла: и тогда она приехала в Дхармасаллу и встретила свое первое буддистское учение.

Lama Christie hla: And I found my first Buddhist books.

Лама Двора-ла: и первые буддистские книги.

Lama Christie hla: And there was a seed that ripened in my mind.

Лама Двора-ла: и тогда в сознании созрело семя которое там было.

Lama Christie hla: They say Bakchak sepa.

Лама Двора-ла: на тибетском это называют Bakchak sepa.

Lama Christie hla: It's when all the seeds from your past life start to open in this life.

Лама Двора-ла: это когда семена спрятанные в нас из предыдущих перевоплощений начинают раскрываться в этой жизни.

Lama Christie hla: And I felt like I was coming home.

Лама Двора-ла: и она почувствовала, будто она возвращается домой.

Lama Christie hla: And I started to have these really amazing meditations.

Лама Двора-ла: и тогда у нее начали появляться очень потрясающие медитации.

Lama Christie hla: And someone recommended that I go to Kopan monastery in Nepal.

Лама Двора-ла: кто-то порекомендовал ей поехать в монастырь Копан в Непале.

Lama Christie hla: ☺ It's one of those casual teachings ☺. Do you guys know Nepal, I mean Kopan in Nepal? This is where the first Westerners were ever taught Buddhism. It was founded by a Lama named 'Lama Yeshe' who is **Lama Zopa's** root Lama.

Лама Двора-ла: Копан был основан **ламой Йеше**, который был сердечным (коренным) учителем **ламы Сопы**. И это одно из первых мест в котором западные люди получили буддистское учение.

Lama Christie hla: So, I went there and they have this meditation course, for people who are traveling around. It's a monastery, but they allow Westerners to visit.

Лама Двора-ла: и Копан это монастырь, но они также позволяют там людям с запада приезжать и получать учение.

Lama Christie hla: And there, something very special happened to me there. I was, it was evening time, and Kopan is on the hill, and I was looking out over the sunset, on this hill, and I saw what the teachers in Kopan were talking about: That everything that was happening in my life, was just karma. It was all karmic ripening, and because of that anything was possible. I really got this sense that I could change my life, and I could change my world, so that absolutely anything could happen.

Лама Двора-ла: и там в Копане у нее было очень особенное переживание во время медитации, когда она делала медитацию когда ее лицо было обращено к красивому закату солнца, у нее

вдруг появилось глубокое осознание механизма работы кармы, и она поняла, что с помощью этих знаний она может полностью изменить свою жизнь, и она может привести к тому, чтобы произошло все чего она хочет.

Lama Christie hla: And, all of this had happened without me actually having a formal Lama, so I was feeling pretty good about myself. I was like “Oh, I’m, I’m really good at this stuff, you know, I don’t need a Lama ☺”. You know what’s coming, right?

Лама Двора-ла: и все это произошло до того как у нее появился лама. И вы можете догадаться, что она чувствовала себя очень сильной и очень уверенной в себе, и думала, что она может сделать все сама. Она говорит – вы можете догадаться, что сейчас будет...

Lama Christie hla: So I was very much looking forward to going back and teaching my mother everything that I’ve learnt in Kopan monastery.

Лама Двора-ла: и тогда у нее были планы вернуться и научить свою мать всем тем вещам которым она научилась в монастыре Копан.

Lama Christie hla: And I was going to teach all of my friends as well, because I thought I found the key to the universe, and I know how to do it, all by myself, and I’m going to save the world. ☺

Лама Двора-ла: и сейчас когда она почувствовала, что у нее в руках ключи к целому миру и, что она может спасти весь мир у нее был план пойти и также научить всех своих друзей этим вещам.

Lama Christie hla: So my meditations at Kopan were very very good.

Лама Двора-ла: медитации которые были в Копане были очень удачными.

Lama Christie hla: But I had this ticket. It wasn’t just a ticket to India, it was a ticket where you go around the world in one direction. I don’t know if you know. So I had this ticket.

Лама Двора-ла: у нее был билет в кругосветное путешествие, и все время нужно было продвигаться в определенном направлении.

Lama Christie hla: So I had to get all the way from Nepal back to my home, and I traveled to Thailand, then I traveled to Australia, and then I traveled to Hawaii. And by the time I hit LA, which is where my mother lived, everything had crashed.

Лама Двора-ла: и она собиралась поехать в Лос-Анжелес, и это там где жила ее мать, но она была обязана перемещаться в соответствии с этим билетом. И она сначала поехала в Таиланд, потом в Австралию, потом на Гавайи, пока оттуда не приехала в Лос-Анжелес. И по пути все сломалось.

Lama Christie hla: I got there, and I couldn’t remember all the things that I realized when I was at Kopan monastery. I just couldn’t even access it in my mind.

Лама Двора-ла: и когда она вернулась домой она не могла вспомнить всех осознаний которые у нее были в монастыре Копан. Даже не могла даже получить доступ к этим вещам в своем сознании.

Lama Christie hla: And I was having terrible trouble trying to meditate, on my own, in a place where nobody else meditated.

Лама Двора-ла: и там где никто не практиковал медитацию она обнаружила, что ей было очень-очень тяжело практиковать самой.

Lama Christie hla: And I felt like a lone fish trying to swim upstream in a river, where all the other fish were going the opposite direction. ☺

Лама Двора-ла: и она почувствовала себя как одинокая рыба которая пытается плыть вверх по течению, когда все другие рыбы плывут вниз по течению.

Lama Christie hla: Because really these teachings that we are trying to practice, they are contrary to the view that everybody else in the world holds. So it is very very difficult, especially when you're a beginner, to hold them all by yourself.

Лама Двора-ла: и это учение которое мы пытаемся практиковать очень-очень противоположно всему тому, что с чем мы встречаемся вокруг себя, и поэтому его очень-очень тяжело практиковать, особенно если вы в начале пути.

Lama Christie hla: So I was fighting against all the other people around me, and I was also fighting against myself, because I had all these terrible habits, you know, of thinking in the world a certain way, and I didn't know how to get rid of all the habits.

Лама Двора-ла: и у нее была необходимость противостоять также всем тем людям которые ее окружали, и также у нее было внутреннее противостояние потому, что она была перегружена множеством привычек которые направляли ее к мышлению о мире противоположному этому учению и медитациям которые она пережила.

Lama Christie hla: So I pretty much decided, Ok, now is the time to find a Lama. It's getting desperate here. I need a Lama. So I planned to go back to New York, which is where I went to school. And I was going to pay off the debt from my last trip, and raise enough money to go to India and find a Lama.

Лама Двора-ла: в этот момент она поняла, что она должна найти ламу, найти учителя. Она чувствовала себя очень отчаявшейся. И тогда она решила вернуться в Нью Йорк, это было местом где она училась в университете. Она решила, что поедет туда, вернет долги которые была должна за свое предыдущее путешествие, и соберет достаточно денег чтобы снова поехать в Индию.

Lama Christie hla: And so I went back to New York, and suddenly I found my Lama about 5 blocks away from my house. ☺

Лама Двора-ла: и тогда она вернулась в Нью-Йорк, и неожиданно нашла своего ламу в пяти улицах от дома в котором жила.

Lama Christie hla: So I didn't need to go to India after all. Because the moment that I decided in my mind that I needed a Lama, something shifted in my world.

Лама Двора-ла: так получилось, что ей не нужно было снова возвращаться в Индию потому, что в тот момент когда она решила, что ей нужен Лама - в ее мире что-то изменилось.

Lama Christie hla: And all of a sudden, a Lama manifested for me.

Лама Двора-ла: и тогда вдруг в ее жизни появился лама.

Lama Christie hla: And that's what always happens. So for anybody in the room who thinks that they

don't have a Lama yet, that is how to get one. Or if you have friends who say "Oh, I don't have a Lama". If someone doesn't have a Lama, it is because deep down inside, they don't think they need one. They think they can do it by themselves.

Лама Двора-ла: и это путь найти ламу, и вы можете поделить вас на тех, у кого еще нет ламы, или когда вы знаете людей у которых еще нет ламы. Если человек воспринимает себя так, что у него нет ламы, или сомневается, и так далее - это потому, что глубоко в их сердцах они еще не пришли к выводу, что им отчаянно нужен лама.

Lama Christie hla: Mmm, So after that experience, of thinking I can do it on my own, and then completely crashing, I realized that I needed serious protection. I needed to be around my Lama all the time, so that my view, my very very fragile new world view would be protected.

