

Курс ACI 3: медитация в соответствии с тибетской традиции

Второй этап в изучении Лам Рим

На основе уроков Геше Майкла Роуча

Перевод редакция, и подача

Ламы Дворы-ла

Рамат Ган, март 2007

Урок 2, часть 1: предварительные практики для медитации

(Мандала)

То, что я хочу вам сказать, это то, какой праздник для меня приходить и находиться с вами. ☺
Постепенно-постепенно, вы становитесь магнитом, очень сильным магнитом.

И мы проведем только половину урока, а вторую половину сделаем завтра, в расширенном виде.
(Вторая и третья часть урока даются в рамках ретрита «Подготовка к Тантре – источник всех добродетелей»).

Шесть предварительных тренировок для медитации

Итак, сейчас мы поговорим о «Шести предварительных» или шести предварительных тренировках или практиках для медитации.

Итак, когда вы усаживаетесь в медитацию, в соответствии с традицией Мастера Камалашилы **Master Kamalashila**, и тибетцев, вы не усаживаетесь, и не начинаете сразу с медитации, а нужно сначала проделать предварительную практику. И:

Разница между теми, кто преуспевает в практике, и теми, чья практика остается такой средней и скучной на протяжении лет в том, проделывает он хорошо предварительные условия, или нет. Они очень-очень-очень важны для успешной медитации, на протяжении длительного отрезка времени.

Итак, шесть предварительных упражнений.

Источники

Книга используемая нами здесь, это книга **Пабонки Ринпоче** – Pabongka Rinpoche (1878-1941 – известного также как Jampa Tenzin Trinley Gyatso. Он родился во влиятельной семье, в области Цанг на севере центра Тибета. Он вошел ребенком в Gyalrong House, монастыря Sera Mey, одного из колледжей великого университета Sera, достиг степени «Геше» - Мастера философии Буддизма. Мощные уроки, которые он проводил для широкой аудитории, быстро его привели там к роли ведущей духовной личности своего времени, и его сочинения и книги – примерно пятнадцать томов – занимаются всеми аспектами мысли и буддистской практики (из введения в книгу «Подготовка к Тантре», в переводе Ламы Дворы-ла), «Liberation in the Palm of Your Hand» это ее английское название (название на тибетском, будет в продолжении). Разумеется, он не писал на английском, он писал на тибетском (практически, книга была создана из записей его близкого ученика Триджанга Ринпоче, который потом стал учителем Далай Ламы 14, и коренным учителем

Кен Ринпоче Геше Лобсанг Тарчина, первого учителя тибетской традиции Ламы Дворы-ла. Записи сделаны во время известных лекций Пабонки Ринпоче перед большой аудиторией монахов, и не монахов в Лхасе, и Триджанг Ринпоче посвятил значительную часть своей жизни редактированию этих записей). Пабонка Ринпоче был очень великим тибетским мудрецом, жившим в 20 веке. Может быть, одним из величайших 20 века. Он притягивал к себе громадные аудитории, потому, что был настолько удивительным, и он написал книгу, в сущности которая является комментарием к «Лам Рим Чен Мо» **Lam Rim Chem Mo** – который мы упоминали ранее. Мы часто его цитируем.

На иврит мы это переводим как – **«подарок освобождения»**. Эта книга является современным комментарием Пабонки Ринпоче, к книге **Чже Цонгкапы**, написанной шестьсот лет тому назад.

Чже Цонгкапа в «Лам Рим Чен Мо» описал все этапы на пути к просветлению. Все, что необходимо практиковать человеку, так, чтобы ничего не упустить.

Мы сравниваем путь прихода к просветлению – с ведением автомобиля: если мы хотим, чтобы автомобиль функционировал, нам необходимы колеса, нам необходим руль, нам необходим мотор, нам необходим карбюратор. Нам необходимы все части, и нам они необходимы в нужном месте, и в правильной последовательности. Если одна часть отсутствует, уже правильно не пойдет. Итак, в автомобиле есть составные.

То же самое, и на пути к просветлению; на пути к просветлению, есть составные или этапы на пути к просветлению. Чтобы прийти к просветлению, необходимы все этапы, и в правильной последовательности. Если даже один отсутствует, к просветлению прийти нельзя.

И к примеру, мы говорили о даянии. Тот, кто не развил даяния не может прийти к просветлению. Но только даяния не достаточно. Только даяние также, не приведет к просветлению. Необходимы все этапы, и они необходимы в верной последовательности. И **этот «Лам Рим Чен Мо» чудесен, так как расстилает их в такой ясной форме.** Он все берет от Будды, то, чему обучал Будда на протяжении пятидесяти лет в миллионах сутр, но он просто упорядочил это в очень-очень-очень чудесной и понятной форме. И это из уст человека проделавшего этот путь.

Сейчас, это большая книга. Потом, он сделал из этого также среднюю, и потом также и короткую. Короткая также содержит все этапы, но очень кратко, мы будем изучать это в конце недели (на ретрите «Подготовка к Тантре», и он сам написал на нее комментарий, потому, что она настолько кратка.

И книга Пабонки Ринпоче, также является комментарием к этому короткому «Лам Риму», который мы будем изучать в конце недели, «Источнику всех добродетелей», но это современный комментарий. И, в чем разница? Разница в том, что уже прошло пятьсот лет, и люди практиковали то, что написал Чже Цонгкапа, шли и применяли это на практике, и с тех пор, было приобретено очень много знаний. Много знаний было приобретено в отношении того, что работает, и Пабонка Ринпоче преподносит это как **«Подарок освобождения, на ладони твоей руки»**.

Так это называется:

Nam Drol Lak Chang

На тибетском.

Это было переведено на тибетский (перевод под издательством Mahayana Sutra and Tantra Press,

Howell, New Jersey, и он находится в библиотеке сообщества), и это три тома. Большой-большой добродетелью является переводить этот текст. У книги есть три тома, и здесь говорится о втором томе, об одной главе из него. Лама Арт, который является моим учителем в Нью Джерси, одним из моих учителей, он тот, кто перевел его на английский, в соответствии с полученным им от Кен Ринпоче учением (Khen Rinpoche Geshe Lobsang Tarchin, 1921-2004 – удивительный и чудесный тибетский Лама, служивший главой тибетского монастыря Сера Мэй, и также живший и обучавший в США на протяжении примерно тридцати лет. Был коренным учителем Ламы Дворыла). Кен Ринпоче посвятил всю свою жизнь переводу этой книги. Он приехал в Америку для перевода этой книги на английский. Он приехал в Америку с никаким английским, в возрасте пятидесяти двух лет, и выучил английский. Почему? Потому, что это сказал ему сделать его Лама.

