

Курс АСІ 3: медитация в соответствии с тибетской традицией

Второй этап в изучении Lam Rim

Но основе уроков Геше Майкла Роуча

Перевод, редакция, и подача

Ламы Дворы-ла

Рамат Ган, март 2007

Урок 3, часть 1

Место поддерживающее ретрит

О поклонах и молитвах

Мы начинаем с поклонов. Мы не кланяемся изображениям, статуям, или маскам. Изображения, статуи, и маски служат якорем, просто точкой внешнего фокуса, помогающего нам сфокусироваться на внутреннем. Суть поклона в том, что мы кланяемся той мудрости и состраданию которые мы хотим развить в своих сердцах, и которые в конечном итоге приведут нас к состоянию в котором мы сможем спасти всех существ.

Важно не делать это поклоном статуе или маске, потому, что они не могут нам помочь. Они всего лишь символ тех духовных реализаций, которые мы стремимся обрести в своих сердцах, и они являются тем, что принесет благословение и нам, и нашим ближним.

И причина того, что мы делаем поклон телом в том, что мы хотим призвать тело, речь и мышление – все, что у нас есть, все средства нашего проявления, ради этой высшей цели, чтобы мы смогли ее реализовать. Она требует большой работы. Она требует тотального привлечения всего, что у нас есть, включая тело.

И в один из дней, когда мы дойдем до этих этапов, когда в наших сердцах произойдет реализация, мы падем лицом ниц спонтанным образом. Итак, это как проявлять пожелание – **omen**, доброе предзнаменование, чтобы это произошло.

И вторая вещь, которую мы делаем в начале урока, это **молитву Мандалы, которая является молитвой благодарения, создания чувства благодарности за учение, которое вы собираетесь получить, почитания учителей принесших вам его, и линии передачи учителей посвящавших все свои жизни, чтобы мы смогли получить это учение.** И так, должно быть чувство признательности, благодарности и желания отблагодарить за это, и мы отделяемся дешево. Вы вознаграждение, воображаете в своем воображении.

В древние времена, ученик приходящий к учителю и желавший получить учение, должен был дать учителю кусок золота весом в свое тело, потому, что учитель хотел увидеть серьезность ученика. Потому, что без серьезной целеустремленности со стороны ученика, многого не происходит. Учитель потом выбрасывал это золото в море, но ученик должен был работать много лет, чтобы накопить это золото, и отдать его учителю, потому, что он должен быть преданным этой цели просветления всей своей душой.

И мы делаем это намного проще. Вы можете представить красивый закат, или что-то красивое в своей жизни, или совершенное вами добродетельное действие, сделать это каким-то красивым

раем Мандалы, и поднести их учителям – в знак благодарности.

༄། །མརྒྱལ། །

mandel

།ས་གཞི་སྔོས་ཀྱིས་བྱུགས་ཤིང་མི་ཏོག་བཀའ།

sashi pukyi jukshing metok tram,

།རི་རབ་སྒྲིང་བཞི་ཉི་ལྷས་བརྒྱན་པ་འདི།

rirab lingshi nyinde gyenpa di,

།སངས་རྒྱས་ཞིང་དུ་དམིགས་ཏེ་དབུལ་བར་བསྒྲི།

sangye shingdu mikte utwar gyi,

།འབྲོ་ཀུན་ནམ་དག་ཞིང་ལ་སྦྱོད་པར་ཤོག །།

drokun namdak shingla chupar shok.

།ཞི་དེ་གྲུ་རུ་རྩ་མཇུ་ལ་ཀེ་ཞི་རྒྱ་ཏ་ཡ་མི། །

Idam guru ratna mandalakam niryatayami.

Итак, мы это сделали по-тибетски, чтобы отдать дань уважения традиции, из которой я пришла; мой Лама был тибетцем, и сейчас сделаем это на иврите:

Подношение Мандалы

Благословенная земля,

Окутанная цветами,

С благородной горой,

Четыре континента,

Украшенная солнцем и луной

С венцом из жемчужин добродетели.

В своем сердце накрою, и поднесу тебе

Как рай просветления.

Пусть благодаря этому

Все существа

Будут жить в чистом мире.

Idam guru ratna mandalakam niryatayami

И следующая молитва, это молитва принятия прибежища, буддистского прибежища. Принятия прибежища в том, что мы называем «Тремя Драгоценностями», и это Будда, Дхарма, Сангха, и

абсолютный их смысл, это снова та же самая мудрость, которую мы достигнем в своих сердцах, и сострадание, которое мы в них разовьем, потому, что это то, что они символизируют. Поэтому, мы принимаем прибежище в духе, и отдаляемся от материального. **В материальном нет настоящего прибежища.**

И духовный практикующий обращается к духу, и не только к духу, но и к абсолютной реализации этих достижений, когда мы станем просветленными, и когда в наших сердцах будут эти сострадание и мудрость. И мы принимаем прибежище в этом, потому, что это единственные вещи, которые могут нас защитить.