Лама Двора-ла: и после этого переживания которое у нее было, когда она начала думать, что она может справиться сама, и потом большого падения она пришла к выводу, что ей нужна защита. И, что ей нужно быть все время вблизи ламы, чтобы получить эту защиту для своего нового мировоззрения, которое было таким хрупким.

Lama Christie hla: And my Lama kindly kept me next to him, until he thought that I was ready to go out on my own, which took a long time. ☺

Лама Двора-ла: и лама да держал ее очень близко от себя на протяжении очень долгого времени, до того момента пока не почувствовал, что она уже готова выйти в свой путь сама.

Lama Christie hla: So, the reason we can't do it on our own is not just because of the habits and the force of the rest of the world, but there is also something where we see ourselves as too small. We don't have a vision of who we can be.

Лама Двора-ла: и причина того, что нам нужен лама не только из-за внешних, или из-за наших привычек, но также и потому, что у нас есть представление о себе как об очень маленьких; мы не способны увидеть кем мы можем стать.

Lama Christie hla: And the Lama is the one who is going to look deep inside of you, and they're going to see your true potential. And they are going to see who you can become, if you take the path. And then they will also know how to get you there.

Лама Двора-ла: и лама смотрит внутрь нас и они видят наш потенциал. Они видят кем вы можете быть. И тогда они также знают путь через который они могут привести вас в это место.

Lama Christie hla: I never dreamed that I was going to become one of the first Western women Lamas on the planet. It was Geshe Michael who set me up for all of this. You know, he had a vision of somebody that I could be, and then he molded me into this person. And I had nothing to do with it. ☹ Truly I had nothing to do with it.

Лама Двора-ла: она никогда не мечтала, что будет одной из первых женщин лам в западном мире. Это геше Майкл который увидел в ней этот потенциал и сделал так чтобы она пришла в это место. И она говорит, что место в котором она находится - это все благодаря ему, и это не имеет никакого отношения к ней.

Lama Christie hla: So, one of the main practices that you practice when you practice the path of the Lama is – Your Lama is God. Everybody say it: “My Lama is God”.

Из зала: My Lama is god.

Lama Christie hla: Ok. 😊

Лама Двора-ла: и одна из первых практик которые люди практикуют с ламой это практика **видеть ламу как бога**. И вам нужно повторить за мной: «лама это бог».

Из зала: лама это бог.

Lama Christie hla: 😊 I had to hear it in both languages. ♪ So there are many scriptures that say: your Lama is the Buddha. Right? Your Lama is the Buddha. You’ve heard this before. I like to talk about: Why? why is your Lama the Buddha?

Лама Двора-ла: и есть множество писаний которые говорят: ваш лама он или она – это будда. И может быть вы это встречали. И она бы хотела поговорить о том, почему это так?

Lama Christie hla: Why is Lama Dvora a Buddha? ♪ There are people who have an answer for me ♪ You can think of your Lama as the highest incarnation of your own goodness. It’s the highest thing you are able to see with your present karmas.

Лама Двора-ла: можно видеть ламу как воплощение вашей самой высокой добродетели. Это самая высокая вещь, которую вы сейчас способны усвоить на уровне вашей добродетели.

Lama Christie hla: And so, well, let’s just say this: Do Buddhas exist?

Лама Двора-ла: и мы начнем с вопроса: есть ли в мире будды?

Lama Christie hla: Let’s take a vote. How many people think Buddhas exist?

Лама Двора-ла: мы проводим голосование. Сколько из вас считает, что будды в мире есть?

Lama Christie hla: Yeah, Ok, at all. Yeah, Ok. How many people don’t think Buddhas exist?

Лама Двора-ла: сколько людей считает, что будд в мире нет? There is one there.

Lama Christie hla: There is a couple of people in the back. That is why they are not in the front. 😊

Лама Двора-ла: это то почему они сзади и это причина того, что они не спереди. 😊

Lama Christie hla: So there is a way to logically establish that Buddhas do exist which has to do with how well they describe our pain.

Лама Двора-ла: и есть способ определить существование будд логическим образом, и он связан с качеством их описания наших страданий.

Lama Christie hla: And you establish that they are beings who

1. Know what they are talking about
2. Are not lying.

And then you can, by that logic believe the rest of the things that they tell you.

Лама Двора-ла: и мы определяем две вещи:

1. Что они знают то, о чем говорят.
2. И второе, что они не лгут.

И благодаря этим двум вещам мы способны слушать остальные вещи, которым они обучают.

Lama Christie hla: So that was for the two people in the back who actually were brave enough to raise their hands and also for all the people who didn't raise their hands.

Лама Двора-ла: и это было ради тех двух людей сзади у которых было достаточно мужества, чтобы поднять руку, и также ради тех у кого не было достаточно мужества чтобы поднять руку.

Lama Christie hla: But it's something that deserves further exploration but it's not the talk for tonight. We will just say we agree with everybody in the room, the majority, that Buddhas exist.

Лама Двора-ла: и это требует дополнительной проверки и сегодня это здесь мы делать не будем. Но сегодня предположим, вы все на мгновение согласитесь с большинством в комнате, что будды в мире есть.

Lama Christie hla: So, if Buddhas exist, then are they emanating?

Лама Двора-ла: и если будды есть, появляются ли они перед нами?

Lama Christie hla: Yes? So, because one of the qualities of a Buddha is that they can spontaneously emanate as many bodies as they need in order to fulfill the needs of every living being.

Лама Двора-ла: одно из качеств будд это то, что будды чтобы помочь всем существам могут спонтанным образом создавать столько проявлений сколько нужно.

Lama Christie hla: So, do they love you?

Лама Двора-ла: и любят ли они нас?

Lama Christie hla: Yes, one of the qualities of a Buddha is that they are madly in love with every single being in the whole universe.

Лама Двора-ла: и ответ да, потому, что одна из характеристик будды это то, что они до сумасшествия влюблены в каждое существо в мире.

Lama Christie hla: So they have this ability to emanate and they also love us.

Лама Двора-ла: и у них есть способность появляться перед нами и они также очень нас любят.

Lama Christie hla: So they have to be emanating someone for us.

Лама Двора-ла: и обязано быть так, что они пошлют для нас какое-то проявление.

Lama Christie hla: At least one person you know is an emanation of the Buddha.

Лама Двора-ла: и по крайней мере один из людей с которыми вы знакомы это проявление будды.

Lama Christie hla: Has to be, if Buddhas exist, has to be.

Лама Двора-ла: если есть будды, это обязано быть так.

Lama Christie hla: So wouldn't they want to emanate as the highest person that you could see?

Лама Двора-ла: так не будет ли заинтересован будда появиться перед вами в качестве самого высокого человека которого вы можете увидеть?

Lama Christie hla: Not necessarily. He is like, well maybe not.

Лама Двора-ла: и есть те кто отвечает: может быть не обязательно.

Lama Christie hla: Yeah, I mean, they can also emanate as the person who cut you off in the traffic today.

Лама Двора-ла: да, потому, что они могут появиться как человек который подрезал вас сегодня на дороге.

Lama Christie hla: But they have infinite emanations.

Лама Двора-ла: но у них есть бесконечное количество проявлений.

Lama Christie hla: So wouldn't they also emanate as the highest incarnation that you could see?

Лама Двора-ла: так будут ли они появляться также в качестве самого высокого проявления которое вы способны увидеть?

Lama Christie hla: I mean, the end result of this logic is that everybody around you could be a Buddha, an emanation of the Buddha.

Лама Двора-ла: разумеется, конечный вывод этого логического аргумента в том, что каждый кто находится вокруг вас может быть проявлением будды.

Lama Christie hla: I mean, the point is that we are not sure who is an emanation and who is not, right?

Лама Двора-ла: и идея в том, что мы не совсем уверены кто является таким проявлением, а кто нет.

Lama Christie hla: But you can pretty much count on the fact that your Lama is one of the emanations.

Лама Двора-ла: но вы можете с достаточной уверенностью опираться на тот факт, что ваш лама это одно из этих проявлений.

Lama Christie hla: Because an enlightened being would want to come in the form that could take you as fast as possible to enlightenment.

Лама Двора-ла: потому, что просветленная личность хотела бы появиться перед вами в форме которая как можно быстрее может взять вас к просветлению.

Lama Christie hla: The fact that you can even conceive of the idea of having a Lama, the fact that you have even heard the word Lama, is an amazing karma.

Лама Двора-ла: факт, что вы вообще можете думать о понятии «лама» и даже факт, что вы

слышали это слово лама - это потрясающая карма.

Lama Christie hla: Because that means you are on your way to enlightenment.

Лама Двора-ла: потому, что это говорит о том, что вы на пути к просветлению.

Lama Christie hla: Just to know the word Lama, means you are on your way to enlightenment.

