Тибетская медитация

Подача

Ламы Кристи Маккнелли

Сопровождает переводом, Лама Двора-ла

Рамат-ган, июль 2010

Урок 1

Лама Двора-ла: добрый вечер. Я рада благословить вас и принять вас на лекцию моей драгоценной учительницы, Ламы Кристи-ла, и она будет говорить о темах, которые есть в книге, которую она недавно написала, и это **книга о тибетской медитации**, версия на иврите.

The Tibetan Book of Meditation. A book that Dorit and her crew worked really hard to get out in a very short period of time and did a beautiful job.

Итак, большое спасибо, что пришли. И мы из уст ламы Кристи получим лекцию о пути изменения мира, и это путь тибетской медитации. И никто не сравнится с ней в мастерстве на эти темы. Она сама сидела на ретрите, и практиковала эти вещи на протяжении 3 лет, и когда она вышла с ретрита в Даймонд Маунтайн, она обучала медитации большую группу учеников, на самых высоких и продвинутых уровнях, в форме, которая удостоилась большого признания и почитания со стороны ее учеников, бесценному учению, которое вообще тяжело найти в мире, оно основано на глубоких знаниях из писаний, и они были опробованы ею на личном опыте, в высокой и продвинутой практике, проделанной ею. Поэтому, мы удостоились большой чести принять саму учительницу, обучающей этим вещам. Thank you so much.

(Аплодисменты)

Lama Christie hla: So thank you for inviting me to Israel – The Holy Land. So, both Lama Dvora [hla] and myself are getting ready and preparing for three year retreat.

Лама Двора ла: и она говорит, что мы обе, и я и она, собираемся сейчас уйти на ещё один ретрит в 3 года.

Lama Christie hla: I am sure many of you are very sad that Lama Dvora [hla] is going to be going into the retreat.

Лама Двора ла: она говорит, что уверена, что значительная часть из вас печальна из-за того, что я на 3 года ухожу в ретрит.

Lama Christie hla: A very similar thing happens to everyone who goes into the retreat, with their family and their friends

Лама Двора ла: и похожее явление происходит с каждым, кто уходит на такой ретрит, когда они должны расстаться с семьей и с друзьями.

Lama Christie hla: So I thought today to talk a little bit about: Why it is that we need to go into retreat and leave all the people that we love behind.

Лама Двора ла: и сегодня она будет говорить о причине того, почему важно, чтобы мы ушли в

этот ретрит и оставили позади себя всех любимых нами людей.

Lama Christie hla: It is interesting to me, before the retreat I have been traveling to so many places, going to China and Vietnam and now Israel.

Лама Двора ла: и до ретрита я ездила в разные места, ездила в Китай, Вьетнам, и сейчас в Израиль.

Lama Christie hla: And it seems like the opposite energy of what we are trying to do, going into the retreat. It's very very busy and many many people, and then all of a sudden we are going into silence and isolation.

Лама Двора: это кажется энергией очень противоположной ретриту, ездить в разные места, встречать многих людей, быть очень занятой, и вдруг впрыгнуть оттуда в тихий ретрит.

Lama Christie hla: But in my mind, coming from the last retreat, it is not so very different.

Лама Двора ла: но с моей точки зрения, в свете предыдущего ретрита, который я сделала, это не очень отличается.

Lama Christie hla: When you are starting to go into a three year retreat it can be very frightening.

Лама Двора-ла: когда уходят на ретрит в 3 года, это может быть очень пугающим.

Lama Christie hla: The first time I went on a retreat which was in the year 2000, all of the year 1999 was very traumatic for me.

Лама Двора ла: в первый раз я проделала такой длинный ретрит в 2000 году, и весь 1999 год был для меня очень травматичным.

Lama Christie hla: I had to leave my work, my job, I had to say goodbye to all my family and friends.

Лама Двора ла: мне нужно было расстаться со своей работой, со всеми своими друзьями, со всей своей семьей.

Lama Christie hla: I had to give away all my things, because it is a tradition when you go into retreat, you are supposed to give away as much as you can, because you want to come out a totally different person.

Лама Двора ла: мне было нужно отказаться от всего, что у меня было, от всех своих вещей, потому что по традиции, мы уходим на ретрит без ничего, чтобы позволить себе выйти оттуда совершенно другим человеком.

Lama Christie hla: So I was very attached to certain things, I had many CD's of music, I had very many beautiful books. I was looking around to all my friends and family to ‘who is going to get this book', you know I really liked this book. I had a book, very fancy book about Shakespeare, all of the collected works on very fine paper and 'who is going to get my Shakespeare book?' ⍰

Лама Двора ла: и у неё были книги, и диски к которым она была очень привязана, кроме прочего у неё была книга произведений Шекспира в шикарном издательстве, первоклассном переплёте, к которой она была очень привязана, и она начала искать "кому я отдам все свои диски, кому я отдам все свои книги?"

Lama Christie hla: And then I felt like, my grandmother when she was dying she was giving away all her things, and I felt the same exact way.

Лама Двора ла: и она говорит, что ее бабушка, до своей смерти отдала все свои вещи, и она говорит, что ощущала себя в то время похожей на свою бабушку.

Lama Christie hla: And it is very similar. When you go into a long retreat like this it's similar to dying.

Лама Двора ла: когда уходят на такой длинный ретрит, это немного похоже на смерть.

Lama Christie hla: Then you have to give away everything, you have to say goodbye to everything.

Лама Двора ла: необходимо отдать и передать всё, расстаться со всем.

Lama Christie hla: And then the hardest thing for me was my mother.

Лама Двора ла: и то, что для неё было тяжелее всего, это ее мать.

Lama Christie hla: When I went to see my mother. She is not a Buddhist ☺

Лама Двора ла: и ее мать не буддистка. И она собиралась сказать ей, что уходит на ретрит,

Lama Christie hla: And she doesn't want to hear about Buddhism at all,

Лама Двора ла: и ей не интересно слышать о Буддизме,

Lama Christie hla: So I can't explain to her why I'm going into this retreat.

Лама двора ла: и мне было тяжело объяснить ей, почему я ухожу на этот ретрит.

Lama Christie hla: But she was very upset, and she looked at me and she said: 'why are you leaving me?'

Лама Двора ла: и она была очень недовольна, она посмотрела на неё и сказала: "Почему ты меня оставляешь?"

Lama Christie hla: And, it sort of broke my heart.

Лама Двора ла: и это сломало ей сердце.

Lama Christie hla: Because my mother was the closest person in my life.

Лама Двора ла: так как ее мать была для неё самым близким человеком в жизни.

Lama Christie hla: And for her to be upset with me about something I was going to do, it bothered me very deeply.

Лама Двора ла: и тот факт, что ее мать была недовольна чем то, что она собирается сделать, очень ее беспокоил, на очень глубоком уровне.

Lama Christie hla: So I had to ask myself the question that she asked me over and over: Why would I leave her to go and do a retreat?

Лама Двора ла: поэтому мне нужно было снова и снова задавать себе вопрос: почему я в сущности ее оставляю, и собираюсь проделать ретрит?

Lama Christie hla: And I thought about it and I thought about the difference between being in retreat or staying by her side for three years.

Лама Двора ла: и я долго об этом думала, и думала о разнице между тем, чтобы на протяжении трех лет находиться на ретрите, или находиться рядом с ней.

Lama Christie hla: And I thought: What is going to help her more?

Лама Двора-ла: и я думала: что ей поможет больше?

Lama Christie hla: If I really love her, what is going to help her more?

Лама Двора-ла: если я действительно ее люблю, что ей поможет больше?

Lama Christie hla: And I remembered the time when I was very little, my father left the house,

Лама Двора-ла: и когда она была очень молодой, ее отец ушел из дома,

Lama Christie hla: Maybe I was six or seven.

Лама Двора-ла: может быть, когда ей было 6 или 7 лет.

Lama Christie hla: And my mother, she was very very sad,

Лама Двора-ла: и мать была очень печальна,

Lama Christie hla: And sometimes I could find her on her bed crying.

Лама Двора-ла: иногда она видела ее сидящей на кровати и плачущей.

Lama Christie hla: And I loved my mother so much,

Лама Двора ла: и она очень любила мать.

Lama Christie hla: And I would do anything to make her happy,

Лама Двора-ла: и была готова сделать всё на свете, чтобы сделать ее радостной,

Lama Christie hla: And I remember being, you know, just a small child going up to her and trying to hug her and, and say: 'Mom, don't be sad'.

Лама Двора-ла: и она помнит себя маленькой девочкой подходящий к матери, обнимающий ее, и говорящей: «Мама, не будь грустной".

Lama Christie hla: But I couldn't take away her sadness.

Лама Двора-ла: но она была не способна забрать у неё грусть.

Lama Christie hla: I learned very early in my life that I couldn't take away somebody else's pain, just by wanting to.

Лама Двора ла: Итак, она в очень молодом возрасте поняла, что не в силах забрать чью-то боль, только потому, что она хочет забрать эту боль.

Lama Christie hla: It didn't matter that I was there so much, I just, I couldn't help her.

Лама Двора ла: не было так важно, была она рядом с матерью или нет, она была не способна ей помочь.

Lama Christie hla: And then later, I guess I was about nineteen, similar thing happened with my father.

Лама Двора ла: и позже, когда ей было 19 лет, похожая вещь произошла ее отцом.

Lama Christie hla: His father passed away.

Лама двора ла: умер его отец.

Lama Christie hla: And he was very very close to his father.

Лама Двора ла: и он был очень близок к своему отцу.

Lama Christie hla: And I watched his face, it aged ten years in one day.

Лама Двора ла: и я видела как его лицо на протяжении одного дня, состарилось на 10 лет.

Lama Christie hla: And he just, he lost so much on the day that his father passed,

Лама Двора ла: в тот день, когда умер его отец, он многое потерял,

Lama Christie hla: And I couldn't help him.

Лама Двора ла: и я не могла ему помочь.

Lama Christie hla: I was right next to him and I couldn't help him.

Лама Двора-ла: я стояла прямо возле него, и была не способна ему помочь.

Lama Christie hla: And you think about all the times when you see pain in the world in people that you love,

Лама Двора ла: мы думаем обо всех случаях, когда мы видим боль в мире, у людей которых мы любим,

Lama Christie hla: And you feel so helpless.

Лама Двора ла: и мы ощущаем себя беспомощными.

Lama Christie hla: And I know especially here in Israel,

Лама Двора ла: и в особенности здесь в Израиле,

Lama Christie hla: There is not one person here who doesn't know some tragedy that has happened, with violence in this country.

Лама Двора ла: со всем насилием здесь в Израиле, здесь нет ни одного человека, который не понимает трагедии потери.

Lama Christie hla: That is what makes you such spiritual people, I think.

Лама Двора ла: и это может быть одна из причин, которая превращает нас в таких духовных людей.

Lama Christie hla: Because the reality of it is right here, all the time in your awareness.

Лама Двора ла: потому, что эта реальность потери и трагедии, всё время присутствуют в нашем сознании.

Lama Christie hla: There is pain in the world and we can't do anything about it.

Лама Двора ла: в нашем мире есть боль и мы не способны что-то сделать по этому поводу.

Lama Christie hla: There was a story I heard, that woman drove to a supermarket with her daughter, and she sent her daughter in for a loaf of bread and then the supermarket exploded, and it was the last time she saw her.

Лама Двора ла: и она слышала историю о женщине приехавший со своей дочерью в супермаркет, и она послала свою дочь внутрь купить хлеб, и супермаркет взорвался, и это было последним разом, когда она видела свою дочь.

Lama Christie hla: And then what are you going to say to the mother?

Лама Двора ла: и, что можно сказать такой матери?

Lama Christie hla: What can you say?

Лама Двора ла: что вообще можно сказать?

Lama Christie hla: You can sit there, you can hold their hand, you can hug them. Not going to take away the pain.

Лама двора ла: можно возле неё посидеть, и ее обнять, но это не уберёт ей боли.

Lama Christie hla: So I wanted to find something that would actually help me take the pain away from the people that I loved.

Лама Двора ла: и я хотела найти что-то, что действительно позволит мне забрать боль у людей которых я люблю.

Lama Christie hla: I needed something more than my world was offering.

Лама Двора ла: мне было необходимо больше, чем мой нынешний мир мог мне позволить.

Lama Christie hla: And I learned about how meditation can help - help me help the people that I love.

Лама Двора ла: и я изучила как может помочь медитация мне и людям которых я люблю.

Lama Christie hla: You learn how to meditate and you can learn how to change the world.

Лама Двора ла: если вы изучите, как делать медитацию, вы будете способны изменить свой мир.

Lama Christie hla: And that's the reason why we are going into the next three year retreat, right? ☺

Лама Двора ла: и это является причиной того, что мы уходим на следующий ретрит в 3 года.

Lama Christie hla: We want to change the world, we want to take away all the pain from this place.

Лама Двора ла: потому, что мы хотим изменить мир, и забрать из всего этого места боль.

Lama Christie hla: And really it's deep inside of us, it's what everybody wants to do.

Лама двора ла: и все мы в сущности, глубоко внутри нас хотим это сделать.

Lama Christie hla: We don't want anything more than we want to help people.

Лама Двора ла: фактически, нет ничего, чего мы хотим больше, чем помочь людям.

Lama Christie hla: Maybe we want, you know, we want all sorts of things in our life, like I drive by McDonalds, I want french fries ☺

Лама Двора ла: и есть различные вещи которые мы хотим в жизни, к примеру пройти мимо Макдональдса, и купить чипсы.

Lama Christie hla: Or maybe a Shake.

Лама Двора ла: и может быть милкшейк.

Lama Christie hla: Milkshake?

Лама Двора ла: милкшейк.

Lama Christie hla: Но ☺

Lama Dvora hla: It's a new Hebrew word ☺

Lama Christie hla: Yeah ☺. That's all I can eat at McDonalds.

Лама Двора ла: это всё, что она может есть в Макдональдсе. ☺

Lama Christie hla: But I like it anyway, cause it's got that cute little 'M' ☺. But everyone, you know, we go through a day and we have all these desires, like: Desire for food, or desire to see a certain beautiful image, or all these 'wants' in our life. We want people to like us, we want to get more money.

Лама Двора ла: итак, в течении дня в нас просыпаются различные желания, к примеру: желание определённого лакомства , или мы хотим увидеть что-то красивое, или хотим, чтобы люди нас любили, или, чтобы у нас было много денег

Lama Christie hla: But the deepest desire we have in our heart is to help other people.

Лама Двора ла: но самое глубокое желание, которое есть в нашем сердце, это помогать другим.

Lama Christie hla: We have it so so deeply in our hearts, it drives everything that we do.

Лама Двора-ла: и это настолько глубоко спрятано в наших сердцах, что руководит всем, что мы делаем

Lama Christie hla: We long to serve people.

Лама Двора-ла: в своих сердцах мы хотим служить людям.

Lama Christie hla: That is why so many people go into business.

Лама Двора-ла: это является причиной того, что так много людей начинают заниматься бизнесом.

Lama Christie hla: You think it's to make money?

Лама Двора-ла: вам кажется, что это для того чтобы делать деньги?

Lama Christie hla: How many people really make money in business? :)

Лама двора ла: сколько людей преуспевает своем бизнесе?

Lama Christie hla: No, it's to help other people, to create products that they want and to serve them with it. It's fun to help people.

Лама Двора ла: это в сущности для того чтобы служить другим, чтобы создавать продукты, которые нужны людям, потому, что служить людям, и помогать им это кайф.

Lama Christie hla: When you are just graduating your last education, like college, you are figuring out what you want to do in life.

Лама Двора-ла: когда человек заканчивает школу, или университет, он думает: "Что я собираюсь сделать со своей жизнью?".

Lama Christie hla: Then it's really about: 'Well, what am I going to do to serve other people? How am I going to fit in the society and do something that benefits somebody else?

Лама Двора ла: и в сущности, возникает такая мысль: "Как я могу найти свое место в обществе, и путь, чтобы помогать другим людям?"

Lama Christie hla: So we search for things, we search for the best ways that we can do to help others, because it's the thing that most satisfies ourselves.

Лама Двора ла: и мы и ищем, мы ищем, как мы можем помочь другим, потому, что это то, что приносит нам больше всего удовлетворения.

Lama Christie hla: But the very highest thing we can do to help everybody else is to learn how to meditate and learn how to stop pain in this world. ☺

Лама Двора ла: но самая высокая вещь, которую мы можем сделать, это научиться, как делать медитацию, и как с ее помощью прекратить в мире боль.

