Курс ACI 2: драгоценности просветления

Первый этап изучения Prajnaparamita

На основе уроков Геше Майкла Роуча

Перевод, редакция, и подача

Ламы Дворы-Ла

Кохав Яир, июль 2006

Урок 7, часть 1

(Мандала)

(Молитва прибежища)

Сейчас, на уроке, мы поговорим о пустоте.

Гакча

Начнем с темы, которая называется, произнесите:

Gak ja

Gak ja – очень важное понятие в Буддистском учении.

На иврит, Gak ja переводится: та вещь, которую мы отрицаем. Вещь, которую мы стараемся исключить. Опровергнуть.

Это та вещь, которая не существует, то, чего никогда не было, и не могло быть, но мы проживаем свою жизнь так, будто эта вещь существует, и поэтому страдаем. Это та вещь, из-за нашего ошибающегося сознания, все время совершающего ошибку, которой мы одержимы, и верим в это, и реагируем на это, на то, чего не было, и не могло быть, и из-за этого, мы страдаем.

И, что такое **эта Gak ja**? Эта **Gak ja**, это **та вещь, которая не существует**.

Вы помните, когда мы говорим о пустоте ручки, мы не утверждаем, что ручка не существует, мы только говорим, что?

Из зала: не существует, сама по себе.

Учительница: что она не существует, сама по себе.

Итак, у нее есть какое-то существование, но только не самосуществование – у нее есть взаимозависимое существование.

Является ли эта ручка Gak ja? Нет!
Потому, что ручка существует, а Gak ja не существует.

И, здесь мы входим в тонкости, и они очень важны.

Итак, Gak ja, это та вещь, которая существует сама по себе. Такой ручки, не существует. Ручки

независимой от меня, независимо от накопленной мною кармы, от того, насколько я заботилась о других в прошлом, такая ручка, является Gak ja.

Из зала: еще раз?

Ручка, пришедшая со своей стороны, независимо от моих проекций, в соответствии с тем, как это навязывается мне моей кармой, в соответствии с тем, как это определяется моими действиями в прошлом в отношении других – такая ручка, является Gak ja.

Нет такой! Потому, что она Gak ja. Но мы в это верим.

Что делают коммунисты? – поделим. Ломают, половину тебе, половину мне. Никто не может писать, верно?

Что делают капиталисты? – идут и тянут, пытаются забрать один у другого, верно?

Что мы говорим?! Как у меня будет ручка? – я дам ручка! Я дам ручку, и тогда у меня будет две!

Необходимо абсолютное понимание гакчи

Сейчас, в Буддизме, что такое гакча, от школы к школе меняется. Потому, что в различных школах Буддизма есть различные понимания пустоты. У них есть различные понимания существования. И учителя нам говорят, что необходимо прийти к пониманию пустоты, в соответствии с Прасангикой Мадхьямикой, что является школой Следствия срединного пути.

Но сегодня мы не будем этого делать, мы это сделаем в другой раз. Сегодня, мы пойдем путем **школы Независимых, срединного пути**. Почему? Потому, что **Абхисамья Аламкара**, которую передал нам Мастер Асанга, являющаяся нашей книгой на этом курсе, приходит из школы Независимых, которая на санскрите, называется **Сватантрика**.

Вопрос из зала: для чего нас запутывать?

Учительница: очень важно понять все школы, потому, что если мы напрямую впрыгнем в высшую школу, и приведем их объяснения, если дать только его, есть опасность, что каждый из нас не поймет его правильно, и мы даже не обратим на это внимание. Потому, что у каждого из нас есть склонность мыслить не совершенным образом. Поэтому, чтобы мы заметили эти ошибки в себе, необходимо изучить все не совершенные школы. Поэтому, это очень важно.

Необходимо понять, что такое Gak ja, потому, что если мы не понимаем, что такое Gak ja, мы никогда не сможем уничтожить ошибку. Gak ja – это та вещь, которая не существует, но в отношении которой мы верим, что она да существует, и это приносит все наши страдания.

До тех пор, пока мы не поймем Gak ja, мы не сможем ее уничтожить. Нам необходимо найти цель, чтобы выстрелить в нее.

