

Курс АСІ 3: медитация в соответствии с тибетской традицией

Второй этап в изучении Лам Рим

На основе уроков Геше Майкла Роуча

Перевод, редакция, и подача

Ламы Дворы-ла

Рамат Ган, март 2007

Урок 1: введение, источники, и различные виды медитации

(Мандала)

Введение

Итак, добрый вам вечер. Начнем курс 3. В этом курсе есть две части:

1. Есть часть, говорящая о **технической части медитации** – о различных аспектах связанных с техникой медитации, роль которых привести к успеху в нашей практике. Потому, что если мы серьезны на этом пути, то мы будем делать много медитации.

И многие люди делают много медитаций, по многу лет, и через тридцать лет не происходит слишком много. И то, что **отличает успешную практику** – и мы говорим о практике на протяжении лет – **и среднюю, не удовлетворяющую практику, это то, насколько реализуют эти технические вещи.**

И это одна часть курса – как делать медитацию? Какие проблемы поднимаются? Как справляться с проблемами? Как их решать? Важно их решить, иначе на много лет можно застрять с проблемой.

2. И вторую часть курса, и это в сущности три последних урока курса, мы сделаем на ретрите (подразумевается ретрит «Источник всей добродетели», в мошаве Харут, в марте 2007), и сделаем их в расширенной программе. То есть, мы будем делать медитацию. И там, ударение стоит на **темах медитации**, каковы достойные темы для медитации?

Чем больше продвигаются, тем больше понимают важность постоянной медитативной практики; не раз здесь, раз там, а постоянно, каждый день. Без этого, многого не происходит. Можно слушать много курсов, и важно это делать, но чтобы продвинуться на пути, чтобы прийти к духовным достижениям, прийти к этапам пути (этапы пути – пять путей: путь накопления, путь подготовки, путь видения, путь практики, и путь больше нет учения (полное просветление). И также – три основные пути, Поворот, Бодхичитта, и развитие мудрости; и также: развитие шести совершенств Бодхисаттвы; и еще и еще. Многие этапы пути, на нашем пути к полному просветлению Будды), которым мы обучаем на наших курсах – переходы, достижения, происходят в медитации; и только после развития медитации. Развития мастерства.

Мастерство не разовьется если не сидят каждый день, и вместе с этим, если сидят каждый день, и если делают это правильно, то достижения удивительны, и есть поколения практикующих, доказывающих это. Это цель этого курса – научить делать это правильно, так, как нас обучал мастер Камалашила, примерно 1200 лет тому назад.

Мы стремимся прийти к спокойному-спокойному-спокойному-спокойному сознанию, как водоем без всяких волн. На данный момент, оно как бушующее море, наше сознание, как бушующий океан. И постепенно-постепенно, успокоиться, и прийти к контролю, и удивительной тишине, потому, что **только в этой удивительной тишине можно встретить мудрость, встретить пустоту напрямую**. Только там. Иначе, нет никаких шансов. И любая вещь, помогающая нам туда прийти, благословенна и свята. **Поэтому, медитация является святой практикой.**

Как медитировать, и на что медитировать

- Есть **техника медитации**, и это вы получите здесь, на этом курсе. Это важно, когда продвигаются в практике; эти вещи начинают проявляться, когда вы в продвинутой практике. И вы получаете здесь снаряжение в путь.

- В плане того, **на что делать, и какие медитации** – это идет, и проходит эволюцию, по мере вашего продвижения на пути, поэтому, это что-то не постоянное. Это что-то, что со временем меняется.

И это что-то, для чего вам нужно руководство учителя. **Руководство учителя, необходимо.**

Опытный учитель, идущий немного впереди вас, может показать, где вы находитесь, и может направлять вас, сейчас иди туда, а сейчас туда. И так, это что-то, что будет меняться, и оно меняется до чудесных уровней. Не всех их можно достичь при домашней ежедневной практике.

На более продвинутых уровнях, необходимо идти и сидеть на ретрите, достичь более высокого уровня спокойствия, меньшей занятости миром. Но это что-то постепенное.

Итак, **с точки зрения содержания медитации, это продвигается, и проходит эволюцию, вместе с практикующим. Вместе с его развитием.**

С точки зрения необходимых знаний, для успеха в медитации, вы все получите здесь, почти. В более продвинутых медитациях, учитель также продолжит направлять на детали связанные со специфическими медитациями.

И это цель этого курса.

Очень важная линия передачи

Успех практики, вы увидите с течением времени:

- Разумеется, он определяется вашей серьезностью в практике,
- И разумеется, она определяется имеющимися у вас знаниями, как подготовкой к практике,
- Но **она также определяется линией передачи, через которую вы получаете эти знания.**

То есть, я обучаю вас тому, чему обучали меня, а мои учителя обучали меня тому, чему обучали их, их учителя, и это идет назад, до просветленных личностей, до Будд. **В сущности, сила учения там, и поэтому, также бесценна и устная передача;** слушать это. И даже слушать это снова и снова. Это должно передаваться изо рта в ухо, изо рта в ухо, изо рта в ухо.

И есть то, что можно выучить из книг, и то, что можно выучить из записей. И мы за книги и записи, и мы стараемся, вкладываем огромные усилия, чтобы выставлять записи на сайт. Огромные! Вы не имеете понятия, сколько часов это берет – потому, что это важно. Но:

Чтобы ученик смог действительно продвинуться, важна личная связь с учителем, это должно переходить изо рта в ухо.