Нет статуи или маски, которые могут нас защитить. Нет Будды, который придет сюда, и сможет нас защитить.

Есть рассказы об эпохе Будды, когда он жил на земле там были войны между различными племенами, и члены его племени стояли позади него, чтобы он их защитил, и были убиты другим племенем. Потому, что – не человек защищает нас.

То, что нас защищает, это реализация мудрости и сострадания в наших сердцах, потому, что тогда мы создаем другие семена, и другие кармы, и посредством своей мудрости, сострадания, и понимания кармы и пустоты - мы создаем семена, которые нас действительно защищают.

Если мы реализуем эту мудрость в своих сердцах, нам уже не смогут навредить, и ради этого мы принимаем прибежище. Мы используем слова Будда, Дхарма, Сангха, но они символизируют именно это. Итак, в своем сердце, примите прибежище в абсолютном смысле этого. Примите прибежище в этом.

Прибежище и молитва

До своего прихода к просветлению

Приму прибежище

В Будде, Дхарме, и Сангхе.

Благодаря своим хорошим действиям,

Я приду к просветлению

Ради всех существ.

Короткое повторение того, что изучалось на предыдущих уроках (уроки 4, 8, 9, и 10 этого курса, давались на ретрите в конце недели, еще до проведения этого урока)

Для тех, кто был и не был, я кратко повторю то, что мы делали:

На первом уроке мы делали обзор того, что мы собираемся делать. И мы говорили об источниках, используемых нами на этом курсе.

И потом, мы привели несколько разных тибетских слов для медитации, отражающих различные аспекты медитации, или различные их виды.

Потом, на уроке 2 (во второй его части), мы прошли семь шагов предварительной тренировки, которая содержится в пятом этапе, помните? Мы сделали молитву «**Тысяча ангелов**».

Ganden Hla Gyema

Мы прошли молитву Чже Цонгкапы, которая, в сущности, содержит все этапы подготавливающие нас к медитации ментально, уже после того, как мы уселись на подушку.

Прежде, чем перейти к самой медитации, мы говорили, что очень важно проделывать ментальную подготовку предваряющую медитацию, и она должна проделываться правильно. В ней должны быть семь составных. В сущности, шесть, седьмая в конце медитации. И это то, что отличает преуспевающих в своей практике, и не очень преуспевающих – с течением времени.

Чем больше вы тренируетесь в предварительной практике, тем лучше, тем больший успех гарантирован вам в вашей медитативной практике, потому, что это накапливает вам много добродетели; она раскрывает наше сердце; уничтожает препятствия к медитации; и это очень важный фактор для успеха в практике.

Итак, все это мы сделали из молитвы «Тысяча ангелов». Это было уроком 2.

Мы сделали четвертый урок, который был о позе тела. Восемь точек позы тела (этот урок включен в ретрит в конце недели).

И потом, мы сделали уроки восемь, девять, десять, и это было об объекте медитации, что являлось «Лам Рим». Лам Рим», для тех, кого не было, это жанр произведений на Тибете, расстилающий все этапы на пути к просветлению, как поэтапный, упорядоченный путь, ни один этап не отсутствует, и они находятся в правильной последовательности, полным образом, расстеленные перед нами как рецепт, но что? Очень кратко; потом, очень много нужно работать над каждым этапом. И в конце недели, мы делали медитацию на это.

Моей целью в конце недели было то, чтобы вы изучили «Тысячу ангелов» как молитву, помогающую в медитации накопить много добродетели, и потом вы войдете в медитацию «Источник всей моей добродетели».

Yunten Shir Gyuma

на тибетском, и пройдете все, либо в качестве Shar Gom (медитация перепросмотра) – медитации перепросмотра, или Che Gom (аналитической медитации) – абзац за абзацем, у вас есть сопровождающая книга («Подготовка к Танте – гора благословений», от Чже Цонгкапы), и вы можете читать главы принадлежащие к определенному абзацу, медитировать на это, слушать лекции полученные вами об этом абзаце. И так углубляться в каждый абзац, и оставаться с ним по три-четыре месяца, это хорошо. Вам необходимо интегрировать это в себе, прийти к практическому переживанию этого, и потом переходить к другому абзацу.

Чем больше вы продвигаетесь в практике, тем больше времени вы можете оставаться с одной и той же медитацией, и извлекать из нее все больше и больше пользы, итак, это все углубляется. Если вы видите, что уже исчерпали эту тему, переходите к следующему абзацу. И в продолжении, позже, делайте повторения, и снова и снова. И это практика на много лет.