Лама Двора-ла: только знакомство со словом лама уже означает, что вы на пути к просветлению.

Lama Christie hla: Because that's their job. That's all they do, they take you to enlightenment. If you have a Lama, they will take you there.

Лама Двора-ла: потому, что это вся их задача, все, что они делают, это для того чтобы взять вас к просветлению. И если у вас есть лама это то, что они делают - они берут вас к просветлению.

Lama Christie hla: How long it takes is up to you, but they will definitely get you there eventually.

Лама Двора-ла: и сколько времени это возьмет - полностью зависит от вас, но в конечном итоге лама вас туда возьмет.

Lama Christie hla: Depending on how much you give them, how far you go with your Lama-disciple relationship.

Лама Двора-ла: и это полностью зависит от того насколько вы позволяете ламе это сделать, как далеко вы идете в отношениях ламы и ученика.

Lama Christie hla: I've seen some very amazing practitioners in my journeys around the world.

Лама Двора-ла: в путешествиях вокруг мира я видела очень потрясающих практикующих.

Lama Christie hla: And I guess Geshe Michael and I, we were going to stay with one of these amazing practitioners once. We were travelling in Northern California.

Лама Двора-ла: и как-то когда они были в путешествии по северу Калифорнии они должны были пребывать вблизи такого потрясающего практикующего.

Lama Christie hla: And I was looking forward to meeting this person, because he was an expert Tibetologist. And he knew a lot of great high Lamas, and I was going to try and impress him with my Tibetan.

Лама Двора-ла: и она очень расчувствовалась в преддверии этой встречи потому, что она знала, что этот человек знал много очень высоких лам, и она пыталась думать, как она сумеет впечатлить его своими знаниями тибетского.

Lama Christie hla: So we drove to his house, and we are driving higher and higher up the hill, and finally we get to the top of the hill, and it's like the mansion on the top of the hill.

Лама Двора-ла: и тогда они поехали к нему домой, взбирались на холм до тех пор пока не достигли вершины, и там был его дом, и он был как дворец на вершине горы.

Lama Christie hla: And we go in, and he's got tons and tons of the Tibetan Pechas lying in his bookshelves, and he has read every single one.

Лама Двора-ла: и у него там было много тибетских книг, и это книги с обложной как тибетцы их хранят. У него было много тибетских книг, и он их все прочел.

Lama Christie hla: And he is talking about this high Lama that he met yesterday, and this other high Lama that he saw two months ago.

Лама Двора-ла: и он говорил много слов о высоком ламе которого он вчера встретил, и о другом ламе которого он встретил два месяца назад.

Lama Christie hla: And he has precious artifacts from Tibet on his wall.

Лама Двора-ла: и у него были различные очень дорогие тибетские изображения на стене.

Lama Christie hla: And so we spent the night at his house, and then we get up in the morning to have lunch with him.

Лама Двора-ла: и тогда они провели ночь в его доме и утром встали чтобы с ним поесть.

Lama Christie hla: And at lunch this man is talking to Geshe Michael and he is distraught.

Лама Двора-ла: и тогда во время трапезы этот человек говорил с геше Майклом и она увидела, что он очень грустен, очень отчаялся.

Lama Christie hla: And it comes out in the conversation that from all these travels, and all the study, and all these great high Lamas, he still hasn't met his root Lama yet.

Лама Двора-ла: и тогда в этой беседе выяснилось, что во всем его путешествии и во всех его встречах со всеми высокими ламами он все еще не нашел своего сердечного учителя.

Lama Christie hla: And he is asking Geshe Michael in this way, where I know he desperately needs his help, but still he is treating him like he is a peer almost, you know.

Лама Двора-ла: и в форме как он обратился к геше Майклу, с одной стороны он обратился с просьбой о помощи, а с другой стороны он увидел, что он относится к нему как к коллеге.

Lama Christie hla: And I realized that no matter what Geshe Michael says, he can't help him.

Лама Двора-ла: и тогда она поняла, что не важно, что геше Майкл ему скажет, он не может ему помочь.

Lama Christie hla: Because he is never going to be able to hear it that way.

Лама Двора-ла: потому, что он не может действительно услышать эти вещи.

Lama Christie hla: And he has gone through his whole life with all these high Lamas, but he was not able to hear anything that they could say to him.

Лама Двора-ла: и он провел всю свою жизнь со всеми высокими ламами, но никогда не мог действительно слышать то, что они ему говорили.

Lama Christie hla: And all of a sudden, this person that I was impressed by, all of a sudden switches, and I feel so sorry for him

Лама Двора-ла: и тогда вдруг произошло изменение в образе того как она видела этого человека

до встречи с ним, когда она была им впечатлена, и сейчас она начала его жалеть.

Lama Christie hla: And I realized I have something that you don't have, you know, I have the most precious thing in the whole world, and I can't give it to you.

Лама Двора-ла: и она поняла, что у нее есть что-то, что является самой основной вещью в мире, что она не может ему подарить.

Lama Christie hla: Because if he doesn't listen to Geshe Michael, he's certainly not going to listen to me.
😊

Лама Двора-ла: потому, что если он не может слушать геше Майкла он разумеется не будет слушать ее.

Lama Christie hla: And I walked away and I understood that there are some people who won't find their Lama in this life.

Лама Двора-ла: и она вышла оттуда и поняла, что есть люди которые не найдут своего ламу в этой жизни.

Lama Christie hla: And they are going to search their whole life, and they still won't find it, because there is this block.

Лама Двора-ла: и эти люди может быть будут искать всю свою жизнь, и не найдут ламу потому, что у них есть барьер.

Lama Christie hla: And I have had students, there is a particular student I am thinking of, come up to me in desperation, literally crying, saying: I can't find my Lama.

Лама Двора-ла: и один из ее учеников, и она сейчас о них думает, подошел к ней со слезами на глазах, подошел, или подошла, и сказали с отчаянием: я не способен или не способна найти своего ламу.

Lama Christie hla: And I tried to explain to them, because they come to me and they say: I can't find one with all the qualifications that Lama needs.

Лама Двора-ла: и в особенности они пришли и сказали: у меня не получается найти ламу со всеми качествами которые должны быть в ламе.

Lama Christie hla: And I look at them and I say: You are going about this all wrong.

Лама Двора-ла: и тогда она сказала: я посмотрела на этого ученика и сказала им: вы абсолютно ошибаетесь в способе через который вы относитесь к этому делу.

Lama Christie hla: And I tried to tell them but you know, they have this block. I tried to tell them: It's the jump, it's the surrender to the Lama that makes them perfect, that makes them have all the qualities that you need in a Lama.

Лама Двора-ла: и она пыталась сказать это этому ученику, но он был закрыт чтобы услышать, но вещь которую она попыталась сказать ему это то, что делает ламу совершенным, это скачек который ученик совершает в своем сердце преданности ламе, и это то, что превращает ламу в совершенного, со всеми качествами которые необходимо чтобы были в ламе.

Lama Christie hla: The more you surrender, the more powerful, the more perfect the Lama becomes.

Лама Двора-ла: чем больше вы предаетесь ламе, тем больше лама обретает силу и совершенство.

Lama Christie hla: It's you who make the Lama. The Lama is empty. The Lama is empty.

Лама Двора-ла: потому, что это вы делаете ламу потому, что со своей стороны лама абсолютно пуст.

Lama Christie hla: You know the story of the dog tooth?

Лама Двора-ла: знаете ли вы историю о зубе собаки?

Lama Christie hla: Does everybody know the story? How many people know the story? OK, I can tell it then.

Лама Двора-ла: и только немногие из вас слышали эту историю и я ее повторю.

Lama Christie hla: There's like five people who know the story. So I will tell it quickly though, so you don't get bored .So there is a boy in Tibet who wants to travel down to India.

Лама Двора-ла: и это история о тибетском мальчике, который хочет путешествовать по Индии.

Lama Christie hla: And he is still living in his mother's house.

Лама Двора-ла: и он жил со своей матерью в ее доме.

Lama Christie hla: And he is like: Mom, all my friends are going to India, can I come too?

Лама Двора-ла: и он обращается к матери и говорит: мама, все друзья едут в Индию, могу ли я к ним присоединиться?

Lama Christie hla: And for a while she says: No, no, no. Every time he asks.

Лама Двора-ла: и на протяжении какого-то времени каждый раз когда он к ней обращается, она все время говорит нет.

Lama Christie hla: It's too far, you are going to get lost, you are going to get hurt, you are going to lose all your money.

Лама Двора-ла: это слишком далеко, ты можешь потеряться, ты поранишься, ты потеряешь все свои деньги.