Так, как я услышала это от своих учителей, и они услышали, и так далее, и это идет назад, до Будды, то это все равно что Будда говорит с вами, через меня. Вы слышите ту же самую нить. Та же самая нить доходит и до вас, и это имеет силу, совершенно выходящую за пределы слов.

В сущности, благословение от линии передачи.

Поэтому, если приходит учитель, и обучает вас, и может быть он чудесно медитирует, и может быть, он много знает, и может быть, он спокойный, очаровательный человек, с харизмой, и чем бы то ни было еще – спросите его, **откуда твои знания?** Или, откуда твоя линия передачи?

Если учитель не может провести связь назад, к просветленным личностям, то неясно, что он может вам передать.

Это не ясно. Никто не пришел к просветлению от чьего-то обаяния. Поэтому, это очень важно.

И поэтому, дань уважения линии передачи очень важна. И в своей практике мы проводим много времени в выполнении этого, потому, что оттуда приходит благословение.

Линия передачи как, я ее иногда сравниваю с такого рода телескопической трубой, раздвигающейся и полый, и одна в другой, и:

Хороший учитель, является полый трубой. Хороший учитель старается отойти с пути, быть чистым руслом, через которое проходит мудрость.

Мы также сделаем это в медитациях; мы будем соединяться с линией передачи.

Источники учения

В нашей традиции, в традиции Геше Майкла, всегда начинать первый урок курса с небольшого количества истории. Каковы наши источники? Кто их написал? Откуда это пришло? Это мы делаем на первом уроке, а потом продвигаемся.

Так, каковы наши источники здесь?

1. **Первый источник** называется «**Молитва Самантабхадры**» -

На тибетском –

**Sangpo chupay munlam
Samantabhadra**

Произнесите: **Самантабхадра**. Это имя на санскрите.

Самантабхадра, с момента зарождения Буддизма, считался большим-большим Бодхисаттвой. Есть несколько Бодхисаттв, бывшие близкими учениками Будды, и бывшие очень-очень-очень продвинутыми. Каждый из них, если бы появился здесь, мы бы не отличили его от Будды, как просветленные личности, и Самантабхадра один из них.

Он известен в своих изобилующих образах. Часть мандалы – длинной мандалы, не той, которую мы делаем здесь – основана на учении Самантабхадры, обучающего, как давать много. Потому,

что чем больше мы даем в медитации, тем богаче мы становимся. Очень важно, научиться делать это красиво, и когда-нибудь, если у нас будет время, я научу вас, как делать длинную мандалу. Она является источником большого изобилия: и материального, и духовного, с любой стороны.

Мы говорим, что то, что происходит в нашей жизни, это созревание того, что мы посеяли раньше. Поэтому, если мы хотим изобилия любого вида, нам необходимо давать изобилие. Нам необходимо его создавать, давать и физически, и также в своей медитации. И Самантабхадра обучает нас делать это правильно.

Он обучает нас, как подготавливаться к медитации, чтобы создать условия для успешной практики, по крупному. Итак, эта часть подготовки к медитации, это Самантабхадра, это первый источник. Это «Молитва Самантабхадры».

2. Второй источник – Чже Цонгкапа –

Напишем его имя

Je Tsongkapa

Je Tsongkapa (1357-1419) – был чудесным тибетским мудрецом. Геше Майкл говорит, что он был самой удивительной личностью, в истории этой планеты. Он действительно был удивительным мудрецом, многое из нашего учения основано на этом. Чтобы увидеть его величие по-настоящему, необходимо также, глубоко войти в Тантру. Он со всех сторон, был удивительным; он привел Буддизм к уровню единства, ясности, и эффективности, которых не было до него. Итак, это Чже Цонгкапа.

Линия передачи Гелукпа

Gelugkpa

Течение Гелукпа в тибетском Буддизме, которому я обучаю, и которое я получило от своих учителей, началось с Чже Цонгкапы. Не то, что он пришел основать течение, но как происходило не раз, через его учеников, после него потом... это само собой переросло в течение.

Он сам, и его учителя, не были Гелукпа, потому, что тогда не было Гелукпы, они были Кагью – Кагуи, а до этого были Сакья, и он обучался у всех них. У него было два очень известных ученика, мы поговорим о них в продолжении больше – Гьялцаб Чже, и Кедруп Чже.

Лам Рим Чен Мо

Он написал известный текст, под названием – итак, произнесите:

Lam Rim Chen Mo

Он написал множество текстов, но это может быть один из самых известных в его открытых писаниях.

Lam Rim – означает этапы пути.

Lam – это путь.

Rim – это этапы.

Итак, это **этапы на пути к просветлению**.

Chen Mo - означает **большой**.

«Большая книга этапов шагов к просветлению».

Почему большая? Есть также и малые. Потому, что он написал длинный Лам-Рим, средний, и также тот, который короче этого.

Этот текст, Lam Rim Chen Mo, перечисляет все этапы на пути к просветлению. Что необходимо практиковать? Какие осознания нужно развивать? Что нужно понять? Он очень длинный. Он очень обширный. Недавно, он вышел в переводе на английский в трех томах, и его можно получить. Это хороший перевод, и хорошие переводы тяжело найти. Вы увидите, что даже когда есть перевод на английский, не просто его читать, необходимы комментарии. Чже Цонгкапа сам написал комментарий к «Лам Рим Чен Мо», и на этом курсе мы будем использовать этот комментарий.