Мастер Шантидева, в одной из глав, на курсе 12 говорит:

До тех пор, пока вы не найдете ту вещь, которая вы думаете, что существует,
Вы никогда не сможете увидеть, что она по-настоящему, не существует.

(Точная цитата: без нахождения того, что считается «вещью», мы никогда не поймем, как она не является вещью» Это первая часть 140 четверостишия, в главе 9, в «Руководстве для воина духа»,

в переводе Ламы Дворы Цвиели).

Розовый слон, имеющий две головы

Когда я вас спрашиваю: есть ли здесь розовый слон, с двумя головами, бегающий в этот момент по комнате?

Вопрос из зала: необходимо его найти, чтобы понять, что он не существует?

Учительница: тебе необходимо увидеть в своем воображении розового слона, с двумя головами, бегающего по комнате, посмотреть на комнату, и сказать: нет, такого нет! Но если ты не знаешь, о чем я говорю, как ты узнаешь, есть или нет?

Нам необходимо опознать ошибку, чтобы потом в медитации, мы смогли ее опровергнуть. Сначала, необходимо поймать себя совершающими ошибку, и это необходимый этап в понимании пустоты.

Вопрос из зала: это ошибка сознания?

Учительница: да, сознания, конечно. Конечно. Но мы не знаем, что мы ее совершаем. Сначала, нам необходимо об этом поговорить, для того, чтобы в медитации, у нас получилось это сделать;

Прежде, чем я смогу понять пустоту ручки, мне необходимо воспринять себя смотрящей на эту ручку ошибочным образом, что она приходит со своей стороны, независимым от меня образом.

Прежде, чем я восприму себя совершающей это, я никогда не смогу прийти к выводу, что там такого нет. Как и в примере с розовым слоном, бегающим по комнате в этот момент: мне необходимо в своем воображении создать розового слона, и тогда поискать его, и увидеть, что его не существует.

Кто туда приходит, тот, кто приходит к этим осознаниям, и медитациям, это огромное-огромное благословение. Это благословение многих поколений совершения добродетели, многих перевоплощений добродетели; просто слушать эти вещи, и потом рассматривать их, размышлять над ними, и делать на них медитацию.

Все дискуссии буддистской логики, и этот урок, и два последующих, именно такие. Они иногда выглядят, может быть сухими, и немного техническими, но это те вещи, которые приводят нас к прямому видению пустоты. Большое благословение слушать эти учения.

Две истины

И сейчас, давайте немного поговорим о Gak ja. Произнесите:

Denpa nyi

Denpa – это **истина**, или **реальность**.

И **Nyi** – это **два**.

Итак, **Denpa nyi** – это **две истины**.

Чем являются две истины?

- Конвенциональная, или относительная истина
- И абсолютная истина

И, конвенциональную истину, мы также назвали «обманчивой истиной».

Итак, есть:

- Обманчивая истина, которая называется:

Kundzob denpa

- И есть абсолютная истина, которая называется:

Dundam denpa

Скажите: **Kundzob denpa**.

И **Dundam denpa**.

Это две истины.

Сейчас, Kundzob denpa, это обманчивая истина, конвенциональная, относительная. Или обманчивая, конвенциональная, относительная реальность.

На иврите, немного странно произносится «Обманчивая истина». Верно?!

Из зала: это все равно, что сказать «чистота оружия».

Учительница: да, чистота оружия. Или «дружественный огонь»? Дружественный огонь, убил наших солдат.

Существует ли она? Существует ли обманчивая истина, реальность? – существует! Существует ли ручка? – Существует! Существует ли она абсолютным образом? – нет! Итак:

Обманчивая истина, обманчивая реальность обманчива, но это не означает, что она не существует.

Тогда:

Почему она называется обманчивой? Потому, что она не как такая как есть. Потому, что то, что появляется, это не то, что есть там на самом деле.

Поэтому, она называется обманчивой, но это не говорит о том, что она не существует. Она существует, и она функционирует, ручка функционирует.

- Обманчивая истина, не является такой в полной мере. Она обманывает только в понимании того, что вещи предстают не в соответствии с их абсолютным характером. Но они все еще предстают, и они все еще функционируют.

