

Подготовка к Тантре

Курс основан на Лам Рим

«Источник всех добродетелей – мольба к горе благословений»

Встроен в курс ACI 3

На основе учения Геше Майкла Роуча

Перевод, редакция, и подача

Ламы Дворы-ла

Поселение Харут, март 2007

(Также, это урок 2, часть 2, курса 3)

Объяснение о семи составных, начинающих медитацию

На основе молитвы

Тысяча ангелов небес блаженства

(Мандала)

Краткое повторение шести предварительных этапов медитации

Я кратко упомяну то, что мы делали вчера, на уроке 2. Мы говорили (на уроке два, курса 3) о шести предварительных тренировках, до того, как мы вообще усаживаемся делать медитацию, и говорили:

1. Первое, что в них было, это **уборка в комнате, и очищение ее**. Мы не просто усаживаемся – мы заботимся о том, чтобы комната была приведена в порядок, и мы объясняли важность этого.
2. Потом, мы красиво, эстетично **упорядочиваем алтарь**, ставим на него то, что символизирующее Будду, Дхарму, и Сангху.
 - Статуя или изображение, символизирует Будду. Это не Будда. Это символ Будды. Это не именно тот исторический Будда. Это символ просветленной личности. И мы символизируем ее с помощью статуи или изображения Будды.
 - С помощью ступы, мы символизируем сознание Будды. Вы видите? Здесь есть все эти кольца – это этапы на пути к просветлению.
 - И у нас есть символ учения Будды, Дхармы – кладут книгу Дхармы, или запись Дхармы. Вот, мы положили здесь «Сутру алмазного огранщика».
 - И мы говорили о смысле всех этих чаш, и так далее.

Итак, это вторая вещь, которую мы делаем.

3. Третье – **усаживаются**; после того, как комната убрана, и алтарь накрыт, вы обустраиваете себе место для сидения.

Сначала делаете поклон. Это поклон, как мы делали вначале урока. Вы кланяетесь мудрости, и состраданию просветленных личностей, которые вы хотите развить в своих сердцах.

Попутное замечание: когда делают физический поклон, принято опускаться медленно, и подниматься быстро. Опускаются медленно, чтобы символизировать то, что мы не хотим опускаться в ад, к страдающему миру существования, и поднимаются быстро, чтобы не оставаться там внизу.

- И тогда, мы говорили, что первая вещь, которую мы делаем после того как усаживаемся, это принимаем прибежище. Принимаем прибежище в Будде, Дхарме, и Сангхе, и **в основном, это принятие прибежища в той мудрости, которую если мы приобретем, и реализуем в своих сердцах, освободит нас от страданий, и приведет ко всему счастью.** Поэтому, мы идем в это место свободы, освобождения, счастья, высшего счастья, отсутствия страданий, сострадания, способности освобождать других. Мы идем туда. И это прибежище.

- Мы создаем чистую мотивацию, Бодхичитту. Мы говорим: «Моя практика целиком ради того, чтобы я смогла себя натренировать помогать другим выйти из страданий». И мы сделаем это в медитации.

4. И четвертая вещь, мы говорили, мы делаем визуализацию «поля добродетели» –

Мы его называли:

Tsok Shing

И центральная визуализация там, это наш Лама. Лама, это духовный учитель – на санскрите Гуру.

Здесь есть много деталей, и многим людям, включая меня их тяжело представить, так много деталей.

Достаточно представлять Ламу. Здесь (Лама Двора-ла указывает на изображение поля добродетели) он изображен в образе Чже Цонгкапы. Если у вас есть Лама, он может выглядеть так как выглядит сейчас, но молодым, в возрасте 16 лет, в полном расцвете сил, красивым, светящимся. Вы можете сделать их настолько красивыми, насколько хотите, без границ. Важно представлять их в красивом совершенном образе, молодыми, в расцвете сил, с сильной энергией. Итак, мы представляем поле добродетели.

Если у вас нет такого личного Ламы, вы можете представить кого-то другого. Вы можете думать о личности, которая может быть, не живет в сегодняшние дни. Кто-то, кто вас впечатлил; какой-то праведник, с которым вы связаны, или какой-то вдохновляющий пример, дающий вам вдохновение, представьте его там. Это может быть также кто-то воображаемый, кто-то кто пришел из вашего сердца, какая-то личность направляющая вас, и дающая вам вдохновение. Разумеется, если есть живая личность, с которой вы соприкасаетесь, близкая вам, это лучше всего. Потому что тогда, с точки зрения практики, немедленная и живая связь дает самые лучшие результаты.

5. И сейчас, приходит пятый этап, в котором есть семь составных, о которых мы собираемся поговорить.

6. И после семи составных следует шестой этап, и это:

Sol wan deb

Это мольба, и в ее конце – **просьба о благословении** –

Jin Lab

В конце, вы просите благословения.

Итак, этот этап 6, **получение благословения**, означает, что вы просите, чтобы они пребывали в **вашем сознании**, чтобы они принесли реализацию в него; чтобы они помогли вам достичь **осознаний в ваших сердцах**; чтобы помогли вам продвигаться по **духовному пути**. Это **благословение**. Благословение, это что-то, что продвигает вас, ваше сознание, по духовному пути.

Тысячи ангелов небес блаженства

Сейчас, относительно семи составных. Мы сейчас о них поговорим, а потом будем практиковать их в медитации. Мы сделаем это через использование молитвы «**Тысячи ангелов небес блаженства**». Это очень известная молитва в тибетской традиции, и у нее есть несколько версий, и ее строфы тут и там, используют также и в других местах, те же самые выражения, и это уже на уровне фольклора. (Автор версии, которая перед нами о Gyu Chen Sangye Gyatso, тибетский Лама, живший в 16 веке, хотя первоначально она далась Чже Чонгкапой своему ученику Sherab Sengye в 15 веке. Эта информация была дополнена Ламой, во время редактирования этих списков.)

Чем является вся эта молитва? Она сама по себе может представлять медитацию, и ее саму по себе делают как медитацию, и практически, вы получаете ее легкую версию. (Расширенную версию медитации можно найти на ивритоязычном сайте, в материалах «Гуру Йога», по ссылке: <http://www.heart-dharma.org.il/files/GuruYoga.htm>) Итак, это медитация сама по себе, чудесная, приносящая много добродетели, и мы используем ее короткую версию, как предварительные этапы для медитации, и это то, почему мы сейчас к ней переходим.