Итак, это наши основные источники. Из материала в Лам Рим Чен Мо, мы возьмем часть о медитации.

3. И часть о медитации, из «Лам Рим Чен Мо» основывается на Master Kamalashila. Он жил в девятом веке. Он был индийцем пришедшим на Тибет.

Произнесите: Камалашила.

Мы изучаем Мастера Камалашилу, в серии четырех курсов, обучающих всей его книге **«Этапы медитации»**, которая совершенно чудесна.

Bhavana Krama, это название книги Мастера Камалашилы на санскрите. На тибетском его имя:

Gom Rim

И это наш третий источник, Мастер Камалашила.

Дебат между Мастером Камалашилой и монахом Хуашангом

Он пришел на Тибет, по приглашению тибетского короля того времени. И рассказывают о дебате произошедшем при королевском дворе, между ним и китайским монахом, по имени Хуашанг. Хуашанг обучал виду медитации фокусировавшемся на дыхании, на мыслях, или чувствах, когда остаешься там, опустошаешь голову от всех мыслей, и тогда приходишь к просветлению.

Камалашила сказал, что такого не бывает:

1. Даже если хотят, **голову вообще не возможно опустошить от всех мыслей**. Мысли можно очень утончить. Можно дойти до очень-очень-очень тонких уровней мышления, но не может быть, чтобы в голове не было мыслей. Такого никогда не может быть. Это первое.
2. **Само собой не разумеется, что если приходят в это тихое место, приходят к просветлению**. Практически, мы будем изучать на протяжении этого курса, что нет. Не само собой. Чтобы прийти к просветлению, необходимо что-то еще. Еще что-то важное.

И Мастер Камалашила входит в этот дебат с Хуашангом, дебат который инициирован королем, и Камалашила выиграл в дебате; а обычай тех дней был, что все переходят на метод того, кто

выигрывает в дебате. Это был приказ короля, перейти на метод Камалашилы. И с тех пор, мы делаем медитацию так, и это доказало себя. Есть поколения людей, пришедших к просветлению, основываясь на знаниях оставленных нам Мастером Камалашилой.

Средства, а не цель

По большому счету, без входа в детали на данный момент – мы сделаем это в другом месте – Мастер Камалашила говорит:

Медитация не является нашей целью. Медитация, это средство для нашей цели, она является инструментом, для прихода к просветлению.

Мы не ищем успокоения сознания. Это не наша цель, несмотря на то, что успокоение сознания это чудесно, и сознание проделывающих практику хорошо, успокаивается. Это обязано произойти. Если этого не происходит, значит практика не правильна – но это не является целью Буддизма. Не для этого Будда приходил, и обучал 50 лет.

Его цель была намного большей. Намного-намного-намного радикальнее, и намного важнее. Цель не стать спокойнее, а вообще выйти из всех форм страданий.

Чтобы я смогла уничтожить все формы страданий, физических, душевных, ментальных, полностью, и необратимым образом. И не только это, но и, чтобы я была способной направлять других к приходу в то же самое место. Будда приходил для этого. Это было его целью. Не меньше этого.

Чтобы прийти туда, обязаны развивать хорошие медитативные техники, но снова, как средство, не как цель.

Я как-то встретила учителя, обучавшего иудаизму, и он сказал: «Медитация не является методом иудаизма. Это не то, чему мы обучаем». Я не начала с ним спорить, но позже я выучила:

1. Это не верно. В иудаизме также есть медитация.
2. И правильная часть, которая у него была, и может быть из-за нее он пришел и сказал мне эти вещи в том, что может быть у него создалось впечатление, которое оставили у него другие, что цель практики, это совершенствование медитации – и в сопротивлении этому, он был прав. Это не является целью практики.

Целью является выход из страданий. Приход к просветлению.

Программа курса

Дать вам **содержание**:

Пять частей, которые мы пройдем в этом курсе:

1. **Первая часть** – это **подготовка к медитации**. Подготовления, которые мы делаем к медитации. Подготовка комнаты, внутренние приготовления, это мы назвали «шестью предварительными практиками», и в них – в пятой из шести, есть семь составных.
2. Потом, **вторая часть** – это **шесть условий окружающей среды**, необходимых для успешной медитации, и здесь говорится – о медитации на ретрите. Когда человек идет на ретрит, для успеха в нем необходимы шесть условий окружающей среды.
3. **Третья часть** – **положение тела**, положение **Вайрочаны**, семь точек, восемь точек.

4. **Четвертая часть** – это **ментальный процесс медитирующего**. Мы поговорим о **ментальном процессе медитации**:

- Поговорим об **типичных проблемах**, пробуждающихся у каждого медитирующего. Каждый медитирующий встречается с достаточно стандартным набором проблем.
- И поговорим об **исправлениях этих проблем**, и о том, как делать эти исправления.
- Мы поговорим о различных ментальных состояниях, которые проходит человек на протяжении своей практики, когда начинает в ней продвигаться. Мастер Камалашила перечисляет 9 этапов медитации. Мы о них поговорим. И это начинается с самого начального уровня человека, сидящего и медитирующего 30 секунд, и завершается самым продвинутым уровнем того, кто пришел к совершенству медитации. Итак, мы перечислим этапы, опишем этапы, которые проходят на пути.

5. **И пятая часть** – очень важно то, на что делать медитацию, **объект медитации**.

Объект медитации должен быть значимым.