- Абсолютная реальность здесь, в том, что здесь нет ручки, существующей самой по себе.

Так, что существует, и чего не существует?

Давайте поговорим.

Есть ручка, функционирующая конвенциональным образом. Есть Двора, которая говорит, что придет в пять часов, я не знаю, насколько вы на меня полагаетесь, но может быть я да приду, в пять часов. Значит, такая есть!

Какой Дворы нет? Дворы, которая сама по себе придет в пять часов. Дворы, у которой со своей стороны, есть качество быть точной, или опаздывать. Такой нет. Здесь нет ручки, которая приходит со своей стороны, независимым образом от кармы навязывающей мне проецировать ее (то о чем я вам говорила раньше), такой нет!

Так, где здесь Gak ja? В какой из истин Gak ja? – не в абсолютной, и также и не в обманчивой. Итак, в двух этих местах, гакчу найти нельзя. Потому, что:

Что такое Gak ja? Это ручка существующая сама по себе. Ручки, существующей самой по себе - такой нет!

И здесь есть аспект цепляния моего сознания.

Для того, чтобы была Gak ja, необходимо, чтобы было сознание, верящее в существование этой ручки. Проблема здесь.

- Есть то, что появляется передо мной, и это существует. На конвенциональном уровне, здесь есть ручка. Это объект, появляющийся в конвенциональной, или обманчивой реальности – что на данный момент, является синонимами – эта ручка существует, и она передо мной появляется.
- То, что не существует, это ручка, в отношении которой я верю, что она пришла с фабрики. Такой не существует. Такая, принесет мне беды. Такая, заставит меня быть либо коммунисткой, либо капиталисткой, и я начну воевать за ручки, потому, что у меня нет достаточно ручек, для моих людей. Такой ручки, не существует.

Мы говорим, что если бы Gak ja существовала, противоречащим конвенциональному существованию образом. Я скажу еще раз:

Если бы Gak ja существовала, она должна была бы существовать, противоречащим конвенциональному существованию вещей образом.

Потому, что почему? – потому, что мы говорим, что конвенциональное существование существует, но Gak ja: не существует! Поэтому, если бы существовала такая Gak ja, то она не могла бы соответствовать конвенциональной реальности. Верно?! Потому, что эта существует. Поэтому, если бы Gak ja существовала, она должна была бы существовать, противоречащим конвенциональной, обманчивой реальности, образом.

Весь смысл изучения этих различий в том, чтобы мы начали различать, что да существует, а чего не существует, и за что, мы начинаем воевать. Потому, что:

Мы начинаем воевать за не существующую Gak ja. И в этом наша трагедия, это та ошибка, которую совершает наше сознание. Это та ошибка, о которой говорит Патанджали, и Будда, и Нагараджуна, и все Ламы приходящие к вам, говорят о ней. Это цепляние за Gak ja, потому, что это то, что нас разрушает.

Гакча, и ментальные омрачения

Нет никаких проблем сказать: «Дай мне ручку, мне нужно что-то написать». Там нет никакой проблемы. «Давай назначим встречу в пять», из этого я понимаю, что она придет в пять, и я приду в пять, в определенное место. Это конвенциональная реальность, не абсолютная – в этом понимании, мы не существуем абсолютным образом – но это функционирует, там нет никакой проблемы.

Где да есть проблема? Когда она не приходит вовремя, и я начинаю думать: «Сейчас эта всегда опаздывает; я больше не назначаю с ней встреч; я предупрежу других, чтобы не назначали с ней встреч». Когда я делаю это, каждый раз, когда во мне поднимается ментальное омрачение, любое ментальное омрачение имеет дело с Gak ja.

Любое ментальное омрачение, имеет дело с Gak ja, с той вещью, которой не существует.

Поэтому, Gak ja не дает нам продвинуться, Gak ja заставляет нас страдать, и заставляла страдать бесчисленное количество перевоплощений. И ее нам нужно увидеть.

Откуда прилетают ракеты Хизбаллы?

Да.

Вопрос из зала: предположим, ракеты Хизбаллы существуют, и функционируют?