Название молитвы

Несколько слов, о названии молитвы.

«Тысячи ангелов небес блаженства» это вступительная строка молитвы:

***Из сердца главы тысяч ангелов
Пребывающих на небесах блаженства.***

Небеса блаженства – это рай просветленных личностей. Там есть тысячи ангелов, то есть, тысячи просветленных личностей.

Кто их **глава**? **Лорд Майтрейя**. И вверху (на изображении, на которое указывает Лама Двора) видят такое изображение рая, и там сидит Лорд Майтрейя, он будущий Будда, и из его сердца исходит это облако, на котором едет Чже Цонгкапа со своими двумя сыновьями.

Итак, «Из сердца главы тысяч ангелов...приди Лобсанг Дракпа...» то есть, приди ко мне из своего рая. Приди ко мне. Не оставайся себе там. Мне нужна помощь. Мне нужна помощь. Пожалуйста, приди помочь мне, в виде Ламы.

Это очень известная молитва. Ее название на тибетском, это:

Ganden Hla Gyema

Произнесите: **Ganden Hla Gyema**.

Мы практикуем ее каждый день, вместе с **«Источником всех добродетелей»**, вместе с тантрической практикой.

Ga – означает **наслаждение**.

Ganden – это название для рая, в котором сидит Лорд Майтрейя. Одно из других названий традиции Гелукпа, это традиция Ganden, традиция наслаждения.

Нла – это ангел.

Гуема – это слово означающее множество, или сотни. И мы перевели это на иврит, как для тысяч ангелов, Ganden Нла Гуема – тысячи ангелов небес блаженства. Это название молитвы.

Приглашение

Давайте вместе прочитаем первый абзац:

*Из сердца главы тысяч ангелов
Пребывающих на небесах блаженства,
Приди Лобсанг Дракпа, приди пожалуйста ко мне,
Всезнающий король Дхармы.
Приди со своими сыновьями, едущий на облаке
Мягком как снег на вершине гор.*

*Любимый Лама, с улыбкой света,
Пожалуйста, сядь напротив меня на львиный трон,
С сидением из Лотоса и светом луны,
И продолжай обучать меня тысячи эпох.
Высший источник всего моего благословения,
Нет выше тебя, для накопления моей добродетели.*

Остановимся здесь.

Итак, два первых абзаца это приглашение, и это первый этап, или скажем, это нулевой этап, это еще до семи составных. Приглашают Ламу. Это параллельно с визуализацией поля добродетели: приглашают к себе Ламу. И здесь, мы приглашаем Чже Цонгкапу. **Лобсанг Дракпа** – это монашеское имя Чже Цонгкапы.

Чже Цонгкапа ушел из этого мира в 1419 году, так кого мы приглашаем? Это наш Лама. **Наш Лама появляется здесь в образе Чже Цонгкапы.**

Как было сказано, просветленные личности, Будды, могут появляться в любом образе, так, как подходит ученикам. Здесь его приглашают в форме Чже Цонгкапы, бывшим таким удивительным и великим, поэтому, это хороший способ увидеть своего Ламу в образе этого великого мудреца пришедшего в мир, и давшего ему так много.

Установление с ним связи, также является большим благословением, потому, что он является просветленной личностью. То, что он оставил свое тело, не означает, что его нет. И он слышит вас. Просветленные личности всезнающи. Вы только думаете, а они уже знают. И он приходит. Это чудесно, через молитву создавать с ним связь, потому, что у этой личности есть так много благословения. Соединение с его сознанием, является громадным благословением.

Итак, вы можете думать, что ваш Лама приходит в образе Чже Цонгкапы, или вы можете сделать наоборот. Вы можете звать Чже Цонгкапу, и он пошлет вам себя, в образе вашего Ламы. Или то, или другое, и то и другое хорошо. И то и другое работает.

Здесь можно увидеть Чже Цонгкапу, сидящего в этой желтой, остроконечной шапке, которая является шапкой течения Гелукпы.

Шапки, это целая история у тибетцев. Это знак статуса и положения, и есть желтые и красные шапки, в соответствии с различными течениями. Когда они говорят о соперничестве между течениями, то это желтые против красных.

Как-то я была на учении Далай Ламы, и так как он должен стоять во главе всех тибетских течений, то все время ему подносят в подношении различные шапки. И у него есть шапки, которые шьют для него, и он говорит: «Все эти шапки не удобны. Не нужно». И когда Лама, такой как Далай Лама говорит такую вещь, это не просто так. Нет ничего, что он говорит просто так, верно? Это: достаточно с этим соперничеством между всеми течениями.

В любом случае, здесь есть Чже Цонгкапа в желтой, остроконечной шапке, и он в этой позе учения, когда он дает учение руками, и по обе его стороны сидят два его ученика. Один из них **Гьялцаб Чже**, а другой **Кедруп Чже**. Чже Цонгкапа вырастил чудесное, удивительное поколение своих учеников, и первый Далай Лама был его учеником, но выясняется, что были ученики еще известнее его, и это Кедруп Чже и Гьялцаб Чже. Они оба покрыли всю сутру и Тантру своими комментариями, блестящими комментариями, удивительными. Тяжело, и вообще невозможно преувеличить их ценность. Когда мы здесь приглашаем:

***Приди Лобсанг Дракпа приди пожалуйста ко мне,
Все знающий король Дхармы.
Приди со своими сыновьями...***

Это его сыновья. Они не биологические сыновья. Они его духовные сыновья. Они его ученики. «**Приди со своими сыновьями...**» Итак, он изображается так всегда. Он приходит, и оба они сидят здесь.

«Приди со своими сыновьями, едущий на облаке».

Здесь на изображении, где он едет на облаке... белом облаке.

***Мягком, как снег с вершин гор. (Это Тибет, верно?)
Любимый Лама, с улыбкой света,
Пожалуйста, сядь напротив меня, на львиный трон...***

Львиный трон

В тибетской литературе Лама всегда сидит на троне. Ему всегда подготавливают трон, и на изображениях есть восемь львов несущих этот трон. Поэтому, это называется львиный трон, потому, что он несется на спинах восьми львов, и тибетские львы, если вы видели на изображении, они такие белые.