Lama Christie hla: There is a meditation, it is called Tong Len.

Лама Двора ла: существует медитация под названием **Тонг Лен**.

Lama Christie hla: How many people know how to do the Tong Len meditation?

Лама Двора ла: сколькие из вас с ней знакомы?

Lama Christie hla Most... Ah, like, there are few people who don't know. For people mostly in the back who don't know how to do the Tong Len. ☺

Лама Двора ла: и ради тех из вас, кто сидит сзади, кто не поднял руки, и кто наверное не знает как делать Тонглен.

Lama Christie hla: I will explain how to do the meditation.

Лама Двора ла: она объяснит, как делают эту медитацию.

Lama Christie hla: Or maybe we will do a short one, 'cause there are enough people. We can do a short Tong Len meditation. Everybody who raised their hand, do you like the Tong Len meditation, yes? OK. So we will do a short meditation.

Лама Двора ла: итак, мы сделаем короткую медитацию.

Lama Christie hla: And then we will start to talk about how meditation can actually help the person that you love, who has a bad back for instance.

Лама Двора ла: и мы начнём объяснять, как медитация может помочь человеку которого вы любите, которому к примеру болит спина.

Lama Christie hla: I know probably Lama Dvora [hla] has you all trained very well in meditation

Лама Двора ла: и она полагает, что вы получили от меня хорошую тренировку в медитации.

Lama Christie hla: But I will just give some suggestions.

Лама Лвора ла: но мы получим от Ламы несколько предложений.

Lama Christie hla: If you are in a chair maybe it's good to have your feet flat on the floor.

Лама Лвора ла: если вы сидите на стуле, хорошо, чтобы ноги плотно касались пола.

Lama Christie hla: And then don't lean against the back. For the meditation, try to keep your spine upright.

Лама Двора ла: и для медитации, важно держать спину прямой, и может быть ,ни на что не опираться.

Lama Christie hla: Then you can either keep your hands on your knees or, or you can put them in your lap like this

Лама Двора ла: руки можно положить на колени, или бедра.

Lama Christie hla: You guys you can put them here if you want.

Лама Двора ла: можно также в такой позе.

Lama Christie hla: And then, make sure your back is straight,

Лама Двора ла: и постарайтесь, чтобы спина была прямой,

Lama Christie hla: Relax your shoulders,

Лама Двора ла: расслабьте плечи,

Lama Christie hla: Make your chin level to the floor,

Лама Двора ла: позаботьтесь о том, чтобы подбородок был параллелен полу,

Lama Christie hla: *Then close your eyes.*

***Лама Двора ла**: и закройте глаза.*

***Lama Christie hla:** Focus on the very tip of your nose*

***Лама Двора ла**: сфокусируйтесь на кончике носа.*

***Lama Christie hla**: And watch the air as it flows out and then back into your body.*

***Лама Двора ла**: и наблюдайте за движением воздуха наружу из вашего тела, и потом вовнутрь.*

***Lama Christie hla:** Try to stay on one single point at the tip of your nose.*

***Лама Двора ла**: попытайтесь оставаться сфокусированным на одной маленькой точки на кончике носа.*

***Lama Christie hla**: Try to keep your body perfectly still.*

***Лама Двора ла:** позаботьтесь, чтобы тело было абсолютно спокойным.*

***Lama Christie hla**: Still body will still the mind*

***Лама Двора ла**: спокойное тело помогает успокоиться сознанию.*

***Lama Christie hla**: Now think of someone you know who is in pain.*

***Лама Двора ла**: сейчас подумайте о ком-то, с кем вы знакомы, и кому что-то болит.*

***Lama Christie hla**: It could be a physical or mental pain.*

***Лама Двора ла**: может быть физическая боль , или ментальная.*

***Lama Christie hla:** Think of where they are right now,*

***Лама Двора ла**: подумайте, где они находятся в этот момент,*

***Lama Christie hla:** And in your mind, go to them,*

***Лама Двора ла**: и пойдите к ним в своём сознании,*

***Lama Christie hla**: Sit across from them,*

***Лама Двора ла**: сядьте напротив них,*

***Lama Christie hla**: Like an invisible angel.*

***Лама Двора ла**: как невидимый ангел.*

***Lama Christie hla**: Maybe you can see the lines of pain on their face.*

***Лама Двора ла**: может быть, вам удастся заметить выражение боли на их лицах.*

***Lama Christie hla**: Then decide that you are going to take this pain from them.*

***Лама Двора ла:** и решите, что вы собираетесь забрать из них эту боль.*

***Lama Christie hla**: You see the pain as a black cloud of smoke inside their body.*

***Лама Двора ла**: и увидьте эту боль как облако черного дыма в их теле.*

***Lama Christie hla**: And we are going to use our breath to pull it out of them.*

***Лама Двора ла**: мы будем использовать наше дыхание, чтобы это из них вытянуть.*

***Lama Christie hla**: As you inhale, see that black cloud of smoke congealing into a black ball at the center of the heart.*

***Лама Двора ла**: когда вы вдыхаете, увидьте это черное облако сжимающимся в комок, в центре их тела.*

***Lama Christie hla**: And then as you inhale again see that evil black ball of pain start to move from the heart up to the throat,*

***Лама Двора ла**: а когда вы снова вдыхаете, увидьте этот черный шарик и это плохое, вытягивающимся через их горло,*

***Lama Christie hla:** Then inhale it out from the throat, out of the mouth,*

***Лама Двора ла**: и тогда вытяните это и через их горло,*

***Lama Christie hla**: And outside of their body.*

***Лама Двора ла**: за пределы их тела.*

***Lama Christie hla**: Then each inhale brings it closer to you.*

***Лама Двора ла**: и с каждым вдохом, это приближается к вам.*

***Lama Christie hla**: It travels through the air between you,*

***Лама Двора ла**: это проходит через воздух между вами,*

***Lama Christie hla**: Until it comes to rest just outside your own nostrils.*

***Лама Двора ла**: до тех пор, пока это не подплывает и не начинает парить прямо перед вашим носом, под ноздрями.*

***Lama Christie hla:** It's not touching you, it's just outside of you.*

***Лама Двора ла:** не касается вас, а просто вне вас.*

***Lama Christie hla**: Now look deep into your heart,*

***Лама Двора ла**: сейчас посмотрите глубоко в свое сердце,*

***Lama Christie hla**: See a tiny diamond light,*

***Лама Двора ла**: и увидьте там маленький алмазный свет,*

***Lama Christie hla**: And he is nestled inside a lotus flower.*

***Лама Двора ла**: он находится внутри цветка лотоса.*

***Lama Christie hla:** The lotus is your love and compassion, your willingness, your desire to take away their pain*

***Лама Двора ла**: этот лотос является вашей любовью и состраданием, вашим желанием забрать из них боль.*

***Lama Christie hla:** Then the diamond is your wisdom.*

***Лама Двора ла**: а алмаз, это ваша мудрость.*

***Лама Двора ла**: You understand that the willingness to take on the pain yourself is what destroys the pain.*

***Лама Двора ла**: вы понимаете, что факт вашего желания забрать из них боль, является именно тем, что разрушает боль.*

***Lama Christie hla**: So, look at the black ball of pain again,*

***Лама Двора ла**: посмотрите снова на чёрный шарик боли,*

***Lama Christie hla**: And decide you are going to destroy it.*

***Лама Двора ла**: и решите, что вы собираетесь его уничтожить.*

***Lama Christie hla**: You will destroy it by taking it into yourself.*

***Лама Двора ла**: и вы уничтожите и его тем, что вдохнете его в себя.*

***Lama Christie hla:** And then I will describe a few steps, but don't do it until I say 'go'.*

***Лама Двора ла**: и сейчас она опишет несколько этапов, но не выполняйте их до тех пор, пока она не подаст знак.*

***Lama Christie hla**: On one big inhale you will take in the black ball of pain through your nostrils,*

***Лама Двора ла**: одним большим вдохом вдохните этот черный шарик, через свои ноздри,*

***Lama Christie hla**: It will travel all the way down to the center of your heart,*

***Лама Двора ла**: он проделает весь путь к центру вашего сердца,*

***Lama Christie hla**: And when it touches the diamond inside the lotus there is a big flash of light,*

***Лама Двора ла**: и когда шарик достигнет алмаза в лотосе, будет большая вспышка света,*

***Lama Christie hla**: And then the black ball is completely destroyed.*

***Лама Двора ла**: и тогда, черный шарик уничтожен полностью.*

***Lama Christie hla**: So, ready? Go.*

***Лама Двора ла**: сделайте это сейчас.*

***Lama Christie hla**: See the bright flash of light, the black ball completely destroyed.*

***Лама Двора ла**: увидите эту большую вспышку света и черный шарик, который абсолютно уничтожается.*

***Lama Christie hla**: The diamond light inside your heart starts to shine brighter and brighter,*

***Лама Двора ла**: алмазный свет в вашем сердце сияет всё ярче и ярче,*

***Lama Christie hla**: Fills up your entire body.*

***Лама Двора ла**: наполняет все ваше тело.*

***Lama Christie hla**: There is no trace of black remaining.*

***Лама Двора ла**: не остаётся никаких следов чёрного.*

***Lama Christie hla**: Then you look across to your friend.*

***Лама Двора ла**: и вы смотрите на своего друга.*

***Lama Christie hla**: The lines of pain on their face are completely gone.*

***Лама Двора ла**: признаки боли на его лице исчезли.*

***Lama Christie hla**: They don't know why, but their pain is gone.*

***Лама Двора ла**: он не знает почему, но вся боль исчезла.*

***Lama Christie hla**: Then from the diamond light at your heart,*

***Лама Двора ла**: и из алмазного света в вашем сердце,*

***Lama Christie hla**: Send a ray of light from your heart to theirs,*

***Лама Двора ла**: пошлите луч света, из своего сердца, к его сердцу,*

***Lama Christie hla**: Fill them with their light of their own.*

***Лама Двора ла**: и наполните их, их личным светом.*

***Lama Christie hla**: On this ray of light you can give them the thing they most want in the world,*

***Лама Двора ла**: и на луче этого света вы можете дать им то, чего они больше всего хотят в жизни,*

***Lama Christie hla**: Maybe it is new job,*

***Лама Двора ла**: может быть новую должность,*

***Lama Christie hla**: Maybe it is to be ten years younger.*

***Лама Двора ла**: может быть они хотят стать на 10 лет моложе.*

***Lama Christie hla**: Anything they want.*

***Лама Двора ла**: всё, чего они хотят.*

***Lama Christie hla**: And then withdraw the light back into your heart.*

***Лама Двора ла**: сейчас вдохните обратно весь свет в свое сердце.*

***Lama Christie hla**: See how happy you have made them,*

***Лама Двора ла:** увидьте, насколько они счастливы благодаря вам,*

***Lama Christie hla:** And then travel back in your mind back to this room.*

***Лама Двора ла**: и в своём сердце, вернитесь обратно в эту комнату.*

***Lama Christie hla:** Where you can then slowly open your eye.*

***Лама двора ла**: и постепенно открывайте глаза.*

Lama Christie hla: So that was a meditation that they call in Tibetan 'Tong Len'.

Лама Двора ла: итак эта медитация, которая по тибетский называется "Тонг Лен".

Lama Christie hla: In English, or Hebrew ☺, they call it 'Giving and Taking'.

Лама Двора ла: на иврите мы скажем "даяние и забирание".

Lama Christie hla: But you do the Taking part first and then you do the Giving part

second.

Лама Двора ла: но сначала мы забираем, и только потом даём.

Lama Christie hla: So I have a question for you.

Лама Двора ла: и у неё есть к вам вопрос.

Lama Christie hla: Especially for those of you maybe who this is their first time doing Tong Len.

Лама Двора ла: в особенности к тем из вас, кто делал Тонг Лен в первый раз.

Lama Christie hla: Does the meditation work?

Лама Двора ла: работает ли эта медитация?

Lama Christie hla: Does it take away the pain of the person that you were just focusing on a minute ago?

Лама Двора ла: забирает ли она действительна боль того человека, на котором вы были сфокусированы мгновение назад?

Lama Christie hla: Can you call them on the phone right now and then they'll say 'I don't know what happened, but this back pain just went completely away'?

Лама Двора ла: можете ли вы сейчас пойти, позвонить ему по телефону, и он вам скажет: "Не знаю что произошло, но боль в спине вдруг исчезла"?

Lama Christie hla: Is that going to happen?

Лама Двора ла: в этот момент произойдет это?

Lama Christie hla: Yes? I heard a 'Ken'. ☺

Lama Christie hla: It's like the only word I know in Hebrew.

I don't know, what do you think? Someone says 'yes'.

Лама Двора ла: что, что вы думаете? Кто-нибудь?

Lama Christie hla: Yes? Maybe, maybe. Yeah, I think, I think I agree with you, this 'Maybe'.

Лама двора ла: ☺ и она говорит: есть те, кто говорит да, и есть те кто говорит нет, есть те, кто говорит, может быть, и я думаю, что она может быть согласна с "может быть".

Lama Christie hla: Here is the thing. If this meditation was that easy, then nobody would have any pain at all.

Лама Двора ла: и она говорит, что если бы эта медитация была такой легкой, то ни у кого бы уже не было никакой боли.

Lama Christie hla: Because there are compassionate people in the world, who would sit there and do Tong Len meditation until everybody's pain was gone.

Лама Двора ла: потому, что в мире есть люди, имеющие большое сострадание, которые просто сидели бы и делали эту медитацию, до тех пор, пока боль всех в мире бы не исчезла.

Lama Christie hla: So it's not that you actually, when you visualize taking somebody's pain, that you actually go there and actually take the pain and destroy it. That's not how it works.

Лама Двора ла: поэтому, так не происходит, что вы сидите и представляете, что забираете чью-то боль, и тогда боль действительно исчезает, медитация работает нет так.

Lama Christie hla: But then on the other hand, I just told you that the only reason we are going into retreat is to stop everyone's pain

Лама Двора ла: с другой стороны, я сейчас вам сказала, что причина того, что мы уходим на ретрит, это для того чтобы прекратить всю существующую боль.

Lama Christie hla: And so there must be some way in which it does work.

Лама Двора ла: и должен быть какой-то путь, через который это да работает.

Lama Christie hla: I would say, it works but not in the way that you think it works.

Лама Двора ла: и можно сказать, что это работает, но не так как думают, что это работает.

Lama Christie hla: And so we have to talk about how it works,

Лама Двора ла: поэтому, нам необходимо объяснить, как это работает.

Lama Christie hla: Because the better you understand how it works, the better it will work for you.

Лама Двора ла: потому, что чем лучше вы понимаете как это работает, тем лучше это работает для вас.

Lama Christie hla: And this has to do with Emptiness.

Лама Двора ла: и это связано с пустотой.

Лама Двора ла: What is Emptiness?

Лама Двора ла: что такое пустота?

Lama Christie hla: Emptiness is my favorite, my all-time favorite subject.

Лама Двора ла: пустота, это самая любимая моя тема.

Lama Christie hla: Among other things it is my all-time favorite subject.

Лама Двора ла: среди всех вещей, это самая любимая моя тема.

Lama Christie hla: I think you could say, Emptiness is what makes you a Buddhist.

Лама Двора ла: можно сказать, что пустота это то, что превращает кого-то в Буддиста

Lama Christie hla: You don't have to have any special thing on any table. You don't have to have a picture of some strange guy with twenty arms. ⍰

Лама Двора ла: вам не нужен особый стол , на котором есть изображение странной личности с двадцатью конечностями.

Lama Christie hla: All you have to do is understand Emptiness.

Лама Двора ла: всё, что вам нужно, это понять пустоту.

Lama Christie hla: Then everything changes for you,

Лама Двора ла: и тогда для вас всё изменяется.

Lama Christie hla: Then the world changes.

Лама Двора ла: мир меняется.

Lama Christie hla: So, I was trying to think of a new way to describe Emptiness, because I know [Lama] Dvora [hla] has done all of them. ☺

Лама Двора ла: ☺ и тогда она подумала о новом способе, описания пустоты, потому, что она предполагает, что я уже проделала все способы.

Lama Dvora hla: Which is not true ☺ You'll find another one ☺.

Lama Christie hla: Yeah well, maybe you haven't done this one, I don't know.

Лама Двора ла: О.К, Может быть я этого не делала.

Lama Christie hla: But I was thinking of this book that I read when I was in a college,

Лама Двора ла: и она подумала о книге, которую она прочитала, когда училась в университете,

Lama Christie hla: It wasn't for college, it was just when I was in college. It's a science fiction book.