Lama Christie hla: But he keeps pushing and pushing, and finally she agrees on one condition.

Лама Двора-ла: но он упрямился, и в конце концов она согласилась, при одном условии.

Lama Christie hla: She asks him to bring her back a relic of Lord Buddha.

Лама Двора-ла: она попросила, чтобы он вернулся с «реликом» и это мощи тела лорда Будды.

Lama Christie hla: Do you know what a relic is?

Lama Dvora hla: I just told them.

Lama Christie hla: Oh, ok, it's like a piece of their body.

Лама Двора-ла: и релик это часть мощей тела Будды.

Lama Christie hla: And so he agrees, because he really wants to go to India.

Лама Двора-ла: и он согласился потому, что он очень хотел поехать в Индию.

Lama Christie hla: And he has told her he is going to all these pilgrimage places and that's why he wants to go to India.

Лама Двора-ла: и он сказал ей, что хочет пойти во все паломнические места и, что это причина того, что он хочет поехать в Индию.

Lama Christie hla: But really that's not why he wanted to go to India. He just wanted to party with his friends like the Israelis in India. ☺

Лама Двора-ла: но это не было настоящей причиной, фактически он просто хотел покайфовать с остальными своими друзьями, как когда приезжают в Индию израильтяне.

Lama Christie hla: And so he goes, he goes for two years, or something like that, and he is coming back broke and tired, and he is about to round the corner to his house.

Лама Двора-ла: и через два года он вернулся без гроша, и он очень устал и уже почти дошел до дома.

Lama Christie hla: And he says: Oh my God, I forgot the relic.

Лама Двора-ла: и тогда он вспоминает, что забыл принести релик.

Lama Christie hla: So he sees a dog on the side of the road, a dead dog on the side of the road.

Лама Двора-ла: и тогда он на обочине дороги видит труп мертвой собаки.

Lama Christie hla: This is a very bad boy.

Лама Двора-ла: и это плохой мальчик.

Lama Christie hla: And he takes the tooth from the dog.

Лама Двора-ла: и он берет зуб собаки.

Lama Christie hla: And he wraps it up in this very nice cloth.

Лама Двора-ла: и обворачивает его красивой тканью.

Lama Christie hla: And he takes it to his mother and he says: Here Mom, I brought you a relic of Lord Buddha.

Лама Двора-ла: он приносит это матери и говорит: вот мама, здесь есть релик лорда Будды.

Lama Christie hla: And what does she do?

Лама Двора-ла: и, что она делает?

Lama Christie hla: She thanks him, and gives him a hug and kiss.

Лама Двора-ла: она благодарит его, обнимает, и целует.

Lama Christie hla: And she puts this tooth, this dog's tooth up on her altar.

Лама Двора-ла: и она этот зуб собаки кладет на свой алтарь.

Lama Christie hla: And she prays to it every day.

Лама Двора-ла: и молится ему каждый день.

Lama Christie hla: And she gets enlightened.

Лама Двора-ла: и она приходит к просветлению.

Lama Christie hla: Well, the point of the story is: It doesn't really depend at all on the Lama, what the Lama has. It depends on the devotion of the student. If the devotion of the student is pure then the Lama will get them enlightened, no matter who the Lama is.

Лама Двора-ла: и в действительности это не зависит от ламы, это зависит от преданности ученика. Если преданность очень чиста - лама приведет ученика к просветлению, и не важно кто лама.

Lama Christie hla: But you have to pick one. You have to pick one Lama, and you have to devote yourself to them, and you have to surrender to them.

Лама Двора-ла: но вы обязаны выбрать одного ламу, и обязаны предаться этому ламе.

Lama Christie hla: And you should try to pick the one that is easiest for you to have devotion for. So look for the person that you see as most holy in your world. And the person that you want to become yourself, the person you want to be like, and then throw yourself at their feet.

Лама Двора-ла: важно найти кого-то кому вам легко предаться, кого-то кто для вас является самой святой личностью, кого-то на кого вы хотите быть похожи. И предаться этому человеку.

Lama Christie hla: This might be a good time for a break maybe.

Лама Двора-ла: и мы сейчас выйдем на перерыв.

Lama Dvora hla: Just before the break, I just wanted to share with you that we have another book that we have published.

Лама Двора-ла: мы издали в свет еще одну книгу, и это книга:

Lama Dvora hla: It's a book of Guru Yoga. It's Khen Rinpoche's teaching on the Ganden Hla Gyema.

Лама Двора-ла: и это книга на ту же тему, как практиковать с ламой, и вы приглашены приобрести ее на перерыве. И если вы хотите, чтобы мы вам на ней расписались – мы будем рады.

Lama Christie hla: Rinpoche is on the top of my head.

Лама Двора-ла: и вот Ринпоче находится над ее головой.

Lama Dvora hla: So I told them they are welcome to come and get a signature if they would like.

Лама Двора-ла: об этом, и о других книгах, все, что вы найдете там на столе в магазине, все книги которые мы издали к этому визиту, эту большую работу проделали Дорит и ее команда.

Для тех кто хочет можно подойти и получить автографы, мы будем сидеть здесь. Ок.

Мы выйдем на десять минут на перерыв. Ок.

Лама

Учение

Ламы Кристи Маккнелли

В сопровождении перевода

Ламы Дворы-ла

Рамат-Ган, июль 2010

Урок 2

Lama Christie hla: So when you are looking for a Lama there are traditional lists of qualification that you can find in the scriptures.

Лама Двора-ла: когда идут искать ламу есть список качеств который был создан в нашей традиции и можно найти их в писаниях.

Lama Christiehla: Like for instance, they keep their vows.

Лама Двора-ла: как к примеру то, что они соблюдают свои обеты.

Lama Christie hla: They don't try to hurt people, they try to help them, they know emptiness very well.

Лама Двора-ла: они не вредят людям, они пытаются помочь людям, они хорошо понимают пустоту.

Lama Christiehla: They work tirelessly for their students all the time.

Лама Двора-ла: они без устали все время работают ради своих учеников.

Lama Christiehla: Translating day and night.

(Смех из зала)

Лама Двора-ла: они ☺ переводят день и ночь.

Lama Christiehla: Flying back and forth from one country to the other ☺ .

(Аплодисменты)

Лама Двора-ла: да, я говорила о непрекращающихся перелетах,

Lama Christie hla: ☺ ,

Лама Двора-ла: с одного континента на другой.

Lama Christie hla: ☺ , What I was saying before: it's true that you can take anyone and you can make them a Lama.

Лама Двора-ла: и она раньше сказала, и это верно, что можно выбрать в ламу кого хочешь, и сделать их своим ламой.

Lama Christie hla: And if you have enough devotion they can take you all the way to enlightenment.

Лама Двора-ла: и если у нас есть достаточно преданности, то они да сумеют довести нас до самого просветления.

Lama Christie hla: But to make it easier for yourself, you have to find someone, pick somebody who already looks like a Lama to you.

Лама Двора-ла: но чтобы себе сделать легче потому, что преданность это не легко, можно выбрать кого-то кто для вас уже выглядит как лама.

Lama Christie hla: Pick somebody who already has many of the qualifications of a Lama.

Лама Двора-ла: выбрать кого-то у кого уже есть много тех качеств, которые важно найти в ламе.

Lama Christie hla: And then you won't have to struggle so hard to try to see them purely because they will already be appearing to you purely.

Лама Двора-ла: и тогда вам не нужно будет прилагать слишком много усилий чтобы увидеть их чистоту потому, что они уже появляются перед вами чистым образом.

Lama Christie hla: I wanted to talk about what you're supposed to do once you have a Lama.

Лама Двора-ла: и тема на которую она хочет поговорить это то, что должны делать когда у вас есть лама.

Lama Christie hla: We did talk about seeing the Lama as perfect.

Лама Двора-ла: мы говорили о необходимости видеть ламу как совершенного, или совершенную.

Lama Christie hla: But there is a very definite practice of what they call: Using the Lama.

Лама Двора-ла: но есть определенная практика которая называется: использование ламы.

Lama Christie hla: And it doesn't sound very good, I don't know if it sounds better in Hebrew, but it doesn't sound very good in English ☺.

Лама Двора-ла: это не слышится очень хорошо на английском, может быть это слышится лучше на иврите – no, same.

Lama Christiehla: It's the same right?

Лама Двора-ла: Yeah,

Lama Christie hla: To use the Lama it sounds like you are using a towel, ☺.

Лама Двора-ла: использовать ламу, это слышится как использовать полотенце,

Lama Christie hla: But this is a question that somebody asked couple of nights ago, about how do you speed up the karma, do you remember that?