Я вам рассказывала, **очень великие Ламы проводят годы за этой практикой на уединенных ретритах**. И это невероятно очищает сознание, очень хорошо подготавливает его к Тантре. И эту практику проделывают параллельно с Тантрой. Тантрическая практика работает намного лучше, если проделывается руку об руку с «Лам Рим», поэтому, эта практика до вашего прихода к просветлению. Когда вы придете, вы сможете прекратить. Вы освобождены.

И сейчас мы перейдем к третьему уроку.

Шесть необходимых условий, для успешной медитации

На этом уроке мы поговорим, о:

Условиях окружающей среды.

Что должно быть в месте, которое вы выбрали для своего ретрита. И это очень важно, потому, что в наших условиях, нам вообще очень тяжело найти условия для ретрита; мы работаем, заняты, а это затраты времени денег. Вы может быть, отказываетесь от зарплаты, когда входите в ретрит.

И здесь говорится о ретрите не в два дня, а может быть в несколько недель, может быть в месяц, может быть больше. И в один из дней, чтобы углубить свои осознания, все вы захотите прийти туда. Поэтому, если уже посвящать время и усилия, то вы не хотите это растратить. Вы хотите, чтобы это принесло плоды. И очень важно, чтобы условия были поддерживающими, чтобы они были правильными, иначе вы можете потратить три, четыре недели, а результаты которых вы желали не придут.

Источники учения

Источник шести этих условий, это «**Лам Рим Чен Мо**» -

Lam Rim Chen Mo

Произнесите: Lam Rim Chen Mo

Итак, **Lam** – означает **путь**.

Rim – означает **этапы**.

Chen – это **большой**, или **большая**, **Mo** – это окончание женского рода.

В Тибетском Буддизме у книг часто есть окончание женского рода, потому, что мудрость считается женским качеством. На иврите мы скажем: «**Большая книга поэтапных шагов к просветлению**».

Я рассказывала вам о **Чже Цонгкапе**. Чже Цонгкапа, это почетный титул. Чже, это как Shri (Shri – слово означающее то же самое). Он был тибетцем. Он был удивительным духовным мастером, удивительным. Говорят, что он был одним из будущих Будд. Его ученики создали течение Гелукпа. Далай Лама из течения Гелукпа. Я пришла из этой традиции. Разумеется, и мои учителя пришли из этой традиции. Он был очень эрудированным человеком, и огромным духовным гением. Мой учитель говорит, что может быть он был самым великим мудрецом, который когда-либо ходил по этой планете.

И он уходит на ретрит в монастырь, под названием «**Рад Ренг**» (большой монастырь Radreng, севернее Лхасы), место основанное **Лордом Атишей** и его учениками приблизительно четыреста лет тому назад. Лорд Атиша был индийцем, который был приглашен тибетцами принести им Дхарму, и он также считался великим-великим мастером. И он идет туда, в место где пребывал Лорд Атиша, делает там ретрит, молится, долго умоляет Лам. Так, как он был великим Мастером, и понимал как работает этот процесс, он много молился.

Почему он много молится Ламам? Много умоляет Лам? Потому, что это сажает кармические семена, для прихода осознаний. Чтобы это пришло, нам нужно просить. Чтобы это пришло, нам необходимо желать этого.

Итак, это то, что он делает, и на определенном этапе, он входит в своего рода транс, и все Ламы его линии передачи будто бы появляются перед ним в небе, и он находится в этом состоянии на протяжении тридцати дней. И они дают ему учение, и в следствии этого, он сидит и пишет «Лам Рим Чен Мо».

И это большая книга, и есть ее перевод на английский – в последнее время вышли три тома. Среди его писаний, когда пришли ученики и открыли эти писания, они нашли эту молитву, в которой он просит благословения Лам, когда он умоляет Лам: «Дайте мне благословение такое; дайте мне благословение такое; дайте мне благословение такое; благослови меня умоляю, благослови меня умоляю». Мы говорили о смысле благословения.

**Что такое благословение в Буддизме? Что означает, благословение меня Ламой?
Это означает, что в моем сознании произошло изменение, что я приобретаю какое-то
осознание.**

Это благословение. И я прошу Лам, чтобы повлияли на мое сознание. Я обнажаю свое сознание перед ними и прошу: «Благослови, чтобы я смог, к примеру обрести поворот, понять ничтожность материальной жизни, безумство преследования суеты», или он просит:

***Благослови меня увидеть тот факт,
Что не достаточно только стремления,***

К примеру, или стремление к просветлению, или:

***Моя жизнь, и тело в котором она пребывает
Как пузырек в пене отступающей волны.
Благослови меня каждый момент хорошо помнить
Смерть, приближающуюся меня уничтожить.***

***Умоляю увидеть, что все мои действия
И белые и черные
После моей смерти будут
Следовать за мной как тень.***

Все это осознания, которые он просит приобрести в своем сердце. Иметь хорошее осознание смерти, не тратить ни момента жизни, приобрести реализации, одну за другой (имеются ввиду духовные реализации). Все эти вещи он просит как благословение у Ламы. Сейчас, он их просит, и это говорит о том, что он уже знает о чем просить, верно? **Он уже великий Мастер!** И все же он просит своих Лам, чтобы благословили его, и помиловали его сознание, чтобы он смог прийти к просветлению.