И мы подчеркнем важность значимости объекта.

Иногда уместно делать медитацию на нейтральный объект, к примеру такой, как дыхание. Дыхание является нейтральным объектом, в нем нет особого благословения, и в нем нет чего-то отрицательного. И часто медитация на дыхание приносит большую пользу. Все свои медитации, мы начинаем с фокусировки на дыхании. Когда это уместно, это то, что необходимо делать. Но у нейтрального объекта нет какого-то смысла, ни в ту, ни в другую сторону. И мы говорим:

Для серьезного практикующего, который желает развить серьезную медитативную практику, и собирается сейчас много часов своей жизни провести в медитации, важно, чтобы объект был значимый, объект несущий смысл, и приводящий нас к просветлению.

Потому, что можно достичь концентрации на дыхании, можно достичь концентрации почти на любом объекте. Почти каждый объект, который вы возьмете, и будете делать на нем медитацию снова, снова и снова, разовьет концентрацию. Для этого, даже не обязательно быть Буддистом, и не Буддисты делают это все время. И важно достичь концентрации. Важно достичь одноточечной концентрации, на очень продвинутом уровне.

И люди это делают – Буддисты или не Буддисты – люди достигающие в этом успеха могут также достигать различных сверхъестественных способностей. Они могут обрести способность видеть издалека, слышать, читать сознание. Достигаются различные такого рода способности. Это не говорит о том, что они уничтожили свои страдания.

Они могут прийти к очень высокому уровню успокоения, и там будет казаться, что по большому счету они не страдают. У них нет острых страданий. Но они не уничтожили причин страданий вокруг себя, и поэтому это не достижение, с которым они могут переходить из жизни в жизнь. До тех пор, пока они не пришли к очень продвинутому уровню понимания, это только инструмент.

Итак, это очень важный инструмент, который мы хотим развить;

Мы хотим развить эту удивительную концентрацию – но только как инструмент для прихода к более высоким, освобождающим целям; нашей целью является освобождение от всех страданий, и приведение к удивительному высшему счастью просветления, которое выходит за рамки всего что мы можем себе вообразить.

Различные виды медитации и термины, связанные с ними

Мы немного поговорим о **различных видах медитации**. Перечислим различные медитации, различные слова, которые вы встретите в литературе о медитации.

1. Гомпа

Первое слово, произнесите:

Гомпа

Гомпа по-тибетски, это слово для **медитации**. На санскрите говорят: **Bhavana**.

Как мы скоро увидим, их есть много слов для медитации. **Это более общее слово для медитации, в общем смысле понимания медитации**, это Гомпа.

Она пришла из корня означающего **привыкать к чему-то**/и есть слово очень похожее на это, только написание его другое.

Компра

Вы видите эту верхнюю букву, это «с», «с» переходит отсюда сюда. И это называют немного по-другому. Это мы скажем **Компра**. Произнесите Компра, Компра.

Компра означает к чему-то привыкать, и это то, чем и является медитация. Медитация, это привыкать к чему-то. Это создание очень-очень сильной привычки в нашем сознании. Настолько сильной, что она превращается в часть нас самих, и это через ежедневную практику, постепенно-постепенно-постепенно. И **Мастер Шантидева**, великий Мастер, говорит нам, что **нет ничего, чего нельзя развить силой привычки**. Сила привычки бесценна.

Если мы каждый день привыкли злословить, это развивает что-то. Если мы каждый день развиваем благодарность, это развивает что-то. Нет ничего, чего мы не сможем развить. Он говорит там о щедрости, и он говорит: «Начните с морковки и картошки, но продолжите». Продолжите, и это разовьется. Начните с тридцати секунд медитации, если вам больше тяжело. Если вы будете постоянны каждый день, это разовьется. Это обязано развиться.

Итак, Компра это эта идея привыкать. Сейчас:

Практиковать, это не только сидеть и делать медитацию, но и привыкать к объектам медитации, к темам медитации, которые в тибетском Буддизме не менее важны, чем техника медитации.

Мы в своей жизни делаем это все время, естественным образом. Если есть кто-то, кто нам навредил, обидел нас, сказал нам что-то не приятное, не справедливое, или сделал нам что-то плохое, то мы все время, еще и еще раз, и еще раз, думаем об этом, каждый раз еще раз вспоминаем эту вещь, и... перемалываем это.

У меня есть очень хорошая подруга, которая также является учительницей, обучает этим курсам уже много лет, и у меня недавно была с ней беседа. Она говорит, что восемь лет назад, кто-то ей что-то сказал, и она сидела в медитации на ретрите, и весь ретрит перемалывала это 😊. Потому, что так мы функционируем, мы привыкающие животные. И если мы привыкающие животные, то почему бы не использовать это наше качество, для нашего прихода к просветлению? Давайте

привыкнем к тому, что приведет нас к счастью. Итак, это первое слово, и как было сказано, у него есть две формы.

2. Самтен

Второе слово, произнесите:

Samten

Слово для **Samten** на санскрите Dhyana.

У слова Самтен – есть несколько применений на тибетском:

1. Одно применение слова, это для пятого совершенства.

Кто-то знает, как на-тибетском называется совершенство? Парамита, это на санскрите, а на тибетском?

Par chin

Par chin. Это **совершенство**.

Вы помните шесть совершенств?

- Первое совершенство – это щедрость, даяние.
- Второе – этическое поведение, моральность,
- Третье – терпение,
- Четвертое – радостное усилие,
- И пятое – это медитация.