Лама Двора-ла: и здесь она относится к вопросу который был задан два дня назад, когда кто-то спросил, я думаю, это был Дуду, как

Lama Christiehla: Yeah, it was Dudu,

Лама Двора-ла: Dudu yeah – как ускоряют карму?

Lama Christie hla: And I said, you know, the Lama.

Лама Двора-ла: и тогда она сказала – лама.

Lama Christie hla: Because the Lama is the highest karmic object there is.

Лама Двора-ла: так как лама это самый высокий кармический объект из всех существующих.

Lama Christie hla: There are certain people or things that you can do your good deeds towards, that are much more powerful than normal.

Лама Двора-ла: есть люди или вещи в отношении которых если вы совершаете добродетель, это будет намного-намного сильнее чем совершение обычной добродетели.

Lama Christie hla: One example is your parents.

Лама Двора-ла: к примеру один из ваших родителей.

Lama Christie hla: Because they have given you this precious body and this life, they have taught you everything you know.

Лама Двора-ла: и это потому, что они дали вам это драгоценное тело которое у вас есть, и научили вас всему, что вы знаете.

Lama Christie hla: They fed you all the things you needed to be fed, they put you into school,

Лама Двора-ла: они кормили вас всем, чем было нужно, помогали вам пройти через школу,

Lama Christie hla: And in short, they totally had to change their life in order to have you.

Лама Двора-ла: вне сомнений, тот факт, что вы появились на свет - полностью изменил их жизнь.

Lama Christie hla: And so because they have given you such a great kindness in this life, then anything that you do to them is very powerful, we say very heavy.

Лама Двора-ла: и из-за большой добродетели которую они совершили в отношении вас все, что вы делаете в отношении них очень мощно, мы говорим иногда очень тяжело.

Lama Christie hla: So one of the best things you can do, according to the scriptures, is to take care of you parents.

Лама Двора-ла: и одна из самых лучших вещей в соответствии с писаниями которую вы можете сделать это заботиться о своих родителях.

Lama Christie hla: But even higher than your parents, is your Lama.

Лама Двора-ла: но еще выше ваших родителей находится лама.

Lama Christie hla: Because your Lama gives you the ultimate kindness.

Лама Двора-ла: потому, что лама награждает нас абсолютной добродетелью.

Lama Christie hla: Your Lama takes you out of this cycle of pain.

Лама Двора-ла: лама выводит нас из колеса страданий.

Lama Christie hla: And nobody else can do that.

Лама Двора-ла: и нет никого другого, кто может это сделать.

Lama Christie hla: And once you are out of the cycle of pain you can help other people.

Лама Двора-ла: и в тот момент когда вы выходите из колеса страданий вы можете помочь другим людям.

Lama Christie hla: So it's such extraordinary kindness, not just to you, but to the entire world.

Лама Двора-ла: поэтому это потрясающая добродетель не только для вас, но и для всего мира.

Lama Christie hla: That anything that you do towards the Lama becomes very very powerful.

Лама Двора-ла: и любая вещь которую вы делаете в отношении ламы становится очень-очень мощной.

Lama Christie hla: And what I mean by powerful is that the karma ripens very fast and it ripens very big.

Лама Двора-ла: и то, что она подразумевает, когда она говорит очень мощной, это то, что эта карма созревает очень-очень быстро и она большая.

Lama Christie hla: I have one example of this.

Лама Двора-ла: вот один пример, который она нам приведет.

Lama Christie hla: After I found my Lama in New York City,

Лама Двора-ла: после того как я нашла своего ламу в Нью-Йорке,

Lama Christie hla: I was starting to study more and more,

Лама Двора-ла: я начала учиться все больше и больше,

Lama Christie hla: And getting more and more involved in the Sangha,

Лама Двора-ла: больше и больше стала связанной с сангхой,

Lama Christie hla: To the point where I was just hanging out working on the laptop every day,

Лама Двора-ла: и дошло до ситуации когда я сидела со своим компьютером целый день,

Lama Christie hla: And I didn't want to have a job anymore,

Лама Двора-ла: и я уже больше не хотела работы,

Lama Christie hla: And I quit my job,

Лама Двора-ла: и оставила свою работу,

Lama Christie hla: But unfortunately I still had rent ☺,

Лама Двора-ла: но мне все еще нужно было платить за квартиру,

Lama Christie hla: And there was this problem because I had a steadily depleting amount of money ☺.

Лама Двора-ла: и создалась проблема потому, что мой доход все уменьшался,

Lama Christie hla: And I also had debt from that trip that I told you about before ☺,

Лама Двора-ла: и еще у меня был долг, с путешествия о котором я вам рассказывала раньше,

Lama Christie hla: And I had no good solution for this problem ☺.

Лама Двора-ла: и у меня не было решения этой проблемы.

Lama Christie hla: But I was very sure in my heart that where I should be was with my Lama.

Лама Двора-ла: но у меня в моем сердце была очень большая уверенность, что мое место это быть с ламой.

Lama Christie hla: So it was getting a little bit tense,

Лама Двора-ла: и это стало довольно напряженной ситуацией,

Lama Christie hla: And I was getting a little concerned about getting kicked out of my apartment ☺ and,

Лама Двора-ла: и я начала беспокоиться о том, что меня выбросят из квартиры, и так далее,

Lama Christie hla: In fact, I left my apartment and moved in into a living room with another friend ☺.

Лама Двора-ла: и фактически я оставила свою квартиру и переехала жить в салоне у подруги.

Lama Christiehla: But then still I had to eat ☺,

Лама Двора-ла: и в это время геше Майкл ей что-то сказал,

Lama Christie hla: He said: "I think I need a new shirt" ☺,

Лама Двора-ла: он сказал: «Мне кажется, мне нужна новая рубашка».

Lama Christie hla: And so, I being the great devoted disciple that I was, at the time ☺,

Лама Двора-ла: и я, которая была в то время такой преданной ученицей,

Lama Christie hla: Took it up on myself to buy him a shirt.

Лама Двора-ла: решила, что мой долг пойти и купить ему рубашку.

Lama Christie hla: And I remember this very clearly.

Лама Двора-ла: и я помню ясно.

Lama Christie hla: I went to the most expensive store I could find,

Лама Двора-ла: я пошла в самый дорогой магазин, который только могла найти.

Lama Christie hla: And I found this really nice dark blue shirt,

Лама Двора-ла: и нашла рубашку, темно-синюю, очень красивую,

Lama Christie hla: And Geshe Michael didn't ever wear dark blue shirt, he only wear[s] light blue shirt ☺ .

Лама Двора-ла: геше Майкл никогда не одевал до тех пор рубашку темно-синего цвета, только голубого цвета,

Lama Christie hla: But it was really nice and I knew it would look great on him ☺ ,

Лама Двора-ла: но это была очень красивая рубашка и я знала, что он будет выглядеть в ней чудесно,

Lama Christie hla: And so, with very very strong intention I bought this shirt.

Лама Двора-ла: и с очень сильным намерением в своем сердце я пошла и купила эту рубашку.

Lama Christie hla: With all the money that I didn't have ☺ .

Лама Двора-ла: со всеми деньгами которые у меня были. ☺

Lama Christie hla: And all of a sudden, like ah ... I don't know, maybe a week later,

Лама Двора-ла: и тогда вдруг может быть через неделю,

Lama Christie hla: Something shifted.

Лама Двора-ла: что-то изменилось.

Lama Christie hla: And I got hired to be an assistant for ACIP - Asian Classics Input Project.

Лама Двора-ла: и ее наняли ассистенткой в проекте который называется ACIP, и это проект для внесения в компьютер тибетских писаний.

Lama Christie hla: And this was actually very rare, because ACIP doesn't pay anybody to work for them, but for some strange reason we had a special grant that year and they were able to pay two people and one of them was me.

Лама Двора-ла: и это было очень редко потому, что для ACIP никогда нет никаких денег, но в тот год они получили какую-то стипендию, и было достаточно денег чтобы заплатить двум людям, и она была одной из них.

Lama Christie hla: And so I was able to stay with my Lama and work on his project and get paid for it.

Лама Двора-ла: и тогда я смогла остаться с моим ламой, работать над его проектом, и также получать плату за это.

Lama Christie hla: And I haven't had a real job since.

Лама Двора-ла: и с тех пор как она начала над этим работать у нее не было ни одной настоящей работы.

Lama Christie hla: I have been able to do dharma ever since then.

Лама Двора-ла: с тех пор она могла делать только дхарму.