Из зала: комментарий, или саму книгу?

Учительница: книгу, которая является комментарием.

И потом, он обучал этому на протяжении тридцати лет. И я получала части этого на протяжении всех лет обучения с Кен Ринпоче, и еще части, когда я обучалась с Ламой Артом, и это не прекращается, это снова и снова. И есть части, которые я слышала шесть раз, и этого никогда не бывает достаточно. Всегда есть еще слой, и еще глубина, и идея не только в том, чтобы слушать, но и усвоить. Поэтому, эта книга чудесна. Это один из шедевров тибетского Буддизма двадцатого века. «Nam Drol Lak Chang» - «Liberation in the Palm of Your Hand». Лама Арт посвятил десять лет своей жизни переводу этого с тибетского, с введением, с котировками, с примечаниями, со сносками в конце. Прodelал совершенную работу. **Perfect**. И так, это является нашим источником для предварительной практики.

1. Первая предварительная практика: очистить комнату

Итак, вот первая. Первая:

nekaṅg chi dang ten dram

nekaṅg – комната.

Chi – очистить.

Dang – соединительное слово, и

Ten dram – подготовить алтарь.

Итак, первый этап, это создание чистого святого пространства, и подготовка стола для подношений.

Прежде, чем усаживаются делать медитацию, смотрят, где я делаю медитацию – личное место – и убирают в комнате.

- Чистят комнату, в которой делают медитацию, даже если она чиста. Даже если вчера вы ее убрали, и окно было закрыто, вы все же чистите. Чистите пыль, разглаживаете, подметаете. Это очень важный акт. Это акт, который вы проделываете телом.

Ваша комната, в которой вы проделываете медитацию, является отражением вашего сознания. Если вы хотите знать, каково состояние вашего сознания, посмотрите на свою комнату.

Потому, что люди часто даже не знают об этом, или отрицают. И если ты встречаешь кого-то, и он говорит: все в порядке, а комната его в беспорядке, значит все не в порядке.

Это очень важный акт. Через выпрямление комнаты, вы выпрямляете сознание. Через очищение пыли или грязи в комнате, вы чистите, очищаете сознание. Таково любое очищение. Разумеется, если мы в медитации хотим очистить наше сознание, то физически мы хотим очистить наше окружение. **Этот первый аспект очищения комнаты – это взаимосвязь между окружением и сознанием.**

- **Второй аспект очищения комнаты** – мы ведь не хотим учиться быть дипломированными медитирующими, мы хотим прийти к просветлению, верно? По пути, нам необходимо стать и дипломированными медитирующими. 😊 Между прочего, приход к просветлению означает и жить в раю.

Сейчас, откуда придет рай? Чтобы у нас созрел рай, нам необходимо посеять семена. Также, как необходимо посеять семена лимона, чтобы у нас выросло лимонное дерево, необходимо посеять семена рая, чтобы был рай. В раю все является раем. Все perfect. Все красиво, чисто, приятно, благоухающе, и так далее.

Этот акт уборки комнаты медитации, этого священного места в котором вы работаете над своим сознанием, этот акт является именно тем актом, который сажает эти семена для создания вашего рая, вашей Мандалы, этого чистого мира в котором вы себя найдете, если проделаете эту практику, и реализуете ее до конца.

- Как написано в литературе, есть очень большое благословение от очищения храмов, или мест в которых люди медитируют, или в подготовке комнаты для учеников, или для класса, или украшения его. Это создает карму. Это удивительная карма. Подготавливать заранее, и очищать в конце, все что с этим связано. В прошлом, я вам рассказывала историю о том несчастном слабоумном монахе, и Будда ему говорит: «Подметать», и он подметал, и стал Архатом, только от того, что подметал.
- Кроме того, если вы уходите на длинный ретрит, иначе нельзя. **Нет никаких шансов, что ретрит будет успешен, если в комнате беспорядок или грязно.** Итак, на длинном ретрите, мы каждое утро посвящаем достаточно много времени уборке сгоревших свечей, пепла от ладана, обновлению цветов. Посвящаем много времени. На ретрите много времени уделяют алтарю, чего нет в нашей повседневной жизни, мы кладем немного чего-то и все – на ретрите, этому действительно посвящают время. Это важно. Это первое.
- Есть тема очищения энергий в комнате. На длинных ретритах мы уделяем этому много внимания, потому, что на длинном ретрите сознание становится очень утонченным, и очень чувствительным, поэтому, если есть какая-то отрицательная энергия, она будет мешать, и портить. Поэтому, на длинных ретритах, и в один из дней мы туда приходим, и тогда я вас научу, мы проделываем церемонии энергетического очищения места.

Постоянное место

- **Желательно создать постоянное место. Потому, что мы говорили – медитация это создание привычек;** Это сидеть и практиковать. Поэтому, кроме прочего, если это одно и то же место, и один и тот же час, то ты привыкаешь. Ты видишь свою подушку, и ты уже

хочешь там сидеть.

В точности также, как если вы привыкаете есть днем, а потом вы едете в Индию, и это десять часов разницы, во время, которое было полуднем вы становитесь голодны, даже если там это десять вечера, потому, что это привычка. Итак, здесь это же самое; нам нужно это наше качество, предаться привычкам, развивая и используя ее приносящим пользу образом. Итак, кроме прочего, привыкать к определенному месту, к определенному времени, к определенной комнате, к алтарю – это хорошо.

- **И второе, когда мы сидим и делаем медитацию каждый раз в одном и том же месте, факт медитации создает там очень святое пространство, и так и должно быть.** По той же причине ездят на могилы праведников, и так далее, потому, что от вашей практики создается святость, создаваемая вашей практикой. **Практика, выводящая из страданий, священна. Практика, исправляющая ваше сердце и ваше сознание священна, и что-то из этого остается в месте, и есть люди, которые могут это ощущать.**

Итак, это верно. Я один из своих ретритов я делала в доме монашек, которые только завершили его ремонтировать, и сделали там одну комнату для ретритов, для медитации. Они попросили, чтобы я пришла, и сделала там ретрит, чтобы освятить пространство, и по их просьбе, я сидела там месяц, проделывая ретрит в этой комнате.

2. Вторая предварительная практика: подношение подношения

Вторая предварительная тренировка:

Произнесите:

Chupa

Это между о и и. Итак, произнесите chupa.

Chupa – означает **подношение**, то есть, **подносить подношение**.

Для чего подносить подношение?

Итак, мы очищаем комнату, и второе, что мы делаем, это подготавливаем алтарь. Вы видите, здесь есть семь этих чаш? У этого есть намного большая значимость, чем кажется на первый взгляд. На первый взгляд, здесь есть изображение Будды, Лам, и так далее, и перед ними кладут подношение.