На подушке из лотоса, и света луны,

Здесь видят Лотос, и потом есть такая белая подушка – это свет луны. Эта подушка сделана из лучей луны. Они верили, что луна и солнце это диски, сделанные из света. И они ставят там свет луны, мягкий и нежный.

Итак, есть чудесный Лотос, и есть подушка из света луны, и вы представляете это в воздухе перед

вами, примерно на уровне глаз. Не выше и не ниже, и у этого есть причина, о которой мы поговорим позже.

И сейчас, мы просим, чтобы они пришли и дали нам учение,

И продолжай меня обучать тысячи эпох.

То есть, оставайся со мной всегда, во всех перевоплощениях, да?

Накопление добродетели с Ламой

***Высший источник всего моего благословения,
Нет выше тебя, для накопления добродетели.***

Я накапливаю добродетель с Ламой. Лама приходит ко мне, и я накапливаю с ним добродетель.

Как? Тем, что отдаюсь им, служу, уважаю, восхищаюсь, помогаю им – все что с этим связано. Это накапливает необходимую для ученика добродетель, для прихода к просветления. Это помогает ему развить такое же сознание, как и у Ламы, как и у Будды, просветленное сознание.

Любое осознание, которое я могу в себе развить, любое высшее качество, которое я могу в себе развить, приходит от Ламы.

И это два первых абзаца, и мы еще даже не дошли до 7 шагов – это приглашение Ламы. И здесь делают это красиво, в виде прекрасного Чже Цонгкапы, на облаке, со своими двумя сыновьями. И:

С улыбкой из света.

1. Ментальный поклон

Здесь он приходит, и сейчас мы входим в первый шаг их семи. Это следующий абзац:

***Твоя мудрость охватывает многое, любую вещь, которую можно знать.
Жемчужины твоего учения украшения на ушах благословенных.
Твое святое тело сияет сиянием богов.
Пусть я удостоюсь увидеть тебя,
Пусть я услышу звук твоего голоса,
Пусть я буду помнить в своем сердце сияние твоего лица -
Моя голова склоняется, для получения благословения от тебя.***

Итак, это первый этап, из семи. Итак, произнесите:

Chak Tsel

Chak Tsel – означает кланяться, почтительный поклон. На санскрите говорят: **Namas**, или **Namo**, или **Nama**.

Chak – это рука.

Tsel – это искать.

Это будто я что-то ищу в твоей руке. **Я склоняюсь, чтобы получить благословения из твоей руки.** Вместе, это проявление поклона.

Но сейчас вы уже сидите. Здесь вы уже в медитации, вы уже с закрытыми глазами, пригласили к себе Ламу в своем воображении, и он пришел и сидит в воздухе напротив вас, и вы сделали его красивым, и так далее, и сейчас вы склоняетесь перед ним, ментальным поклоном. Это этот абзац.

Ментальный поклон, это когда вы цените их чудесные качества.

И здесь, он начинает с «**Твоя большая мудрость**». Какая мудрость есть у Будды? Он всезнающ, верно? Поэтому:

Твоя великая мудрость, охватывает любую вещь, которую можно знать.

Жемчужины твоего учения, это украшения в благословенных ушах.

Вещи, которые ты говоришь как серьга в моих ушах. Они как украшение. Мы преклоняемся перед их мудростью. Мы преклоняемся перед их учением.

Твое святое тело сияет сиянием богов.

И, что у нас есть здесь?

- Первое, это их сознание, их мудрость.

- Второе, это их речь,

- И третье, это их тело.

Итак, это – тело, речь, сознание; мотив тела, речи, и сознания все время повторяется. Тело, речь, сознание. Мы хотим, чтобы у нас было тело Будды, сознание Будды, и речь Будды. Поэтому, мы преклоняемся перед этим в учителях, или в Чже Цонгкапе, или в Ламе, и мы делаем эти вещи: мы склоняемся в поклоне тела, мы совершаем благословение на словах, как мы делали в начале урока, и также ментально. Мы используем все способы своего проявления, чтобы привести три своих способа проявления, к высшим уровням Будды. И здесь я прошу:

Пусть я удостоюсь увидеть тебя, (твое тело)

Пусть я услышу звук твоего голоса,

Пусть в своем сердце я буду помнить сияние твоего лица -

Моя голова склоняется для получения благословения от тебя.

Итак, это ментальный поклон, и это первый этап, который мы делаем после того, как усаживаемся.

И когда вы совершаете здесь этот ментальный поклон, к примеру, в первой строке: «**Твоя великая мудрость, охватывает все, что можно знать**», попытайтесь, по крайней мере поначалу, когда вы совершаете предварительные этапы, (и скоро мы сделаем такую медитацию) соединиться с тем «как думает Будда?», попытайтесь представить в своем воображении, как это быть всезнающей личностью, такой страдающей и любящей? Какое это сознание? Попробуйте соединиться с этим.

Без сомнений, это выходит за рамки наших возможностей, но это является чудесной практикой, попытаться соединиться с этим. Мы можем только приблизиться к этому, очень, очень, очень далеким и грубым приближением, но также и это приносит много благословения. Это также сажает чудесные семена.

2. Ментальный поклон

Следующий абзац. Давайте прочитаем вместе:

***В моем сердце я подготовлю огромное море подношений
Как облако покрывающее все небо.
Все виды цветов и ладан, различные виды лучей, и духи,
И все подарки, для услаждения твоих органов чувств -
Тебе здесь поднесу, источник всей моей добродетели
Как даяние, в качестве мольбы.***

Это второй этап, из семи, ментальное подношение.

Chupa

Сначала у нас было Chupa, которое мы ставили на алтарь, сейчас ментальное Chupa, подношение подносимое нами в воображении. Произнесите Chupa.

И, что мы ему здесь подносим? Обратите внимание. Он говорит:

***В своем сердце я накрою огромное море подношений
Как облако покрывающее все небо.***

Этот отрывок: «**Огромное море подношений, как облако, покрывающее все небо**», это Саманта Бхадра (очень большой Бодхисаттва. Из Бодхисаттв близких Будде. Известный своими образами изобилия. Он обучает много давать, как источнику для большого изобилия, и материального, и духовного, в нашей жизни). Это наследие, которое он нам завещал; не немного, не много – **огромное количество!!!** Все небо, вы покрываете подношениями. Облака, облака, облака цветов. Цветами всех видов, ладаном всех видов, различным светом и духами, которые являются именно тем, что символизируют чаши, вы помните? Все вещи ублажающие пять органов чувств, и также музыка.