Lama Christie hla: And I think it was due to the combination of this act of truth that I did, where I stayed with my Lama because I knew I should stay.

Лама Двора-ла: и она думает, что то, что к этому привело было комбинацией, сочетанием с одной стороны ее стремления все время оставаться с ламой

Lama Christie hla: And then also because of the shirt ☺ .

Лама Двора-ла: и также из-за рубашки.

Lama Christie hla: ☺ I swear it's all because of the shirt.

Лама Двора-ла: ☺ и она клянется,

Lama Christie hla: ☺

Лама Двора-ла: ☺, она клянется, что все это из-за рубашки. ☺

Lama Christie hla: So here is this very very powerful karmic object that you have.

Лама Двора-ла: и это ставит перед вами очень-очень мощный объект.

Lama Christie hla: And then if you want to change anything in your world, you use the Lama, and you use it to change your world in a very powerful way.

Лама Двора-ла: и если вы в своем мире хотите что-то изменить - вы используете ламу и используете его или ее чтобы изменить эти вещи очень-очень мощным образом.

Lama Christie hla: They want you to use them,

Лама Двора-ла: и они хотят чтобы вы их использовали,

Lama Christie hla: They are there for this.

Лама Двора-ла: и с тех пор это цель их существования.

Lama Christie hla: They want you to try and perfect your world and yourself by interacting with them.

Лама Двора-ла: они в сущности хотят, чтобы вы привели к совершенству ваш мир, и себя, и это происходит с помощью интеракции с ними.

Lama Christie hla: It takes a lot of very powerful karma to change the whole world.

Лама Двора-ла: для того чтобы изменить весь мир нужна большая сила очень-очень мощной кармы.

Lama Christie hla: It's the only way you can do it, is to find the highest object you can, because otherwise we could never collect that much merit to change the world.

Лама Двора-ла: и нам очень тяжело создать это огромное количество кармы чтобы изменить, трансформировать наш мир, и единственный способ это изменить, в сущности, это с помощью такого очень мощного объекта как лама.

Lama Christie hla: So how do you do this on a day to day bases?

Лама Двора-ла: как все это выполняется на повседневном уровне?

Lama Christie hla: You remember the Guru, the Lama in your heart always.

Лама Двора-ла: вы все время ходите и в своем сердце помните ламу или гуру.

Lama Christie hla: And then at any moment of the day, if you happen to see something beautiful you offer it to them.

Лама Двора-ла: и каждый момент дня когда вы видите что-то красивое - вы подносите им это как подношение.

Lama Christie hla: Like a beautiful sunset or the laugh of a child or anything, anything that strikes your heart as something pure or good or beautiful you just: Ah, you send it to Lama Dvora. "Lama Dvora, didn't you like that?" ☺ .

Лама Двора-ла: и когда вы видите какой-то красивый закат или красивую улыбку ребенка, или все те вещи которые впечатляют вас своей красотой, вы подносите это ламе и говорите: «Нравится ли тебе это?»

Lama Christie hla: And it's a very joyful practice.

Лама Двора-ла: и это очень приятная практика, очень радующая.

Lama Christie hla: It makes you so happy, all day long you are making offerings.

Лама Двора-ла: она приводит вас к большому счастью потому, что на протяжении всего дня вы в сущности подносите подношение.

Lama Christie hla: You are just looking through the world to see like the most beautiful thing you can possibly see as: "Geshe Michael would like this, and Khen Rinpoche would like this one and... ☺".

Лама Двора-ла: и целый день, когда вам встречаются все красивые вещи, вы на них смотрите и думаете: О, может быть моему ламе понравится это, или понравится это, и вы так проводите целый день.

Lama Christie hla: And then, something happens where... because you are in constant communication in your heart with your Lama, all of a sudden you open this door for your Lama to be in constant communication with you.

Лама Двора-ла: и тогда что-то происходит. Потому, что вы целый день находитесь в связи с ламой и таким образом это открывает какую-то дверь, и вдруг лама находится с вами все время на связи.

Lama Christy hla: So then suddenly you are getting signs from your Lama all over the place ☺ .

Лама Двора-ла: и вы в любом месте получаете знаки от ламы.

Lama Christy hla: Like, you see a flock of birds in the sky and they start to form this formation and then all off a sudden you thinking; "oh, my Lama is making some kind of sign to me in the air with the birds ☺".

Лама Двора-ла: это как, к примеру, когда вы видите стаю птиц летящую по небу, и они создают какую-то определенную форму, и вы говорите: «Оо, здесь лама посылает мне какое-то послание».

Lama Christy hla: Is it possible?

Лама Двора-ла: возможно ли это?

Lama Christie hla: Your Lama is the Buddha, and he, your Lama can do whatever they want ☺ .

Лама Двора-ла: если лама будда, то он может делать все, что хочет.

Lama Christie hla: And then you know, someone comes up to you and normally you are at work, and they say something, but they say something that sounds exactly like your Lama.

Лама Двора-ла: и тогда кто-то приходит, может быть друг по работе, и он вам говорит что-то, и вдруг это слышится для вас так, будто это исходит из уст ламы.

Lama Christie hla: And then you are convinced that Lama Dvora is emanating at your work ☺ .

Лама Двора-ла: и вы убеждены, что лама вдруг создала проявление и появилась в вашей жизни на работе.

Lama Christie hla: And why not?

Лама Двора-ла: и почему нет?

Lama Christie hla: So, trying to keep your Lama constantly in your mind. Trying to keep your Lama constantly in your heart.

Лама Двора-ла: и первой практикой было хранить ламу все время в своем сознании и в своем сердце.

Lama Christie hla: And then, if ever you have some kind of sadness or you have a crisis or you are in need, then you can call on your Lama and they will be there for you.

Лама Двора-ла: и тогда, если у вас есть какой-то кризис или какая-то грусть в сердце, или вы чувствуете, что вам нужен лама - вы можете пригласить их, обратиться к ним и вы почувствуете, что они в сущности находятся с вами.

Lama Christie hla: When I first went to Kopan Monastery, I met a nun named Venerable Karen.

Лама Двора-ла: когда она была в Копане (*монастырь Копан Копан рядом с Катманду, Непал*) в первый раз, она встретила там монахиню по имени монахиня Керен.

Lama Christie hla: And she was talking to me about her Root-Lama, Lama Yeshe.

Лама Двора-ла: и она говорила с ней о ее сердечном учителе имя которого лама Йеше.

Lama Christie hla: And she told me two stories about when she needed to call on her Lama and he came.

Лама Двора-ла: и она рассказала ей две истории о ситуациях, в которых ей нужен был лама, и он пришел.

Lama Christie hla: The first one they were in Australia, I think, and they were at a retreat center in the middle of the desert, or what ev[er], the brush.

Лама Двора-ла: и в первом случае они были в Австралии. И они были в каком-то месте для ретритов в пустыне,

Lama Christie hla: And then, all of a sudden there was this huge fire that was coming right towards them.

Лама Двора-ла: и там были кустарники и вдруг возник большой пожар который все к ним приближался.

Lama Christie hla: And it was too late to evacuate, due to the, the fire spread in too many directions.

Лама Двора-ла: и огонь распространился, и объял их и уже не было времени для спасения.

Lama Christie hla: And so they simply got into the temple, and they sat and they called on their Lama.

Лама Двора-ла: и тогда они просто вошли в храм, и молились ламе.

Lama Christie hla: At that time, I think their Lama had already passed.

Лама Двора-ла: и в это время лама уже ушел из этого мира.

Lama Christie hla: But there was this miracle, and the fire just, it went around them.

Лама Двора: но произошло чудо и огонь просто окружил их и не дотронулся до них.

Lama Christie hla: It burned everything but their property.

Лама Двора-ла: он сжег все внутри, кроме место в котором они были.

Lama Christie hla: And then the fire-fighters came in and put it out ☺.

Лама Двора-ла: и тогда пришли пожарники и потушили его.

Lama Christie hla: And then she told me another story.

Лама Двора-ла: и она рассказала еще историю.

Lama Christie hla: That she was trying to practice Dream Yoga.

Лама Двора-ла: она пыталась практиковать то, что называется йогой снов.

Lama Christie hla: And this is where you try to maintain a kind of sense of consciousness as you fall asleep, and so that you could continue practicing during your dreams.

Лама Двора-ла: и это практика в которой человек пытается сохранить состояние осознанности во сне чтобы сделать возможной практику во время сна.

Lama Christie hla: And she told me she was trying to practice this and somehow she got stuck somewhere.

Лама Двора-ла: и она описывала, как она пыталась делать эту практику и застряла в каком-то месте.