Лама Двора ла: И это была книга научной фантастики.

Lama Christie hla: So it's by this author named Robert Heinlein.

Лама Двора ла: и книга была написана человеком, по имени Роберт Хейнлейн.

Lama Christie hla: And it's called 'Stranger in a Strange Land'.

Лама Двора ла: и она называлась" Чужой, в чужой стране".

Lama Christie hla: It's a very wild book about an Earthling that was born on Mars and was raised by Martians. ☺

Лама Двора ла: и это очень дикая книга, о человеке с планеты Земля, который родился на Марсе, и которого вырастили марсиане.

Lama Christie hla: But the part of the book that I want to talk about has nothing to do with Martians.

Лама Двора ла: но часть, о которой я хочу рассказать, не связана с марсианами.

Lama Christie hla: It has to do with a certain type of law practice that they did in, it was supposed to be set in the future, and it was a certain type of law practice that they did in the future.

Лама Двора ла: итак, весь сюжет в книге развязывается в будущем, и история связана с определенным видом закона, который приняли в будущем.

Lama Christie hla: And there were these special people that they trained and they called 'Fair Witnesses'.

Лама Двора ла: и там были особенные люди , которые были обучены, и они назывались "хорошие свидетели".

Lama Christie hla: And one of the things that the fair witnesses were trained to do was remember absolutely everything they saw.

Лама Двора ла: и хорошие свидетели были в совершенстве обучены помнить то, что они видели.

Lama Christie hla: So they were better than a tape recorder or a video recorder.

Лама Двора ла: поэтому, они были лучше, чем диктофон или видеокамера.

Lama Christie hla: So people would invite the fair witnesses to hear certain legal

proceedings amongst people who were having arguments.

Лама Двора ла: и этих хороших свидетелей приглашали слушать суды происходящие между жителями.

Lama Christie hla: They would act as a witness.

Лама Двора ла: и их ролью, являлось быть свидетелями.

Lama Christie hla: The second thing that they were trained to do is they had to be completely impartial.

Лама Двора ла: дополнительная вещь , который они тренировались, было то, чтобы не принимать Абсолютно никакой стороны.

Lama Christie hla: So they have this very special training where they would only describe what they saw

Лама Двора ла: и их мастерство было очень особенным, и в нем они описывали исключительно только то, что видели,

Lama Christie hla: Or heard,

Лама Двора ла: или слышали,

Lama Christie hla: And they wouldn't apply any kind of assumptions on to anything.

Лама Двора ла: и они не строили никаких предположений, ни в отношении чего.

Lama Christie hla: So there was this description, it was like, this lady was a fair witness,

Лама Двора ла: и там есть описание женщины, которая являлась такой хорошей свидетельницей,

Lama Christie hla: And this man asked her to describe what she saw in front of her.

Лама Двора ла: и человек ее попросил описать то, что она видела перед собой.

Lama Christie hla: And she said 'I see a large rectangular shaped object with lots of windows'.

Лама Двора ла: и она сказала: "Я вижу большой предмет прямоугольной формы, со многими окнами".

Lama Christie hla: And it looks like there is another side also. I see two sides of what looks like a building.

Лама Двора ла: и я вижу две стороны чего-то, что выглядит как здание.

Lama Christie hla: But she couldn't say 'I see a building',

Лама Двора ла: но она не могла сказать "я вижу здание",

Lama Christie hla: Because she didn't see the third or the forth side of the building.

Лама Двора ла: потому, что она не видела третьей, или 4 стороны здания.

Lama Christie hla: And it was very fascinating to me, because it pointed out to me exactly how much we fill in the blanks in our minds.

Лама Двора ла: и это произвело на неё сильное впечатление, потому, что это продемонстрировало то, насколько мы завершаем недостающие.

Lama Christie hla: We see certain things, we see certain indications, and then we draw the rest of the picture.

Лама Двора ла: мы видим определенные вещи, некоторые особенности, и дорисовываем оставшуюся картину.

Lama Christie hla: We have never seen a whole building before,

Лама Двора ла: потому, что мы в сущности никогда не видели целого здания,

Lama Christie hla: Because we have never seen all four sides at once.

Лама Двора ла: потому, что мы никогда не видели все четыре стороны одновременно.

Lama Christie hla: Always, though, our mind is drawing the other two sides.

Лама Двора ла: но наше сознание всегда завершает те стороны, которые мы не видим.

Lama Christie hla: We see two fronts like this,

Лама Двора ла: мы видим две стороны,

Lama Christie hla: And then your mind just draws in the other two fronts, and then assumes that it's a three dimensional object.

Лама Двора ла: и наше сознание завершает две другие стороны, и полагает, что у нас есть трехмерный объект.

Lama Christie hla: The mind is actually just projecting a building onto something that you see, the colors and shapes that you see.

Лама Двора ла: и тогда сознание проецирует здание на формы и цвета, которые вы видите.

Lama Christie hla: And it's the same with every other object.

Лама Двора ла: и то же самое распространяется, и на любой другой объект.

Lama Christie hla: Say you are walking down the street and there's a corner, and then you can't see past the corner.

Лама Двора ла: предположим, вы идете вниз по улице, и доходите до угла, и вы не можете видеть того, что за углом.

Lama Christie hla: And you see like the side of this metal thing, and then this other rubber thing and it looks kind of half roundish,

Лама двора ла: вы видите кусочек металла, и изогнутый кусочек резины.

Lama Christie hla: and then all of a sudden your mind is like: 'Car'. You know… ☺

Лама Двора-ла: ☺ и наше сознание сразу говорит: "автомобиль".

Lama Christie hla: And you know, all you saw was like this much, you know,

Лама Двора ла: всё, что мы видели, является только очень маленькой частью,

Lama Christie hla: And then your mind just draws the rest of the picture,

Лама Двора ла: и наше сознание тут же дополняет оставшуюся картину,

Lama Christie hla: 'Car'.

Лама Двора ла: и сразу же говорит: "автомобиль".

Lama Christie hla: If you start to practice this 'Fair Witness' practice,

Лама Двора ла: и если мы начинаем практиковать эту практику "хорошего свидетеля",

Lama Christie hla: You will start to realize how much, pretty much every single object in your whole world, is something that your mind is actually imposing onto some kind of colors and shapes.

Лама Двора ла: вы сможете заметить, что почти каждая вещь которую вы видите в своем мире, в сущности является картинкой, которую вы проецируется на набор форм и красок.

Lama Christie hla: We go through the world and we think that there are objects out here in the world in front of us.

Лама Двора ла: мы живём себе в мире, и предполагаем, что перед нами есть определенные объекты.

Lama Christie hla: But what's in front of us are simply these indications,

Лама Двора ла: но то, что действительно находится перед нами, это индикации или ярлыки,

Lama Christie hla: And then the mind just imposes a whole rest of the picture and calls it an object.

Лама Двора ла: и сознание на всё это проецирует остальную картину, и называет это названием объекта.

Lama Christie hla: I had an example that I like to use in my classes, that I thought I would do today,

Лама Двора ла: у меня был пример, который я привыкла использовать на своих уроках, и я приведу его сегодня и с вами,

Lama Christie hla: So you can see what I'm talking about,

Лама Двора ла: чтобы вы смогли понять, что я имею в виду,

Lama Christie hla: Because I was tired of the 'pen' thing ☺

Лама Двора ла: ☺ и это потому, что мне немного надоела история с ручкой.

Lama Christie hla: I know you can all do the pen thing, you could come up here and I could sit there ⍰.

Лама Двора ла: и вы видимо все, можете привести пример с ручкой.

Lama Christie hla: But still you have to do it over and over, because we have to hear it a thousand and one times before we get it.

Лама Двора ла: в любом случае, необходимо делать это снова и снова, потому, что нам необходимо услышать это тысячу и один раз, прежде чем мы это воспримем.

Lama Christie hla: But this is a new version.

Лама Двора ла: это новая версия.

Lama Christie hla: It's a little bit harder.

Лама Двора ла: и она немного тяжелее.

Lama Christie hla: So I'm hoping, you know, since you have been spending so much time with Lama Dvora [hla],

Лама Двора ла: и потому, что вы так много времени провели слушая объяснения, которые давала вам я,

Lama Christie hla: I know you are ready.

Лама Двора ла: она думает, что вы уже готовы,

Lama Christie hla: Yes.

Лама Двора ла: к этой версии.

Lama Christie hla: Or we can do the pen thing again ☺ ☺

Lama Dvora hla: No, we don't have a pen ☺

Lama Christie hla: Lama Dvora [hla] says: 'we don't have a pen' ☺

Lama Christie hla: I'm sure there are plenty of pens. OK, if we don't get this one, I'm going back to the pen, ☺ so it's up to you. It's really up to you. OK.

So what is this? (Лама зажигает огонь в зажигалке).

Лама Двора ла: итак, что это?

Из зала: огонь.

Lama Christie hla: Fire, or flame.

Лама Двора ла: OK, люди говорят огонь или пламя.

Lama Christie hla: What is the nature of Fire?

Лама Двора ла: какова природа огня?

Из зала: тёплый.

Lama Christie hla: Yeah, hot, hot, right? Burning.

Лама Двора ла: ответ, тёплый и жгущий.

Lama Christie hla: They say Tse shing sekpa in Tibetan.

Лама Двора ла: итак, на тибетском говорят: **Tse shing sekpa**.

Lama Christie hla: That is the definition of Fire,

Лама Двора ла: и это определение огня,

Lama Christie hla: That is the nature of Fire.

Лама Двора ла: это природа огня.

Lama Christie hla: It's hot and burning.

Лама Двора ла: он тёплый и жгущий.

Lama Christie hla: If you have this hot and burning thing, you have fire. If you have fire, you have this hot and burning thing.

Лама Двора ла: если есть что-то тёплые и жгущее, у нас есть огонь. Если у нас есть огонь, у нас есть что-то тёплое и жгущее.

Lama Christie hla: So I'll ask you another question: When I lit this thing…

Лама Двора ла: и есть еще вопрос, когда я зажигаю этот маленький огонь,

Lama Christie hla: Does anyone feel hotter?

Лама Двора ла: чувствуете ли вы что стало теплее?

Lama Christie hla: Are you burning?

Лама Двора ла: вы сейчас обжигаетесь?

Lama Christie hla: Is anything else burning?

Лама Двора ла: есть ли здесь что-то, что сгорает?

Lama Christie hla: Do you see a burning anything?

Лама Двора ла: видете ли вы пожар?

Lama Christie hla: Is it burning you?

Лама Двора ла: обжигает ли это вас?

Lama Christie hla: Is it burning anything else?

Лама Двора ла: обжигает ли это что-то другое?

Lama Christie hla: Do you know if it's hot?

Лама Двора ла: знаете ли вы, что это тёплое?

Lama Christie hla: You're a Fair Witness.

Лама Двора ла: вы "хорошие свидетели".

Lama Christie hla: You can't say that it's burning you, right?

Лама Двора ла: вы не можете сказать, что это обжигает, верно?

Lama Christie hla: You can't even tell me if you know it's hot.

Лама Двора ла: вы даже не можете мне сказать, что это тёплое.

Lama Christie hla: Not without implying something right from your mind.

Лама Двора ла: не можете, без какого-то предположении в своём сознании.

Lama Christie hla: So what you see, you can't call it fire.

Лама Двора ла: поэтому, то что вы видите, вы не можете назвать огнём.

Lama Christie hla: Can't call it flame,

Лама Двора ла: не можете назвать это пламенем,

Lama Christie hla: Because a flame is a fire

Лама Двора ла: потому, что пламя, это огонь,

Lama Christie hla: And a fire is hot and burning,

Лама Двора ла: а огонь тёплый и обжигающий,

Lama Christie hla: And it's not burning anything,

Лама Двора-ла: а это ничего не обжигает.

Lama Christie hla: And you can't tell me it's hot.

Лама Двора ла: и вы не можете мне сказать, что это тёплое.

Lama Christie hla: Right?

Лама Двора ла: верно?

From the audience: If you touch it, it will.

Lama Christie hla: How do you know?

From the audience: If I touch it, then I will feel it's hot.

Lama Christie hla: But you haven't touched it yet.

From the audience: I will burn my hand if I touch it.

Lama Christie hla: Oh, you see, you've already assumed that in your mind, you see?

You see how much we assume in our mind?

We think that the thing that we see is fire, without actually having any evidence that it is fire, because, I don't know, you had some other experience in the past. But as a Fair Witness, just to stare at this, you cannot call it flame or fire, because you haven't had any proof that it has any nature of being a flame or a fire.

Лама Двора-ла: и из зала кто-то сказал: "Если бы я до этого дотронулся, то увидел бы, что это горячее, и жгущее", и она говорит: "А, здесь ты делаешь предположение, сознание дополняет, но как "хороший свидетель" ты не можешь этого сказать, потому, что как "хороший свидетель" ты не видишь ни тёплого, ни обжигающего".

Lama Christie hla: Right? So then alright, we'll go with your suggestion.

Лама Двора ла: сейчас пойдем с его предложением.

Lama Christie hla: And (Лама Кристи приближает свою руку к пламени)… Ouch. OK.

Лама Двора ла: О'кей, тогда

Lama Christie hla: I had to wait till it...

Лама Двора ла: ой.

Lama Christie hla: 'Ay'. I'm not allowed to say 'ouch', I have to say 'ay'. I have to hang out in Israel a little bit longer before I get this.

Now can we call it fire?

Лама Двора ла: итак, она проделала для нас эксперимент, когда она приблизила руку к огню и сказала "ой". Можем ли мы сейчас назвать это "огнём"?

Lama Christie hla: Well, you saw it burned me.

Лама Двора ла: вы видели, что это ее обжигает.

Lama Christie hla: I mean, you saw me go 'ouch' and assuming I'm not lying,

Лама Двора ла: потому, что вы слышали ее говорящий "ой", предполагая, что она не лжет,

Lama Christie hla: I mean you have to trust me, that I felt something.

Лама Двора ла: итак, вам необходимо на неё положиться в том, что она что-то ощущала.

Lama Christie hla: So just assuming that you trust me,

Лама Двора ла: Итак, предположив, что вы мне верите,

Lama Christie hla: And I was telling the truth,

Лама Двора ла: и, что я говорю правду,

Lama Christie hla: When I said 'aiii'

Лама Двора ла: когда я сказала: "Ой"

Lama Christie hla: Can we call it fire?

Лама Двора ла: можем ли мы назвать это огнем?

Lama Christie hla: Sure, why not?

Лама Двора ла: она говорит: "Почему нет?"

Lama Christie hla: So, so it's fire,

Lama Christie hla: But it didn't have the nature of hot or burning until I stuck my hand on it.

Лама Двора ла: но у этого не было природы "тёплого и жгущего" до тех пор, пока она не положила на это руку.

Lama Christie hla: So was it my hand that gave it its nature?

Лама Двора ла: так моя ли рука присвоила этому его природу?

Lama Dvora hla: Somebody says 'Ken'.

Lama Christie hla: So does my hand have the nature of hot and burning?

Лама Двора ла:находится ли природа тёплого и обжигающего в моей руке?

Lama Christie hla: Where is something's nature?

Лама Двора ла: так, где находится природа чего-то?

Lama Christie hla: Does fire have a nature in and of itself?

Лама Двора ла:есть ли у огня природа со своей стороны?

Lama Christie hla: Does it have a quality that it holds?

Лама Двора ла: есть ли у него какое-то качество, которое у него есть?

Lama Christie hla: It's its definition.

Лама Двора ла: это определение огня.

Lama Christie hla: So you could even say: 'does fire exist'?

Лама Двора ла: итак, вы можете даже спросить "существует ли огонь?"

Lama Christie hla: This is where it gets sort of hard and people start to go to sleep.

Лама Двора ла: и здесь это становится немного тяжелее, и люди часто засыпают на этом месте.

Lama Christie hla: But I'm threatening you, I'll go back to the pen thing ☺

Лама Двора ла: но здесь она нас предупреждает, если вы засыпаете, она возвращается к ручке.

Lama Christie hla: OK, this thing doesn't have the nature of being hot and burning.

Лама Двора ла: итак, у этой вещи нет природы, быть тёплой и обжигающей.

Lama Christie hla: It doesn't have the nature of being hot and burning until my hand gets in the picture.

Лама Двора ла: у неё нет природы быть тёплой до тех пор, пока не замешана в дело моя рука.

Lama Christie hla: So my hand made it fire.

Лама Двора ла: итак, моя рука превратила это в огонь.

Lama Christie hla: But how can that be?