Учительница: существуют, и функционируют.

Из зала: но у них нет самосуществования, я их проецирую.

Учительница: да, да.

И потому, что я думаю, что они приходят со своей стороны, я иду уничтожать Хизбаллу. И потом, они будут думать, что я существую сама по себе, и пришла уничтожить их, и они придут еще раз уничтожить меня. Может быть, они будут называться по-другому. Придет кто-то другой, воевать со мной еще раз, потому, что я посеяла семена войны.

Они сейчас нападают на меня, потому, что у меня созрели семена нападений, когда я нападала на других в прошлом, я нападаю в ответ – я сею семена еще раз. Точно, гарантировано! На нас снова придут нападать. Потому, что мы сеем эти семена. Потому, что мы гарантируем, чтобы это произошло. Мы делаем в точности то, что нам гарантирует нам, чтобы это произошло.

Вы помните Ганди? Ганди понимал эти вещи. Ганди в начале своего пути был в Южной Африке, вы смотрели этот фильм? Там с Британцами, дискриминировавшими негров и индийцев. И индийцы проводят демонстрацию, и там есть костер, и они бросают свои удостоверения личности в костер, потому, что в их удостоверениях личности написано «гражданин второго сорта», верно?

И там стоят белые полицейские, с полномочиями, и говорят: «Тому, кто сейчас бросит свое удостоверение личности в огонь, мы переломаем кости». Это то, что они говорят. Ганди стоит там, подходит и бросает свое удостоверение личности в огонь, и они приходят, и ломают ему кости. Он понимает, как это происходит, и понимает, что сейчас, он сеет другие семена. Это требует большого мужества.

Если есть также и мудрость, ты уничтожишь эти семена прежде, чем они прорастут. Для

этого мы здесь. Мы не хотим посылать тебя под ракеты. Мы хотим уничтожить ракеты еще до того, как они вообще будут направлены в твою сторону. Для этого, мы здесь.

Мы не хотим, чтобы армия защищала Израиль, мы хотим, чтобы в Израиле была не нужна армия, потому, что не будет того, кто будет атаковать Израиль.

Семена мира

И это требует мужества. Сколько времени у Ганди взяло удалить Британцев? Пятьдесят лет?! Это требует большой работы, потому, что старые семена продолжат прорастать.

К примеру, это говорит: односторонним образом я пойду, и буду заботиться о беженцах, Потому, что они там страдают, и эти семена посеяла я.
Это говорит о том, что я, из мудрости, буду сеять противоположные семена.

Сейчас, к примеру, сам Китай все обретает силу, и в один из дней они станут достаточно сильны, чтобы угрожать США, и баланс сил изменится. В один из дней, будет холодная, и может быть менее холодная война с китайцами, потому, что они накопят силы, и они набирают силу с экономической точки зрения, и вообще, с любой точки зрения.

И, что нужно делать Америке, если она умна? Сейчас, они должны поддерживать китайцев! Сейчас, они не должны искать, как ослабить китайцев. Они должны искать, как создать сотрудничество с китайцами. Мы не против них. Мы вместе.

Мы хотим, чтобы людям в Ливане было хорошо, и людям в Израиле было хорошо. Поэтому, нам необходимо заботиться о людях в Ливане, и не уничтожать их дома (в период, когда давалось это учение, и июле 2006, проходили бои с людьми Хизбаллы. Бои проходили в населенных пунктах, и дома многих ливанцев были разрушены).

Если мы будем уничтожать их дома, их сыновья придут уничтожить наших сыновей, и наши дома.

Каждый ребенок, видящий свой дом разрушенным израильской бомбой, вырос врагом Израиля. Мы их создали. Это требует времени.

У кармы всегда берет время созреть. Это требует большого мужества, и большой мудрости.

Это то, что сейчас делает Далай Лама. Он не идет атаковать китайцев, и они терпят тибетцев. Кто как не он знает, насколько они страдают. И вот пример вождя, понимающего пустоту и карму, и он не будет сажать еще семян страданий. Он не может больше этого делать, потому, что он понимает, как это работает. Как он называет китайцев?! «Мои друзья враги китайцы», что-то в этом роде.