(Шестое не упомянутое здесь совершенство, это совершенство мудрости).

Итак – Самтен – это слово используемое, когда говорится о совершенстве медитации. И это одно из применений этого слова.

2. Другое применение этого слова, которое вы встречали на курсе 8, **Самтены** – это было этими уровнями мира форм и мира отсутствия форм. Это **очень продвинутые уровни медитации**.

Люди уже приходящие к Шамате – Shamata или Шине – Shine, о которой мы скоро поговорим, и продолжающие дальше, приходят ко все утончающимся уровням, сознание очень-очень утонченно. Есть четыре уровня в мире форм, и четыре уровня в мире без форм. Итак, они также называются Самтен. Есть четыре таких, и четыре таких.

3. То же самое слово, также используют и **для различных уровней этих миров**. И говорят: первый Самтен, второй Самтен, и так далее, в мире форм, в мире без форм. Это мир, в котором находятся существа оставившие свое человеческое существование, они оставили его из медитативного уровня, в соответствии с этим самтеном.

И тот, кто умирает на первом медитативном уровне самтена, в следующем перевоплощении

находит себя на первом самтене. Тот, кто на втором самтене, находит себя на втором самтене.

И туда можно прийти без видения пустоты – и люди приходят к этому; это не легко, но это несравнимо легче, чем видение пустоты напрямую.

Это очень-очень приятные формы существования. Очень приятные. Большую часть времени, в них нет страданий. Проблема в том, что их нельзя удерживать, отсюда обязаны упасть. И поэтому, мы не поощряем ведущие туда медитации, поощряем только в том случае, если кто-то уже да видел пустоту напрямую. Тот, кто уже видел пустоту напрямую, будет делать их после, но не до этого.

И поэтому, как я уже говорила, мы также не поощряем медитацию длительное время, на нейтральный объект. Она имеет место, в определенных случаях она важна, она может принести много пользы, но не как что-то, что вы делаете каждый день, по десять часов, на протяжении пятнадцати лет. Итак, это не помогает, потому что тогда это может привести к приятному рождению, но оттуда глубоко падают, потому что используют всю хорошую карму, и тогда остается только плохое. Это тогда, когда как было сказано, долгое время делают медитацию на нейтральный объект.

Итак, это Самтены.

Увидеть пустоту напрямую, еще в этой жизни

Все, чему мы обучаем, это как прийти к просветлению Будды. На пути, чтобы прийти к просветлению Будды, необходимо увидеть пустоту напрямую. Это на пути. Это еще не Будда, но это уже гарантирует, что Будда будет. Для того, чтобы увидеть пустоту напрямую, необходимо прийти к первому Самтену. Для этого, необходимо научиться делать медитацию хорошо, и для этого этот курс.

Произнесите:

Я хочу увидеть пустоту напрямую, в этой жизни.

Это наша мантра. Вы можете делать на нее медитацию.

Нашей целью является приход к этой огромной, удивительной духовной реализации, которая настолько редка, и оно настолько чудесно. И это такая удача для нас в эту эпоху в нашем поколении, потому что есть удивительное совпадение учителей и условий позволяющих этому произойти. И я не перестану вас убеждать, **потому, что без этого вы умрете. А вместе с этим, происходит что-то совершенно другое; и в этой жизни, и смерть также, это что-то другое.**

Прямое видение пустоты – это удивительная вещь, происходящая в глубокой медитации – чтобы туда прийти, необходимо находиться на первом Самтене. Мы все должны научиться приходить к первому Самтену, который является очень продвинутым уровнем медитации.

Тот, кто видит пустоту напрямую, а это происходит в очень глубокой медитации – тому гарантировано! **Ему гарантировано, что он уничтожит все страдания. Все страдания.** После этого, это возьмет еще время, но все страдания будут уничтожены. Слово страдание не будет известно. Он будет в мире, в котором страдания не существуют. Никакие формы страданий.

Подумайте. Люди получают Нобелевскую премию за то, что нашли лекарство от какой-то редкой, или менее редкой болезни (а здесь говорится не об) одной болезни. Не трех болезнях. Не только

болезнях тела. Не только душевных болезнях. Никаких форм страданий. Нет! Нет! Кончилось!!! Потому, что эти страдания, создаем мы, не осознавая как. Человек, приходящий на этот уровень мудрости, понимает как, прекращает это делать, и начинает делать что-то другое.

И до тех пор, пока не приходят к этому уровню, нет никаких гарантий. Нельзя знать. Потому, что до тех пор, мы под властью кармических сил; до тех пор, мы в сущности, не имеем контроля. Мы делаем вещи, чтобы у нас был удобный дом, чтобы у нас была семья. **Мы делаем вещи, но контроля мы в сущности не имеем.**

Вот сейчас, я посещала больницу. Чудесный парень, делал только хорошее, и вот попал в дорожную аварию, которая почти его убила. Несколько дней, он находился между небом и землей. Кармы приходят и созревают – мы не имеем контроля. Мы не знаем, когда это произойдет, когда придет shift (изменение). Карма, как сила гравитации. Она не имеет сострадания. Когда наступает время, это созревает. И мы не знаем как, что, и откуда это пришло? И мы думаем, что это пришло от грузовика, который врезался в нас. Нет! Это наша карма.