Лама Двора ла: Ну как это возможно?

Lama Christie hla: How can something not have the nature of fire and then suddenly have the nature of fire?

Лама Двора ла: как может быть вещь, у которой нет природы огня, и которая вдруг получает природу огня?

Lama Christie hla: How can something not be fire and then all of a sudden be fire?

Лама Двора ла: как может что-то не быть огнем, и вдруг стать огнем?

Lama Christie hla: We are not seeing what we think we are seeing.

Лама Двора ла: мы не видим того, что мы думаем, что видим.

Lama Christie hla: We do not see what we think we see, every single moment of every single day of our lives.

Лама Двора ла: в каждый момент и момент, каждый день нашей жизни, мы не видим того, что думаем, что видим.

Lama Christie hla: We have these beliefs that there are objects in the world that have some kind of nature of their own

Лама Двора ла: У нас есть вера, что в мире есть объекты, и, что у них есть какая-то собственная природа.

Lama Christie hla: Even when all evidence point to the contrary.

Лама Двора ла: даже тогда, когда все факты указывают на противоположное.

Lama Christie hla: There’s tons of evidence in our world that is contrary, if we were stepping back and we were the Fair Witnesses.

Лама Двора ла: если бы мы сделали шаг назад, и вели себя как "хорошие свидетели", у нас бы были многие свидетельства в противоположную сторону.

Lama Christie hla: We could see how senseless it was that something didn't have the nature and then all of a sudden it did have its own nature.

Лама Двора ла: мы бы могли заметить, насколько бессмысленно говорить, что у чего-то нет определенной природы, и вдруг это эту природу получает.

Lama Christie hla: I will do one more thing.

Лама Двора ла: итак, я сделаю еще один эксперимент.

Lama Christie hla: They have kindly given me my props.

Лама Двора ла: ☺ мы получили инструменты.

Lama Christie hla: So this is another thing you have to watch very closely.

Лама Двора ла: и даже здесь, вам необходимо хорошо рассматривать.

Lama Christie hla: The word “fire” itself implies something that causes something else.

Лама Двора ла: в самом слове "огонь", подразумевается что то, что приводит к чему-то другому.

Lama Christie hla: Because it is something that heats and it something that burns.

Лама Двора ла: потому, что это что-то что нагревает, и что то, что сжигает.

Lama Christie hla: It's something that causes something else.

Лама Двора ла: это что-то, что приводит к другой вещи.

Lama Christie hla: So when we are looking at this thing, and we are saying: 'it's a fire' or 'it's a flame',

Лама Двора ла: поэтому, когда мы смотрим на это и говорим: "это огонь" или "это пламя",

Lama Christie hla: We are putting all this stuff onto it.

Лама Двора ла: мы в сущности сильно это нагружаем.

Lama Christie hla: We are putting all these qualities into it,

Лама Двора ла: мы вкладываем в это все качества,

Lama Christie hla: Including the ability to do something.

Лама Двора ла: включая способность что-то делать.

Lama Christie hla: So we will try to do something with this fire.

Лама Двора ла: итак, мы сейчас попытаемся что-то с этим огнём сделать.

Lama Christie hla: Here is the stick of incense,

Лама Двора ла: вот палочка ладана,

Lama Christie hla: You are watching very closely,

Лама Двора ла: и хорошо ее рассмотрите,

Lama Christie hla: There is the fire.

Лама Двора ла: вот огонь.

Lama Christie hla: We are going to cause smoke for the fire.

Лама Двора ла: и мы собираемся создать дым

Lama Christie hla: There is the smoke.

Лама двора ла: вот дым.

Lama Christie hla: Do you see the smoke?

Лама Двора ла: вы видите дым?

Из зала: да.

Lama Christie hla: Yes? That's very good smoke, better than the fire. So, the fire was the cause of the smoke, yes?

Лама Двора ла: Итак , огонь привел к дыму.

Lama Christie hla: Yes?

Лама Двора ла: да?

Lama Christie hla: Nobody wants to answer? They are afraid now. ⍰ You saw fire one minute and you saw smoke the next minute

Лама Двора ла: Итак, в одно мгновение видели огонь, следующее мгновение Вы видели дым.

Lama Christie hla: Yes?

Лама Двора ла: да?

Lama Christie hla: You saw the fire touch the stick and then the next minute you saw the stick go up in smoke.

Лама Двора ла: итак, вы видели как огонь дотрагивается до палочки, и в следующее мгновение их палочки появляется дым.

Lama Christie hla: And in our normal life we would say: this is a cause-effect relationship.

Лама Двора ла: итак, в обычной нашей жизни, мы бы сказали, что между ними есть причинно-следственная связь.

Lama Christie hla: The fire caused the smoke.

Лама Двора ла: огонь привел к дыму.

Lama Christie hla: Did the fire cause the smoke?

Лама Двора ла: огонь ли привел к дыму?

(Различные ответы из зала).

Lama Christie hla:☺ There is big debate in the front raw here.

Лама Двора ла: здесь есть большие дебаты.

Lama Christie hla: So one moment we've got fire,

Лама Двора ла: итак, одно мгновение у нас был огонь,

Lama Christie hla: This is the first moment.

Лама Двора ла: это было первым мгновением.

Lama Christie hla: First moment- fire

Лама Двора ла: первое мгновение - огонь,

Lama Christie hla: Second moment- smoke.

Лама Двора ла: второе мгновение - дым.

Lama Christie hla: Can you see the smoke?(звук зажигания зажигалки) First moment- fire,

Лама Двора ла: первое мгновение - огонь,

Lama Christie hla: Second moment- smoke.

Лама Двора ла: второе мгновение - дым.

Lama Christie hla: That was kind of cool. You saw the fire on the stick of incense, then you saw the smoke.

Лама Двора ла: итак, вы видели огонь на палочке, и потом дым.

Lama Christie hla: When did the fire become the cause of the smoke?

Лама Двора ла: когда огонь превратился в дым?

(Различные ответы из зала).

Lama Christie hla: The fire is only the cause of the smoke after the smoke happens.

Лама Двора ла: огонь становится причиной дыма только после того, как вы видите дым.

Lama Christie hla: Because before, it's just a flame,

Лама Двора ла: потому, что до этого, было только пламя,

Lama Christie hla: Or it is not even a flame. It is not even a fire. We decided that.

Лама Двора ла: и даже может быть не огонь. Мы видели это раньше.

Lama Christie hla: It's only doing something after it has already done something.

Лама Двора ла: это что-то делает только после того, как уже в сущности что-то произошло.

Lama Christie hla: The smoke only occurs after the fire is gone.

Лама Двора ла: дым появляется только после того, как завершается огонь.

Lama Christie hla: It is the nature of cause-effect relationships.

Лама Двора ла: это природа взаимоотношений причины и следствия.

Lama Christie hla: The cause happens first and the effect happens second.

Лама Двора ла: сначала появляется причина, и только потом появляется следствие.

Lama Christie hla: There is no way that cause and effect can happen in the same moment.

Лама Двора ла: причина и следствие не происходят одновременно.

Lama Christie hla: Right? If cause and effect were happening in the same moment then this wouldn't need to be a cause, because the effect would already be there.

Лама Двора ла если бы причина и следствие происходили одновременно, то зажигалка не должна была бы быть причиной, потому, что результат во время причины, уже был там.

Lama Christie hla: So then you could never call it a cause, because the effect was already there, at the time of the cause.

Лама Двора ла: поэтому, это нельзя было бы назвать причиной, потому, что результат уже был там, во время причины.

Lama Christie hla: So, it has to be that cause happens first and effect happens second.

Лама Двора ла: поэтому, обязано быть так, что сначала появляется причина, и только потом появляется результат.

Lama Christie hla: But if cause happens in the first moment, and the result happens in the second moment, then they never touch.

Лама Двора ла: но если причина происходит в первое мгновение, а результат во второе мгновение, то они никогда не соприкасаются друг с другом.

Lama Christie hla: By the time that the smoke occurs, the fire is gone.

Лама Двора ла: в то время когда появляется дым, огонь уже завершился.

Lama Christie hla: There is no contact between the cause and the result.

Лама Двора ла: между причиной и следствием, нет никакого соприкосновения.

Lama Christie hla: There is no contact between the flame and the smoke,

Лама Двора ла: нет соприкосновения между пламенем и дымом,

Lama Christie hla: Because the flame happened in the first moment,

Лама Двора ла: потому, что пламя произошло в первый момент,

Lama Christie hla: And the smoke happened in the second moment.

Лама двора ла: а дым произошёл во второй момент.

Lama Christie hla: So, how could one cause the other if they never touch?

Лама Двора ла: так, как одно может привести к другому, если они никогда не соприкасаются друг с другом?

Lama Christie hla: It's difficult.

Лама Двора ла: это тяжело.

Lama Christie hla: I told you it's harder than the Pen thing.

Лама Двора ла: я вам сказала, что это будет тяжелее ручки.

Лама Двора ла: But try to get this idea, the Fair Witness idea,

Лама Двора ла: итак, попытайтесь воспринять эту идею "хорошего свидетеля",

Lama Christie hla: Where you are stepping back and looking at the world in a way that you don't

normally do,

Лама Двора ла: в которой вы делаете шаг назад и смотрите на мир так, как вы не смотрите на него обычно,

Lama Christie hla: With a very scientific mind,

Лама Двора ла: очень научным сознанием,

Lama Christie hla: With an objective mind,

Лама Двора ла: сознанием очень объективным,

Lama Christie hla: And you are trying to catch yourself assuming things that aren't really there.

Лама Двора ла: и попытайтесь поймать себя на том, что вы предполагаете вещи, которые в сущности там не находятся.

Lama Christie hla: If you think about this in a deep state of meditation,

Лама Двора ла: если вы будете думать об этих вещах в глубоком медитативном состоянии,

Lama Christie hla: You will realize that the fire could never cause the smoke.

Лама Двора ла: вы увидите, что огонь никогда не способен создавать дым.

Lama Christie hla: And you will realize that fire does not have any nature of its own.

Лама Двора ла: и также сможете увидеть то, что у огня нет никакой собственной природы.

Lama Christie hla: That there is no such thing as fire as we think about it.

Лама Двора ла: что вообще нет такого огня, о каком мы думаем.

Lama Christie hla: And then, there is remarkable implications to this in our world.

Лама Двора ла: и это имеет огромные последствия в нашем мире.

Lama Christie hla: It means that if causes and effects don't work the way that we think that they do,

Лама Двора-ла: это говорит о том, что результаты не работают тем образом, которым мы думаем, что они работают,

Lama Christie hla: It means that nothing that we try to do in this world makes any sense.

Лама Двора-ла: это говорит о том, что все, что мы пытаемся делать в этом мире - не имеет никакого смысла.

Lama Christie hla: We get in a car to go somewhere,

Лама Двора-ла: мы садимся в машину, чтобы добраться до определенного места,

Lama Christie hla: We take Aspirin to cure our head ache,

Лама Двора-ла: мы принимаем аспирин, чтобы излечить головную боль,

Lama Christie hla: Does it work?

Лама Двора-ла: работает ли это?

Lama Christie hla: Sometimes it works, and sometimes it doesn't.

Лама Двора-ла: иногда это работает, иногда нет.

Lama Christie hla: Why?

Лама Двора-ла: почему?

Lama Christie hla: Because it's **nothing** like you think it is.

Лама Двора-ла: потому, что это **вообще** не так, как мы думаем, что это работает.

Lama Christie hla: Because **nothing can cause anything else in the present moment**.

Лама Двора-ла: потому, что нет ничего, что может привести к другой вещи, в настоящий момент.

Lama Christie hla: Because Aspirin doesn't have any power in and of itself, just like flames don't have any power in and of themselves.

Лама Двора-ла: в точности также как и у пламени нет никакой силы со своей стороны, и также, как и у аспирина нет никакой силы со своей стороны.

Lama Christie hla: We are living in a world of constant projections.

Лама Двора-ла: мы живем в мире непрерывных проекций.

Lama Christie hla: The reason we even see a flame,

Лама Двора-ла: причина того, что мы даже видим пламя,

Lama Christie hla: Is because we have certain seeds in our mind to see a flame.

Лама Двора-ла: в том, что у нас в сознании есть определенные семена его видеть.

Lama Christie hla: Someone else with different seeds could look at this and see something totally different.

Лама Двора-ла: кто-то другой, у кого в сознании есть другие семена, может посмотреть на эту вещь, и увидеть что-то совершенно другое.

Lama Christie hla: And the connection that you think you see between the fire and the smoke.

Лама Двора-ла: связь, которую вы думаете, что видите между огнем и дымом,

Lama Christie hla: That is also a picture in your mind.

Лама Двора-ла: также является картинкой в вашем сознании.

Lama Christie hla: It has to be a picture in your mind, because otherwise it doesn't work, it doesn't make any sense at all.

Лама Двора-ла: это обязано быть картинкой в сознании, потому, что иначе это не работает, у этого нет никакого смысла.

Lama Christie hla: If you think that this is a lighter that has fuel that will burn things, it is impossible to light this stick of incense with it.

Лама Двора-ла: если вы думаете, что это зажигалка, в которой есть бензин, которая зажигает вещи, с ее помощью будет невозможно зажечь палочку ладана.

Lama Christie hla: The way that we see the world, it's impossible for it to work.

Лама Двора-ла: не может быть, чтобы сработала та форма, через которую мы видим наш мир.

Lama Christie hla: It's just that we are so in the habit of seeing the world that way, that we are blind to the ridiculousness of our theories behind it.

Лама Двора-ла: мы так привыкли видеть мир таким образом, что мы слепы, чтобы увидеть нелепость в наших предположениях.

Lama Christie hla: And that's why we have to go into a deep state of meditation.

Лама Двора-ла: и это является причиной того, что мы обязаны идти в глубокую медитацию.

Lama Christie hla: Right now we are trapped into seeing the world in a certain way.

Лама Двора-ла: на данный момент, мы находимся в ловушке определенного видения мира.

Lama Christie hla: Maybe you got some kind of glimpse with something we were talking about, that it could not be that way.

Лама Двора-ла: и может быть, у вас было какое-то маленькое осознание, из того, о чем мы до сих пор говорили, что не может быть, что вещи являются такими, как мы их видим.

Lama Christie hla: I like to say there is no such thing as objects.

Лама Двора-ла: и я бы хотела сказать, что такой вещи как объекты, вообще нет.

Lama Christie hla: Everything is like water or like a constant song.

Лама Двора-ла: любая вещь, она как вода, как какая-то вечная песня.

Lama Christie hla: It's like - this wasn’t a flame and then it was.

Лама Двора-ла: как: сначала пламени не было, а сейчас есть.

Lama Christie hla: Everything is constantly shifting and constantly changing.

Лама Двора-ла: все находится в постоянном изменении, и меняется каждое мгновение.

Lama Christie hla: Pictures are constantly forming in our minds to create our world, and the world is constantly moving.

Лама Двора-ла: в нашем сознании все время создаются картинки, создающие наш мир, и этот мир постоянно движется.

Lama Christie hla: Everything we see is a mental image, everything we see is a projection from our mind.

Лама Двора-ла: все, что мы видим, это ментальная картинка, она является проекцией из нашего сознания.

Lama Christie hla: Where did they come from?

Лама Двора-ла: откуда они пришли?

Lama Christie hla: Where did these pictures come from?

Лама Двора-ла: откуда пришли эти картинки?

Lama Christie hla: Seeds. They come from seeds in our heart.

Лама Двора-ла: они пришли из семян в нашем сердце.

Lama Christie hla: They come from seeds we planted by what we've done or said or thought about others in the past.

Лама Двора-ла: они приходят из семян, которые мы посеяли, когда мы действовали, или говорили что-то другим.

Lama Christie hla: If we have given a lot of rides in the past to people, then maybe when we try to come to this place we will get where we are going.

Лама Двора-ла: если мы часто подвозили людей, то может быть, если мы собираемся приехать в это место, нам удается сюда приехать.

Lama Christie hla: Doesn't depend on the gas,

Лама Двора-ла: это не зависит от бензина,

Lama Christie hla: Doesn't depend on the wheels,

Лама Двора-ла: это не зависит от колес,

Lama Christie hla: It's all coming from a seed in your heart.

Лама Двора-ла: все приходит из семян в нашем сердце.

Lama Christie hla: You could have all the gas you want and still not get here.

Лама Двора-ла: потому, что может быть, у вас будет много бензина, и все же вы не сумеете сюда добраться.

Lama Christie hla: And it's the same with the Aspirin.

Лама Двора-ла: и то же самое, и с аспирином.