Ощущает ли статуя запах цветов, или ест печенья? Разумеется нет, разумеется нет. Никто так не думает. Так почему мы это делаем? По многим причинам.

Прежде всего, кармическая причина; кармическая причина изобилия, в делании этого. **Если вы хотите изобилия в своей жизни, делайте это. Один из красивых методов – подносить подношение.**

Здесь был задан вопрос о карме – Karma. Значение слова – **действия**. Действие, действия. Это эти записи, которые мы носим с собой в сознании, которые остаются там в следствии действий проделанных нами в мире, слов произнесенных нами, и мыслей которые мы думали.

Все это создает записи, и ты можешь думать об этом, как о сеемых нами семенах, и потом у них берет время прорасти, и когда они прорастают, они создают этот мир. И мой мир, такой, какой он

сейчас, является кармическим созреванием, или результатом того, что я сделала в прошлом. В Дхарме тема кармы очень развита.

Кому мы подносим подношение?

Сейчас, кому мы подносим подношение? Не статуе, и не картине. Статуя и картина символизируют личностей пришедших к просветлению.

И сейчас мы не встретили их, мы не видели их. Как мне знать, что они вообще существуют? Здесь есть catch 22 (на иврите ловушка 22, синоним для слова ловушка, взятое из названия книги эпохи войны во Вьетнаме). Почему я их не встретила? Потому, что мое сознание еще не достаточно чисто.

История на тему, и я скоро вернусь к подношению. Геше Лотар приехал в Нью Йорк – Geshe Lotar, и дал нам лекцию о служении Ламе, о том, как быть с Ламой.

Геле Лотар является тибетским монахом, уже достаточно пожилым. Он из «Сера Мэй», того же монастыря откуда пришел Кен Ринпоче, мой скончавшийся Лама, сын сестры Кен Ринпоче. В молодом возрасте он вошел в монастырь, и Кен Ринпоче был ему духовным отцом, заботился о нем, и Геше Лотар был учеником Кен Ринпоче. И он всю жизнь, с шестилетнего возраста служил своему Ламе, совершенным служением. Он является совершенным примером того, как быть с Ламой.

В эпоху вторжения китайцев, и бегства с Тибета, чтобы спасти жизнь Кен Ринпоче, он подвергал свою жизнь риску несколько раз, и заботился о нем всю свою жизнь.

Это длинная история, но он получил Грин Кард, и на определенном этапе Кен Ринпоче ему сказал: «Ты необходим в Сера Мэй», возвращайся в Сера Мэй. Что значило, потерять Грин Кард. Кто отказывается от Грин Кард? Лама ему сказал – он вернулся. И сегодня у него нет Грин Кард.

И Геше Лотар дал лекцию о том, как быть с Ламой. После многих просьб и мольб, я получила запись этого, потому, что он не разрешает выставлять это в интернет. Я спросила его: «Почему нет?» и он ответил: «Ты знаешь. В эпоху Будды также, многие не поняли Будду. Не поняли учения Будды, и критиковали его».

«Разумеется, о святом учении, таком как преданность Ламе, многие люди скажут: «О! Это секта, многие люди могут понять это не верно, поэтому, не выставляй в интернет». Я сказала: «Но можно мне передать это своим ученикам?» И он: «Да. Да». Он говорил по-тибетски, а Геше Майкл переводил на английский.

*И почему я его вспомнила? Он говорил: «Мы все хотим стать Буддой. Мы хотим встретить Будду. Почему мы не встречаем Будду?» И он говорит: «**А если бы вы встретили его, вы бы его узнали? Знали ли бы вы?** Может быть, он казался бы вам каким-то сумасшедшим, босым и грязным йогиним. Узнали ли бы вы его? **Как вы знаете, что не встречали его? Как вы знаете, что не встречали его?**»*

И это именно так. Как вы знаете, что нет просветленных личностей? Мы не знаем, что их нет. Мы все хотим туда прийти. И у нас есть сомнения, потому, что мы не встречали их, и это не потому, что их нет. Это потому, что мы не достаточно чисты.

Они пытаются к нам прийти все время, потому, что это то, что они делают. В этом их карьера, помогать нам, но мы окутаны завесами невежества, и не замечаем их. Мы не замечаем их. И в результате этого, у нас есть сомнения в их существовании, мы даже не знаем, что они существуют.

Эти сомнения очень разрушающие, потому, что если я не уверена, что то, ради чего я практикую существует и возможно, то у меня не будет сил для своей практики. Я не буду всю себя устремлять на практику, потому, что в сущности я не знаю, не уверена, и тогда я точно не приду – практика требует многого.

Проявление веры

**Поставить этот алтарь, и положить это подношение,
Это выражение того, что я хочу противопоставить своим сомнениям антидот.**

Я говорю: «Есть просветленные личности. Обязаны быть, потому, что если я могу улучшить свой путь в результате практики, то нет причин для того, чтобы кто-то другой уже не улучшил это в удивительной степени, и пришел уже, до меня. У меня нет никаких доказательств, что этого не может быть. Наоборот! Есть логическая причина думать, что такое может быть. Если я могу продвигаться, значит есть шансы на то, что я могу продвинуться больше, и есть шансы на то, что кто-то другой уже проделал весь путь, и таких есть множество, и они все время вокруг нас».

Итак, это проявление веры, это проявление: «Да. Такие есть, и я буду одной из них. Я встречу их, и стану одной из них».

Прежде, чем я смогу стать одной из них, я встречу их. Когда их встречают и узнают, это уже является знаком того, что мы очень близки. Прежде чем мы там оказываемся, мы начинаем их узнавать. Мы начинаем их подозревать, а потом, их узнавать. До этого, они может быть, будут казаться нам обычными людьми. Мы не будем узнавать. Потому, что они наша проекция.

Они проекция нашего сознания. Чтобы мы увидели их чистыми, нам необходимо чистое сознание.

Одна из индикаций того, насколько мое сознание чисто, это то, как я вижу учителей обучающих меня. То, насколько чистыми я могу их видеть, и то насколько мои учителя на мой взгляд ближе к просветлению, является индикацией того, где находится мое сознание. В случае, если они кажутся мне просто из плоти и крови, также является индикацией моего сознания. Это говорит о том, сколько работы мне еще необходимо проделать.

Итак, это одна из функций алтаря.

Что подносят?

Здесь, если вы видите, есть семь чаш с водой (Лама указывает на алтарь). Это приходит именно из индийской традиции, из того, как проявляли уважение к гостю пришедшему в дом.