И, как прекратится враждебность китайцев, к тибетцам? Сейчас в Китае, есть все больше и больше Буддистов. Буддизм, все больше и больше приходит в Китай, и китайцы начинают понимать. Я сейчас была на учении, которое было целиком заказано китайцами. Это то, как это произойдет.

Враги и друзья

Тот, кто меня больше всего обидел, это тот человек, которому больше всего полагается,

чтобы я ему служила.

Тот, кто меня больше всего обидел, это человек, которому я больше всего буду служить. Почему? Есть много причин. Мастер Шантидева обучал этому очень красиво. Что он сказал? Он сказал:

Чтобы кто-то пришел и меня обидел,
Мне нужно было сначала обидеть кого-то, может быть не его, но кого-то другого.
Я посеяла семена обиды.
Сейчас, этот человек приходит и обижает меня. И благодаря нему, для меня созревает эта карма, верно?! Сейчас, он уничтожает мне эту карму.
Но сейчас, когда он пришел и обидел меня, он накопил отрицательную карму.
Сейчас, он пожертвовал своей жизнью, ради меня.
Сейчас, мне нужно ему помочь.

(Ученики смеются)

Из зала: это не смешно, это грустно.

Учительница: потому, что это смешно, это проходит у нас мимо ушей. Но это именно так, он не преувеличил. Там нет ни одного преувеличенного слова.

Нам необходимо пойти, и помочь своим врагам. Это то, что уничтожит войну.

Нам нужно заботиться о беженцах. Нам нужно создавать сотрудничество с ливанцами. И это процесс. У кармы берет время созреть. К сожалению, это никогда не мгновенно. В этом и трагедия. Потому, что всегда есть промежуток времени между причиной и следствием. И пока, что, есть старая созревающая карма.

Что предпочтительней, миролюбие, или агрессия?

Из зала: это начинается с ракет летящих с Газы, после того, как…

Учительница: и, что было до ракет с Азы?!

Вопрос из зала: так не отвечать ни на одну ракету, позволить ракетам летать?

Учительница: все эти выборы: так или так, быть миролюбивыми, или агрессивными? Ни то ни другое не работает, мы пробовали и то и другое, верно?!

Мы пробовали вести мирные переговоры, и пробовали атаковать, платить той же монетой. И вот, мы все еще атакуемы врагами, и каждый раз, еще больше.

Мы уже ездили на мирные конференции. Было Осло, был Кемп-Дэвид, были рукопожатия. Мы это уже делали, верно?! Это также не сработало! Почему? –

Потому, что со своей стороны, это не работает.
Ни то ни другое, со своей стороны не работает.

То, что да работает, это посадка мирных семян. Это уничтожение агрессии в себе.
Работает только это, работает только это.

Вопрос: «атаковать, или проводить мирные конференции» - ни то, и ни другое не работает.

Вы помните дилемму торговца алмазами?! Этот алмаз, или этот?! Большой и желтый, или маленький, но с пятнами?! Ни то, и ни другое. Мы хотим хороший алмаз. Но когда мы застреваем, на выборе между тем и другим, мы не видим третьей опции, которая является истиной. И в ней нет дуализма, и есть мудрость. И она должна приходить с мужеством. И необходимо достаточно убежденности в том:

Что приведет нас к правильному действию?

Потому, что:

До тех пор, пока у нас нет, во первых понимания, и во вторых, убежденности в этом понимании, мы туда не пойдем.
Мы будем соблазняться легкими «решениями», которые не являются решениями. Которые не работают.

Как мы достигнем убежденности? Необходимо видеть вещи, на собственном опыте. Как нам это сделать?

Необходимо научиться делать медитацию, чтобы увидеть самим абсолютную истину. Dundan denpa. Чтобы увидеть самим, что здесь нет ручки, пришедшей из магазина.

Если я в прошлом не помогала другим, не важно, сколько ручек будет в магазине, когда мне будет нужно написать, для меня она не будет функционировать. Или, в моем кармане, ее не будет, именно в критический момент. С вами такое происходило, что вы видели самую важную вещь, которую вам нужно сейчас запомнить, но у вас не было в тот момент ручки, чтобы это записать?!