Lama Christie hla: Sometimes it works, sometimes it doesn't, that's what you were saying.

Лама Двора-ла: иногда он работает, а иногда нет.

Lama Christie hla: Because there is no power in the aspirin.

Лама Двора-ла: потому, что у аспирина нет никакой силы.

Lama Christie hla: There is nothing inside of it.

Лама Двора-ла: в нем ничего нет.

Lama Christie hla: Just like there's nothing inside of this that makes it fire.

Лама Двора-ла: также, как и нет ничего здесь, в зажигалке зажигающей огонь.

Lama Christie hla: If the aspirin works, it is because we have taken care of other people in the past.

Лама Двора-ла: если аспирин работает, это потому, что мы в прошлом заботились о других.

Lama Christie hla: We have given other people aspirin in the past.

Лама Двора-ла: может быть, в прошлом давали аспирин другим.

Lama Christie hla: We have taken care of other people's headaches.

Лама Двора-ла: мы заботились в прошлом о головной боли других.

Lama Christie hla: Then when we take the Aspirin, our headache goes away.

Лама Двора-ла: и тогда, когда мы принимаем аспирин, наша головная боль проходит.

(Замечание, которого не слышно в записи)

Lama Christie hla: Oh but see, the fire that caused that smoke happened a moment before.

Лама Двора-ла: и он говорит, что мы можем одновременно видеть огонь и дым, а она говорит: «Тот дым, который ты видишь, произошел от огня, за мгновение до этого».

Lama Christie hla: You understand his question? I could hold up the lighter, and have the fire and the smoke at the same time, but it wouldn't be the fire that caused that smoke. The fire that caused that smoke already past.

Лама Двора-ла: и может быть так, что ты одновременно будешь видеть и пламя и дым, но причина огня, который ты будешь видеть в это мгновение, в огне которого уже нет, который был за мгновение до этого.

Lama Christie hla: So it's kind of a physical demonstration, but you have to get the idea of the moment that one spark of flame hits that smoke [stick], that's the fire that caused the smoke, and that fire already will have passed by the time the smoke occurs, even if you continue to hold the lighter up to the smoke [stick].

Лама Двора-ла: поэтому, даже если продолжают держать огонь и видят дым, необходимо понять, что причина дыма во вспышке, которой уже нет, которая была в предыдущий момент.

Lama Dvora hla [translates a comment from the audience]: OK, so he says: fire always burns, if you are not accepting it, then like a little child you would put your hand in the fire.

Лама Двора-ла: (повторяет вопрос из зала): итак, он говорит: если ты это не принимала, то положила бы руку в огонь, как маленький ребенок.

Lama Christie hla: So there is no person in the whole world, in the history of the world, that has put their hand in fire and not burned?

Лама Двора-ла: и она говорит: что, в истории нет ни одного человека, который положил руку в огонь, и его рука не сгорела?

Lama Christie hla: Let me ask you this: If fire has no nature of its own to light this stick of incense, then could I pour water over it and have the incense light?

Лама Двора-ла: и она задает вопрос: «Если у огня нет природы, зажечь эту палочку ладана, то могла бы я пролить воду на эту палочку, и этим ее зажечь?»

Lama Christie hla: Maybe you couldn't.

Лама Двора-ла: и кто-то сказал: «нет», а она говорит: «может быть ты не можешь».

Lama Christie hla: I will tell you a story about **Arya Nagarjuna**

Лама Двора-ла: и я расскажу вам история об Арии Нагараджуне.

Lama Christie hla: Arya Nagarjuna, he lived for 500 years.

Лама Двора-ла: Ария Нагараджуна жил примерно 500 лет.

Lama Christie hla: He was an Arya, he was somebody who saw emptiness directly.

Лама Двора-ла: и он был Арией, это говорит о том, что он был кем-то, кто видел пустоту напрямую.

Lama Christie hla: He was friends with the king.

Лама Двора-ла: и она был дружен с королем.

Lama Christie hla: I don't remember his name.

Лама Двора-ла: я не помню его имени.

Lama Christie hla: He was an alchemist also, and he and this king came up with a nectar of immortality.

Лама Двора-ла: и Ария Нагараджуна, также был алхимиком, и ему вместе с королем удалось создать эликсир бессмертия.

Lama Christie hla: And so they made a pact and they drank the nectar together

Лама Двора-ла: и они заключили между собой договор, и вместе выпили этот эликсир.

Lama Christie hla: Then one day the king's Son was trying on his father's royal cloak.

Лама Двора-ла: и в один из дней сын короля попытался примерить королевский плащ своего отца.

Lama Christie hla: And he says: 'I am going to wear this when I am king'.

Лама Двора-ла: и он сказал: «Когда я буду королем, я одену этот плащ».

Lama Christie hla: And his mother says: 'Honey, your father is immortal, I don’t think you are going to get to be king'.

Лама Двора-ла: и его мать сказала: «Твой отец сейчас бессмертен, ты никогда не сможешь стать королем».

Lama Christie hla: And he starts to cry, and he is so upset,

Лама Двора-ла: и он начал плакать, и стал печален.

Lama Christie hla: And you know mothers,

Лама Двора-ла: и его мать его жалеет,

Lama Christie hla: She wants to make her boy happy.

Лама Двора-ла: она хочет, чтобы ребенок был радостен.

Lama Christie hla: So she says: 'well, Arya Nagarjuna, he is bodhisattva'

Лама Двора-ла: и тогда она говорит: «Ария Нагараджуна, является Бодхисаттвой».

Lama Christie hla: Maybe, you know, if you ask him for his head he’ll give it to you.

Лама Двора-ла: может быть, если ты попросишь его отдать тебе свою голову, он тебе ее отдаст.

Lama Christie hla: Then he will die,

Лама Двора-ла: и тогда он умрет,

Lama Christie hla: And the pact will be broken between him and the king.

Лама Двора-ла: и тогда договор между ним и королем прекратит свое действие.

Lama Christie hla: Then the king will die normal death,

Лама Двора-ла: и тогда король умрет обычной смертью,

Lama Christie hla: And you can take the throne.

Лама Двора-ла: и тогда ты унаследуешь трон.

Lama Christie hla: So this what they do,

Лама Двора-ла: это то, что происходит.

Lama Christie hla: They go to Arya Nagarjuna,

Лама Двора-ла: они идут к Арии Нагарджуне,

Lama Christie hla: And the say: 'ah… here is the problem. Can I have your head?'

Лама Двора-ла: ☺ ребенок идет к Арии Нагараджуне, и говорит: «У меня проблема, пожалуйста, отдай мне свою голову».

Lama Christie hla: And he says OK.

Лама Двора-ла: и Ария Нагараджуна соглашается.

Lama Christie hla: But some young man is trying to cut his head with a sword.

Лама Двора-ла: и тогда приходит молодой солдат, и пытается мечом, отрубишь ему голову.

Lama Christie hla: And the sword can't cut his head.

Лама Двора-ла: и мечу не удается отрубить его голову.

Lama Christie hla: Nothing can harm him.

Лама Двора-ла: ему ничто не может навредить.

Lama Christie hla: And they are at a loss of what to do.

Лама Двора-ла: и они стоят, не зная, что делать.

Lama Christie hla: And Arya Nagarjuna picks up a blade of grass,

Лама Двора-ла: и тогда Ария Нагарджуна берет стебелек травы,

Lama Christie hla: And he says: 'I stepped on a bug once, in the grass'

Лама Двора-ла: и говорит: «Давным-давно, я как-то наступил на насекомое, которое было в траве».

Lama Christie hla: 'So I have the karma of killing'.

Лама Двора-ла: «Поэтому, у меня есть карма убийства».

Lama Christie hla: 'So try this blade of grass and use it to cut off my head'

Лама Двора-ла: «Возьми этот стебелек, и используй его, чтобы отрубить мою голову».

Lama Christie hla: And that is what they did.

Лама Двора-ла: и это то, что они делают.

Lama Christie hla: And it worked.

Лама Двора-ла: и это сработало.

Lama Christie hla: And then there is a long story about the head and the body and…

Лама Двора-ла: и потом есть целая история голове, и о теле, и…

Lama Christie hla: But I think the point of the story is that for somebody who has seen emptiness directly,

Лама Двора-ла: точкой в этой истории является то, что человек видевший пустоту напрямую,

Lama Christie hla: And they understand that there are no fixed objects in the world,

Лама Двора-ла: и понимающий, что в мире нет постоянных объектов,

Lama Christie hla: Then objects can be anything.

Лама Двора-ла: объектом для такого человека, может быть, что угодно.

Lama Christie hla: For everybody else,

Лама Двора-ла: все остальные люди,

Lama Christie hla: People who haven't seen emptiness directly

Лама Двора-ла: люди, не видевшие пустоту напрямую,

Lama Christie hla: We are stuck in our story,

Лама Двора-ла: мы застряли в нашей истории.

Lama Christie hla: That we need fire to light the incense.

Лама Двора-ла: в том, что для того чтобы зажечь ладан, нам необходим огонь.

Lama Christie hla: So that's the only thing that is going to work for us.

Лама Двора-ла: поэтому для нас, это будет работать только так.

Lama Christie hla: But there are people in the world,

Лама Двора-ла: но в мире есть люди,

Lama Christie hla: Who can stick their hand in the flame and not get burned.

Лама Двора-ла: которые могут положить руку в огонь, и не обжечься.

Lama Christie hla: And there are people in the world who could probably light that with water.

Лама Двора-ла: и в мире есть люди, которые, видимо, могут зажечь палочку ладана водой.

Lama Christie hla: And that is where we are going with this whole long complicated exercise about this flame and incense.

Лама Двора-ла: и это то, куда мы собираемся прийти, со всем этим длинным упражнением с пламенем и ладаном.

Lama Christie hla: You have to be in the space where you can walk into a room and see a certain reality and realize that at any moment reality could totally shift.

Лама Двора-ла: вам необходимо дойди до состояния, в котором вы можете войти в комнату, увидеть в ней определенную реальность, и понять, что каждое данное мгновение, реальность может совершенно измениться.

Lama Christie hla: So one minute you are sitting in a room with a bunch of other humans,

Лама Двора-ла: и одно мгновение вы сидите в комнате, с группой других людей,

Lama Christie hla: And then suddenly reality shifts, and all of the sudden you are sitting in a room full of angels.

Лама Двора-ла: и вдруг в нашей реальности есть движение, и вы находите себя сидящими в комнате полной ангелов.

Lama Christie hla: Is it possible?

Лама Двора-ла: возможно ли такое?

Lama Christie hla: It is only possible because nobody in this room has any nature of their own.

Лама Двора-ла: это возможно только потому, что ни один человек в этой комнате не имеет своей собственной природы.

Lama Christie hla: Just like the flame.

Лама Двора-ла: в точности также как и пламя.

Lama Christie hla: Just like the aspirin.

Лама Двора-ла: также как и аспирин.

Lama Christie hla: And you have to have that possibility in your mind.

Лама Двора-ла: и важно, чтобы в вашем сознании была эта возможность.

Lama Christie hla: Because that's where we are going.

Лама Двора-ла: потому, что это то, куда мы направляемся.

Lama Christie hla: Because that’s the end of pain.

Лама Двора-ла: потому, что это конец боли.

Lama Christie hla: We are going for a world full of people who don't have to die.

Лама Двора-ла: мы идем в направлении мира полного личностей, которые не должны умирать.

Lama Christie hla: We are going for a world full of people who would never feel pain.

Лама Двора-ла: мы идет в направлении мира полного личностей, никогда не испытывающих боль.

Lama Christie hla: And how are we going to get there?

Лама Двора-ла: и как мы туда придем?

Lama Christie hla: We are going to change our own mind.

Лама Двора-ла: через изменение своего сознания.

Lama Christie hla: So how does Tong Len really work? ☺

Лама Двора-ла: так, как работает Тонг Лен?

Lama Christie hla: Going back to Tong Len.

Лама Двора-ла: если мы вернемся к Тонг Лен

Lama Christie hla: How does Tong Len really work?

Лама Двора-ла: как это действительно работает?

Lama Christie hla: I did that meditation on my dad's back. My dad was having a very bad back, like his lower back was, nerves were being pinched in

Лама Двора-ла: и у ее отца, была сильная боль в спине, было давление в нервах в нижней части спины, и она делала на него эту медитацию.

Lama Christie hla: And I don't know, I did it for about a year. And he was trying everything. He was trying acupuncture and finally he tried surgery and bla bla bla bla bla and then finally through my effort his back got cured and he is fine now.

Лама Двора-ла: он тогда пробовал все. Он пробовал акупунктуру, и даже операцию, и она делала на него медитацию на продолжении примерно года, и благодаря ее медитации – сейчас он полностью излечился.

Lama Christie hla: I know people who have cured themselves of cancer from doing the Tong Len meditation.

Лама Двора-ла: и она знакома с людьми, которые излечили себя от рака благодаря медитации Тонг Лен.

Lama Christie hla: I had one very sweet story of a lady. I taught this in Ireland and a lady had been estranged from her daughter. She hadn't spoken to her daughter in twelve years.

Лама Двора-ла: и был случай, когда она обучала этой медитации в Ирландии, и там была женщина, которая не говорила со своей дочерью уже 12 лет.

Lama Christie hla: Then she did the meditation. The very next morning her daughter calls her.

Лама Двора-ла: она сделала эту медитацию, и сразу же назавтра утром дочь позвонила ей.

Lama Christie hla: First time in twelve years.

Лама Двора-ла: в первый раз, после двенадцати лет.

Lama Christie hla: So there are sometimes miracles that happen with this meditation.

Лама Двора-ла: поэтому, есть случаи, когда медитация совершает чудеса.

Lama Christie hla: So how does it work?

Лама Двора-ла: так, как она работает?

Lama Christie hla: I already said, we don't just… we do not actually go to the people that we are picturing and actually take away the pain.

Лама Двора-ла: и мы уже сказали, что мы не идем физически к людям, а представляем их, и

забираем из них боль.

Lama Christie hla: But where are those people coming from? Where is the pain that you see coming from?

Лама Двра-ла: но откуда пришли эти люди, и их боль?

Lama Christie hla: If I see a father with a bad back, where does that come from?

Лама Двора-ла: если я вижу отца, которому болит спина, откуда это пришло?

Lama Christie hla: It comes from my mind.

Лама Двора-ла: это пришло из моего сознания.

Lama Christie hla: I have this image, this projection, of my father with a bad back.

Лама Двора-ла: у меня есть картинка или проекция моего отца, с болью в спине.

Lama Christie hla: It's due to something that I have done in the past.

Лама Двора-ла: и это из-за того, что я делала в прошлом.

Lama Christie hla: Some impurity in my own heart makes me see him in pain.

Лама Двора-ла: из-за какой-то нечистоты в моем сердце, которая заставляет меня видеть его страдающим.

Lama Christie hla: So then, how do I fix that?

Лама Двора-ла: так, как я это исправляю?

Lama Christie hla: I am meditating.

Лама Двора-ла: я медитирую.

Lama Christie hla: I go in deep into my heart and I purify that one thing in my mind that's making me see my dad’s back in pain.

Лама Двора-ла: я иду вглубь своего сердца, и очищаю ту одну вещь, которая заставляет меня видеть своего отца страдающим.

Lama Christie hla: And how do I purify it?

Лама Двора-ла: и, как я это очищаю?

Lama Christie hla: Tong Len.

Лама Двора-ла: через Тонг Лен.

Lama Christie hla: And then, as I purify my own mind, my dad’s back gets better.

Лама Двора-ла: и в то время, когда я очищаю свое сознание, уменьшается боль в спине отца.

Lama Christie hla: And that's how you can use meditation to change the world.

Лама Двора-ла: и это то, как мы используем медитацию, чтобы изменить наш мир.

Lama Christie hla: When we go into retreat, we are not simply going to concentrate on one person,

Лама Двора-ла: когда мы уходим на ретрит, мы не фокусируемся на одном человеке,

Lama Christie hla: We are going to concentrate on the whole world.

Лама Двора-ла: мы фокусируемся на всем мире.

Lama Christie hla: Changing the whole world.

Лама Двора-ла: изменяя весь мир.

Lama Christie hla: Purifying our mind so much that when we come out reality has shifted.

Лама Двора-ла: это настолько глубокое очищение нашего сознания, что когда мы выходим из ретрита, реальность меняется.

Lama Christie hla: But the only way we can do it is by understanding that nothing has any nature of its own.

Лама Двора-ла: но единственный путь, через который у нас это может получиться, это через понимание того, что ни у чего, нет своей собственной природы.