На английском говорят: «Manifesting the aspect» (дал проявление аспекту). Просто, он уже был просветлен. Он только «играет в это», чтобы научить нас пути. Просто ради нас проходит этот путь. Как бы понарошку проделывает эти этапы, чтобы им научились мы. Ему они, уже были не нужны.

Так и сам Будда. В **Сутре Сердца** есть Будда, входящий и усаживающийся в медитацию. И он погружен в глубокую медитацию, а в это время, Чанрасик, Бодхисаттва Авалакитешвара, входит в глубокую медитацию, и видит пустоту. Там написано: «Силой Будды, Монах Шарипутра...», оба они силой Будды, так написано. Будда сидит себе в медитации, а эти играют благодаря его силам. Он включает их, как марионеток.

Итак, этот входит в медитацию, и монах Шарипутра встает и спрашивает: «Благородный Чанрасик, что необходимо сделать Бодхисаттве, который хочет приобрести совершенство мудрости? Что ему необходимо сделать?» И тогда, Авалакитешвара объясняет ему, что он должен сделать, и это Сутра. И в конце Сутры, когда он завершает говорить, Будда просыпается от медитации и говорит: «Молодец, хорошо, хорошо, так хорошо, так красиво». «Lek So, Lek So, Lek So», три раза.

Что означает просыпаться от медитации? Будда все время в медитации! Будда все время в медитации на пустоту, и одновременно и в конвенциональной реальности, и это единственная личность способная это делать. **Так, что означает, что он просыпается от медитации? Он играет ее для нас.** Все ради нас. И то же самое Чже Цонгкапа.

Кто такой Будда

Вопрос из зала: вы говорите, что он будет будущим Буддой, и в сущности, вы говорите, что каждый человек пришедший к просветлению как Будда?

Учительница: он не как – он Будда.

Вопрос из зала: так все просветленные личности также Будды?

Учительница: у Будды есть четыре тела, верно? И когда человек приходит к просветлению, кроме прочего он приобретает то, что мы называем **Самбугакайя – тело света**. Это то удивительное и чудесное тело, тело сделанное из света, не изнашивающееся, сияющее как алмаз, очень красивое. Это то, что мы представляем себе в медитации, верно? – это тело наслаждения. Это Будда сидит себе там в своем раю, и это тело его наслаждения.

У него есть два физических тела, и два ментальных. Второе физическое тело, это Нирманакайя, и это его проявление – это его проявления, посылаемые им всем существам, и служащие каждому, в соответствии с его потребностями.

И есть то, что называется **основной Нирманакайей**. Иногда, когда подходит время и карма существ, Будда появляется как обучающий учитель. И это Будда, который жил в Индии, две тысячи пятьсот лет тому назад. И в писаниях, включая «Сутру алмазного огранщика» есть о Буддах, которые придут. Итак, **придут еще Будды**, и есть пророчество когда, и в какую эпоху – не в нашу эпоху. Поэтому, когда мы говорим о физическом теле, уже есть два смысла: есть исторический или учитель, и есть тот, кто постоянно появляется, и обучает нас.

Вопрос из зала: так одновременно, и то и другое?

Учительница: да, одновременно. И это тело проявления может быть любой вещью, и говорят, что он появляется через учителей. Будда для нас, проявляется через учителей. Когда Исторический Будда перешел в иной мир, когда он оставил свое физическое тело, то там сидели его ученики, и очень скорбили, очень печалились, что он уходит, и он сказал: «Не беспокойтесь, в будущем я приду к вам в виде ваших учителей». **И учителя могут быть в классе для обучения, и также, это может быть любой человек, через которого вы чему-то учитесь, и приобретаете осознания.**

Итак, материал этого урока взят из «Лам Рим Чен Мо», из «Великой книги о поэтапном пути к просветлению».

Шесть условий для успешной медитации

Итак, сейчас мы перейдем к перечислению шести условий. Как было сказано, **шесть условий необходимых для успешной медитации**, и они в основном важны на ретрите. Также хорошо заботиться о них и в повседневной жизни, но иногда это не просто, но на ретрите – очень важно.

Гармоничное место

Tunpeu Yul

Произнесите: **Tunpeu Yul**.

Tunpra – это что-то **гармоничное**, или что-то **поддерживающее**.

Противоположность этого, **Mi Tunpra** – это что-то противоположное, противоречащее, мешающее, не гармоничное. Это слово часто появляется.

Yul – это слово для земли. Здесь это в смысле **места**. Итак, о чем это говорит?