Когда человек видит пустоту напрямую, он впервые достигает контроля над своей кармой. Он уже не раб своим кармам. Сейчас, берет время научиться использовать эти знания, но окончательный выход из страданий, такому человеку уже гарантирован. Потому, что кто из нас хочет страдать? Никто не хочет. Но мы страдаем, у нас в нашей жизни есть страдания. В нашей жизни есть смертельные автокатастрофы. Человеку приходящему туда, уже гарантировано, что такого уже не произойдет.

Из зала: то, что вы говорили в последней части, о видении пустоты напрямую, и что этим уничтожатся страдания, и так далее, почему вы сказали это именно здесь, в Самтенах?

Учительница: потому, что для того, чтобы увидеть пустоту напрямую, необходимо научиться приходить к первому Самтену. Связь была в этом.

3. Ньом Жук

Третье слово для медитации – произнесите:

Ньом Жук

Ньом Жук, слово на санскрите, это **Самапати - Samapati**.

Ньом означает **уравновешенный, уравновешивать**. И на санскрите, это также **Sama**. Слово Same на английском, приходит из этого.

Жук – это **вход**. И здесь это **входить**. Это также **заниматься чем-то** – engage.

Итак, **Ньом Жук** – это **уравновешенная медитация**.

И у этого есть несколько значений.

1. Мы говорили о различных уровнях самтенов. Ньом Жук это слово, используемое в Абхидхарме Коше, оно используется для описания вида медитации, приводящего человека к рождению в одном и самтенов. Это один из смыслов слова Ньом Жук.

В этом смысле, Ньом Жук считается тем, что называется «причинной медитацией» потому, что эта медитация используется как причина, для рождения в одном из Самтенов.

В сущности, этот смысл, включает в себя два вида, что рождение да может быть **в мире форм, или в мире без форм.**

2. Второй смысл – это слово «уравновешивающая медитация», используют для очень-очень утонченного вида медитации, который также называется «медитацией прекращения», потому, что в этой медитации, якобы прекратились все ментальные функции, **состояние, в котором сознание «не функционирует».**

Фактически, такого не происходит. Оно никогда не прекращает функционировать полностью; ментальные функции полностью никогда не прекращаются. К примеру, функция ощущений, вторая наша куча, не прекращается никогда. Всегда есть мысль, но в медитации этого типа, она очень-очень утончена.

Этот вид медитации в подробностях описан в Абхидхарме Коше. В ней есть определенная опасность, потому, что человек может перепутать ее с Нирваной, в то время, когда еще не уничтожил семян страданий.

В этом состоянии есть много наслаждения, большое наслаждение. И есть такие – из-за того, что сознание очень спокойно, они входят на этот уровень медитации, и думают, что в Нирване. Но до тех пор, пока не увидят пустоты, это не Нирвана. И это проблема, потому, что это супер спокойное, и супер приятное состояние, и люди говорят: «Чего мне еще нужно? Я уже там?» Но они не там, потому, что они не уничтожили еще семян страданий. Они уничтожили страдания – это проявляется наружу, но нет еще не глубоких причин страданий.

Итак, это *Ngom Juk*. Уравновешенная медитация.

И почему «уравновешенная»?

Развитие, совершенствование медитации, это в сущности уравновешивающая практика, приведение сознания к уравновешенной форме.

Обычное сознание того, кто не практикует, очень **лихорадочно**. Оно идет туда, идет сюда, оно увлекается ощущениями, оно реагирует, мысли без контрольно бегают. Оно в беспорядке.

Обычное сознание в беспорядке. Это один аспект.

Второй аспект не натренированного сознания, не практикующего человека, это неясность, не чувствительность, или даже сонливость. Обычное сознание все время во власти влияния этих двух факторов.

Одна из важных целей медитации, это привести к равновесию, чтобы сознание:

- Не было слишком пробужденным, не было слишком лихорадочным;
- Чтобы оно не было слишком сонным, не было слишком нечувствительным.

Учиться уравновешивать, это как учиться вождению. Ученик, начинающий учиться вождению, слишком увлекает руль сюда, и тогда он с силой увлекает в другую сторону, чтобы уравновесить, и потом, постепенно-постепенно, он учится не буянить слишком с рулем. То же самое и с медитацией. Постепенно-постепенно, мы учимся передвигаться, оставаться в равновесии. Это большая-большая мудрость.

Сознание и тело

Привести к контролю в мыслях, привести к успокоению в мыслях – у этого есть энергетическое проявление в теле. Это стабилизировать энергии в теле, прийти к контролю над различными энергиями, мечущимися в нашем теле на данный момент.

По-тибетски мы называем эти энергии «**внутренними ветрами**». **Внутренние ветра идут вместе с мыслями**, и поэтому когда мы практикуем равновесие в мыслях, мы также да приводим к внутреннему равновесию в теле.

- **Внутренние методы** – это те, которые работают над сознанием.

- И **внешние методы** – когда работают через тело, над этим внутренним энергетическим телом.

И у них обоих вместе, есть огромная сила. Вся йога тибетского сердца сочетает их обоих. Потому, что и то и другое сильно по отдельности, сильно по отдельности, но **вместе у них намного больше силы, и если хотят прийти к просветлению в течение одной жизни, что является громадной работой, необходимо научиться делать их обоих вместе.**

Здесь, на этом курсе, мы в основном говорим о сознании, не о теле.

Итак, это **Nyom Juk**.