Lama Christie hla: Then everything is available.

Лама Двора-ла: и тогда, перед нами все открыто.

Lama Christie hla: Then it is possible to walk into this room and suddenly see a room full of angels.

Лама Двора-ла: и тогда можно войти в комнату, и вдруг увидеть комнату полной ангелов.

Lama Christie hla: If people were fixed the way they were, if they had a nature in and of themselves - they could never change.

Лама Двора-ла: если бы люди были постоянными, если бы у них была своя собственная природа, они бы никогда не смогли измениться.

Lama Christie hla: So that is the reason for doing the retreat.

Лама Двора-ла: и это причина проделывания этого ретрита.

Lama Christie hla: And when you think of Lama Dvora [hla] in her three year retreat cabin, which is quite nice, by the way,

Лама Двора-ла: и когда вы думаете обо мне, сидящей себе на ретрите, в нашей красивой хижине,

Lama Christie hla: Then you can think about all the beautiful hard work she is doing to purify the whole world, through her heart.

Лама Двора-ла: вы можете думать обо всей работе, которую я проделываю в своем сердце для того, чтобы очистить весь мир.

Lama Christie hla: And send her all your good prayers.

Лама Двора-ла: и послать мне все ваши хорошие молитвы.

Lama Christie hla: And all of us we could use your prayers.

Лама Двора ла: и всем остальным участникам ретрита, всем которым необходимы ваши хорошие молитвы.

Lama Christie hla: We will definitely hear you.

Лама Двора-ла: мы обязательно вас услышим.

Lama Christie hla: When you get into a deep state of a retreat you can hear a lot of things.

Лама Двора-ла: когда мы входим в глубокий ретрит, мы можем слышать многие вещи.

Lama Christie hla: And so she will still be here with you.

Лама Двора-ла: поэтому, в сущности, я все еще здесь с вами.

Lama Christie hla: You can still talk to her,

Лама Двора-ла: вы все еще можете со мной говорить.

Lama Christie hla: She will hear you.

Лама Двора-ла: потому, что я буду слышать.

Lama Christie hla: You will get some kind of response

Лама Двора-ла: и вы даже получите от меня ответ.

Lama Christie hla: Look, you have to look in new and interesting ways to get the responses now.

Лама Двора-ла: вам нужно поискать новые способы, как воспринять этот ответ.

Lama Christie hla: And when she comes out she will be someone who can light this with water. ☺

Лама Двора-ла: ☺ и моя Лама говорит: «Что когда я выйду с ретрита, я буду способна зажигать эту палочку ладана, с помощью воды».

Тибетская медитация

В преподавании

Ламы Кристи Макнелли

В сопровождении перевода

Ламы Дворы-ла

Рамат Ган, июль 2010

Урок 2

Лама Двора-ла: мы начнем.

Короткое сообщение, прежде чем мы начнем.

Мы в преддверии этого визита, издали в свет несколько книг. Одна из них это книга, связанная с этим вечером. Это книга «***Тибетская медитация***». Мы издали также книгу «***Двое как один***», чудесную книгу с фотографиями практики йоги «двое как один» ламы Кристи и Яна. Вы приглашены приобрести ее и можно еще получить к ней автограф. Книги находятся снаружи, в магазине, и там есть дополнительные книги, все они чудесные, они могут привести к большой трансформации в нашей жизни.

Lama Christie hla: So, is everybody too tired to do another meditation?

Из зала: No, нет.

Lama Christie hla: No?

Лама Двора-ла: мы сделаем дополнительную медитацию.

Lama Christie hla: So get all the moving out now.

Лама Двора-ла: итак, попытайтесь успокоить тело, сидеть спокойно.

Lama Christie hla: Lama Dvora can tell you how strict I am at Diamond Mountain.

Лама Двора-ла: она говорит, что я могу свидетельствовать о том, насколько она внимательна когда мы в «Даймонд Маунтайн».

Lama Christie hla: If someone moves like even a little bit I yell at them.

Лама Двора-ла: даже если кто-то немного двигается она говорит, что она на него кричит.

Lama Christie hla: Well… Lama Dvora hla: I said that you said that you're yelling at us. ☺ Lama Christie hla: I heard that there is a famous Lama named Goenka, he is famous for meditations, yeah.

Лама Двора-ла: и она слышала о известном ламе по имени Гоенка который известен своим учением о медитации.

Lama Christie hla: Then when you would go to his meditation retreat

Лама Двора-ла: и люди которые идут к нему на ретриты медитации

Lama Christie hla: And you would have to meditate for hours.

Лама Двора-ла: должны сидеть часами и делать медитацию.

Lama Christie hla: And if you move one muscle, he came by with a stick.

Лама Двора-ла: и если кто-то двигает одним мускулом, он сразу же приходит с палкой.

Lama Christie hla: I don't do that.

Лама Двора-ла: и она этого не делает.

Lama Christie hla: Not yet.

Лама Двора-ла: еще нет.

Lama Christie hla: Anyway, I cannot reach you with a stick from up here.

Лама Двора-ла: в любом случае даже если бы у нее была палка, она не может вас отсюда достать.

Lama Christie hla: So, but don't move.

Лама Двора-ла: но не двигайтесь.

Lama Christie hla*: So we will start. Make sure your feet are flat on the floor and your back is straight.*

Лама Двора-ла*: начнем. Те из вас кто сидит на стульях, позаботьтесь о том, чтобы ваши ноги плотно стояли на полу, и спина была прямой.*

Lama Christie hla*: Relax your shoulders,*

Лама Двора-ла*: расслабьте плечи,*

Lama Christie hla*: Then slowly close your eyes,*

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

Lama Christie hla: *Focus on your breath, at the tip of your nose*

Лама Двора-ла: *сфокусируйтесь на дыхании у кончика носа,*

Lama Christie hla*: Watch the air as it goes out and then back in to your body.*

Лама Двора-ла*: и всмотритесь в движение воздуха который оставляет ваше тело и возвращается обратно.*

Lama Christie hla*: Then just start to listen to the sounds in the room around you.*

Лама Двора-ла: *и начинайте слушать звуки в комнате вокруг вас.*

Lama Christie hla*: And then start to move deeper inside and listen to the sound of your own heart.*

Лама Двора-ла*: сейчас войдите глубже внутрь, и слушайте звук вашего сердца.*

***Lama Christie hla**: Start to get a feeling of the room that you are seated in.*

***Лама Двора-ла**: и попытайтесь почувствовать комнату в которой вы сидите.*

***Lama Christie hla**: Picture in front of you, what's before you, all the people and all the different things on the wall in front of you.*

***Лама Двора-ла**: попытайтесь представить людей которые может быть сидят перед вами, стены, комнату вокруг себя.*

***Lama Christie hla:** Then picture what's to your left side*

***Лама Двора-ла:** сейчас попытайтесь представить, что находится слева от вас.*

***Lama Christie hla:** Draw it in your mind's eyes as best as you can.*

***Лама Двора-ла:** нарисуйте это в своем воображении как можно подробнее.*

***Lama Christie hla**: Then everything to your right.*

***Лама Двора-ла**: и сейчас представьте все, что находится справа от вас.*

***Lama Christie hla**: And then everything behind you.*

***Лама Двора-ла**: и сейчас то, что находится сзади.*

***Lama Christie hla**: Now, see the room in your mind's eye as you normally do.*

***Лама Двора-ла**: сейчас увидьте в своем воображении комнату так как вы ее видите обычно.*

***Lama Christie hla**: As something that is out there, from its own side. Something that you walked into today.*

***Лама Двора-ла:** как комнату которая находится там, со своей стороны, как что-то во, что вы сегодня вошли.*

***Lama Christie hla**: Then all the people in the room as you normally see them, as separate from you, existing from their own side.*

***Лама Двора-ла**: и тогда увидьте всех людей в комнате так как они выглядят для вас обычно, как отдельных от вас, как существующих со своей стороны.*

***Lama Christie hla**: With their own nature.*

***Лама Двора-ла:** со своей собственной природой.*

***Lama Christie hla**: This is our normal view of the world, and it's a wrong view.*

***Лама Двора-ла**: это наше обычное восприятие мира, и это ошибочное восприятие.*

***Lama Christie hla**: Now we will switch to a different view of this room*

***Лама Двора-ла:** сейчас мы перейдем к другому восприятию этой комнаты.*

***Lama Christie hla**: Every single thing in the room, and the room itself,*

***Лама Двора-ла**: каждая вещь в этой комнате, и сама эта комната,*

***Lama Christie hla**: They are all tiny pictures inside of our mind.*

***Лама Двора-ла:** все это малюсенькие картинки в нашем сознании.*

***Lama Christie hla**: As we make a picture of the front of the room, it forms. All the objects form.*

***Лама Двора-ла**: когда мы создаем картинку передней части комнаты – создаются все объекты.*

***Lama Christie hla**: Then we draw the sides of the room*

***Лама Двора-ла**: и потом мы создаем стороны комнаты,*

***Lama Christie hla**: Then we draw the back,*

***Лама Двора-ла**: и потом рисуем заднюю часть,*

***Lama Christie hla**: We draw the room and then we step into it.*

***Лама Двора-ла:** мы рисуем эту комнату и потом проходим по ней.*

***Lama Christie hla**: Picture all of the things around you as tiny seeds coming from our Heart chakra*

***Лама Двора-ла:** представьте все вещи вокруг себя как малюсенькие семена приходящие из нашей сердечной чакры.*

***Lama Christie hla**: As real as a dream.*

***Лама Двора-ла:** и они реальны как сон.*

***Lama Christie hla**: So try to keep that vision of the room as just a dream inside your mind.*

***Лама Двора-ла**: и попытайтесь сейчас увидеть эту комнату как вид сна в вашем сознании.*

***Lama Christie hla**: And then ask yourself what lies behind that picture.*

Лама Двора-ла: и потом спросите себя: что находится за этой картинкой?

***Lama Christie hla:** Is there anything at all out there besides the picture coming from my mind?*

***Лама Двора-ла:** есть ли что-то, что там находится, вне этой картинки приходящей из моего сознания?*

***Lama Christie hla**: Look behind the picture.*

***Лама Двора-ла**: посмотрите за эту картинку.*

***Lama Christie hla**: Try to find anything real.*

***Лама Двора-ла**: попытайтесь что-то найти, что-то настоящее.*

***Lama Christie hla**: Then withdraw all the mental images, all the pictures that you have, withdraw them back into your mind and see what is left.*

***Лама Двора-ла**: сейчас соберите все картинки обратно в свое сознание, всех их, и посмотрите, что осталось.*

***Lama Christie hla**: There is nothing.*

***Лама Двора-ла:** там ничего нет.*

***Lama Christie hla**: It is empty*

***Лама Двора-ла**: это пусто.*

***Lama Christie hla**: Go through it one more time, see the pictures you are making of the room.*

***Лама Двора-ла**: вернемся к этому снова. Увидьте те картинки которыми вы создаете эту комнату.*

***Lama Christie hla**: Then, check to see if there is anything out there besides the pictures in your mind.*

***Лама Двора-ла:** сейчас проверьте или там есть что-то, снаружи, кроме картинок в вашем сознании.*

***Lama Christie hla**: If you withdraw all the pictures back into your mind.*

***Лама Двора-ла**: и сейчас соберите все картинки обратно в свое сознание.*

***Lama Christie hla**: What is left?*

***Лама Двора-ла**: что осталось?*

***Lama Christie hla**: There is nothing.*

***Лама Двора-ла**: ничего нет.*

***Lama Christie hla**: That's emptiness.*

Лама Двора-ла: это пустота.

***Lama Christie hla**: OK, you can open your eyes.*

***Лама Двора-ла:** вы можете открыть глаза.*

Lama Christie hla: So there are many different meditations in the book that I wrote and Ilan translated and Dorit produced and everybody else who helped.

Лама Двора-ла: и в книге которую написала лама Кристи есть много медитаций, которую перевел Илан, и опубликовала Дорит и все те, кто помогал. (*Книга вышла в свет в конечном переводе и редакции ламы Дворы-ла*).

Lama Christie hla: What I was hoping to do with the book was to leave people with something concrete to practice on a daily basis.

Лама Двора-ла: с помощью этой книги я надеялась дать людям что-то с помощью чего, они сумеют практиковать на повседневной основе.

Лама Двора-ла: эта медитация которую мы делали составлена человеком по имени Кедруп Чже

который был одним из учеников известного Чже Цонгкапы.

Lama Christie hla: And Kedrub Je was a master of Tantra and he was a master of emptiness.

Лама Двора-ла: Кедруп Чже был мастером тантры и мастером пустоты.

Lama Christie hla: And what I was hoping people could do with the book was, it's not the kind of book that you just read through and then you put on your shelf and you forget about.

Лама Двора-ла: и это не просто книга которую вы читаете, а потом ставите на полку.

Lama Christie hla: It's something that you read it through and you find a meditation that particularly attracts you at this point in your life.

Лама Двора-ла: вы читаете эту книгу, и может быть натыкаетесь на медитацию которая особенно вас притягивает в этой точке вашей жизни.

Lama Christie hla: And then you do it for maybe, two or three weeks, maybe a month, try to get very very deep into that one meditation.

Лама Двора-ла: и тогда вы практикуете эту медитацию на протяжении двух-трех, может быть четырех недель. И пытаетесь глубоко войти в эту медитацию.

Lama Christie hla: And then you do it for maybe, two or three weeks, maybe a month, try to get very very deep into that one meditation.

Лама Двора-ла: чтобы продвинуться в медитации обязаны практиковать каждый день.

Lama Christie hla: Meditation is kind of like running.

Лама Двора-ла: это немного похоже на тренировку в беге.

Lama Christie hla: I do not know if you ever tried to run or jog or anything.

Лама Двора-ла: если вы когда-нибудь пробовали практиковать бег.

Lama Christie hla: My first year in high school I tried to join the track team.

Лама Двора-ла: но в первый год когда я была в школе я пробовала присоединиться к сборной которая занималась бегом.

Lama Christie hla: And then the coach said: everybody, go run a mile.

Лама Двора-ла: и тогда тренер сказал: каждый должен пробежать милю, и это примерно полтора километра.

Lama Christie hla: And I never ran anything in my whole life.

Лама Двора-ла: и до тех пор я вообще никогда не бегала.

Lama Christie hla: And half way through I felt like I was going to throw up.

Лама Двора-ла: и половину пути я чувствовала будто я вот-вот вырву.

Lama Christie hla: And I'm stumbling and I can't quite make it all the way around the field for the mile.

Лама Двора-ла: и я провалилась, и мне с трудом удалось завершить весь оборот вокруг этого маршрута.

Lama Christie hla: And I get a cramp in my side and everything is terrible.

Лама Двора-ла: и у меня начались судороги в боку, и все было ужасно.

Lama Christie hla: But by the end of the season we were running seven or eight miles a day, easy.

Лама Двора-ла: но в конце того сезона нам удалось пробежать сем, восемь миль, и это что-то около десяти-одиннадцати километров с легкостью.

Lama Christie hla: And the only reason we could do it is because we did it every day, we trained every day.

Лама Двора-ла: и единственная причина того, что мы смогли это сделать в том, что мы тренировались каждый день.

Lama Christie hla: It does not do any good to meditate for two hours one day and then skip three days and then meditate another hour the next day, it is not the way that you are going to burn meditation into your mind.

Лама Двора-ла: и сильно не помогает делать медитацию два часа один день, пропускать два дня, и потом делать еще раз час. Это не то, как мы приучаем свое сознание к медитации.

Lama Christie hla: It's much better to meditate for 10 minutes, 15 minutes every day.

Лама Двора-ла: намного лучше практиковать медитацию десять, пятнадцать минут каждый день.

Lama Christie hla: I like to say, you know, everybody brushes their teeth.

Лама Двора-ла: и я привожу пример, как каждый привык чистить зубы.

Lama Christie hla: Is there anybody in this room who does not brush their teeth?

Лама Двора-ла: есть ли здесь кто-то, кто не чистит зубы?

Lama Christie hla: No, but you see, there was once a time when nobody brushed their teeth.

Лама Двора-ла: но как-то было время, когда люди не чистили зубы.

Lama Christie hla: Like in my grandmother's time or something, nobody brushed their teeth.

Лама Двора-ла: как в дни моей бабушки – никто не чистил зубы.

Lama Christie hla: And then there was one guy who came along, or maybe it was a girl, I do not know.

Лама Двора-ла: и тогда пришел мужчина или женщина, кто-то пришел

Lama Christie hla: And they came along and they said: "Hey listen, brushing your teeth is really good for you. Your teeth won't fall out."