Lama Christie hla: Like between waking and sleeping, she couldn't get out and she was trapped.

Лама Двора-ла: она была поймана между состоянием бдительностью и сном и она не сумела выйти из этого состояния.

Lama Christie hla: And this is when you start to practice certain things like this. It could be a great danger. And this is how some people get into a coma.

Лама Двора-ла: и в таких практиках это может быть очень опасно и есть люди которые могут войти в результате этого в кому.

Lama Christie hla: And she felt like she wasn't going to be able to get out.

Лама Двора-ла: и она чувствовала, что не способна выйти из этого состояния.

Lama Christie hla: So she just called with all her heart to her Lama to come and help her.

Лама Двора-ла: и тогда от чистого сердца она обратилась и молилась ламе чтобы он пришел ей помочь.

Lama Christie hla: And then something was released and she could wake up.

Лама Двора-ла: и тогда что-то высвободилось, и она сумела проснуться.

Lama Christie hla: So, you know, you are driving in the car and then all of a sudden you almost get in a wreck, and then who's name do you call? ☺

Лама Двора-ла: и скажем, что вы едете в машине и вот-вот столкнетесь с кем-то, к кому вы тогда обратитесь?

Lama Christie hla: I always like say "oh god" ☺ .

Лама Двора-ла: ☺ многие люди говорят: «о боже», или «боже мой».

Lama Christie hla: No, it just comes out of my mouth, right? It's deep inside of me.

Лама Двора-ла: это «боже мой» выходит автоматическим образом.

Lama Christie hla: But it should be the name of your Lama.

Лама Двора-ла: но то, что должно выходить в этот момент, это имя вашего ламы.

Lama Christie hla: Like in any kind of crisis situation, it should automatically come from your lips without any even thinking about it.

Лама Двора-ла: и в любой ситуации кризиса это автоматическим образом должно исходить изо рта, даже без дополнительной мысли.

Lama Christie hla: And then, if you put your trust in them, like this,

Лама Двора-ла: и если вы верите в них таким образом,

Lama Christie hla: They have the power to help you.

Лама Двора-ла: у них есть способность вам помочь.

Lama Christie hla: It's been very interesting for me to go from being a student to being a Lama.

Лама Двора-ла: это для меня было очень интересным переходом от ученицы к ламе.

Lama Christie hla: For the past six years I have been at Diamond Mountain in Arizona and I have had very serious students there.

Лама Двора-ла: и на протяжении шести последних лет я была учительницей в Diamond Mountain в Аризоне, и у меня там были очень серьезные ученики.

Lama Christie hla: And I've watched them go through exactly the same processes as I went through when I went through it ☺.

Лама Двора-ла: и я видела как они проходят абсолютно то же самый процесс который когда-то проходила я.

Lama Christie hla: And one of the things that is most striking to me is that the student is the one who gives me the power to help them.

Лама Двора-ла: и одна из вещей которые для меня были очень впечатляющими было видеть как ученик дает учителю силы ему помочь.

Lama Christie hla: If there is a student, for instance, who has so much faith that they believed that I can heal some physical ailment of theirs, then I will be able to heal them.

Лама Двора-ла: если к примеру есть ученик у которого не очень много веры в ламу, который верит, что она может излечить какую-то болезнь в себе, она будет способна излечить эту болезнь.

Lama Christie hla: And I can feel it even as... I can feel it working, you know.

Лама Двора-ла: и она может почувствовать, как это работает.

Lama Christie hla: And then, there is someone standing right next to them, and they say: "oh, heal me too" ☺.

Лама Двора-ла: и может быть кто-то другой стоит рядом с ними и говорит: «Пожалуйста, излечи также и меня».

Lama Christie hla: And then, they don't have the same faith, and I can't do anything.

Лама Двора-ла: и у второго нет той же степени веры в ламу, и тогда она не способна ему помочь.

Lama Christie hla: And I know, I know already that it's not going to work.

Лама Двора-ла: и я изначально знаю, что это не будет работать.

Lama Christie hla: And it's been so amazing to see that. It's really all up to the student.

Лама Двора-ла: и это было очень чудесно видеть потому, что в сущности все, все зависит от ученика.

Lama Christie hla: Then, the last thing I'd like to say because we have to go to the airport ☺,

Лама Двора-ла: ☺ и последняя вещь которую она скажет прежде чем они уедут в аэропорт,

Lama Christie hla: The end result of this relationship with the Lama,

Лама Двора-ла: конечный результат этих отношений с ламой,

Lama Christie hla: Is that they will mold you ... it's like you are a big marble slab of rock and they come along, like Michael Angelo, and they come and they carve out this beautiful angel out of this slab of rock.

Лама Двора-ла: ученик здесь к примеру сравнивается с куском камня, а учитель с Микель Анджело который высекает из этого куска камня образ ангела.

Lama Christie hla: Or to use another analogy, you are this big hunk of rock and they come and they carve this beautiful diamond.

Лама Двора-ла: или второе сравнение, это когда учитель высекает алмаз из камня.

Lama Christie hla: And then you become a being that can help others.

Лама Двора-ла: и тогда вы превращаетесь в личность которая способна помочь другим.

Lama Christie hla: You become who you are supposed to become.

Лама Двора-ла: вы превращаетесь в ту личность в которую вы должны превратиться.

Lama Christie hla: This is all of our heart's desire: To become a being who can really, truly, help other people in the most ultimate way possible.

Лама Двора-ла: и это в сущности наше абсолютное стремление сердца: превратиться в личность которая да способна прийти и помочь людям самым высоким способом из всех возможных.

Lama Christie hla: To take people and guide them to enlightenment.

Лама Двора-ла: взять людей и привести их к просветлению.

Lama Christie hla: To take them away from all their pain.

Лама Двора-ла: отдалить их от всех страданий.

Lama Christie hla: We can't do anything right now.

Лама Двора-ла: потому, что сейчас в нашей нынешней ситуации мы не можем ничего сделать.

Lama Christie hla: Right now, we are still like half, we are half finished, right?

Лама Двора-ла: мы наполовину закончены.

Lama Christie hla: We are half finished sculptures.

Лама Двора-ла: мы как наполовину оконченная статуя.

Lama Christie hla: And we need to complete the path so that we can become a perfect vessel for the teachings.

Лама Двора-ла: и нам нужно завершить этот путь, чтобы превратиться в совершенный инструмент этого обучения.

Lama Christie hla: You all need to have this in your mind that, you know, this is a lineage that has been unbroken since the time of Lord Buddha.

Лама Двора-ла: и вам нужно в своем сердце помнить, что это учение, эта линия передачи переходила к нам непрерывно со времен будды.

Lama Christie hla: You need to be the next one to pass on the lineage.

Лама Двора-ла: и вы те кто должен продолжить ее дальше и передать это учение дальше.

Lama Christie hla: And in order to do that, you need to let your Lama perfect you first.

Лама Двора-ла: и для того чтобы вы сумели преуспеть в этой задаче вам нужно сначала позволить ламе привести вас к совершенству.

Lama Christie hla: And then you will become a perfect vessel and all the lineage will pour into you.

Лама Двора-ла: и тогда вы превращаетесь в совершенный инструмент, и все учение линии передачи перельется в вас.

Lama Christie hla: But it won't be you.

Лама Двора-ла: но это уже не будете вы.

Lama Christie hla: It will be your Lama.

Лама Двора-ла: это будет ваш лама.

Lama Christie hla: And you will no longer belong to yourself.

Лама Двора-ла: и вы больше не будете принадлежать себе.

Lama Christie hla: You will belong to everyone.

Лама Двора-ла: вы будете их собственностью.

Lama Christie hla: ☺ Yeah.

Лама Двора-ла: ☺

(Аплодисменты)

Lama Dvora hla: Thank you Lama, thank you for your beautiful, beautiful words of kindness and wisdom, and inspiration. And thank you all for coming to listen to these holy words, my holy Lama, So thank you for coming, and please take these words to your heart because they are the holiest teachings.

И примите эти вещи к сердцу потому, что это самое святое учение из всех существующих.

Lama Christie hla: Thank you for having us. It was an honor to come and see you.

Лама Двора-ла: она говорит, что было большой честью приехать и встретиться с вами.

Lama Christie hla: Please pray for us in the retreat.

Лама Двора-ла: и лама просит, чтобы вы послали нам ваши молитвы когда мы будем на ретрите

(подразумевается ретрит в три года на который ушли лама Кристи, и лама Двора через несколько месяцев после этой встречи), вы нам будете нужны.

Lama Christie hla: And we hope to see you soon.

Лама Двора-ла: и она говорит, мы надеемся увидеть вас снова.