Место, в котором вы делаете ваш ретрит должно быть гармоничным. Оно должно поддерживать ваши цели в медитации.

Сейчас, мы опишем, что означает поддерживающее место? Чже Цонгкапа взял это описание из «**Сутры Аламкары**» и «**Sutra "Alamkara**» была написана **Мастером Асангой – Master Asanga**. Аламкара – это как **венец**, «**Венец Сутр**», «**Сутра Аламкара**» это название на санскрите.

Do De Gyen

Произнесите: **Do De Gyen**

Ду Де Гьен – это тибетский.

Do – это тибетское слово для **Сутры**.

И **Gyen** – это **венец** или **украшение**, или **украшение короны**, это Gyen. Это также украшение в обычном смысле.

Она была написана **Мастером Асангой**. Он появляется в литературе, как Бодхисаттва. Часть из того, что мы будем изучать об обетах Бодхисаттвы, написал Мастер Асанга. Мастер Асанга, был очень великим. Он написал много текстов, и это был только один из них. Вы помните, он написал пять книг от **Майтрейи**? Он пошел в рай и встретил Майтрейю, и передал нам пять книг. «**Абхисамья Аламкара**» написал он, и мы упоминали ее на втором курсе. Есть «**Утара Тантра**» которую он написал, и которая не является Тантрой. Она обучает тому, что такое Buddha Nature, что такое природа Будды. И как было сказано, это было написано Мастером Асангой.

Мастер Асанга жил примерно в 350 году нашей эры, и он говорит о **пяти характеристиках места подходящего для медитации**. И снова, как было сказано, подразумевается продолжительный ретрит. И это с точки зрения приглашения вас. Запишите, и сохраните это в каком-то месте, и когда настанет время, откройте эту тетрадь, позаботьтесь, чтобы эти условия стали возможными.

1. Хорошее место

Место должно быть хорошим. Что означает хорошее место? Чтобы в нем было то, что вам необходимо для ретрита:

- Чтобы оно было удобным.
- Чтобы у вас было достаточно одежды.
- Чтобы там был кто-то, кто о вас заботится. Желательно, чтобы для вас готовил еду кто-то другой, если такое возможно. Не всегда это возможно, но если это возможно, желательно, чтобы вы ничем кроме медитации не занимались.

То есть, чтобы оно было удобным, чтобы в нем было то, в чем вы нуждаетесь, чтобы там был тот, кто о вас заботится. Это первое условие.

2. Безопасное место

Второе условие, чтобы это было **безопасным местом**. Вспомните, все это было написано давно, когда люди делали медитацию в хижине в лесу, или в джунглях, и может быть, там были хищные животные. И вы не хотите все время сидеть, и опасаться хищных животных.

- Поэтому, это должно быть местом без хищных животных.
- Где нет грабителей, или чего-то угрожающего вам. Чтобы вам не понадобилось беспокоиться об этих вещах.

3. Хорошее окружение

Третье условие – **окружение должно быть хорошим** –

Когда мы говорим о хорошем окружении, мы подразумеваем:

- Что там нет каких-то заразных болезней.
- Там не слишком холодно, и не слишком жарко.
- Есть достаточно еды.
- Не слишком шумно.

Шум на ретрите очень мешает. Делает длинный ретрит почти невозможным. В Тель Авиве или в Нью Йорке нельзя сделать ретрит. То есть, можно два дня, но длинный ретрит нельзя. Это не идет хорошо. Есть люди, которые делали месяц в Нью Йорке, поэтому, это еще возможно, но когда речь идет о годах, то это невозможно, потому, что становятся чувствительными, чувствительными, чувствительными, и мешает даже жужжание холодильника, или когда в стене есть электрические провода.

Это на очень длинном ретрите, я говорю о годе, и выше. Чувствительность очень повышается. Сознание становится очень утонченным, и вы этого хотите. Вы хотите войти в эти утонченные места, и поэтому окружение должно быть хорошим. К примеру, в хижинах которые мы строим в Аризоне для ретрита, нет электричества.

В Аризоне также слишком жарко ☺, и также слишком холодно в один и тот же день. ☺ В один и тот же день было 23 фарингейт ночью (это минус 5 градусов по цельсию), и доходит до 95 фарингейт (это 35 градусов по цельсию) в хижине днем, в одни и те же сутки! Что говорит о том, что палатка в пустыне, не является хорошим местом для ретрита. ☺ Палатка невозможна в пустыне. Она очень нагревается днем, и приходят животные. Ты не можешь держать там еду. Невозможно. Необходимо построить хорошо изолированную хижину. И вы не можете поставить там кондиционер, потому, что кондиционер будет делать слишком много шума. Даже самый тихий кондиционер.

(Не только это, но и в изолированной для ретрита хижине нет подключения к электричеству, что делает кондиционер невозможным).