Все подарки, ублажающие твои органы чувств.

Мы подносим кому? Тому Ламе, который является:

Источником всей моей добродетели.

Что значит, источник всей моей добродетели? Что здесь подразумевают? Любое осознание, которое я могу в себе развить, любое высшее качество, которое я могу в себе развить, приходит от Ламы. **Все приходит от Ламы. И таким образом, Лама является источником всей моей добродетели, потому, что через него я в себе разовью высшие качества, и превращусь в святую личность.**

Чтобы удостоиться этой добродетели от Ламы, который, как было сказано является моими осознаниями и моими высшими качествами, я подношу подношение, в знак благодарности Ламе. Все это практика даяния, даяния в изобилии, и благодарности; создания сознания проявления благодарности. Сознание проявления благодарности.

Попробуйте практиковать этот путь Саманта Бхадры. Вы увидите, что почти всем из нас тяжело покрыть все небо. Мы можем положить букет цветов. Что, все небо из цветов? Насколько велико небо? Еще больше. Еще больше. Букеты на букетах. Попробуйте так это сделать. Это удивительно

– несмотря на то, что это нам ничего не стоит, потому, что мы сидим на подушке, и только визуализируем, не нужно ни платить, ни покупать – мы все еще не хотим давать, мы все еще жалеем. И это чудесное упражнение, для преодоления этих имеющихся у нас склонностей, потому, что они являются теми, из-за которых мы имеем все нужды связанные с нехваткой. Все нужды связанные с нехваткой приходят именно оттуда, поэтому это чудесно ловить себя на том, что мы хотим дать только один, или два цветка. И дайте много.

Карма, проделываемая с учителем, является самой удивительной кармой из всех существующих, потому, что оттуда приходит вся добродетель.

Геше Лотар в монастыре, был одним из учителей Геше Майкла. Он сказал: «Он был моей матерью», потому, что молодые монахи приходят в монастырь, и им там необходима мать. И он не был его основным учителем – был Кен Ринпоче – он был одним из его учителей. И когда Геше Лотар приехал нас обучать тому, как быть с Ламой, то все мы принесли цветы учителю нашего учителя. Там было море цветов, как здесь и написано. Вся эта огромная комната была полна цветов, и люди приносили большие деньги, и Геше Майкл очень поддерживал нас в этом, и разумеется он сам...

Потому, что **этому благословению нет предела, от уважения учителя, и даяния ему, и создается очень красивая культура проявления благодарности, и это создает чудесную основу для развития осознаний из этой мягкости, и открытого сердца, и сознание Ламы приходит к нам в такой форме.** Поднесите им огромное море подношений, особенно, когда вы на подушке, и это вам ничего не стоит.

Итак, это второй этап.

3. Исповедь, и раскаяние

Прочитаем следующий абзац:

***Из глубины своего сердца расскаюсь,
Открыто признаюсь, без остатка,
Во всех своих согрешенных грехах
Телом, речью, и в мыслях.
Каждый грех сопровождающий меня испокон веков,
И также особенно в преступлениях которые совершенных мною
О трех видах обетов.***

Это третий этап – здесь есть **исповедь**.

Shakra

Это третий этап. Иногда он считается четвертым. Здесь он третий.

Эти предварительные этапы, которые мы проделываем в медитации, их целью является придание своей медитации большой силы и мощи. Мы говорили о разнице между тем, кто преуспевает в своей медитативной практике, и тем, кто не имеет головокружительного успеха, и она в том, учатся хорошо проделывать эти этапы, или нет.

И у этих этапов есть два оттенка. На тибетском они называются:

tsok-sak dripjang

1. **Это накопить нам хорошую энергию.** С которой мы начнем медитацию. Это **tsok-sak**.
2. **Устранить отрицательную энергию,** которая может помешать в нашей медитации. Это **dripjang**.

Итак, это смысл выражения: **накопление хорошей энергии, и очищение препятствий.**

Итак, до сих пор, что вы думаете было? До сих пор, у нас было накопление хорошей энергии, верно? До сих пор было:

- Приглашение Ламы,
- Проявление уважение Ламе,
- Поклон Ламе,
- Подношение подношения Ламе.

До сих пор, это было накоплением добродетели; раскрытием сознания, приведением сознания в волнение.

Это противоположно тому, что мы делаем в медитации. В медитации мы хотим быть спокойными, верно? Мы хотим быть спокойными, и сконцентрированными. И медитация больше с сознанием, здесь, мы работаем больше с сердцем: мы хотим вызвать чувство, мы хотим раскрыть сердце. И тогда это сочетание сердца и сознания превращается во что-то удивительное, поэтому **цель предварительных условий для медитации, это раскрытие сердца.**

Итак, до сих пор, было раскрытие сердца.

Третий этап отличается. На этом этапе я говорю: «Может быть, есть вещи, отягощающие мою совесть, и они будут мне мешать, поэтому я сейчас хочу их устранить, чтобы в медитации у меня не было препятствий». Может быть, я с кем-то поссорилась? Может быть, я на кого-то обиделась? Может быть, я делала вещи по привычке, и сейчас меня это тяготит, и может быть я сделала это когда-то, и уже забыла об этом, но эти записи остались. Ведь все записывается на этом магнитофоне, который все время, все записывает.

Итак, в третьем этапе у нас есть:

1. **Раскаяние – «Открыто признаю, без остатка...»** - это первая часть. Если хотят уничтожить такую энергию, то нужно сделать то, что на тибетском мы называем:

Shakra

Shakra – это слово означающее расщеплять полено, и здесь мы расщепляем: мы открываем, и позволяем этому выйти. Мы не храним больше это в тайне. Потому, что обычно, когда мы что-то совершаем, и стесняемся этого, то храним это в тайне, и не любим об этом говорить. Мы стесняемся этого.

- До тех пор, пока мы храним это, закрываем, и не рассказываем об этом, это как яд, и это продолжает отравлять поток нашего сознания. Это там позади, в тишине.

- И это не позволяет нам реализовать духовные достижения.