Потому, что нет ручки приходящей со своей стороны. Ручка приходит, и функционирует для меня когда мне нужно написать, как письменная принадлежность, если я помогала другим функционировать тогда, когда им было нужно, в том, что им было нужно. Иначе, у меня нет семени, чтобы оно спроецировала для меня эту проекцию, и значит, я не могу ее спроецировать. Поэтому, не важно, сколько у меня в кармане денег, когда мне понадобится ручка, магазин ручек будет закрыт, или в ручке закончатся чернила, именно в тот момент, когда я увижу телефон самого удивительного человека в мире, и я захочу его записать, чтобы ему позвонить. Так это работает.

Вопрос из зала: вопрос, о переводе в практику: вот сейчас мы на войне, и мы являемся частью тех, кто причиняет зло второй стороне. И я задаю себе вопрос, как мы можем сократить этот эффект… можно в разговорах… эти дети, которым мы разрушили дома…

Учительница: сейчас, тебе необходимо пойти построить им дома. Необходимо. Построить им дома, еще красивее, чем они у них были.

Из зала: да, но сейчас я сомневаюсь в своих возможностях, но я да могу собрать игрушки, вместо этого… и часть отдать на север, а часть им.

Учительница: это будет чудесно! Это будет чудесно! Это также важно делать, все эти действия во внешнем мире, и также внутри, в твоей медитации работать над своей агрессией.

Вопрос из зала: и тогда я задаю себе вопрос, но это не существует само по себе…

Учительница: верно, это не существует само по себе, это приходит из тебя, и поэтому, ты обязана делать эти вещи. Ты будешь продолжать проецировать страдающий мир, до тех пор, пока ты не сделаешь этой работы.

Потому, что он не существует сам по себе. Именно потому, что все пусто, потому, что все проекция, становится супер-дупер важным делать то, что правильно.

Потому, что иначе мы продолжим страдать. Мы продолжим проецировать это. Потому, что это пусто, потому, что это не приходит со своей стороны.

Ты обязана сейчас принять ответственность, потому, что этот мир создаешь **ты**, потому, что он пуст.

Если бы он приходил со своей стороны, то может быть, достаточным количеством самолетов и бомб, мы бы уничтожили эти вещи. Но это не приходит со своей стороны. Если я не уничтожила агрессию в себе, они обязаны продолжить появляться.

Их будут называть Хизбалла, Хамас, PLO – они будут продолжать появляться, потому, что я еще не уничтожила этого здесь (Лама указывает в сторону сердца). И поэтому, я проецирую такой мир.

Как, мне уничтожить это здесь? Я обязана понимать пустоту. Для этого, сначала, мне необходимо научиться делать медитацию. Вчера на уроке, мы говорили о том, как это делать. В Сутре «Король концентрации» Будда нам говорит:

Как уничтожают войну? Будда нам говорит:

- Обязаны увидеть мудрость пустоты, или мудрость отсутствия самостности.
- Эта мудрость должна быть основана на двух тренировках:
  - Морали, этики, необходимо тщательно соблюдать мораль и этику, принимать обеты, и соблюдать их
  - Потом, необходимо научиться делать медитацию, и достичь медитативных уровней концентрации.

С помощью этих двух тренировок, направить прожектор медитации на пустоту, на отсутствие самостности, увидеть пустоту, и потом практиковать это. Приучать себя. Это все.

Сделай это, и в твоем мире не будет насилия. Говорит Будда, говорит Патанжели, говорит Сватрамрама, говорит Нагараджуна, говорит Далай Лама, говорит Чже Цонгкапа, говорит Кен Ринпоче. Каждый Лама, и каждый пророк, понявший эти вещи, говорит нам одно и то же. Это единственный путь.

Как сажается насилие

Да.