4. Хорошие друзья

Четвертое – **хорошие друзья**. Что подразумевается под хорошими друзьями? Это те, кто помогает вам на ретрите. Это те, кто приносит еду, готовит, и если вам что-то нужно, вы с ними переписываетесь. Важно кто это, и по собственному опыту, я могу свидетельствовать, что это очень важно, потому, что я делала и те, и другие ретриты, и это огромная разница. Человек поддерживающий вас на ретрите:

- Важно, чтобы в нем была вера в Дхарму, чтобы он верил в то, что вы делаете. Важно, чтобы у него были те же самые ценности, что и у вас. Чтобы он не критиковал вас, не судил, чтобы у него была та же самая голова, что и у вас.
- Это должен быть моральный человек, соблюдающий мораль.
- Он должен быть синхронизирован с вами, на одной с вами волне. Иначе, вы будете ощущать это, так как на ретрите вы становитесь очень чувствительными. Вы будете ощущать это, и это будет вам мешать.

Если вы критикуете, если у вас есть какая-то противоречащая энергия, это будет вам мешать. Это очень важно. Как-то из-за этого условия я ушла в далекое место, несмотря на то, что могла делать это близко. И было раз, что я сдалась на мольбы, и позволила кому-то не соответствовавшему этим условиям служить на ретрите, и ретрит был катастрофой, поэтому, это очень важно.

Вопрос из зала: то есть, вы ощущаете их отрицательную энергию?

Учительница: конечно.

Вопрос: ощущаете то, что он думает?

Учительница: ты вообще с ними не разговариваешь. Они даже не входят. Ты их даже не видишь, но они ставят тебе еду возле двери. Между теми, кто помогает, и теми, кто сидит на ретрите есть очень сильная связь, настолько сильная, что говорят – тот, кто сидит на ретрите, накапливает на нем много добродетели. Тот, кто ему помогает, накапливает точно то же самое количество добродетели. Связь очень сильна. Поэтому, если есть эта дисгармония, если они не понимают ценности того, что я делаю, если нет понимания того, что я делаю, и уважения к тому, что я делаю, и ко мне, это не пойдет хорошо.

Вопрос из зала: если у них нет всего этого, для чего им вам помогать?

Учительница: иногда, есть не чистая мотивация.

Вопрос из зала: может ли попросить тот, кто помогает, чтобы вы проделали для него ретрит, для того, чтобы это стало совместным накоплением добродетели? Чтобы это было фантастичным для вас обоих?

Учительница: разумеется, ты включаешь их в ретрит. Они важная часть твоего ретрита. Они, в сущности, участники акта добродетели, но люди иногда предлагают помощь из нечистых побуждений, чтобы достичь других целей; мирских, а они другие.

Из зала: есть история о монахинях.

Учительница: а! Да. Есть известная история, которую рассказывает Геше Майкл. Они были на трехлетнем ретрите. Группа из шести людей на ретрите, и было две монахини, и еще одна девушка не являвшаяся монахиней, которые помогали им, готовили им, и у них было много помощников на протяжении трех с четвертью лет. Каждый день, каждый день, они готовили им две трапезы в день, и проходили большие расстояния, чтобы подать им это в пустыне, в очень тяжелых условиях. Невероятная преданность. Когда они начали ретрит, там ничего не было. Не было кухни, не было холодильника, не было дороги, ничего не было!

И в этих условиях они служили Ламам от всего сердца. И в пустыне, жара, холод, у них ничего не было. У них не было чем согреться. Ничего. Я помню, что я пришла и спросила, что вам нужно, и они сказали: «Нам холодно по ночам, и нет электричества. Ничего нет». Я пошла, купила им горячие бутылки. Действительно, ничего не было, и в этих условиях они работали. Все сердце отдавали своему служению.

И в один из дней, **Лама Кристи** рассказывает, что они принесли еду, и она ощутила, что не может эту еду есть. Это была та же самая еда, но она не могла ее есть, и она не притронулась к ней. После ретрита, позже, вспомнили это, и выяснилось, что в тот день у монахинь на кухне была ссора. И они поссорились между собой. И этого было достаточно. Это немедленно ощущается. На ретрите, сознание становится очень-очень чувствительным.

5. Подходящее место

И это последнее, необходимо подходящее место. Здесь подразумевается:

- Чтобы не было слишком много шума.
- Чтобы там не крутилось много людей, чтобы не мешали.
- Чтобы не было ночью слишком много шума.
- Чтобы не было слишком много помех, отвлекающего; к примеру, самолетов.

Вопрос из зала: я нашла патент, во время медитаций затыкать уши берушами для ушей.

Учительница: это чудесно. В повседневной жизни, это чудесно. Если это помогает. Ты не хочешь сидеть три года с берушами в ушах. Это будет не удобно.