Лама Двора-ла: и сказал «Послушайте, это хорошая идея чистить зубы, это предотвратит потерю зубов».

Lama Christie hla: “And you need to brush your teeth twice a day”

Лама Двора-ла: «И важно чистить зубы два раза в день».

Lama Christie hla: And everybody did it.

Лама Двора-ла: и тогда все начали это делать.

Lama Christie hla: Like, the whole world.

Лама Двора-ла: и весь мир чистит зубы.

Lama Christie hla: It is kind of amazing to me, actually, that one guy got the whole entire world to spend ten minutes twice a day to brush their teeth

Лама Двора-ла: и это достаточно потрясающая вещь, что одному человеку удалось убедить весь мир чистить зубы два раза в день.

Lama Christie hla: And I mean, your teeth are very important, yes, but your mind is even more important.

Лама Двора-ла: и я говорю, что зубы важны, это так, но сознание еще важнее.

Lama Christie hla: So here I am, I am making a pitch: if you can spend 10 minutes a day brushing your teeth every day, then you can spend ten, fifteen minutes every day on your meditation cushion.

Лама Двора-ла: и я здесь стою и призываю вас: если вы можете посвятить десять минут в день чистке зубов, то вы можете сидеть десять минут в день на подушке для медитации.

Lama Christie hla: Right? Do not be selfish with your time. It’s for you.

Лама Двора-ла: и не будьте эгоистичными в отношении вашего времени потому, что это для вас.

Lama Christie hla: It's more important than brushing your teeth.

Лама Двора-ла: это важнее чем чистить зубы.

Lama Christie hla: Skip one teeth brushing and meditate instead, if you are really busy.

Лама Двора-ла: если вы очень-очень заняты, то в один из дней пропустите чистку зубов, и вместо этого сделайте медитацию.

Lama Christie hla: Everybody has ten minutes, I think so.

Лама Двора-ла: и я думаю, что у каждого есть десять минут.

Lama Christie hla: It’s worth it.

Лама Двора-ла: и это стоит этого.

Lama Christie hla: It will change your life.

Лама Двора-ла: потому, что это изменит ваши жизни.

Lama Christie hla: So, pick ten minutes a day, usually it’s very nice to meditate in the morning before

you really talk to many people or see anybody. If you can get up and not answer your phone or do your email before you meditate, that's great.

Лама Двора-ла: и выберите десять минут в день. Часто это хорошо ранним утром, до того как вы открываете электронную почту, до того как вы видите людей, или говорите со многими людьми. И не нужно отвечать на телефон сразу когда вы встаете.

Lama Christie hla: It is very nice to go almost from your bed to your meditation cushion, as long as you are not too sleepy, because your mind is still inside. Once you start to go out into the world, then your mind gets outside to all these other busy things.

Лама Двора-ла: очень-очень хорошо сразу из постели идти на подушку для медитации при условии, что вы не слишком сонные потому, что в тот момент когда вы поднимаетесь сознание убегает ко всем вещам снаружи, в то время когда вы только просыпаетесь сознание все еще внутри.

Lama Christie hla: And then you can take a meditation that Lama Dvora has given you, or you can take a meditation from the book.

Лама Двора-ла: и тогда вы можете выбрать медитацию которую вы изучали у меня, или взять медитацию из книги.

Lama Christie hla: And then everyday do it over and over again, see how it progresses inside your mind

Лама Двора-ла: и возвращайтесь к ней каждый день, и посмотрите как она продвигается в вашем сознании.

Lama Christie hla: It will get deeper and deeper.

Лама Двора-ла: она будет все углубляться.

Lama Christie hla: And you will have some profound insights into things.

Лама Двора-ла: и вы обретете очень глубокие осознания реальности.

Lama Christie hla: Then if you start to get bored or your meditation starts to get a little stale, then switch meditation.

Лама Двора-ла: и если вы начинаете скучать или если медитация у вас становится немного сухой», поменяйте на другую медитацию.

Lama Christie hla: And you have lots of different meditations inside of the book, and I am sure Lama Dvora has given you a lot of meditations.

Лама Двора-ла: и в этой книге есть много медитаций, и разумеется вы также получили много медитаций на протяжении нашего обучения.

Lama Christie hla: So there is no excuse!

Лама Двора-ла: поэтому нет никаких отговорок!

Lama Christie hla: When I come back next time to Israel,

Лама Двора-ла: в следующий раз, когда я приеду в Израиль,

Lama Christie hla: I want everyone to say: “Ho, Lama Christie, I have been meditating everyday for the last three years”.

Лама Двора-ла: она ожидает услышать от каждого из вас, что вы каждый день делали медитацию на протяжении трех последних лет.

Lama Christie hla: "And all of these amazing things have happened to me because of my meditation”.

Лама Двора-ла: и, что с вами в результате этой медитации произошли потрясающие вещи.

Lama Christie hla: I want to hear all the good news.

Лама Двора-ла: я хочу услышать все эти потрясающие вещи.

Lama Christie hla: Ok? Yeah, is it a deal?

Lama Dvora hla: They also have the disk of your meditations. Lama Christie hla: Oh, yeah, Lama Dvora has also pointed out that you have the CD which Lama Dvora has translated, right? Lama Dvora hla: Yeah, and recorded in Hebrew, so you already have the first half of the meditations and the second is coming up.

Лама Двора-ла: да, и мы сказали, что мы записали на иврит первую половину медитаций из книги и потом выйдет вторая часть, которая сейчас в работе.

Lama Christie hla: So, I don't know how much time we have, but I wanted to open up the room for a few questions.

Лама Двора-ла: и лама разрешает задать несколько вопросов, если люди хотят их задать.

Lama Christie hla: If we have no questions we can all go home.

Лама Двора-ла: если нет вопросов, можно идти домой.

Lama Christie hla: Yes. Question from the audience: During the three years retreat... Lama Christie hla: Oh, During the three year retreat, it’s mostly centered on a certain deity. It’s a tantric retreat, so it has to do with a certain angel, and you try and get in touch with that angel, so you have a certain prayer, or like a ritual that you do every day to get in touch with this certain angel. And you basically do the same meditation every day, four times a day, for three years, three month and three days, with a little bit of variation, but it’s like the same sadhana, we say sadhana for the ritual. And it’s like, I say you only have to do the meditation for, you know, once a day for two or three weeks, then you get to switch meditation. Now you see, I had to do the same meditation for three and a half years, and I did not get to switch at all. So you guys can take a month. You don’t feel so bad. At the beginning you feel like, it’s very strange because we did not take any books at all. We only took the sadhana. It was just the sadhana. It was just this. It takes about, maybe an hour and a half to go through the whole thing, and you do certain parts during certain parts of the day, and other part during other parts of the day, but by the first, maybe the second month, I had the whole thing memorized, so I didn’t even have to look at the book anymore, so then I had no book to look at. And at the beginning you get very restless and bored, like: "I have to read something! I read something my whole life. I have to have a book! I do not care about the movies I am not seeing, but at least give me a book, one, one book!” But then something happens, it forces you to go deeper. It is like, you only have the sadhana and you have no choice. But because you

cannot go anywhere else outside of the sadhana, you have to go into the sadhana. Like, you have to go into your own mind. That's what the retreat is forcing you to do, it is forcing you to go into your mind and it is forcing you to go into the sadhana, and then all of a sudden amazing profound things happen, and it starts to come alive, and you start to actually feel like you are getting in touch with this angel. And you really are meeting them. And you really are starting to become them, which is the end result of the practice. And it's very beautiful, it is very beautiful, so.

Lama Dvora hla: Now I have to tell the story. Lama Christie hla: Oh, ☺ sorry.

Лама Двора-ла: и у нее был вопрос в отношении медитации на трехлетнем ретрите, и лама сказала, что в противоположность совету который она дала вам раньше, смотреть в книге, выбирать медитацию которая вам нравится, и быть в ней постоянным на протяжении нескольких недель, а когда это для вас становится сухим поменять медитацию - на ретрите мы на протяжении трех с лишним лет каждый день по четыре раза делаем одну и ту же медитацию. И эта медитацию фокусируется на определенном ангеле. У нас есть Садхана, и это можно сказать вид молитвенника в двойных и тройных кавычках, цель материала который там все время приходят привести нас к соприкосновению с ангелом, и может быть самими стать ангелом, и это абсолютная цель этой практики.

И поначалу это тяжело потому, что мы хотим разнообразия, и мы здесь ограничены одной вещью, каждый день четыре раза на протяжении трех лет и поначалу есть сложности и люди пытаются убежать, пытаются найти другие вещи, но нет других вещей потому, что мы заблокировали себя от других вещей.

И через определенный период такой практики происходит так, что создается какой-то прорыв, какое-то раскрытие потому, что так как мы ограничиваем раздражители - это заставляет нас проникнуть внутрь, глубоко войти. Это заставляет сознание войти внутрь, и тогда начинают происходить чудеса, и начинают приходить глубинные осознания, и целый мир раскрывается, который иначе не мог бы раскрыться. И это примерное подведение итога.

Lama Christie hla: How did she do, ok? ☺

Лама Двора-ла: (в продолжение вопроса из зала) и два вопроса: первый – кто ангел?

Из зала: может ли она видеть ангелов? Can you see the angel, this one?

Лама Двора-ла: и второй вопрос: когда вы не в медитации на пустоту, когда она не в медитации, может ли она видеть пустоту? Нужно ли ей говорить себе о пустоте, объяснять себе? What are not in meditation, can you see emptiness? Do you need to explain to yourself about emptiness?

Lama Christie hla: Well, there is very easy answer to this question,

Лама Двора-ла: на твой вопрос есть очень простой ответ,

Lama Christie hla: You are not supposed to talk about your spiritual realizations to large groups of people, so,

Лама Двора-ла: и мы не должны говорить о наших духовных осознаниях перед большими группами людей.

Lama Christie hla: But I can say that, even if somebody had seen emptiness directly,

Лама Двора-ла: но я да могу сказать, что когда есть человек который видел пустоту напрямую,

Lama Christie hla: Which would mean that they had seen ultimately the way things really exist,

Лама Двора-ла: и это значит, что они видели способ существования вещей абсолютным образом,

Lama Christie hla: In a deep state of meditation,

Лама Двора-ла: в глубоком состоянии медитации,

Lama Christie hla: Then after they came back from that meditation, they would still see the world wrong, again.

Лама Двора-ла: даже после того как они выходят из этой медитации они все еще воспринимают мир ошибочным образом.

Lama Christie hla: And that is what the fourth path of the five paths of Buddhism is all about, the path of habituation, where you are just getting used to what you saw, and you are trying to train your mind and purify your mind so that what you know matches what you see.

Лама Двора-ла: и тогда приходит то, что мы называем четвертым путем практики который на иврите мы назвали «Путь практики» на котором мы тренируемся и приучаем свое сознание к тому, что мы видели на третьем пути который называется «путь видения» чтобы в конченом итоге то, что мы знаем соответствовало тому, что мы видим.

Lama Christie hla: So there are ten stages in that,

Лама Двора-ла: и в этом пути есть двадцать этапов,

Lama Christie hla: Which would be varying degrees of how you would see the world.

Лама Двора-ла: и это разные уровни глубины, на которых мы видим реальность.

Lama Christie hla: And that's a longer story.

Лама Двора-ла: и это более длинная история.

Lama Christie hla: So

И он говорит, когда она говорила с большой любовью о родителях, о маме, и так далее, он говорит, если я понял правильно то, что вы описываете о ретрите, то если вы хорошо проделали ретрит, вы в сущности стерли родителей.

Yes, so you come out of retreat and the world is totally different, and you have 'erased' your parents

Lama Christie hla: No, they are still my parents.

Лама Двора-ла: и она говорит: нет, нет, у меня все еще есть мои родители.

Lama Christie hla: But they are much happier.

Лама Двора-ла: но они намного более счастливы.

Лама Двора-ла: ааа… и он говорит, если так, то твои родители являются иллюзией потому, что ты

сейчас сказала, что нет причины, и нет следствия.

Lama Christie hla: It is all an allusion and it functions within its apparent reality.

Лама Двора-ла: и ответ в том, что верно, что все является иллюзией, но эта иллюзия функционирует якобы в ее реальности.

Lama Christie hla: The point of retreat is not to stop using incense.

Лама Двора-ла: идея на ретрите это не прекратить использовать благовония.

Lama Christie hla: Because it does not really work.

Лама Двора-ла: потому, что это не совсем работает.

Lama Christie hla: The point of retreat is to understand what incense really is,

Лама Двора-ла: идея на ретрите это понимать, что такое благовония,

Lama Christie hla: So you can always get it to work.

Лама Двора-ла: чтобы это у тебя всегда функционировало.

Lama Christie hla: So, the point of retreat is not to negate your parents. It’s to have a perfect relationship with your parents.

Лама Двора-ла: и идея на ретрите это не отрицать родителей, а создать совершенные отношения с родителями.

Lama Christie hla: One of the things I think is difficult for people to understand about emptiness is if you understand emptiness correctly, you love people much more.

Лама Двора-ла: одна из вещей которые людям может быть сложно понять в пустоте это то, что когда человек понимает пустоту правильно он учится любить людей намного больше.

Lama Christie hla: Because you understand that they are you.

Лама Двора-ла: и причина того, что ты любишь их намного больше в том, что ты понимаешь, что они в сущности - это ты.

Lama Christie hla: And then there is no more separation between their heart and your heart because you totally understand that they are you.

Лама Двора-ла: и больше нет разделения между твоим сердцем и их сердцами потому, что ты полностью понимаешь, что они это ты.

Lama Christie hla: And then there's no wall and there's perfect love.

Лама Двора-ла: и тогда между нами нет никаких стен, и есть совершенная любовь.

Lama Christie hla: Does that answer your question?

Из зала: it's close.

Lama Christie hla: It's close, ah ya, well ☺ ☺ yeah, yeah Question from the audience: The highest grade of awareness, is ehh… telepathy. The highest grade of awareness is telepathy. Lama Christie hla: highest?

Лама Двора-ла: level, Level.

Question from the audience: I will ask you, after three years in this place, what is your level of telepathy with other people?

Лама Двора-ла: и может быть, ты переведешь на иврит ☺

Из зала: нет проблем, самый высокий уровень осознанности это телепатия. Мы все к этому стремимся, также самая высокая будущая вещь, это телепатическая связь. Не нужно никаких телефонов, не нужно ничего, все телепатически. И я спрашиваю госпожу, ламу, извините, ламу Кристи ☺: через три года абсолютной пустоты, когда она очистила все свое сознание от различных вещей которые мешали ей, или мешают нам, достигла ли она уровня телепатии, и если да с кем у нее была телепатическая связь?

Lama Dvora hla: So he says the highest level leads to our ultimate wish, which is telepathy with everybody. Lama Christie hla: Oh, ok Lama Dvora hla: And so now that you have cleared your mind of everything, do you have that level of telepathy with, for example your boyfriend? Lama Christie hla: It's not true that telepathy is the highest form of mind.

Лама Двора-ла: и лама говорит, что не верно то, что телепатия это самая высокая форма сознания.

Lama Christie hla: You can get telepathy before you see emptiness directly.

Лама Двора-ла: и можно достигнуть телепатии еще до того как увидят пустоту напрямую.

Из зала: do you have it

Lama Christie hla: I answered that question before, I can't tell you, because there is no way for me to prove whether I'm lying.

Лама Двора: и лама говорит, что она не может поделиться публично духовными осознаниями или духовными уровнями которых она достигла, и он спрашивает почему нет, и ответ который дает лама это то, что у нее на данный момент нет способа доказать тебе верно то, что она говорит, или нет. ☺

Lama Christie hla: You know, there are many people I think who can do something you could call a miracle but they choose not to do it.

Лама Двора-ла: и есть много людей которые способны совершить то, что ты может быть назовешь «чудом», и они выбирают не делать этого.

Lama Christie hla: Because then people get caught up in the drama of the miracle and they forget the teachings.

Лама Двора-ла: потому, что тогда люди цепляются за драму чуда, и забывают учение.

Lama Christie hla: And the teaching should be the most important thing. It's not about the person or,

it's about the dharma and. Only in very extraordinary situations do they whip out the ‘flying in the sky’ stuff.

Лама Двора-ла: и учение должно быть самой важной вещью, а не эта драма потому, что это не благодаря человеку, но благодаря дхарме, и есть только очень исключительные и крайние случаи когда учитель может выбрать совершить чудо, к примеру взлететь в небо.