1. Сначала **давали ему питье**; прежде всего, вода для питья.
2. Потом, **омывали ноги**, потому, что они ходили там босыми, а улицы грязные. Тот, кто был в Индии, знает. Поэтому, прежде всего вода для питья, а потом вода для омывания ног.
3. Потом подносят **букеты цветов, цветы**. И это третье, цветы.
4. Четвертое – **ладан**.
5. Пятое – какая-то лампа, или свеча, или свет, и это **подношение света**.

6. Шестое – **аромамасла, для ароматизирования тела**. Было принято делать массаж, в основном на грудь аромамаслами, после ванны. Итак, омывание, и аромамасла, или масла, это шестое.
7. Седьмое – **подают трапезу**. Сейчас, когда ты омылся, понежился, и спокоен, сейчас подносят хорошую, красивую, и вкусную трапезу, и подносят красиво.
8. И восьмое – **символизирует музыку**. Музыка, это звук, и иногда ставят чашечку с водой, чтобы символизировать музыку, а иногда вместо этого ставят колокольчик, или какой-то другой музыкальный инструмент, какую-то пластинку, или запись, или что-то в этом роде.

Итак, это просто символы различных форм, с помощью которых мы хотим проявить уважение. Кого? Просветленных личностей, которых мы приглашаем к себе, чтобы они помогли нам в медитации. И так, мы их «соблазняем». «Подкупаем» их так, и это очень чудесный обычай, и чем глубже в него входят, тем больше учатся его ценить. Но поначалу, делают его механически какое-то время, и вы увидите, насколько чудесную энергию это создает.

Карма, поддерживающая в практике

Вспомните, о чем мы сейчас говорим. Мы говорим о предварительных условиях для медитации, Верно? Чтобы преуспеть в медитации, нам необходимо накопить очень положительную энергию. Нам нужно накопить много добродетели, иначе медитация не удастся. Иначе, поднимутся препятствия:

- Или мы будем рассеяны.
- Или поднимутся финансовые препятствия,
- У нас не будет времени сидеть – нам будет необходимо каждый день работать,
- Или, соседи будут шуметь,
- Или будет проблема со здоровьем, и я не смогу медитировать.

Может подняться бесконечное количество препятствий. Чтобы они не поднялись, мне необходимо что-то сделать. Мне необходимо накопить положительную энергию, карму, которая сделает возможным успех в практике, и это один из путей это делать. Больше, мы поговорим об этом завтра.

Как подносят?

По традиции, чаши идут прямой линией, не слишком далеко одна от другой – большие не отделяют, и это символизирует наше желание быть близкими учителям, близость между учителем и учеником. **И во время обустройства алтаря, хорошо думать о нем. Мы ставим их не слишком далеко, и не слишком близко, думаем о близости с учителем, потому, что это та карма, которая приведет учителей – это стремление быть с ними.**

Освящение подношений

Ставят изображение Будды. Это изображение Будды, не Будда, это изображение Будды, а не тот исторический Будда – это изображение той просветленной личности, которая мы хотим, чтобы помогла нам.

Вещи на алтаре символизируют:

- Чистые действия,
- Чистую речь,

- И чистые мысли.

Той просветленной личности, которой мы хотим стать. Поэтому, нам необходимо их очистить.

Скажем, ставят еду – мы не хотим ставить обычную еду, нам необходимо ее освятить. Потому, что здесь ничего не обычно. Если посмотреть с обычной стороны, это кажется немного глупым ставить воду в чашах, верно? Здесь ничто не обычно, у всего есть святой смысл. Нам необходимо освятить эти вещи, и мы делаем это через то, что говорим:

Om Ah Hung

И это символизирует:

- Ом – символизирует чистые действия Будд.
- А – это их чистая речь, которая обучает Дхарме и приводит существ к просветлению.
- Хунг – это чистое сознание Будды. Сознание, имеющее совершенство мудрости.

Ом – это чистые действия Будды, Аh – это чистая речь Будды, Hung – это чистое сознание Будды.

Итак, произнесите: «Ом а хунг». И когда вы кладете здесь подношение, вы говорите: «Ом а хунг». Сейчас это не обычная еда. Сейчас, это еда богов.

Берут ли они еду? Да, но не едят ее. Они берут экстракт из нее. Потому, что они здесь все время. У них все есть. Они видят то, что мы делаем.

Что делают с подношениями потом

Итак, утром это накрывают, вечером выносят воду, выносят это подношение существам.

- **Воду**, мы все время собираем в кувшин и отдаем растениям. Не выливаем ее в канализацию. Растениям, в ручей. Переворачиваем чашечки: хорошо их чистим, ставим их над ладаном. На ретрите, мы будем это делать, и вы увидите.
- После того, как мы закончили, выносим **подношение** наружу, и посвящаем это потом всем существам. Не выбрасываем это, потому, что сейчас это свято. Отдаем это животным, можно предложить Преттам. И вы визуализируете, что сейчас вы накрыли алтарь для всех существ, и вы приглашаете их прийти. Они вас слышат. Можно позвать их с колокольчиком, Претт. Они слышат. Можно зажечь палочку ладана, и поставить на это – они тянутся к огню.

Вопрос из зала: что такое Претты?

Учительница: Претты это голодные духи (дополнительное объяснение можно найти в курсе 8).

- **Желательно не есть своего подношения**, вы можете съесть подношение кого-то другого, или можно отдать его друзьям по работе – потому, что иначе это будто вы ставите это для себя, а вам не нужен интерес в этом. Это должно быть чистым.

3. Поза, прибежище, и Бодхичитта

Третья часть предварительных тренировок, это **поза тела**. У нас будет целый урок, посвященный позе тела (смотрите урок 4, этого курса). Это будет не сейчас. **Обычно, для тех, кто может, рекомендуется поза лотоса; для тех, кто может полулотос, тоже хорошо. Тот, кто может**

восточную позу, тоже хорошо. Тот, кто может сидеть на стуле, тоже хорошо.

В позе важна прямая спина, чтобы спина была прямой. На продвинутых этапах практики, когда прана начинает проходить в центральный канал, вы автоматически становитесь прямы. Мы будем говорить об этом целый урок, поэтому, я сейчас не буду входить в детали.

После того как усаживаются в правильную позу, **принимают прибежище, и создают правильную мотивацию – Бодхичитту.**

По-тибетски, это произносится как:

kyamdro semkye

kyamdro – принятие прибежища.

Semkye – создание Бодхичитты.

И этот этап включает принятие прибежища, и создание Бодхичитты.

