

Курс АСІ 3: медитация в соответствии с тибетской традицией

Второй этап в изучении Lam Rim

На основе уроков Геше Майкла Роуча

Перевод, редакция, и подача

Ламы Дворы-ла

Рамат Ган, март 2007

Урок 3, часть 2

Шесть условий для медитации – продолжение

Источник шести условий поддерживающих медитацию

Итак, мы говорили о **шести условиях необходимых для успешной медитации**.

Все эти шесть взяты из «**Лам Рим Чен Мо**», **Чже Цонгкапы**. И он взял их из различных мест, но все эти шесть как группу, он взял из «**Gom Rim**».

Gom Rim

Произнесите: **Gom Rim**.

Вы помните, что такое Gom? **Gom – медитация**.

Rim – этапы. «**Этапы медитации**».

Что это такое? Это известная книга о медитации **Мастера Камалашилы**. Это источник этой главы от Чже Цонгкапы, и Камалашила как был сказано, взял это у **Мастера Асанги**, и так далее.

Условие номер один, касалось комнаты.

Перейдем к условию номер два.

2. Ограничение малым

Второе условие, это:

Du Pa Chung Wa

Du Pa – это **желания**.

Chung Wa – это **малые**, и, что это значит?

Ограничиваться малым. Это условие для успеха в практике.

Если вы слишком разборчивы, и вам необходимо, чтобы еда была именно такой, и именно в такое-то время, и именно в таких количествах – забудьте об этом. Самый лучший ассистент не будет отвечать этим требованиям. Потому, что на ретрите вы также и в Лунг, и вы становитесь

немного ку-ку, ☺ поэтому, немного сложно удовлетворить ваши потребности. Вам необходим подход, ограничивающийся малым, когда ваши запросы скромны изначально. Вам не нужен какой-то особый гардероб, и особая мебель. Нет ничего плохого в том, чтобы положить красивый ковер. Он должен быть не слишком шумным, потому, что иначе это будет отвлекать ваше внимание. Вы хотите, чтобы место было удобным, в особенности, если вы пребываете в нем долгое время.

Обычно, необходим подход ограничивающийся малым, и его необходимо развивать задолго до ретрита. Необходимо начать так жить. Необходимо жить скромно, ограничиваясь малым, и не быть разборчивыми. Уже сейчас, в повседневной жизни, начинать снижать запросы и потребности.

Из зала: мы не говорим о пещере?

Учительница: ☺

Необходимо начать это сейчас, потому, что когда настанет ретрит, **ты войдешь в него с тем же самым сознанием, которое имеешь сейчас. С тем же самым сознанием, с которым ты приходишь снаружи, ты сидишь и на подушке.** Поэтому, если сознанию все время нужны вещи, то вы сядете на подушку, и вам сразу же что-то понадобится, и там не будет того, кто вам сможет это дать. Поэтому, очень важно развивать это в себе.

Из зала: когда твое сознание скромно, то есть, привыкло к скромности, но оно также привыкло и к чистоте, ты будешь разборчивым.

Учительница: уборка очень важна на ретрите. Очень-очень важна. Это в «Йоге Сутре» (Мастера Патанджели), вы помните? В **Yama Nyama** (правила «делай» и «не делай» в соответствии с «Йогой Сутрой» Мастера Патанджели. Одно из восьми разветвлений йоги) мы говорили? **Saucha** (на санскрите уборка). Уборка да, очень важна. Мы подготавливаем комнату. Мы убираем каждую крошку пыли с алтаря. Но это **символизирует очищение сознания.** Если ты сидишь в пустыне, и нападает полный пыли ветер хамсина, ты говоришь: «О! Сегодня я не могу делать медитацию потому, что есть пыль», то у тебя не будет ретрита. Тебе нужно делать это в пропорции, тебе нужно расставить приоритеты по правильным местам.

И в пустыне нет много воды. Наши Ламы жили на галлон воды в день, потому, что нужно было приносить его в руках, монахини таскали всем этим людям воду. И у них был один галлон, и это четыре литра в день. Это было для питья; это было для купания; это было для алтаря; это было для всего. И это в пустыне.

Душ раз в неделю, в воде от алтаря – делали большую утилизацию воды. И нет электричества. Нет подогревателя воды. Кладут мешок на солнце, и тогда она нагревается. Такого рода вещи. Многочему учатся.