4. Шине – медитативное спокойствие

Четвертое слово – произнесите:

Shine

Shi - означает **спокойствие, мир, тишина**. Это Shi.

Ne – на тибетском, это **место**, итак, **место спокойствия**.

Ne также означает **пребывать, пребывать в каком-то месте, итак, пребывать в спокойствии**.

И есть те, кто перевели это на английский как calm abiding, то есть «оставаться в спокойствии», пребывать в спокойствии», и дословно это верно, верно то, что это значение слова, но когда люди слышат «пребывать в спокойствии» они понимают это именно в нежелательном смысле медитации. Потому, что верно то, что там есть огромное спокойствие, но это не является целью! И тогда, люди слышат это и говорят: «А! Цель пребывать в спокойствии». Итак, не путаться.

Мы начинаем успокаивать большие волны океана.

Потом, есть меньшие волны.

Потом, мы доходим до состояния, когда поверхность водоема тиха, но внизу еще есть много шума. Еще есть такие маленькие мысли, ползающие, мечущиеся под поверхностью.

Постепенно-постепенно, это также успокаивается, это также успокаивается, пока все не становится тихим-тихим, и совершенно чистым, и только тогда можно видеть. До тех пор, по-настоящему видеть нельзя.

Итак, это Shine.

На санскрите, говорят **Shamata**, а на иврите мы называем это состояние **медитативным спокойствием**.

Это самый высокий уровень медитации – эта тишина, этот водоем, в котором нет волн.

Очень важно прийти к Шине, и очень важно правильно использовать Шине. Необходимо прийти к Шине еще до того, как дойдешь до samtens. После того, как дошли до Шине, продолжают еще немного, и доходят до **первого Самтена**. И тогда, вместо того чтобы подниматься, необходимо идти в пустоту.

Хлак-тонг – видение

Шине связано с - произнесите:

Hlak Tong

На санскрите говорят Vipashyana – **Випашьяна**.

Когда говорят Випассана – Vipassana – это Палийская форма Випашьяны. Пали это диалект на санскрите, на котором говорили в южно восточной азии, все книги Теравады написаны на Пали, и они говорят Vipassana. Но когда говорят о медитации Випассана сегодня, подразумевают нечто отличное от того, что подразумевается под Випашьяной здесь. Они взяли это слово, и придали ему другое значение.

Будда обучал на санскрите. Тибетцы перевели слова Будды с Санскрита, и перевели в очень интересной форме. Иногда брали слово дословно, но часто они переводили переживание происходящее там: что тогда происходит? Что происходит в этом состоянии? Они делали это в нескольких известных случаях, и это один из них.

Итак, **Tong** означает **видение**, означает **видеть**.

И **Hlak** – означает что-то **дополнительное**.

Как бы **дополнительное видение**, или **высокое видение**. Состояние, в котором есть высшее видение, такое как видение пустоты, когда мы глазами мудрости видим вещи, которые не могли увидеть ранее.

Hlak Tong, Випашьяна – это состояние понимания. И подразумевается очень глубокие осознания, очень продвинутые осознания. На пути есть много-много осознаний, но здесь подразумевается **очень продвинутое осознание реальности, мудрости, и оно может произойти только после достижения Шине**, не до этого. Только после того, как водоем совершенно тих, и чист, и это наше сознание.

Итак, подумайте, прийти туда... **у вас не будет того же сознания, и также того же тела, потому, что энергетическое тело идет вместе с сознанием, и физическое тело идет вместе с энергетическим телом. Вы не будете тем же человеком. Это человек, имеющий контроль.** Это чудесное состояние. Люди, достигшие этого состояния, не обязательно видели пустоту напрямую, но они уже являются очень большими мастерами.

Из зала: вы говорите, что после Шине необходимо прийти к Hlak Tong, и отсюда дойти до первого Самтена, а это не одно и то же?

Учительница: это не совсем одно и то же.

Самтен – это взять имеющуюся у тебя в Шине концентрацию, и поднять ее на ее следующий

уровень.

Hlak Tong – это идти и развивать мудрость из Шине. Вместо того, чтобы еще больше утончать сознание, использовать достигнутую мной концентрацию, которая уже у меня есть в этой чудесной медитации, для анализа, и рассмотрения. Понять пустоту на глубоком уровне, и в конце также увидеть ее напрямую.

В медитации Шине сознание совершенно одноточечно, оно тихое-тихое. Оно не двигается ни в одно место. При анализе, есть степень размышления, поэтому в сознании есть движение, и тогда, тебе нужно научиться удерживать устойчивость при движении.

И если раньше ты очень много изучал пустоту, и делал много медитаций на пустоту, и параллельно ты развиваешь Шине, то ты можешь увидеть пустоту.

Для того, чтобы увидеть пустоту, необходима связь с учителем

Но недостаточно изучать пустоту, и медитировать на пустоту –

Без глубокого изучения пустоты, от людей видевших ее, ты не можешь увидеть пустоты.
--

Тебе необходима личная связь с учителем. Без этого, ты не можешь прийти к цели. **Тебе необходимо соединиться с сознанием учителя, и для этого тебе необходимо очень открыться ему.** Когда человек начинает продвигаться в этом направлении, и в изучении пустоты, важность учителя становится удивительной – искусного учителя.

Потому, что я не могу сама себя вытащить за волосы из болота. Мне необходим кто-то, кто уже снаружи, кто может меня вытянуть, и я соединяюсь с их сознанием. И для этого мне необходимо быть очень открытой учителю, мне необходимо полностью раскрыть сердце. **Мне необходимо предаться. Это Bhakti.** Это часть пути. Без нее нельзя.