Прибежище

Прибежище, в общем, это принятие прибежища в духовных вещах, а не в мирских. Прибежище в мудрости, в сострадании, которое ты разовьешь в своем сердце, когда станешь Буддой. Ты говоришь: «Я принимаю прибежище в этом, а не во всех глупостях, ради достижения которых я мечусь каждый день; вещей, денег, репутации. Не в этом. В духовных вещах. Эти вещи, я обязательно потеряю».

Для духовного практикующего они не имеют важность, конечно, если они не поддерживают его практику. В этом вся их важность. В случае, если мне нужна еда, деньги, или дом, для поддержания моей практики, то они важны, но и только.

Вопрос из зала: что с таким подходом, если кто-то может быть посвящает себя практике, но с материальной точки зрения, у него нет возможности это продолжать?

Учительница: разумеется, такое может быть. Это является большим препятствием, для многих людей. Все это идет в соответствии с кармой. Если у него есть карма недостатка, потому, что он не давал, то это поднимется как препятствие, и тогда его практикой будет преодоление этого препятствия, даянием. Поэтому, даяние настолько важно. И он будет обязан это сделать, чтобы сделать возможными для себя условия для успеха.

На протяжении практики будут возникать различные препятствия. Чем больше ты продвигаешься, тем препятствия больше. Часть практики заключается именно в этом, в применение антидота ко всем этим вещам, чтобы привести их к совершенству.

Чистая мотивация, и Бодхичитта

Потом – создание Бодхичитты, и мотивации. Мотивация должна быть чиста.

Вы не практикуете ради мирских целей. Вы не практикуете, ради извлечения благ в этой жизни, несмотря на том, что нет ничего плохого в том, если они приходят. Это хорошо, если они приходят, не нужно их отталкивать, можно ими наслаждаться, но необходимо ставить их в правильном контексте. Необходимо понимать, откуда они приходят.

Вашей целью является выход из страданий, и выведение из страданий всех других.

Принесение благословения в этой жизни, даже не считается Дхармой.

И у практикующих, это является настолько распространенной ошибкой.

Мы практикуем, чтобы трансформировать страдающую форму жизни. Мы не практикуем, чтобы умереть.

Мы практикуем для того, чтобы вообще выйти из состояния, когда у нас есть это состояние смерти.

Поэтому, практика должна быть чистой, и ее чистота означает: уничтожение всех страданий и у себя, и у других.

Итак, мотивация Бодхичитты, должна быть такой.

Вы молитесь, для достижения успеха в практике, чтобы вы смогли помочь другим, на все возрастающем и углубляющемся уровне, и тогда все силы мироздания приходят вам на помощь.

Если ваша мотивация чиста, все силы мироздания приходят вам на помощь.

А если нет, вы можете сидеть на подушке тысячу лет, и не придете ни в какое место.

И в части акта принятия прибежища в духовных вещах, однозначно есть составная страха. Скажем иначе; если вы не боитесь, значит вы не понимаете то, что вас ждет, и значит, вам необходимо пройти курс 8.

Ни у кого нет цели испугать людей, потому, что это никому не помогает. Цель, использовать страх, для продвижения вас к выходу из страдающего места, и не создания условий, из-за которых вы будете вынуждены страдать, потому, что если вы ничего не будете делать, вам гарантировано, что вы будете страдать. И если вы в этом не убедились, вам необходимо учиться, и убеждаться.

Есть люди, которые говорят: «А! Я не боюсь смерти». Тот, кто не боится, не приходит на курс. Есть люди, которые говорят: «Хорошо, я услышал, но у меня есть время». Вы не знаете, когда придет смерть! Это первая медитация на смерть. Вы не имеете понятия, когда она придет. И если она придет тогда, когда вы не готовы, у вас не будет никакого контроля над тем, что произойдет потом. И у большинства людей есть полные карманы отрицательных карм. Почему? Потому, что мы настолько эгоистичны. Мы каждый день занимаемся собой. Такие кармы принесут страдания. Мы не знаем, как создавать счастье. Поэтому, мы еще не просветлены.

Вопрос из зала: мы всю жизнь практикуем смерть?

Учительница: нет. Мы всю жизнь практикуем выход из страданий. Мы развиваем осознанность смерти, чтобы не было необходимости умирать.

Вопрос из зала: у новорожденного есть эти способности?

Учительница: у большинства нет. У большинства нет, но есть младенцы являющиеся уже перевоплощением просветленных личностей, но разумеется, у большинства людей нет. Им необходимо учиться. Им необходимо практиковать.

Когда тело умирает, сознание не умирает, сознание продолжается. Младенец не приходит «с чистого листа». Он приходит переполненным кармами. Как мы об этом знаем? В момент его выхода из матки, он начинает кричать. Ему уже плохо. Мы приходим с этими вещами, из предыдущих перевоплощений. Ты продолжаешь страдать до тех пор, пока не очищаешь сознание. Это сознание будет продолжать страдать, и оно будет перевоплощаться, так или иначе.

И то перевоплощение, в котором мы сейчас находимся хорошее. Оно удивительное.

Смысл и важность различных составных

Я пришла, и даю вам учение, которое частично чуждо культуре, в которой мы выросли. Также как и тема поклонов, статуй, и так далее. У всех у нас поначалу есть, и разумеется были и у меня, большие сложности. Я всегда рассказываю историю, как в первый раз пришла к Кен Ринпоче, и не смогла выдержать этого – ушла. Вся комната была полна позолоченных Будд, и позолоченных Тангак, и все делают поклоны, и подносят подношение риса, и я сказала: «Что здесь происходит?» И ушла. Разумеется, я не хотела кланяться. У всех у нас, это берет время.

Все эти вещи, без исключения, все эти учения давались просветленными личностями не потому, что «так у нас делают», а потому, что это приводит к просветлению. Вся цель Будды, это выведение нас из страданий, у него нет никакой другой цели. Нет никакой доктрины, которую Будда пытается впихнуть. Это не интересно. Только то, что приводит к просветлению.

Сейчас, мы все еще не понимаем смысла части этих вещей, потому, что мы еще не просветлены. Поэтому, если я чего-то не понимаю, совет: отложи это на полку. Положи это на высокую полку, не пренебрегай этим, не преуменьшай значимости этого, не говори: «Мне это не нравится». Скажи: «Я на данный момент это не понимаю». И это нормально. Это **perfect**.

И в один из дней, ты поймешь все. **В один из дней, когда произойдет этот shift, ты начнешь входить в мандалу. Там нет ничего тривиального.** Нет ничего просто так.

Этого не произойдет, если ты не посеешь семена, чтобы привести к этому. Все, все, все, основано на понимании просветленными личностями кармы и пустоты: что посеет в моем сознании семена, для прихода к просветлению?