Lama Christie hla: But it's definitely possible.

Лама Двора-ла: но это возможно.

Из зала: прежде всего спасибо за новый, освежающий, и чудесный путь привести нас к пустоте… представить пустоту.

Lama Dvora hla: So first he wants to thank you for a new and refreshing way of describing emptiness using the lighter.

Lama Christie hla: You’re welcome.:)

Из зала: одно из самых тяжелых препятствий которые есть у людей - это понять эту идею о промежутке времени, то есть Nam min. То есть, между тем, что они делают и результатом.

Lama Dvora hla: So one of the difficulties people have with these ideas is the time gap to connect what's happening with what they did in the past. Lama Christie hla: Mmm

Вопрос из зала: может быть, вы сможете поделиться с нами еще новым и освежающим способом как помочь людям преодолеть это препятствие?

Lama Dvora hla: So could you possibly help us with a new and refreshing way how to help people overcome that time gap? Lama Christie hla: I have a very good solution.

Лама Двора-ла: и у ламы есть очень хорошее решение.

Lama Christie hla: No, it's not meditation. ϑ ϑ. Get a Lama.

Лама Двора-ла: найти ламу.

Lama Christie hla: Surrender yourself to them completely.

Лама Двора-ла: и предаться ламе полностью.

Lama Christie hla: Make them the most important thing in your entire world.

Лама Двора-ла: сделать их самой важной вещью в своем мире.

Lama Christie hla: Then the karma is almost immediate.

Лама Двора-ла: и тогда карма почти немедленная.

Lama Christie hla: Then it's very easy to see karmic cause and effect.

Лама Двора-ла: и тогда очень легко увидеть причину и следствие на кармическом уровне.

Lama Christie hla: I had amazing experiences with my Lama.

Лама Двора-ла: она говорит, что у нее был потрясающий опыт с ее ламой.

Lama Christie hla: I think it was my only redeeming quality – I surrendered completely, or almost completely, yeah? ☺

Лама Двора-ла: может быть единственное высшее качество которое у нее было - это ее способность полностью предаваться ламе, или она говорит почти полностью.

Lama Christie hla: You surrender to a Lama, then they take you everywhere else that you need to go.

Лама Двора-ла: если ты предаешься ламе они возьмут тебя во все места, куда ты должен прийти.

Lama Christie hla: I had very funny instances with the Lama. I would get mad at my Lama on Tuesday at 5PM, and I would try, somehow I had tried to make him mad, he never got mad back at me.

Лама Двора-ла: у нее были очень особенные случаи с ламой. Она пыталась рассердить его и у нее никогда это не получалось. И вместе с этим были случаи когда она на него сердилась, к примеру во вторник в пять.

Lama Christie hla: Then sure enough, either Wednesday or Thursday, it was one or two days turn around, out of nowhere he would get so mad at me, for nothing! For no reason! ☺

Лама Двора-ла: и тогда через день или два из ниоткуда, без всякой видимой глазу причины он сердился на нее.

Lama Christie hla: I started to realize what was going on.

Лама Двора-ла: и тогда я начала понимать, что происходит.

Lama Christie hla: Because the Karma of what you do with a Lama is so powerful,

Лама Двора-ла: и это потому, что карма того, что ты делаешь с ламой настолько мощная,

Lama Christie hla: And they're such a high object,

Лама Двора-ла: и лама настолько высокий объект,

Lama Christie hla: Then the result of your actions happens almost immediately.

Лама Двора-ла: что результат твоего действия происходит почти немедленно.

Lama Christie hla: And then you can almost, you can just trace back exactly the hour, exactly the day of, exactly the words you said to produce this yelling person in front of you. ☺

Лама Двора-ла: и тогда ты можешь снова отследить, и найти день, час, и точное действие которое ты совершила, которое привело к этому результату.

Lama Christie hla: So that's my advice on how to get over the time gap, it's just: Find a very powerful object and shorten it, so you can actually witness it in your life.

Лама Двора-ла: и это совет который она дает: найти очень-очень мощный объект и через преданность этому объекту сократить промежуток времени, и тогда ты сама сумеешь увидеть кармическую связь.

Question from the audience: What exactly is do you need, in order to have the courage …? Lama Christie hla: To surrender …. Question from the audience: How you do it?

Лама Двора-ла: и Анбар спрашивает ламу Кристи «Что именно необходимо чтобы у человека было мужество предаться в такой форме, отдать себя таким абсолютным образом?»

Lama Christie hla: I think you need to come to a realization that there is no other way.

Лама Двора-ла: и ответ ламы, то, что необходимо – это прийти к осознанию, что нет никакого другого пути.

Lama Christie hla: But it's a process. You don't surrender everything in one fell swoop. You know, you surrender a little bit at a time, and then a little bit more, and then a little bit more. You just keep pushing yourself.

Лама Двора-ла: и это процесс. Человек не отдает все сразу, это процесс. Каждый раз способность предаваться все увеличивается, и человек немного подталкивает себя в этом направлении.

Lama Christie hla: The process of surrender is about ripping away your old identity, really.

Лама Двора-ла: этот процесс отдачи всего себя сфокусирован на устранении предыдущей личности, которая у тебя была.

Lama Christie hla: And we are very very attached to our identity.

Лама Двора-ла: и мы очень-очень-очень одержимы этими личностями.

Лама Двора-ла: (повторяет вопрос из зала): и вопрос который задается это: «Вы сказали, что наша цель в сущности это научиться помогать другим людям, но предположим ты приходишь к преступнику который убивает людей и говоришь ему такую вещь - он тебя не поймет. Он хочет только убивать людей. Так как мы можем передать это послание другим»? Да, это вопрос.

Lama Christie hla: That that's the root, right. I have never met a truly bad person.

Лама Двора-ла: ответ ламы в том, что она никогда не встречала человека который плохой по своей природе.

Lama Christie hla: I have only met people in a lot of pain.

Лама Двора-ла: и только встречала людей которые погружены в глубокую боль.

Lama Christie hla: The more pain people are in, usually the more badly they act, Sometimes.

Лама Двора-ла: чем больше люди погружены в глубокую боль, тем более преступным образом они могут себя вести.

Lama Christie hla: But nobody wants to be trapped in that cycle.

Лама Двора-ла: но нет человека который хочет быть пойманным в этом колесе.

Lama Christie hla: I think the best thing to do for people who are in that much pain, is just to love them and take care of them and be a good example.

Лама Двора-ла: и самая лучшая вещь которую можно сделать ради людей находящихся в такой

большой боли – это любить их, заботиться о них, и пытаться им помочь.

Lama Christie hla: I think for that situation actions speak much louder than words.

Лама Двора-ла: и в такой ситуации твои действия скажут больше, чем твои слова.

Lama Christie hla: It’s like – you can't go teach Buddhism to somebody who's starving.

Лама Двора-ла: это как к примеру – нельзя пойти научить буддизму человека который голоден.

Lama Christie hla: You have to feed them first.

Лама Двора-ла: сначала нужно его накормить.

Lama Christie hla: Because they won't want to listen to all your high philosophy when they have to feed their children, who are malnurished, you know.

Лама Двора-ла: и женщина которая должна накормить своих детей, и которая голодна сама не захочет слушать урок философии.

Lama Christie hla: So it's up to us first to get the rest of the world into a place where they are comfortable enough to be able to hear the teachings.

Лама Двора-ла: и первая наша задача – это привести людей вокруг нас в место где они достаточно спокойны чтобы быть способными слушать учение.

Lama Christie hla: The fortunate, like all of us, have to help the less fortunate.

Лама Двора-ла: счастливчики, и это все кто находится в этой комнате должны помочь тем, кто менее удачлив.

Lama Christie hla: And sometimes that doesn't look like a Buddhist teaching at all.

Лама Двора-ла: и иногда помощь не выглядит как буддистское учение.

Lama Christie hla: It just looks like plain love, you know.

Лама Двора-ла: она может выглядеть просто как проявление любви.

Вопрос из зала: …чтобы любить мир нам нужно любить себя?

Lama Dvora hla: So she said, if I understood correctly: to eliminate fear and to reach divine bliss we need to learn how to love the whole world, but isn't it true that before I can learn how to love the whole world, I need to learn how to love myself?

Lama Christie hla: Maybe yourself is the hardest one.

Лама Двора-ла: лама говорит, может быть научиться любить себя тяжелее всего.

Lama Christie hla: I think it's easier to love other people, in a way, than it is to love yourself.

Лама Двора-ла: она говорит, в определенном смысле любить других легче чем любить себя.

Lama Christie hla: I think, I don't know, I don't focus on myself so much.

Лама Двора-ла: и она говорит, что она сама не очень фокусируется на себе.

Lama Christie hla: I just focus on other people and everything takes care of itself, you know? Like, I'm taken care of automatically, you know. You don't, you don't have to think about yourself at all.

Лама Двора-ла: и она говорит, что она старается фокусироваться на других, а все остальное устраивается само, и тебе на самом деле не нужно заботиться о себе.

Lama Christie hla: Maybe one more question and then …

Лама Двора-ла: там была Нили которая встала.

Lama Christie hla: OK

Вопрос из зала: я хотела спросить: в основном на западе мы отдаемся карьере, семье, статусу, множеству вещей, вкладываем в них много нашей жизненной силы, но почему на западе есть такое сопротивление или сложность предаться гуру, духовному учителю?

Lama Dvora hla: So Nili says: Here in the West we devote ourselves to careers, to families, to gain status, etc. Why then is it so difficult to devote yourself to a Guru? Lama Christie hla: ☺ Lama Dvora hla: In the West, she means. Lama Christie hla: You could say that it is just a cultural thing that we are not used to it, I think. I found that many people are afraid of the whole concept of Gurus. They're terrified of you know, getting brain washed or misled, or something like that.

Лама Двора-ла: и можно сказать, что это может быть относится к нашей культуре. Многие люди очень вообще опасаются идеи гуру. Они опасаются какого-то промывания мозгов, или того, что гуру поведет их по не хорошему пути.

Lama Christie hla: But I think that leads to sort of a deeper reason. For me, everyone in the West, they all have one religion, and it's the religion of skepticism.

Лама Двора-ла: но это ведет к более глубокой причине, и то как она видит вещи, у людей на западе есть одна религия, и это религия сомнений.

Lama Christie hla: And you know, they like to call up science as their explanation, or this, or that, or the other thing, but really it's a religion! It's like the thing that people hold to most dearly as : I don't want to be taken advantage of, or, I don't want to be tricked, or I'm going to hold on to my religion of skepticism, even if I'm proven wrong.

Лама Двора-ла: и люди часто используют научные аргументы и тому подобное чтобы защитить свою позицию, но под этим в сущности есть очень сильная приклеенность к их религии сомнений во всем. И люди отказываются отказаться от их сомнений даже в том случае когда кто-то доказывает им, что они в чем-то ошибаются, они все еще приклеены к тому же самому месту.

Lama Christie hla: But that is just fear.

Лама Двора-ла: но в конечном итоге это все страх.

Lama Christie hla: And, once you call it what it is, then it's easy to address in your own self.

Лама Двора-ла: в тот момент когда мы опознаем это правильно намного легче относиться к тому, что в нас есть.

Lama Christie hla: It's frightening to let go of control.

Лама Двора-ла: очень пугает отказаться от контроля.

Lama Christie hla: It's frightening to give yourself over to another person.

Лама Двора-ла: это очень пугает отдать себя другому человеку.

Lama Christie hla: But, we don't know what to do.

Лама Двор-ла: но истина в том, что мы не знаем, что нам нужно делать.

Lama Christie hla: I mean, so far have you gotten everything you wanted in your life?

Лама Двора-ла: достигли ли вы до сих пор всех тех вещей которые вы хотели в своей жизни?

Lama Christie hla: I mean, how is it going? ☺

Лама Двора-ла: как обстоят дела?

Lama Christie hla: Are you in total bliss all the time?

Лама Двора-ла: находитесь ли вы уже каждый момент в непрерывном наслаждении?

Lama Christie hla: And, you know, the answer is usually 'No'. ☺

Лама Двора-ла: обычно ответ «нет». ☺

Lama Christie hla: And then we have to try something else and something more drastic.

Лама Двора-ла: и тогда стоит попробовать что-то другое, что-то более сильное.

Lama Christie hla: And we have to find someone who knows more than us.

Лама Двора-ла: и необходимо найти кого-то, кто может быть знает немного больше нас.

Lama Christie hla: And we have to go sit at their feet for twenty years.

Лама Двора-ла: и пойти сидеть у их ног на протяжении двадцати лет.

Lama Christie hla: I like to think of it as more of an apprenticeship.

Лама Двора-ла: и она любит думать об этом больше как об отношениях ученика и мастера.

Lama Christie hla: You know, like in the old days when you wanted to be, I don't know, master at anything, at painting, or blacksmith or whatever, you went to the other blacksmith in the town and you said: 'I'll cook for you, I'll carry you the water, I'll sweep the floor, just let me serve you and learn what you do".

Лама Двора-ла: и в прошлые времена когда кто-то, предположим хотел стать специалистом, он находил другого специалиста в своем городе, шел, предлагал свои услуги, и говорил: «Я буду тебе служить, я буду варить, я буду чистить, только научи меня тому, что ты делаешь».

Lama Christie hla: And I think we have to learn in the West, it’s like a hassle for the Lama to take on a student. It's a pain in the, you know ☺

Лама Двора-ла: и это что-то, что чему нужно учиться на западе потому, что для ламы получить ученика - это обуза.

Lama Christie hla: You know. First you get nice emails, then you get not so nice emails, then you get, 'I'm having twenty problems' emails and then you… all these things.

Лама Двора-ла: и получают имэйлы, поначалу приятные, потом немного менее приятные, потом двадцать проблем, и «пожалуйста решите». ☺

Lama Christie hla: It's like, it's just out of their compassion that they would take on someone so problem-child, right? Another problem-child. It's always like, they already have enough problem-children, they're going to take one more problem-child.

Лама Двора-ла: и она приводит пример ламы у которого есть уже много проблематичных детей, и только из сострадания в их сердцах они готовы принять еще одного проблематичного ребенка.

Lama Christie hla: And then, you know you go to them and you try to perfect yourself, you know, over the course of many many years, and you try to become like them. You try to find a Lama who you want to become like, and then you sit at their feet and then you try to become like them.

Лама Двора-ла: и процесс таков, что вы идете искать ламу которому вы бы хотели уподобиться, и тогда вы идете и сидите у их ног двадцать лет, и учитесь быть как они.

Lama Christie hla: And eventually, if the apprenticeship goes well, then they are poured into you, like you become this vessel and they pour the lineage into you.

Лама Двора-ла: и если период обучения проходит мирно, в конечном итоге лама растворяется в ученике и ученик превращается в инструмент получения, в который вливаются знания и линия передачи.

Lama Christie hla: And then it's not just your Lama inside of you, it's your Lama's Lama, and your Lama's Lama's Lama, and you are carrying their teachings inside of your heart.

Лама Двор-ла: и тогда это не только то, что лама проливается в вас, но проливается также и лама ламы, и лама ламы ламы, и вы в сущности носите в своем сердце все учение.

Lama Christie hla: And that makes you a holy being.

Лама Двора-ла: и это то, что превращает вас в святую личность.

Lama Christie hla: And then you become the Lama.

Лама Двора-ла: и тогда вы превращаетесь в ламу.

Lama Christie hla: And then you are able to serve people.

Лама Двора-ла: и тогда вы способны служить людям.

Lama Christie hla: It helps to think of the end result, I think, in the process of surrender.

Лама Двора-ла: и в этом длинном процессе двадцати лет преданности хорошо думать о конечном результате.

Лама Двора-ла: и сейчас мы завершим этот урок. И мы завершим это молитвами, и начнем с молитвы мандалы.

Would you like the Tibetan version or the Hebrew?

Lama Christie hla: Anything, do you want to do Hebrew for me?

Лама Двора-ла: We can do Hebrew. И мы сделаем молитву мандалы на иврите.

(Мандала на иврите)

Лама Двора-ла: мы посвятим это потрясающее учение. Давайте посвятим его успеху ретрита в три года, и благословению и благосостоянию всех личностей в мире.

So we are dedicating to the success of our three year retreat and to the benefit of all beings.

(Посвящение)

Lama Dvora hla: Thank you so much Lama, for your precious teachings and your precious time, and coming here to share your life with us.

Lama Christie hla: It's my honor.

Лама Двора-ла: большое спасибо,

Thank you all for coming and gracing us with your presence.

(Аплодисменты)