- Это яд не позволяющий прийти к нам благословию Ламы.

Потому, что подумайте; если верно то, что есть просветленные личности, которые уже пришли к просветлению, они все время посылают нам благословение. Это все, чем они хотят заниматься, у них нет никакого другого интереса. Так почему мы все еще страдаем? Потому, что мы не способны воспринять благословения. Наши каналы забиты. Мы забиты, и чем мы забиты? Всеми этими вещами, которые делаем, всеми этими кармами, и этими записями, которые все время забивают и отравляют поток нашего сознания.

Итак, на этом этапе мы признаемся в этих вещах, и здесь это такой вид общего признания. Вы увидите, что в медитации, мы сделаем это немного по-другому. Здесь мы во всем признаемся, и просим прощения:

***Любой грех сопровождающий меня испокон веков,
И особенно совершенные мною преступления
О трех видах обетов.***

- Обеты свободы,

Sotar gyi dompa

Обеты Бодхисаттвы

Jangsem kyi dompa

И:

Sang ngak kyi dompa

Это тайные обеты.

Когда мы скоро сделаем медитацию, вы увидите, что мы сделаем это намного более специфически, потому, что вы не помните всех тех вещей, которые делали в этой жизни, и разумеется, не в предыдущих жизнях, поэтому, очень специфично: что произошло сегодня из того, что я сказала, сделала, или подумала, чем я не очень горжусь? Начнем с этого; признаемся в этом, раскаемся в этом.

2. **Раскаяние** – в Буддизме у него есть огромная сила, потому, что **оно является антидотом отрицательной кармы**. Раскаяние, от чистого сердца, и важно, чтобы оно было от чистого сердца. Важно, чтобы было понимание, что это поведение сейчас сеет мне отрицательную карму, и оно принесет мне много страданий. Поэтому, если сейчас я могу – выразить от чистого сердца ощущение, что это было глупо, было по-идиотски сказать ему\ей эту вещь. И это было по-идиотски не потому, что это не красиво, а потому, что это причинит мне много страданий, потому, что это вернется ко мне в будущем. Это преграждает мне путь. Я сейчас не могу достигать реализаций, Ламы не могут ко мне прийти, и я не могу развить мудрость, потому, что я закрыта. В этом сила этого абзаца.

И из всех предыдущих абзацев, и тех которые придут после него:

Это единственный абзац для устранения отрицательной энергии. Все остальные для накопления положительных энергий.
--

Итак, это третий. Это большое искусство.

Раскаяние является большим искусством.

В сущности, это процесс очищения сознания, и необходимо научиться быть в нем искусными. Научиться быть искусными, значит научиться смотреть на свое сознание честно. И когда вы ведете дневник, это более глубокий способ его вести; не только то: что я сделала, сказала, но и: что действительно проходило в моем сознании?

Предположим, у меня обет о плохом желании, или о не радовании успехам ближних. Может быть, я не сделала ничего выходящего за рамки, или особо вредящего, но какое сознание у меня было?... Даже если я не очень-то была в интеракции с людьми – предположим, сидела одна в комнате – но какое сознание у меня было, когда я сидела в комнате? Было ли у меня сознание, радующееся за других и дающее, или было сознание занятое собой?

Это более глубокий уровень. Смотреть, что проходит в моем сознании? Какой вид мыслей я склонна думать? Потому, что это в основном то, что определяет мою карму. Это в основном то, что потом определит мою реальность.

Как было сказано, это большое искусство, и он говорит:

***...обо всех согрешенных грехах
телом, речью, мыслью.***

Там, это самое важное. Никто не знает, что я думала, и также я сама не знаю, что я думала, но это продолжает меня отравлять. Поэтому, важно развить осознанность этого, раскрыть это, и говорить правду об этом, по крайней мере для себя.

Еще лучше, если я себя поймала пойти к Ламе, и рассказать ему, или ей. У этого есть огромная сила, потому, что мы говорим один раз, говорим второй раз, а в третий раз уже будем стесняться говорить то же самое, и Лама уже нам скажет: «Ну, я уже тебя слышал». Поэтому, может быть, мы уже прекратим это делать. Этот стыд того, чтобы пойти и рассказать, имеет силу. Если Лама не здесь, или вы может быть не хотите беспокоить его все время – если вы действительно это сделаете, то вы будете беспокоить его все время, верно? – найдите хорошего друга или подругу в Сангхе, кого-то, что обучается с вами Дхарме, и один другому будет служить священником. Это чудесная практика. Разумеется, это должен быть кто-то, кому вы доверяете, кто сохранит это в тайне, и так далее. И если кто-то доверяет вам, уважайте это доверие, и не распространяйте эти вещи, О.К?

Итак, здесь мы целенаправленно открываемся, и это очень помогает медитации. Потому, что иначе, если было какое-то отрицательное происшествие, и так далее, вы будете сидеть в медитации, и эта вещь будет все время выскакивать, и беспокоить вас, красть ваше сознание, и вашу медитацию, из-за этого случая. И если вы хотите пройти дальше, к вашей теме, то вам нужно очистить это здесь.

Исповедь перед смертью

Этот этап исповеди перед смертью очень-очень важен у умирающих людей. Людей перед смертью, когда они еще способны думать и говорить. Если вы хотите им помочь, чудесно прийти и помочь им исповедоваться, и помочь им пройти дальше, потому, что иначе они несут это с собой, и это может привести их к тяжелому перевоплощению. Это чудесная служба, которую вы можете сослужить людям.

Это было три, **Shakra**, исповедь, раскалывание полена.

3. Радость

И сейчас, на четвертом этапе, это радость, и это:

Yi Rangwa

Произнесите: Yi Rangwa. Это радоваться хорошим действиям, или своим, или Лам – так.

Следующий абзац:

В это вырождающееся поколение большого труда

Ты сумел накопить большие знания.

Ты пренебрег восемью мирскими мыслями

И хорошо использовал жизнь с большими возможностями.

Спаситель наш -

Наше сердце переполнено радостью

И спасибо за твою громадную деятельность.

Итак, это четвертый этап, и что мы здесь делаем?

Вырождающееся поколение

Мы говорим о Чже Цонгкапе, верно? Мы говорим: «Ты в вырождающемся поколении». Почему он говорит «это вырождающееся поколение»?