Из зала: я думаю, что это учение подразумевает, что все мы люди очень-очень агрессивные, даже если мы совершаем хорошее, и думаем хорошие мысли, и нас потрясает, когда кто-то кому-то наносит вред. Потому, что иначе не было…

Учительница: семена, все еще здесь. Как это знают? – кто-то постучал в дверь. И я сказала: «Что…

что это за поведение»? Этого достаточно, чтобы разжечь войну. Это семя агрессии. Карма увеличивается. У меня была мысль агрессии, в отношении кого-то – карма увеличилась. Если я ничего с этим не сделала, не обратила внимания, не записала в дневник, не очистила, может у меня это может прорасти в войну. Не сразу. Дайте этому время для высиживания.

И эти необходимо очистить. Эти. И, сколько таких мгновений у нас есть? – все время!

Из зала: так, если мой ребенок стучит в дверь, мне нужно дать…

Учительница: это зависит от того, сколько ты хочешь страдать в будущем. Как говорят: или ты хочешь быть правой, или ты хочешь страдать. Это так. Мы одержимы своей справедливостью, и мы страдаем. Эта «справедливость» является идеей, и она посажена в сознании, не понимающем реальности. И тогда мы говорим: «Но я же права». И в этом, трагедия.

Из зала: ты не только права. Ты годы привыкала к тому, что является правильным воспитанием. Потому, что ты родитель, и ребенок не должен проявлять непослушание, ребенок не должен грубить.

Учительница: все это верно, все это верно. Но если ты реагируешь в агрессивной форме, он учится у тебя быть агрессивным. И сейчас, будет страдать и он и ты. И я не чиста от этого греха, к сожалению…

Да.

Вопрос из зала: Двора-ла, Будда сказал, что только после того, как мы увидим пустоту, мы поймем пустоту, научимся пустоте, сумеем выкорчевать эти семена. Есть ли что-то, благодаря чему я могу, по крайней мере, снять мощь этого, еще до того, как я увидела пустоту?

Учительница: разумеется, разумеется. Об этом мы говорили вчера, что есть прекращения, еще до видения пустоты.

Вопрос из зала: так можно сделать очищение, нет?! Даже на вещи, о которых ты не знаешь.

Учительница: да. И необходимо научиться, как делать очищение.

И существует также чудесное учение Мастера Шантидевы, о развитии терпения, обучающее, как мы можем в значительной степени останавливать себя, еще до прихода к пути видения. (Это чудесное учение, дается в курсе «Убить гнев»).

Медитация: разговор с сознанием

Давайте сделаем медитацию.

Итак, сядьте удобно.

И сфокусируйтесь на дыхании. Попытайтесь стоять там, у входа в ваши ноздри, как маленький-маленький наблюдатель, и ощущать прохождение воздуха внутрь, и наружу. И если вы беспокойны, постарайтесь успокоиться.

И сейчас, в своем сознании, отправьте себя назад во времени, в тот момент, когда вы последний раз сердились. На кого-то, или на что-то. И постарайтесь запустить этот фильм в своем воображении, увидеть этот сценарий, что там происходит? Что произошло? И как вы

реагировали? Сделайте Play back. Подумайте об объекте, и о причине, по которой вы рассердились.

И сейчас, подумайте о том, что, в сущности, произошло с точки зрения Дхармы. Что произошло, в соответствии с мировоззрением, которое мы сейчас описывали? Постарайтесь увидеть, что объекта, который вас рассердил, человек ли это был, или событие, не существует, но существует созревание вашей предыдущей кармы, которую вы посадили сами тем, что делали что-то подобное в прошлом.

Вы можете увидеть, что в тот момент, когда рассердились, вы не верили в мировоззрение Дхармы, потому, что иначе, вы бы не рассердились, верно? То есть, в тот момент, когда вы рассердились, не важно, сколько Дхармы вы изучали, то, что играло на фоне, это сомнение в правильности мировоззрения Дхармы. Отсутствие уверенности в мировоззрении Дхармы. И потому, что у вас было сомнение в мировоззрении – вы рассердились.

И здесь, мы встречаем наши сомнения, лицом к лицу. И это очень важно, потому, что это то, что позволяет нам их преодолеть.

Итак, сейчас возьмите себя назад, назад во времени, именно в тот момент, в момент, когда вы рассердились. И намеренно, введите себя в состояние сомнений в мировоззрении Дхармы. Увидьте, что за кулисами играет в вашем сознании, быстро-быстро, и несмотря на то, что вы слышали эти объяснения, вы все-таки отменили их в своем сознании, и рассердились.