5.Тинг Нген Дзин

Пятый вид – произнесите:

Ting Ngen Dzin

Ting Nge отдельно – два первых слога – означают очень **светлый, очень чистый**.

И **Dzin** – означает **держат**.

И это – **содержать сознание очень светлым и чистым, это Ting Nge ndzin.**

Итак, это пример того, как тибетцы перевели не дословно, а в соответствии с тем, что происходит в этом состоянии. То же самое, они сделали и с Нирваной. Они не перевели дословно слово Нирвана. Они перевели смысл Нирваны, и это «Выходить за страдания, за пределы всех страданий». Слово на тибетском для Нирваны– Nyang nyen le dera, и это: **выходить за пределы страданий**.

Санскрит, это **Самадхи – Samadhi**.

Samadhi – снова, это **уравновешенное сознание**. Это значение на санскрите Самадхи, но это не дает нам ясного представления о том, что подразумевается под этим словом. Оно имеет различные значения, в различных контекстах, даже в одном и том же тексте, поэтому мы немного

воздерживаемся от него, потому, что оно настолько многозначно.

Ting ngen dzin – означает **одноточечная концентрация**.

Это состояние, в котором мы можем удерживать сознание на одной единственной точке, которую выбираем мы, долгое время. Часы. Ты можешь представить объект, и оставаться на нем, не передвигаясь четыре часа, и быть все время очень чистой и ясной, в состоянии как во время просмотра хорошего триллера. Это состояние удивительной бдительности, и удивительной концентрации. Это Ting ngen dzin, одноточечная концентрация.

Подумайте! У того, кто достиг этого состояния, такое сознание. Сфокусированное в удивительной концентрации, без усилий. Такой человек изучает язык за два месяца, потому, что туда, куда он хочет направить свое сознание, туда оно и идет. Не убегает. Оно все время в удивительной концентрации.

Почему вы не застанете таких людей рассерженными? Не потому, что они уже в Нирване, потому, что они еще нет. Не обязательно. Но благодаря удивительной концентрации, они ловят гнев – он только появляется, а они его уже поймали, и они ловят его намного-намного-намного раньше, чем снаружи что-то происходит. Поэтому, они очень спокойны. Они очень приятны. Нахождение с ними, является большим наслаждением.

Итак, Ting ngen dzin это состояние, в котором вы можете удерживать одноточечную концентрацию на объекте долгое время, вы очень бдительны и ясны, и так далее. Это не вялое состояние. Это не обморочное состояние. Это не состояние потери органов чувств. Совершенно наоборот. Это состояние удивительной бдительности.

Шине, о котором мы писали ранее, это более продвинутый этап, чем Ting nge ndzin. Ting nge ndzin достигают, еще до достижения Shamata. Каждый из нас имеет определенного уровня Ting nge ndzin. Имеет даже муравей. Как это знают? Потому, что он способен фокусироваться на интересующей его крошке. Он на некоторое время, способен фокусировать свою мысль на еде. Итак, у каждого из нас есть та или иная способность концентрации. У каждого живого существа, есть способность концентрации. Цель, довести ее до этого удивительного уровня.

Почему? **Не потому, что это интересное упражнение, а потому, что это этап пути для того, чтобы увидеть пустоту напрямую, и освободиться от страданий. И освободиться от любой болезни, старости, и смерти.**

Итак, это пять различных слов. Есть еще одно.

6. Nyam shak

Сейчас скажите:

Nyam shak

Nyam shak – это слово, используемое для пребывания в прямом видении пустоты – человек видящий пустоту напрямую, это медитативное состояние, когда он целиком в медитации, на тибетском называется Nyam shak.

Санскритское слово для Nyam shak - Samahita.

Святые объекты.

По большому мы сказали, что медитация в сущности, это приучение своего сознания к определенному состоянию, и что то к чему мы приучаем сознание, **очень важно. Потому, что мы можем приучить сознание к любой вещи.**

Есть известная история о медитирующем, сидящим себе в пещере, и делающем медитацию на одну из тантрических личностей, которая описывается с рогами быка, и его медитация была настолько хороша, и он достиг настолько удивительной концентрации, что он ощущал будто у него есть рога. И эта история рассказывает, что он вошел в пещеру, еще до достижения этого уровня. Он сидел там несколько лет, и потом он не мог выйти, потому, что рога застряли в пещере. Это традиционная история.

Концентрация Шаматы, или Ting nge ndzin чудесна. Сейчас, что мы делаем с этим удивительным инструментом?

Мы можем развить положительные или отрицательные привычки; привычки выводящие нас из страданий, или привычки сохраняющие страдания. С этой точки зрения, **то, на что мы делаем медитацию, очень важно.**

Если мы хотим достичь просветления, мы хотим направить ее на значимые объекты, привыкнуть к значимому объекту, **и там входит сила Тантры.**

Тантра дает нам самые значимые объекты, и поэтому, она быстро выводит нас из страданий.

Если мы хотим прийти к этому святому состоянию ангела, с телом света, и всезнающим сознанием, имеющего удивительное сострадание и удивительную любовь, то **нам необходимо открыть сознание святым объектам.** Таким объектам, как Будда. Мы хотим привыкнуть к этому просветленному образу, делать медитацию и на него.

(Мандала)