Вся наша практика, все наше учение, все описываемые нами церемонии, все поклоны – все они основаны на этом; на том, как понимает карму и пустоту просветленная личность, и понимании того, что мне необходимо, для сеяния семян сегодня, чтобы это созрело в форме рая, и целиком хорошего мира.

Обязательно ли это должно быть семью или восемью чашами? Обязано ли это быть ладаном, или свечами? Это второстепенно.

В путешествие, я не тащу с собой семь чаш. Я кладу одну, две. Я кладу малюсенькую статую Будду, которая всегда со мной, и один цветок, и это символизирует для меня их все. Это возможно, и ты можешь представлять, что ты это делаешь. Поэтому, есть первичные вещи, и второстепенные, и есть вещи, которые являются сажаемой тобою кармой. Ты не хочешь отказываться от нее.

Чтобы преуспеть в практике, тебе необходима бешеная мощь. Не достаточно чуть-чуть. В конечном итоге, это как пианино. Не достаточно того, что он будет практиковать только сонатины, нужно также практиковать и сонеты. Если ты хочешь преуспеть, тебе нужна полная мощь, стоящая за этими вещами.

Тебе нужны тело, речь, и сознание. Тебе нужны все составные. Всю себя, призвать для цели.

- Есть то, что символизирует физическое,
- Есть то, что символизирует твою мысль,
- Есть то, что символизирует произносимое тобою благословение, или в прибежище.

Все эти составные обязаны там быть. Ты можешь начать с одного из них, только с мысли, но если ты останешься там, этого будет не достаточно.

Сейчас, если пока это тяжело, то совет: не пренебрегайте этим. Не преуменьшайте ценность этого. Положите это на полку, на ментальную полку. В один из дней вы поймете это. «Это правило, или обет, я еще не понимаю, но видимо у него есть причина». И я делала так со многими вещами. Разумеется с поклонами, с подношениями, со статуями, и так далее. И наступает день, когда вы накапливаете достаточно кармы, и это проясняется. Это становится совершенно ясным.

Создание чистого мира

Вопрос из зала: несколько раз здесь, вы говорили о вхождении в Мандалу. Вы говорите об изображении Мандалы, или обо всех ее символах?

Учительница: Мандала Mandala, это слово на санскрите, которое означает **диск**. На тибетском:

Kyilinkor

Этот диск символизирует совершенный мир, в котором живут просветленные существа. Это тантрический рай, к которому ты хочешь прийти. У этого рая есть различные представления в изображениях, в песочных рисунках. Есть различные мандалы, различных уровней. Мы хотим создать семена, чтобы найти себя в Мандале.

Где находится эта мандала? Где находится рай?

Там, где вы находитесь, когда просветлены.

Также, как и для моего человеческого сознания, реальна эта комната.

Мое человеческое сознание воспринимает это как комнату, в которой живут люди. Когда это сознание очищается, то же самое место, в котором вы находитесь, становится Мандалой. Оно реально точно в той же степени, как и реальна эта комната. На данный момент, эта комната реальна для сознания подвластного определенному состоянию. Когда сознание проходит очищение – мир кажется другим, потому, что мир целиком моя проекция, верно? Все пусто. Все проекция. Я буду проецировать Мандалу, если у меня будут кармические семена для этого, и тогда я буду в Мандале.

Тот же самый вопрос можно задать и в отношении ада. Где ад? Кто-то пошел и выкопал его под землей? Наняли подрядчиков? Нет такого. Там, где находится человек проецирующий ад, это и является нег адом. Это может быть здесь, здесь и сейчас. Просветленные личности переживают что-то совершенно другое.

Тибетцы, к примеру, верят, что Далай Лама является воплощением Авалакитешвары (по-тибетски, Чанрасик), Будды сострадания. И вы говорите: «Почему я не вижу этого? Почему я вижу кого-то стареющего?» То, что вижу я, и то, что переживает он, это две совершенно разные вещи. Я не имею представления, как он себя переживает, потому, что это целиком моя проекция.

И для этого необходимо хорошо понять пустоту, и много слушать о ней. Необходимо понять, что все, что я переживаю совершенно субъективно, и целиком является проекцией моего сознания, которая целиком навязана мне тем, насколько хорошей я была по отношению к близким в прошлом; сколько добродетели я совершила в прошлом.

И то, что видит человек в прошлом совершивший много добродетели, и то, что вижу я, это две совершенно разные вещи. В точности также, как те кто смотрит на меня с этой стороны, видят что-то отличающееся от того, что видят те, кто смотрит с другой стороны. И чем больше приближаются к просветлению, тем больше иначе начинают видеть всех существ. Это начинает вспыхивать. Сверхать.

Это как история, которую я обычно рассказываю об Иисусе, идущему по воде. Есть те, кто видят его идущим по воде. Он уже может ходить по воде, а они еще не могут. Но они видят кого-то на воде, поэтому они уже очень близки к нему. И есть те, у кого еще нет кармы, и они стоят там, и именно в те две минуты, когда он идет, они отворачивают голову, и не видят. Есть те, кто вообще не находится поблизости потому, что у них еще не созрела их карма.

Есть бесконечное количество примеров, и мы продолжаем много об этом говорить.

Снова, цель всех этих условий, это накопление добродетели для нас, посеять семена для успеха в практике, чтобы у нее была мощь и энергия, чтобы она собралась. Чтобы она пришла этому нарастанию, которое нам необходимо для успеха в ней.

Дать силу для медитации

Итак, мы все еще в пункте три, **позе тела**, и сюда мы ввели прибежище, или мотивацию. Они не написаны как отдельные пункты, и необходимо их делать. Садятся, и сразу же после этого принимают прибежище, и создают мотивацию: ради ближних.

Что иначе происходит? Иначе, нами овладевает наше обычное сознание. То сознание, в котором есть невежество, и которое все время занята тем, что для меня хорошо? Что мне сейчас нужно? Что мне сейчас подходит? Мне удобно? Мне не удобно? Это то сознание, которое напрямую приводит нас к могиле, и к которому мы настолько привычны. Если мы ничего не будем делать, это то, что с нами произойдет. Поэтому:

Поэтому, мы целенаправленным, и осозанным образом, создаем другую окружающую обстановку, чистую.

Мы говорим: **«Сейчас я практикую, чтобы суметь помочь всем существам. Чтобы суметь не заниматься собой настолько, а заниматься ими; и не только заниматься, но и даже помочь им, вывести их из страданий».** И я создаю для себя фон – context. Вся моя практика сейчас, погружена в этот context.