И сейчас, попытайтесь начать спорить с этим сознанием, поставившим под сомнение мировоззрение Дхармы – говорящее, что это было созревание вашей кармы, говорящее, что в прошлом, вы сделали что-то похожее – это сознание ставит это под сомнение, попытайтесь начать с ним немного спорить, попытайтесь убедить это сознание, что оно не право. Объясните этому сознанию, ставящему под сомнение, почему оно не право. И также, позвольте этому сознанию ответить вам.

Вы можете, к примеру, это сделать, если вы найдете три причины, почему объект рассердивший вас существует сам по себе, и потом, попытаться найти три причины, почему он не существует сам по себе.

Вы можете открыть глаза.

Переписывание истории

Для себя, я нашла это чудесной медитацией, потому, что она берет меня напрямую в мою жизнь, почему в моей жизни что-то происходит, показывает мне, как в своей жизни, я совершаю ошибку. Она сводит меня, именно с тем моим сознанием, которое совершает ошибку в конкретных ситуациях моей жизни. И сейчас, я могу в своем воображении изменить этот сценарий, вернуться в первый момент, когда я начала сердиться, и прийти туда с правильным мировоззрением, с мировоззрением, понимающим карму и пустоту. И тогда, в своем воображении, я могу изменить историю, как бы ее переписать. Сейчас, я буду реагировать из этого понимания. Как это будет? Таким образом, я могу начать находить ошибку, начать ее уничтожать, приучая себя да к работающей реакции.

Из зала: но в тот момент, когда тобою овладевает карма, ты не можешь это делать.

Учительница: верно, **но в медитации, ты можешь**. И в этом ее сила. Так, ты практикуешь это

мировоззрение, и начинаешь приучать его к другой реакции. И это чудесная вещь. И ты встречаешь свои сомнения, лицом к лицу.

Иначе, если ты не делаешь этой медитации, сомнение овладевает тобой. Сомнение в мировоззрении Дхармы овладевает тобой. Потому, что обычное наше мировоззрение ошибочно, и оно овладевает нами, и все время причиняет нам страдания. И как ты говоришь, это происходит слишком быстро. В тот момент, мы не можем ничего сделать. Но в медитации, я могу подготовить себя, и тогда, постепенно-постепенно, начнет меняться и мое поведение.

Вопрос из зала: если на тебя кто-то кричит, ты также можешь использовать этот инструмент?

Учительница: если ты можешь в это время не реагировать, это чудесно.

В то время, когда он на тебя кричит, когда он говорит ужасные, ложные вещи, которые он придумывает о тебе – ты, может быть, не можешь его любить в этот момент, но если ты можешь закрыть рот, ты уже намного продвинулась.

Потому, что каждый раз, когда ты ему отвечаешь, ты возвращаешь его снова, и ты гарантируешь, что он вернется. Поэтому, на первом этапе, прежде чем ты научишься его любить, до этого, ты закрываешь рот. Ты не крутишь это колесо дальше. Это легко сказать, да.

Из зала: большое спасибо.

Учительница: и сейчас искать, как ему помочь.

Вопрос из зала: если ты посылаешь сострадание, этому человеку, который якобы на тебя очень сердится?

Учительница: тогда ты его уничтожаешь. Тогда, он или получит сердечный приступ, или переедет в другой город, или изменится, и ты не будешь понимать, что с ним произошло.

Вопрос из зала: то есть, это хороший путь, правильно?!

Учительница: это чудесный путь. Да. Ты можешь через этот путь, одного за другим, уничтожить всех своих врагов. Кроме того, это единственный путь, для их уничтожения. Всех своих врагов в офисе, в общем доме, в автобусе. Одного за другим.

Мастер Шантидева говорит: возьми всю эту компанию, всех людей, которые тебе мешают, введи их в одну комнату, обними их всех, расцелуй, и красиво расстанься с ними. Почему? Потому, что сейчас ты их уничтожаешь! Тем, что ты добра в отношении них. Они больше не придут. Они не смогут.

(Мандала)