Поколение все вырождается. В эпоху Будды поколение было намного более чудесным и духовным, а поколение в эпоху Чже Цонгкапы, а поколение в эпоху Чже Цонгкапы, разумеется, было более удивительным, чем наше поколение. Чем больше отдаляются от Будды, тем уменьшается наша ментальная и духовная способность. Мы говорили об этом в других местах, говорили об этом на курсе 6.

И здесь, просто отмечают этот факт, и говорят: «**В это вырождающееся поколение...**» в котором люди занимаются праздными делами, вот ты встал, оставил праздные дела, прилагал усилия, и посвятил свою жизнь накоплению знаний.

Восемь мирских мыслей

Здесь написано: «**пренебрег восемью мирскими мыслями**». На наших курсах, мы об этом говорили. Это те вещи, которые все время занимают наш ум, и заставляют нас заниматься этим миром, мирскими вещами:

1. Достижением вещей.
2. Достижением репутации.
3. Достижением похвалы.
4. Чувствованием себя хорошо.

Вещи этого мира. Это четыре, верно? Вторые четыре, это освобождение от не приятных вещей. Не приятных нам, когда кто-то нас не хвалит, или говорит о нас с осуждением, и так далее – отрицательная сторона первых четырех, и вместе это восемь.

--

Если вы хорошо посмотрите, то увидите, что все наши мирские мысли можно включить в эти восемь.

Все они там. И он говорит: «Ты ими пренебрег». Это большая вещь. **Тот, кому удается ими пренебречь, это серьезный поворот.** Он больше не ищет уважения, хорошей репутации, денег, и хорошего самочувствия. Он готов не чувствовать себя хорошо, если кому-то это принесет благословение. Это Бодхисаттвы, верно?

Итак, он говорит: «Не только это, но ты хорошо использовал эту жизнь, в которой столько возможностей; ты много работал, и мы так рады этому. Мы благодарим тебя, потому, что благодаря этому, у нас есть это данное тобою учение.

И этот абзац, это **этап радости чему-то хорошему.**

Он противоположен предыдущему абзацу. В предыдущем абзаце мы раскаиваемся в чем-то отрицательном. Здесь мы радуемся чему-то хорошему.

Две формы радости

И есть две формы делать это:

1. Можно пойти и **посмотреть, что я сегодня сделала чудесного.** Может быть, я сказала кому-то что-то хорошее, и сейчас они чувствуют себя хорошо, или я помогла кому-то, и так далее, или думала о пустоте, или думала о сострадании, такого рода мысли, или пришла обучаться. Радоваться тому, что сделала я.
2. Или **радоваться тому, что делает Лама.** Вы можете посмотреть что делает в мире Далай Лама, и порадоваться этому. Что делает в мире Геше Майкл, и порадоваться этому. И то хорошо, и это хорошо.

И то и другое, накапливает нам добродетель.

Говорят, что когда вы радуетесь хорошему действию совершаемому Ламой, или Далай Ламой, вы получаете 10 процентов от этой добродетели.

Поэтому, стоит это делать. Стоит думать об этом, и радоваться. Вы можете так дойти до тысяч процентов, верно?

5. Зов к учителям, чтобы они обучали нас

Следующий этап, произнесите:

Kul Wa

Kul Wa – означает зов. Давайте его прочитаем:

***Дорогие и святые учителя на небесах -
Пожалуйста, оберните свои небесные тела Дхармы
В плотную мудрость и множество любви,
И спустите на землю своих преданных учеников
В соответствии с их способностями, и так, как им подходит
Длинный дождь учения, глубокого и обширного.***

Это Kul Wa. **Мы призываем Лам, чтобы прокрутили колесо Дхармы, чтобы пришли, и научили нас.** И здесь это написано в очень поэтичной форме, очень красиво. Ламы, будто бы там наверху, и мы молим и просим их, чтобы обернули свои тела во множество мудрости, и множество любви, и спустили это в виде дождя. Мы стоим здесь внизу, скромно, смиренно, и ждем этого дождя Дхармы, который придет и оросит нас.

Наше сердце открыто учению, открыто учителям, и учение может к нам прийти. Поэтому, здесь есть аспект смирения; мы внизу, а вы вверху – **очень важно приходить со смирением**, потому, что – вода не поднимается вверх, она спускается только вниз. (Имеется ввиду метафора, что Дхарма как вода чистых снегов, стекающая вниз в море, и поэтому, нам надо быть низкими, как вода).

Нам необходимо приходить с опущенной головой, смиренно. Необходимо просить учения.

Это мольба. О Чже Цонгкапе рассказывают, что он там молился Ламам; верно? Он сидит в пещере, и молится, и:

Эта мольба создает карму для встречи с учителями, и получения учения. Если не просят – не встречают, и если не встречают – нет пути к просветлению.

Если не встречают учителей, если они не приходят обучать, нет пути к просветлению. Это то, как Будда может нам помочь.

**Единственный путь, как Будда может нам действительно помочь, это придя нас обучать.
Он не может забрать у нас страдания. Если бы он мог, он бы уже давно это сделал.
Единственный способ, это научить нас, как мы можем освободиться от страданий,
И он приходит через наших учителей.**

И разумеется:

**Человек, обучающий вас этому учению важнее всех Будд,
Потому, что это то, как к вам приходят учения, и это то, что позволяет вам выйти из страданий.**

Необходимо помнить, что учение может приходить в различных формах; нет одного пути, как приходит учение. Будды могут приходить в различных требующихся формах. Он может прийти на такое фронтальное учение. Вы можете встретить кого-то, кто сделает вам какое-то замечание, которое раскроет вам глаза. Это может быть кто-то, кто придет и нажмет вам на кнопки, подтолкнув вас к годам размышлений, рассмотрения, проверки, и так далее, и вы не знаете, что это был Будда.

Поэтому, когда вы здесь просите учения, потом когда они придут, не жалуйтесь, потому, что они приходят так, как вам это нужно, и иногда это не приятно. В соответствии с кармой.

Удивительное, и выходящее за рамки учение

***Пусть все хорошее, накопленное этой молитвой
Будет благословением Дхарме, и всему мирозданию.
Особую молитву произнесу также и здесь.***

***Потому, что на протяжении лет, пусть освещает
Такое ясное представление сути учения,
С эпохи Лобсанга Дракпы, сияющего.***

(На английском пишут Lobsang Drakpa, и не произносят букву Б, также как и на тибетском).