И может быть потом моя медитация не будет на Бодхичитту, может быть, у меня есть другая тема, и мы перечислим потом различные темы для медитации (к примеру, смотрите в курсе «Подготовка к Тантре», и в других курсах о медитации) – но еще до того, как я вхожу в медитацию, **я создаю фон. Я практикую, ради ближних. Ради того, чтобы я смогла помочь им прекратить страдать.**

Эта медитация дает огромную силу, потому, что вместо того, чтобы сидеть ради себя, ради успокоения своего сознания, или ради помощи себе – это сила всего одного человека, сейчас, я призываю силы всех.

Тот, кто умеет это делать хорошо, медитация того взлетает. Концентрация приходит чик-чак, и она будет хорошей, и осознания придут чик-чак, потому, что вы призываете энергию всего мироздания.

И для меня, и для них, как для одного целого

Вопрос из зала: это призывать энергию всего мироздания, ради того, чтобы в сущности помочь себе в этой теме?

Учительница: чтобы помочь себе помочь всем. Чтобы я смогла помочь всем.

Из зала: это будто я хочу помочь всем ради того, чтобы помочь себе?

Учительница: это идет в двух направлениях. Я хочу помочь им, и через это я приду к просветлению, и я приду к просветлению ради них, и это идет только так. Это эта взаимосвязь. И тот факт разделения, которое у меня есть: здесь я, а здесь они, это потому, что я еще не просветлена. Потому, что дуализма не существует. Дуализм в моем сознании, потому, что оно все еще погружено в невежество, и поэтому оно страдает. Поэтому, это такая хитрость.

Вопрос из зала: вопрос в том, или стремление к просветлению на каком-то этапе не превращается в эгоистическое стремление.

Учительница: мы поговорим об этом. Мы называем это Enlightened Selfishness (просветленным эгоизмом) – это термин Далай Ламы. Это единственный Selfishness, который ты хочешь иметь. Ты хочешь прийти к просветлению, ради всех существ, и ты не сможешь прийти к просветлению один. Одному прийти невозможно. Просто невозможно.

4. Поле добродетели

Четыре, сейчас мы хотим еще больше усилить свою энергию. Мы проделываем симуляцию того, что называем «поле добродетели». Этот плакат, который принесла нам Лимор – большое спасибо.

Это называется «поле добродетели», и на тибетском:

Tsok Shing

Произнесите: **Tsok Shing**.

Tsok – это **накопление, собрание**.

Shing – это **поле**.

И **Tsok Shing** – **собрание просветленных личностей**.

Итак, то, что вы здесь видите, посередине сидит Лама, мой Лама. Мой прямой учитель. Это человек, через которого я обучаюсь, который имеет на меня самое большое влияние. У меня может быть несколько учителей, но здесь сидит тот человек, который влияет на меня больше всего, которому я больше всего позволяю на меня влиять, раскрывающий мое сердце. Продвигающий меня. Мой основной духовный учитель. Здесь он изображен как Чже Цонгкапа, в этой тибетской шапке. Он здесь посередине.

На этом изображении есть ряды Лам сидящих выше. Это Ламы линии передачи. Это его учителя, и их учителя, и так далее. Вы видите, что там это идет до ангелов. Это все те, кто принес Дхарму моему Ламе, и через моего Ламу, мне.

Сейчас, здесь мы начнем справа, справа от меня, слева от Ламы. Там есть группа Лам, личностей. Это называется «Линией передачи мудрости». Здесь представлены мудрецы, передавшие нам

учения о пустоте, учения о мудрости. И здесь есть **Манджушри**, и потом **Ария Нагараджуна**, и **Мастер Чандракирти**. Все эти чудесные личности, передавшие нам знания о мудрости и пустоте. Вся эта линия передачи.

По другую сторону, линия передачи «Действия с широкой перспективой», или «Линия передачи действий в широкой перспективе». Это линия передачи Бодхисаттв. Это мудрецы – начиная с Авалакитешвары, и здесь есть **Мастер Шантидева**, и другие – передавшие нам это учение, о Бодхичитте. Это учение об альтруизме, о действиях ради ближних, о стремлении вывести других из страданий.

Об этом сочетании мудрости и Бодхичитты, мы много говорили. Для прихода к просветлению, необходимы обе эти вещи. Все это приходит ко мне, через мою линию передачи к Ламе, и от Ламы ко мне.

Снизу, есть много рядов различных личностей.

Прямо внизу есть различные тантрические ангелы. В конце, когда входят в тантру, они помогают нам прийти к просветлению.

Еще ниже здесь вы видите ряд Архатов, и здесь есть Арии. Вы помните, что принимают прибежище в Будде, Дхарме, и Сангхе? И внизу здесь есть Сангха, люди видевшие пустоту напрямую, и способные направлять меня, и обучать на пути. Они сидят внизу.

Различные Бодхисаттвы, как мы упоминали вначале, Самантабхадра, и есть список людей, которые уже реализовали значительную часть пути. Они не все являются Буддами. Здесь это смешано. Не все просветлены, но они уже очень продвинуты на пути, и они могут направить меня, и они здесь внизу.

Мой Лама символизирует для меня все поле добродетели

Что на этом изображении самое важное?

Из зала: Лама.

Учительница: Лама. Мой Лама. Потому, что вся мудрость всей линии передачи, и всех ангелов – все стекает, направляется ко мне, через моего Ламу. Все эти знания, вся эта мудрость, все это сострадание, все это стекает ко мне через моего Ламу, и поэтому говорят, что мой Лама важнее всех личностей там. Потому, что это то, как я прихожу к просветлению.

Я прихожу к просветлению, через своего Ламу. Без него, я не могу прийти к просветлению. И поэтому, и это написано во всех писаниях, мой Лама во много раз превышает всех Будд, и всех ангелов вместе взятых, потому, что это тот, кто приводит меня к просветлению. Для меня, он важнее всех.

И здесь есть миллион личностей, я не могу в своем воображении это все представить. Если это тяжело, есть сокращенная версия: просто поставьте Ламу, потому, что Лама своим изображением, символизирует всю эту мудрость. Он или она представляют своим изображением все то, что у тех есть мне предложить. **Все приходит через них.** Есть те, кому тяжело представить и Ламу, и тогда, представьте там силуэт, и медленно-медленно, начните его заполнять.

Итак, как было сказано, есть бесчисленное количество комментариев, и обширной, громадной

литературы, говорящей, что в сущности:

Лама превыше всех вместе взятых Будд, и он сам, в сущности, является для меня Буддой.

Мой Лама для меня Будда, и он функционирует в точности также, как и Будда.

Он обучает меня всему тому, что мне необходимо, для прихода к просветлению.