И идея в том, что собрать все эти условия для ретрита настолько тяжело, поэтому, нельзя терять время. Его заранее, нужно хорошо подготовить. Необходимо время, чтобы подготовить ретрит, и продумать, что мне нужно. Установить хорошую связь с тем, кто будет меня поддерживать, потому, что в тот момент, когда вы входите, уже нельзя исправить ошибки. Вы не можете выйти и сказать: «Минутку, это помещение мне не подходит». Поэтому, важно позаботиться об этом заранее.

Ты хочешь организовать для себя эти условия, насколько можешь, потому, что месяц отпуска на работе, это много, верно? Сейчас, ты хочешь, чтобы это было успешным. Гарантирует ли это успех? Нет! Потом это идет в соответствии с кармой. Ты можешь устроить все эти условия, и все-таки, у тебя будет Lung, и ты не сможешь спать, и будешь вынуждена прекратить. Или, произойдет какое-то событие в семье, и ты решишь встать и уйти. Могут прийти помехи.

Мы молимся в конце молитвы, вы помните «источник всей моей добродетели», и также «Тысяч ангелов» в конце? Чтобы не поднялись препятствия ни снаружи ни изнутри («Источник всей моей добродетели» - абзац до последнего – «...умоляю также, чтобы исчезло в мире\каждое

препятствие стоящее на моем пути\внутреннее оно или внешнее». Мы все время молимся, чтобы этого не произошло.

На ретрит необходимо прийти с чистой мотивацией

Есть те, кто говорит: «Я разовью концентрацию, чтобы достичь сверхъестественных способностей, чтобы я смогла достичь различных материальных вещей». Такая мотивация поднимет препятствия, гарантированно.

Также, и с чистой мотивацией могут подняться препятствия, и они поднимаются, потому, что если бы сознание уже было совершенно чистым, то нам бы не было нужно проделывать эту работу. Поэтому, понятно, что они поднимутся.

В сущности, мое стремление создать эти условия, сажает семена. Я забочусь, чтобы это произошло, и это произойдет, и это произойдет из чистого намерения. Через то, что мы об этом заботимся, **мы хотим собрать хорошую карму. И разумеется, собрать много добродетели до ретрита, чтобы у нас было на чем ехать, чтобы ретрит удался.**

Препятствия на ретрите

Есть множество поднимающихся препятствий: портится концентрация, много отвлеченности, много тяжелых поднимающихся эмоций.

Чем работа глубже, тем больше поднимается препятствий, приходящих из твоего сознания, которые являются проекциями твоего сознания. И не обязательно сразу есть решение. И иногда сложность настолько велика, что ретрит прекращается.

И есть внешние препятствия, и есть внутренние.

И внутренние препятствия – я не всегда знаю, что должно произойти, что именно поднимется? Что я встречу из того, что еще не встречала?

Внешние препятствия – я насколько возможно пытаюсь создать эти вещи. И насколько могу, я могу обо всем позаботиться, и обрести хороших друзей, но на протяжении ретрита они поменяют свое мнение.

Я знакома с чудесным монахом, который ушел на трехлетний ретрит. Он делал это во Франции, где цена немного высока, и он обрел нескольких людей обязавшихся поддерживать его на ретрите, и оплатить его расходы. Посередине, один из них пожалел об этом. И он сидел на ретрите, и не мог выйти из него, и вдруг у него нет финансирования. Не приносят еды. Это препятствие. Он изначально позаботился, и вот изменилось. Такое может произойти. Три года, это много времени.

Наши монахини, которые так красиво ухаживали за Ламами, под конец все заболели. Были совершенно измучены, пришли другие и помогали.

Цель ретрита

Вопрос из зала: в чем цель ретрита?

Учительница: работать над нашим сознанием. Потому, что создание изолированных условий, условий в которых ты можешь войти в глубокую концентрацию, делает работу намного глубже.

Вопрос из зала: ретрит посвящают кому-то или чему-то?

Учительница: своему просветлению, просветлению ради всех существ.

Практика развивается постепенно

Ретриты меняются. Начинают с малого. Начинают с уикендов, два, три дня. Я говорю об уединенных ретритах. Есть также групповые ретриты, как тот, что делали мы. Это что-то другое. Я также обучала на ретрите. Также, можно сделать ретрит в группе без обучения, в полном молчании. Это что-то другое. На групповом ретрите есть больше поддержки, потому, что люди сидят вместе, поэтому, может быть я меньше буду теряться, но есть больше отвлеченности внимания, потому, что смотрят на других, и мое внимание отвлекается.

Если я еще не привыкла к дисциплине на ретрите, хорошо, начинать с группового ретрита. Чудесно так начинать. **Рано или поздно, становится необходимым пройти индивидуальный ретрит. Сидеть одному.**

Также на ретрите:

- Нет музыки.
- Нет телевизора.
- Нет газет.
- Нет литературы. Нет книг.