And we will finish with a Mandala. И мы завершим мандалой.

(Мандала)

(Посвящение)

(Гуру Нарайя)

Лама Двора-ла: большое спасибо.

Будет дополнительное учение на тему ламы, которое в августе передаст Лиран, ретрит который он проведет который он назвал: «Хорошие семена ламы». Вы приглашены прийти. Там он больше спустится на практический уровень того как быть с ламой, и как не быть с ламой, и это очень важно. Из-за важности и святости этой связи важно изучать как нужно ее поддерживать, и как не нужно ее поддерживать.

Гуру Йога

В подаче

Ламы Кристи Макнелли

В сопровождении перевода

Ламы Дворы-ла

Рамат-Ган, июль 2010

Медитация 1

Lama Christie hla: So, I thought we could start tonight with a meditation.

Лама Двора-ла: мы начнем с медитации.

Lama Christie hla: So, again, if you are sitting in a chair, you might want to put your feet flat on the floor.

Лама Двора-ла: если вы на стуле, позаботьтесь о том, чтобы поставить ноги плотно на пол.

Lama Christie hla: And then, don't let yourself sit back in the chair. Make sure that you are sitting upright with your spine straight.

Лама Двора-ла: и важно не откидываться назад, а держать спину прямой.

Lama Christie hla: Then place your hands comfortably on your lap or on your knees.

Лама Двора-ла: и руки положите спокойно на колени или на бедра.

Lama Christie hla: Relax your shoulders.

Лама Двора-ла: расслабьте плечи.

Lama Christie hla: Slowly close your eyes.

Лама Двора-ла: и постепенно-постепенно закрывайте глаза.

Lama Christie hla: Focus on the tip of your nose.

Лама Двора-ла: сфокусируйтесь на кончике носа.

Lama Christie hla: Watch the breath as it flows out of your body and then back in.

Лама Двора-ла: и наблюдайте за движением воздуха внутрь и наружу из тела.

Lama Christie hla: Try to maintain one single point of focus, at the tip of your nose.

Лама Двора-ла: попытайтесь сохранять концентрацию на кончике носа.

Lama Christie hla: Try not to move.

Лама Двора-ла: постарайтесь не двигаться.

Lama Christie hla: *Still body produces a still mind.*

Лама Двора-ла: *и попытайтесь сохранять тело спокойным, это помогает успокоить сознание.*

Lama Christie hla: *Then in the air in front of you.*

Лама Двора-ла: *в воздухе перед вами,*

Lama Christie hla: *Picture your holy Lama.*

Лама Двора-ла: *представьте вашего или вашу святого или святую ламу.*

Lama Christie hla: *If you don't have a Lama, you can picture the most beautiful being you can ever imagine.*

Лама Двора-ла: *и если у вас нет ламы вы можете представить самый красивый образ, который вы можете себе представить.*

Lama Christie hla: *Even if you do have a Lama, picture them now in the most beautiful way you can imagine.*

Лама Двора-ла: *и даже если у вас есть лама сейчас попытайтесь представить их в самом красивом образе который вы только можете себе представить.*

Lama Christie hla: *Their body is shining with radiant light.*

Лама Двора-ла: *их тело светится.*

Lama Christie hla: *Absolutely perfect.*

Лама Двора-ла: *абсолютно совершенное.*

Lama Christie hla: *They are looking down on you with eyes of love.*

Лама Двора-ла: *они смотрят на вас любящими глазами.*

Lama Christie hla: *Try to get the feeling that you and your Lama, are sitting in a room alone together.*

Лама Двора-ла: *попытайтесь создать ощущение, что вы и лама сидите одни в комнате.*

Lama Christie hla: *They are quite close.*

Лама Двора-ла: *и, что лама очень близок или близка к вам.*

Lama Christie hla: *You can feel the warmth from their skin.*

Лама Двора-ла: *вы можете почувствовать тепло их тела.*

Lama Christie hla: *Try to feel that presence.*

Лама Двора-ла: *попытайтесь почувствовать их присутствие.*

Lama Christie hla: *Then, look into their eyes.*

Лама Двора-ла: посмотрите в их глаза.

Lama Christie hla: *Feel a sense in your heart that you cannot walk this path alone, that you need help.*

Лама Двора-ла: и поймите в своем сердце, что вы не можете шагнуть по этому пути сами.

Lama Christie hla: *And then, go to your Lama for help.*

Лама Двора-ла: идите к ламе за помощью.

Lama Christie hla: *Ask them to help you.*

Лама Двора-ла: попросите у них помощи.

Lama Christie hla: *Ask them to bless you.*

Лама Двора-ла: попросите их благословения.

Lama Christie hla: *To get out of this world of pain.*

Лама Двора-ла: выйти из этого мира страданий.

Lama Christie hla: *And become a perfect being just like them.*

Лама Двора-ла: и превратиться в просветленную личность, в точности как они.

Lama Christie hla: *And they are so happy you made this request.*

Лама Двора-ла: и увидите их очень радующимися их просьбе.

Lama Christie hla: *And they, first they send a light, white light, from their forehead, the middle of their forehead into your forehead,*

Лама Двора-ла: и тогда они посылают луч белого света из центра их лба в центр вашего лба.

Lama Christie hla: *Purifies your whole body,*

Лама Двора-ла: и этот свет очищает все ваше тело,

Lama Christie hla: *Makes it perfect.*

Лама Двора-ла: и превращает его в совершенное тело.

Lama Christie hla: *Without any kind of pain,*

Лама Двора-ла: в котором нет никаких страданий.

Lama Christie hla: *Takes away any of the negative karmas that you have done with your body,*

Лама Двора-ла: он уничтожает всю отрицательную карму которую вы совершили телом.

Lama Christie hla: *Then a red light comes from their throat into your throat,*

Лама Двора-ла: и тогда есть красный луч света, который вырывается из их горла и затрагивается до вашего горла.

Lama Christie hla: Purifies your speech,

Лама Двора-ла: и очищает вашу речь.

Lama Christie hla: Clears away every bad thing you've ever said.

Лама Двора-ла: очищает каждую плохую вещь которую вы когда-либо сказали.

Lama Christie hla: So now your words are like music.

Лама Двора-ла: и сейчас ваши слова как песня.

Lama Christie hla: Then a light from their heart, blue light, from their heart, goes into your heart.

Лама Двора-ла: и тогда из их сердца выходит синий луч света и дотрагивается до вашего сердца.

Lama Christie hla: Purifies your mind.

Лама Двора-ла: и очищает ваше сознание.

Lama Christie hla: Cleans away every negative thought you've ever had,

Лама Двора-ла: очищает все отрицательные мысли, которые у вас когда-либо были.

Lama Christie hla: Gets rid of every obstacle,

Лама Двора-ла: очищает все препятствия,

Lama Christie hla: So you can become an enlightened being like your Lama.

Лама Двора-ла: так чтобы вы сумели превратиться в просветленную личность, в точности такую же как ваш лама.

Lama Christie hla: Then finally the Lama rises up into the air,

Лама Двора-ла: в конце лама поднимается в воздух.

Lama Christie hla: Comes to float over the top of your head,

Лама Двора-ла: парит над вашей макушкой.

Lama Christie hla: Turning in the same direction that you are facing,

Лама Двора-ла: обращается в ту сторону куда вы смотрите,

Lama Christie hla: And they start to shrink down very very small until they are like the size of a pea.

Лама Двора-ла: и тогда они идут и сжимаются до очень маленького размера, размера в горошину.

Lama Christie hla: Then they enter from the top of your head,

Лама Двора-ла: и они проникают в вас через макушку.

Lama Christie hla: And they travel down from there, until they are at the level of your heart.

Лама Двора-ла: и скользят оттуда вниз до тех пор, пока не достигают уровня вашего сердца,

Lama Christie hla: And there they stay, inside a chamber in your heart.

Лама Двора-ла: и там они остаются в маленькой камере вашего сердца.

Lama Christie hla: You can imagine it a beautiful palace inside of there waiting for them.

Лама Двора-ла: вы можете представить там чудесный дворец, который их ожидает.

Lama Christie hla: Feel them in your heart at the very center of your being,

Лама Двора-ла: почувствуйте их в своем сердце в центре вашего переживания.

Lama Christie hla: And know that they are there, whenever you need them, whenever you call.

Лама Двора-ла: и убедитесь, что они находятся там каждый раз, когда они вам нужны, и каждый раз, когда вы к ним обращаетесь.

Lama Christie hla: And you can slowly open your eyes.

Лама Двора-ла: и сейчас медленно-медленно вы можете открыть глаза.