И если они обучают меня тому, что приведет меня к просветлению – то может быть они действительно Будда,

Потому, что кто обучает этим вещам?

И если я еще не могу увидеть там Будду, это не потому, что они не Будда.

И это часть практики – тренировать себя видеть их как святую личность, потому, что в случае, если я проделываю эту практику и преуспеваю в ней, я увеличиваю этим свои шансы на реализацию этих реализаций, потому, что кто может привести меня к просветлению? Только святая личность, поэтому, это очень важная практика.

На данный момент, у вас нет слишком много знаний обо всех этих личностях там. Постепенно, по мере обучения, эти знания приходят, поэтому, не беспокойтесь. Начните с Ламы, и это хорошее начало; вначале, в середине, и в конце. Я по сегодняшний день делаю это просто с Ламой, и мой Лама делает это только с Ламой, поэтому, это **perfect**.

5. Пять подготовительных шагов

Пятый пункт, среди шести предварительных тренировок, **семь предварительных шагов**, в нем есть семь своих пунктов. Это молитва «Тысячи ангелов», мы поговорим о ней завтра (учение появляется во второй части урока, а упражнение к нему – в третьей части). Я скажу вкратце:

1. **Первое, это поклон** – ты привела Ламу, и ментально кланяешься ему. Это почитание Ламы. Здесь есть несколько аспектов. **Делать ментальный поклон, это смотреть на высшие качества Ламы;** на сострадание Будды, на мудрость Будды. Те вещи, которые я хочу в себе развить. Потому, что когда я кланяюсь этому в Ламе, что я делаю в это время?

Из зала: вы сеете семена.

Учительница: я сею семена в своем сознании, для развития этого в себе.

2. Потом, есть **аспект подношения**.
3. И потом, есть **аспект раскаяния**. Это один аспект, для устранения негативной энергии. Мы хотим получить положительную энергию, и уничтожить отрицательную.
4. Четыре, **радость хорошим вещам, своим хорошим действиям, и Ламы**.
5. **Пять, это просьба у Ламы учения**.

Почему нужно просить учения у Ламы? Лама умирает вас научить anyway, так почему нужно просить?

Из зала: потому, что мы посеем семена для получения.

Учительница: потому, что если не просить, мы не получим. Не достаточно того, что хотят они – нам необходимо быть готовыми к ним. Будды все время умирают нам научить, но это наша молитва является тем, что приводит их к нам, поэтому, необходимо это делать все время. Все время просить. Необходимо делать Мандалу, и просить учения, иначе у вас не будет семян их

получить. Иначе, они могут говорить, говорить, говорить, а вы не будете слышать учения. Чтобы учение пришло, необходимо просить учения.

Из зала: Лама Двора-ла, мы хотим использовать эту удобную возможность, чтобы попросить у вас курс 7, об обетах Бодхисаттвы.

Учительница: ☺ да, вы знаете, как я должна ответить. В первый раз я говорю: «Я ничего об этом не знаю». Второй раз я говорю: «Я не знаю, или у меня будет время», и «потом», «завтра».

Хорошо, хорошо, хорошо. Когда придет время.

Пять мы сказали, просить учения.

6. Шесть, просить Ламу остаться.

Почему мне нужно просить их оставаться со мной? Потому, что иначе:

**Если кто-то не стремится, не тоскует, и не просит – они уйдут.
Карма Ламы очень ускользающая,
Потому, что без Ламы нельзя прийти к просветлению.**

Это настолько редкая карма!

Встретить Ламу, это редкость.

После того, как встречаются, остаться рядом с ними, это также большая редкость;

Чтобы они остались рядом со мной, чтобы с ними ничего не произошло, чтобы со мной ничего не произошло.

Что, к примеру, может со мной произойти?

Одна из самых плохих вещей, которые могут со мной произойти, это потерять интерес к Ламе.

Они могут быть здесь, умирать меня обучать, но я вдруг спустила их с небес на землю, и они стали для меня просто человеком полным изъянов, и они уже не являются Ламой; и тогда я потеряла Ламу. Это самый распространенный способ, потерять Ламу.

Что к этому приводит?

- Не уважение их.
- Не прошение их остаться.
- Фокусировка на изъянах, которые я вижу.
- Думание, что изъяны их. Это гарантирует то, что я их потеряю.
- Отдалять других людей, от их Лам, это гарантирует, что я отдалюсь от своего Ламы. Это очень тяжелая карма, потому, что без нее нет просветления, это может быть самая тяжелая карма, из всех существующих.
- Пренебрегать, критиковать.
- Заставлять других людей сомневаться в их Ламе. Это заставит меня сомневаться в моем Ламе, и если я сомневаюсь, кончили! Путь преграждается. Мне необходим Будда, чтобы вывел меня к просветлению.

Итак, ответственность здесь полностью на ученике. Если ученик полон сострадания, и хочет прийти к просветлению ради всех существ, то он будет практиковать, как быть с Ламой, как

привести Ламу, и он будет просить Ламу прийти.

7. **Посвящение** – я посвящаю плоды своей практики тому, чтобы я смогла прийти к просветлению, ради всех существ.

Итак, все эти семь, в пятом, завтра мы поговорим о них больше.

6. Мольба к Ламе, получить их благословение

Шесть. Сейчас, мы вернулись к шестому, из шести предварительных условий. Это снова мольба к Ламе.

Это называется:

Solwa' n Dep

Или также:

Sol'n Dep

Это просить их дать мне благословение, просить благословения Ламы.

Jin Lab

Это слово для **благословения**. Итак, просят Jin Lab.

Что такое благословение?

Получение благословения Ламы, это когда во мне развивается духовное качество. Когда в моем сознании происходит изменение. Я прошу, чтобы Лама помог мне привести к изменению в моем сознании, чтобы я смогла приобрести духовные качества, которых у меня еще нет, или развить те, которые есть, но еще не развиты.

- Такие как сострадание;
- Как любовь;
- Как мудрость.
- Как развитие поворота;
- Как развитие Бодхичитты;
- Или развитие отвращения к мирским вещам; без отвращения к мирским вещам, прийти к просветлению нельзя, потому, что это будет как гиря которая тянет меня вниз.

Итак, шесть – это просьба к Ламе благословить нас, и это смысл благословения.

Я думаю, что на этом мы сегодня закончим.

Когда сейчас вы будете делать Мандалу, создайте благодарное отношение к учению приходящему к вам. Потом, мы завершим посвящением, которое берет благословение от сидения вместе, и слушания этих вещей, и посылает его всем существам, потому, что это то, что усиливает его. Это то, что дает ему силу.

(Мандала)

(Посвящение)