Есть книги связанные с самим ретритом, с самой практикой, и также и тогда, если это длинный ретрит, то делают периоды с книгами, и периоды без книг. Есть более требовательные периоды, и менее требовательные.

Вопрос из зала: что в отношении писания?

Учительница: необходимо его уменьшить. Одна из вещей, которые происходят на ретрите ☺ энергия обращается во внутрь, и человек становится ужасно творческим. На одном из ретритов ко мне пришли шутки ☺ и я стала их записывать на бумажках, и класть монахине ухаживающей за мной, и она была мудра, она просто мне не отвечала. Потому, что это отвлечение внимания.

Вопрос из зала: вы изначально определяете период, на который уходите?

Ответ: ты советуешься с Ламой, и для начинающих людей, это хорошо на два-три дня. Это также зависит от того, какой ретрит. Тантрические ретриты обычно три, четыре, пять недель. Предпочтительнее пять. Лучше делать это не спеша.

Вопрос из зала: что там делают.

Учительница: когда придем туда, поговорим.

Есть ретриты в год. Есть ретриты в три года. Это чудесно. Встречать таких людей, удивительно.

На длинных ретритах, это что-то другое. Люди делают сад, или выходят погулять. Это другая динамика.

На глубоком ретрите сознание входит очень глубоко, и вся реклама которую вы видели, все фильмы, которые вы видели, все сплетни, все поднимается, и тогда вы понимаете, насколько

важно хранить сознание, и вы хотите прийти к просветлению, но вы слышите: «Все Осем», и это то, что играет у вас в голове.

Вопрос из зала: идут спать?

Учительница: желательно спать. Да, ☺ разумеется, идут спать, но сон на ретрите меняется. На длинном ретрите он очень меняется. **Потребность во сне снижается**, и часть от этого остается с тобой и после ретрита. И это чудесно. Тебе не нужно спать все эти часы, ты можешь использовать их ради всех существ.

О помехах на ретрите

Есть условия, когда обязаны прекратить, и это если есть состояние *Lung* – Лунг, который не прекращается через несколько дней.

Lung – это **нарушение внутренних ветров**.

Симптомы нарушения ветров:

- Иногда, много газов.
- Иногда, много тревоги.
- Затрудненное дыхание.
- Головокружение.
- Беспокойство, но тяжелое беспокойство.
- Иногда люди дурачатся.
- Теряют пропорции.

И такое происходит. Вдруг что-то незначительное, не важное, превращается в самую важную вещь в мире. Я как-то была на ретрите в Масчустес. Это было в группе. Это была Випассана. И один парень глубоко вошел в медитацию, и там были иногда пролетающие самолеты, и он написал записку ответственным за ретрит, чтобы написали в авиакомпании, чтобы те прекратили над ним летать. Люди цепляются за незначительные вещи.

- Самое тяжелое, это когда не спят.

Если не удастся это преодолеть, необходимо выйти. И есть много вещей помогающих преодолеть эти явления: физические, ментальные, в поведении, на короткий отрывок времени, на длинный отрывок времени. Что делать, и чего не делать? И так, это целая наука. Когда мы приблизимся, мы дадим учение об этом.

В общем, это может быть даже на недельном ретрите, что у вас немного начинается головокружение, или сложности со сном. **Тяжелая, жирная, протеиновая еда, помогает**. Всегда нужно, чтобы у вас в холодильнике были масло, или тхина. **Это помогает вас спустить**. Вы как бы летаете. Вы наполняетесь ветром.

Проблема в том, что когда есть нарушение ветров, энергий, люди отрицают это. Этот с самолетами был совершенно уверен, что это сделать логично, он не знает, что у него есть это состояние. Если вокруг него другие, они могут, может быть свидетельствовать, но он сам не поверит им. И есть объективный путь проверить: смотрят на мочу. ☺ Моча полная пузырьков – знак того, что у вас есть Лунг. И так, это один из признаков.

Необходима правильная подготовка

Это когда нет правильной подготовки к ретриту. Лама достойный своего имени не отправит ученика без необходимой подготовки. Они тяжело трудятся, чтобы подготовить учеников.

Произнесите:

Sem Lung Jukpa Chikpa

Сознание и внутренние ветра идут вместе.

Все курсы, которые вы проходите работают над сознанием потому, что если мы хорошо подготавливаем сознание, очень уменьшают шансы для Лунг, но необходимо проделать еще подготовки, и приобрести еще много знаний.

Ретрит, это большое учение, когда мы туда придем, мы это изучим.

Из зала: мы обещаем вам нашу поддержку, во время ретрита.

Учительница: ай йяй йяй. Большое спасибо, и я должна молиться, чтобы были внешние и внутренние условия.

Итак, все это было перечислением первого условия из **шести условий, необходимых для успешной медитации.**