Это такой промежуточный этап. Это все еще не 6. Это между 5 и 6, потому, что здесь мы также просим учения, просим, чтобы учение Чже Цонгкапы жило в мире, потому, что оно настолько высоко, и чудесно.

Вы не имеете представления, насколько. Вам необходимо немного больше поучиться, может быть изучить и сравнить вещи, чтобы оценить, насколько удивительно его учение. Необходимо его изучить немного больше. На этой планете, не было подобных ему.

Итак, это как продолжение пятого этапа, и также здесь есть аспект посвящения, которое скоро придет. И это немного предваряет седьмой этап. Это такой смешанный абзац. Потому, что до сих пор я молилась, верно? Я проделывала все этапы, от первого до пятого. Сейчас я говорю: «В том, что я делала до сих пор, уже есть благословение». Я посвящаю это благословение; «Чтобы это благословение стало благословением Дхарме и всем существам», и посвящение скоро вернется снова.

Сейчас, здесь есть мантра Чже Цонгкапы, на которой на данный момент мы не будем задерживаться, и сейчас в абзаце после мантры идет шестой этап.

6. Мольба

У нас есть мольба. Произнесите:

Solwa 'dep

Иногда, говорят Solwandepa, добавляют еще слог, а иногда Solndep. Это мольба, это мольба к Ламе. Это начинается с «Мой Лама», и это три абзаца сейчас:

*Мой дорогой, и сияющий Лама,
Приди пребывать в моем сердце, и пожалуйста, усаживайся на трон
Из цветов и лунного света.
Распространи пожалуйста на меня, свое большое сострадание.
Позволь мне достичь твоего тела, речи
И величия твоего духа.*

*Мой Лама, драгоценный и сияющий,
Приди пребывать в моем сердце, и усаживайся на трон
Из цветов и лунного света.
Распространи на меня свое большое сострадание.
Позволь мне реализовать и промежуточных
И конечных целей.*

*Мой Лама, драгоценный и сияющий,
Приди пребывать в моем сердце, и усаживайся на трон
Из цветов и лунного света.
Направь пожалуйста на меня, свое большое сострадание.
Оставайся пожалуйста со мной, до того дня, когда
Настанет конец сансары.*

У нас есть молитва, и мольба к Ламе.

Это шестой этап. Здесь есть мольба. Я прошу, прошу Ламу.

И израильтяне должны усвоить: к Ламе не приходят с требованиями, к Ламе приходят с просьбой, не с требованием. И здесь, он приходит с просьбой:

Мой драгоценный и сияющий Лама,

(И вы можете изменить это, в соответствии с полом вашего Ламы).

***Приди пребывай в моем сердце, и пожалуйста усаживайся на трон
Из цветов, и лунного света.***

Мы говорили об этом – это лотос, и лунная подушка.

Быть как Лама

Итак, первое благословение, когда он просит:

***Позволь достигнуть твоего тела, речи,
И величия духа.***

Что это? Тело, речь, сознание. **Мы хотим быть как Лама.**

Не каждый может быть моим Ламой. Моим Ламой должен быть кто-то, у кого есть чему меня научить, у кого есть качества, которые я ценю; кого я уважаю, кому я доверяю, и я хочу быть на него похожей. Я хочу быть вблизи них, хочу быть близка к ним, чтобы получить благодаря этому проникание, реализацию, их мышление, их поведение, и форму их речи.

И здесь он просит: «Позволь мне удостоиться твоего тела, речи, и величия духа». **И это то, для чего нужен Лама.** Это то, почему нужен учитель. Мы не можем без этого образа, который будет тянуть нас вперед. **Мы не можем вытянуть себя сами за волосы.** Нам необходимо:

1. Найти учителя.
2. Создать карму, нахождения вблизи них, потому, что это то, что продвигает нас быстрее всего. Через это проникание, потому, что настоящую сердечную мудрость, нельзя передать словами. Это переходит только от сердца к сердцу.

Промежуточные и конечные цели

***Пусть я достигну промежуточных целей
И тех, которые в конце.***

«Те, которые в конце» - это полное просветление Будды.

И промежуточные цели, и так далее, все наши достижения, как мы молимся, это начинается с первой практики, когда нас обучают, и до самой высшей практики, приводящей нас к просветлению. Начиная с корня пути, а это нахождение Ламы, и так далее, и потом как практиковать, все этапы пути. Все это мы просим, чтобы Лама нам даровал.

Мы завтра будем об этом говорить, поэтому сейчас на этом я не буду задерживаться.

До конца сансары

И третья просьба:

Оставайся пожалуйста со мной до того дня, когда Сансара не придет к своему концу.

Сансара придет к своему концу... до тех пор, пока я в сансаре – есть сансара, и тогда мне нужен Лама. Пока я в сансаре, есть сансара. Что это значит?

**Когда закончится сансара?
Когда я приду к просветлению.
Именно тогда, когда я приду к просветлению – закончится сансара.**

Почему так? **Потому, что весь мир моя проекция.** Весь этот страдающий мир – а сансара это страдающий мир – весь этот страдающий, не просветленный мир, является моей проекцией, **и когда человек умирает – все его проекции исчезают**, потому, что нет того, кто будет проецировать. Тот мир, каким он передо мной появляется, целиком является проекцией из моих каналов. Нет другого мира.

Нет другого мира. Есть только тот мир, который я проецирую.

И если я проецирую сансару, то это потому, что мое сознание не чисто. Когда я очищу свое сознание и приду к просветлению, страданий больше не будет.

Все существующие в мире страдания, пришли из меня. Также и все хорошее существующее в мире пришло из меня, и единственный путь, как я действительно могу уничтожить страдания, это привести себя к просветлению.

Люди появляющиеся там, страдают, голодны, угнетаются, и получают ранения... каждый раз, когда я встречаю кого-то такого, это отражение моего сознания. Это мое сознание. И это говорит о том, что: «А! У тебя еще есть работа, которую нужно проделать», потому, что Будда такого не встречает. Будда живет в раю.

Пожалуйста, оставайся со мной до того дня, когда Сансара придет к своему концу.

Помоги мне прийти к просветлению. Это то, что это говорит.

Итак, здесь он молится, чтобы все это произошло, и это шестой этап.

7. Это посвящение.

Итак, произнесите:

Ngo Wa

Это и «н» и «г» вместе исходящие из горла - Ngo Wa. Ngo Wa – это посвящение, и **это то, что сохраняет это благословение от молитвы**, ту хорошую энергию, которую мы себе накопили, я посвящаю, и этим сохраняю ее.

И у нас уже было посвящение в предыдущем абзаце который мы читали, до мантры, и здесь я думаю можно сказать, что три последних абзаца подобны посвящению. Давайте прочитаем их вместе:

*На протяжении всей моей жизни, только появившись Цонгкапа,
И пусть он будет мне наставником на большом пути,
Основной момент учений победителей,
Пусть с него я никогда не отступлю.*

*В своем сердце пожелаю я никогда не жить
Отдельно от совершенных учителей,
И также, удостоиться никогда не прекращать
Быть погруженным в светящийся свет Дхармы.*

*Пусть я обрету знания, на каждом этапе и уровне,
Для воплощения каждого качества, и каждого осознания,
И пусть я быстро удостоюсь сам,
Стать тем\той, кто несет алмаз.*

(Если эту молитву произносят женщины, то они говорят: «Та, что несет Алмаз».)

Итак, в сущности, у нас здесь есть несколько посвящений.

1. **Первое молится, чтобы в моей жизни появился Чже Цонгкапа, во всей моей жизни, и продолжил меня обучать.** Как? **Через моих учителей.** Чтобы я встретила учителей, которые будут обучать меня учению Чже Цонгкапы, и это то, чему обучаем мы. Все, что вы получаете, более менее прошло через фильтр Чже Цонгкапы.
2. **Вторая вещь – чтобы я никогда не жила отдельно от моего учителя.** Я не могу без учителей, которые выведут меня к просветлению, и здесь я снова отмечаю, насколько они совершенны, и что я всегда буду на стороне Дхармы. В мире очень, очень, очень редка встреча с Дхармой. Супер редка. Есть миры, в которых вообще нет Дхармы (смотрите к примеру объяснения на курсах 6 и 8). Здесь я посвящаю благословение от молитвы тому, чтобы я продолжала встречать учителей, и Дхарму.
3. **И, чтобы я развила высшие качества и осознания, и пришла к полному просветлению.** Удостоиться быть тем\той, кто несет алмаз – означать быть Буддой, О.К? Итак, это здесь посвящение.

Разница, между молитвой и посвящением.

Слово молитва, на тибетском, это:

munlam

Итак, молитва, как вы знаете, это когда **мы желаем, чтобы что-то произошло, и молимся для того, чтобы это произошло.**

Посвящение отличается от молитвы тем, что мы берем что-то специфическое, что я сделала, что-то хорошее, что я сделала, или видела что происходит, и я говорю: я это посвящаю тому, чтобы произошло то-то и то-то. Поэтому, **посвящение, это больше делать что-то хорошее в мире, и посвящать это.** И в нем есть аспект молитвы, когда я хочу, чтобы что-то произошло, я желаю и молюсь, чтобы что-то произошло, но я не ограничиваюсь пожеланием, я также что-то и делаю, и тогда это намного сильнее.

Это связано с тем, что мы называем актом истины. **Акт истины – это когда я беру что-то, что знаю, что является истиной**, скажем, я посвятила такое-то время практике, или ретриту, или помощи кому-то, и я говорю: «Пусть силой истины этого действия, это-то исполнится». «Если верно то, что я действовала искренне, и практиковала искренне, и сделала то-то и то-то, пусть этот-то выздоровеет от болезни,»... чем бы это ни было.

И вы можете взять специфическое действие, знание, или осознание, приобретенное вами, которое уже окрепло в ваших сердца, и вы уже в нем убедились, и я говорю: «Если верно то, что вещи пусты, и все проекция, и результат того, насколько хорошей я была в прошлом – пусть силой истины этого, произойдет то-то и то-то». Но для того, чтобы это сработало, это должно быть правдой.

Это сила истины. **У силы истины есть большая сила, и тогда мы можем призвать эту силу, и это еще сильнее посвящения.**

Итак, это молитва.

Чудесно делать эту молитву утром, или тогда, когда вы делаете медитацию, до медитации. Если у вас есть поделенная медитация, скажем, у вас есть только четверть часа утром, и четверть часа вечером, то делайте это утром, чтобы начать день.

Эту молитву, в расширенной версии, саму по себе делают как практику, и тогда говорят мантру с определенными образами, и это ретрит. (Снова подразумевается ретрит «Гуру Йога»).

Это большое благословение, получать учение о ней.

Вы знаете, что мои Ламы это Геше Майкл и Лама Кристи-ла. Лама Кристи-ла пришла обучаться у Геше Майкла, и у нее с самого начала была чудесная карма преданности Ламе. Она пришла, и сразу же полностью предалась; она сразу же служила ему, шла за ним, и делала все, что он просил. Кто-то другая рассказывала, что они обе шли по улице Нью Йорка, и через окно увидели Геше Майкла сидящего в ресторане. И Лама Кристи-ла сказала: «Давай поклонимся ему». А та сказала: «Что, здесь?» Да. Здесь, здесь». И на так на улице, они поклонились ему три раза. И он даже не видел их, потому, что он был внутри. И тогда она пришла к нему, получить учение и руководство, и она сказала ему: «Я хочу пройти ретрит, что мне делать на ретрите?», он дал ей учение об этом, и сказал: «Делай ретрит на это».

*Это учение целиком является преданностью Ламе, просьбой оставаться с Ламой, благодарностью Ламе, преклонением перед Ламой, и «оставайся со мной». Что мы говорим? **Оставайся пожалуйста со мной до того дня, когда сансара придет к своему концу, верно?** И с тех пор, она с Ламой. Только для того, чтобы показать вам силу этого. Ее искренность и преданность бывшие удивительными, привязали к ней Ламу.*

О.К. Давайте завершим, и **подумайте на мгновение в своих сердцах, насколько редко и чудесно получить учение наподобие этого, создающее в вас, в сердце ученика, семена встретить учение и Лам, для прихода к просветлению.** Это то, что это делает для вас. И благословение от этого – посвятите.

(Мандала)

(Посвящение)