Одна из вещей достигаемых на **ретрите**, и из-за нее есть Лунг, это то, что **он очень поднимает Прану.** И этого мы хотим, **потому, что мы хотим использовать эту прану, для достижения духовных достижений:** для раскрытия наших чакр, для видения пустоты. **Душ опускает прану, поэтому, ты хочешь насколько это возможно, его сократить.** Когда ты больше не можешь, ты принимаешь душ, но не чаще раза в неделю.

И поначалу, может быть, ты еще исходишь из своей повседневной жизни, поэтому будешь делать

больше, но постепенно снижается также и потребность. Тело меняется, меняются выделения, на ретрите меняется физиология тела, потому, что меняется сознание, а все приходит из сознания. Тело становится чище. Есть меньше пота, меньше запахов, меньше потребности в еде. Все меняется, потому, что тело идет с сознанием. И условие для успеха в этом, это молчание.

3. Вас легко удовлетворить

Третье, связано со вторым.

Chok Shepa

Итак, произнесите **Chok Shepa**.

И **Chok Shepa**, это то, что вас легко удовлетворить. Итак, если два, это было то, что вы удовлетворяетесь малым, три говорит: «Вы довольны тем, что вам дают. Сегодня принесли рис – вы довольны. Завтра картошку – вы довольны.

Ой, нет, сегодня я хотела картошку. Почему ты принес мне рис? Потому, что если ваше сознание занято этим, то это снова будет мешать на ретрите, поэтому, вы довольны тем, что есть. Подход «Отлично; то, что есть, это хорошо».

Монахи вообще, без связи с ретритом, должны ходить и собирать себе еду из пожертвований людей. Они идут со своей чашей по деревне, и то, что им кладут, это они и должны есть. Именно так. Это не: «Почему ты сегодня сварил рис, а не овощи?» Она кладет ему рис, значит он ест рис. Иногда, они получают рис каждый день, и они каждый день едят рис. Они должны с радостью получать то, что есть. Не то, чтобы это было какой-то добродетелью, **но без такого отношения, ретрит не получится.**

Я рассказывала вам, что когда-то я отдала свой дом людям, для проделывания ретрита.

В первый раз, она проделала ретрит у нас дома, а мы ушли в другое место. Во второй раз, она привезла своего мужа из Германии, и они оба проделывали ретрит у нас дома. И тогда, у нас еще был большой дом, и пришла третья девушка, которая помогала им. Мы ушли, и они там втроем жили в доме, все в разных комнатах, и третья должна была им варить, готовить, удовлетворять их потребности.

И когда я еще была дома, немецкая девушка сидела с американской помощницей ☺ и объясняла ей, что они любят есть, и чего не любят, что очень хорошо, нужно так делать. Важно создавать такую коммуникацию, также и на протяжении ретрита, когда изменяются потребности, необходимо сообщать об этом (разумеется, при помощи записок, не разговаривая). Я издали слышала: «Такое-то количество перца, такое-то количество соли, такое-то количество паприки», сколько именно крупинок... я сказала: «Как ей удастся этот ретрит ☺, я не знаю». Я ничего не сказала, но после того, как она вышла из ретрита, я спросила ее: «Ну? Как это работало?» Она ответила: «Я узнала о себе что-то новое». Она спустилась с этого. Пропорции меняются. Вещи выглядящие настолько важными, теряют свою важность.

Потому, что, что происходит? Когда я не довольна чем-то, что мне дают, или тем, что я получаю, мое сознание занято чем? Мирскими вещами, потребностями тела. **Цель ретрита, создание тела света. Постепенно-постепенно, отключение своего цепляния за тело, и потребности.** Поэтому, каждый раз, когда я сфокусирована на своих физических потребностях, я делаю противоположное

тому, чего я хочу достичь на ретрите.

Еще вопрос о ретрите

Вопрос из зала: тоска по кайфовой еде, или удобстве, или чем-то таком, не является тем, отсутствие чего создает еще более сильную потребность?

Учительница: ты не просто на три года уходишь на ретрит. Ты до этого проделываешь много практик, и постепенно-постепенно ограничиваешься малым. Поэтому, таких кризисов будет меньше. И также ты понимаешь, что они составляют препятствие, потому, что ты хочешь сфокусировать сознание на приходе к просветлению.

Иногда это делать уместно. У них были дни мороженого. За ними ухаживали очень красиво. Это было раз в неделю. Раз в две недели, когда мы проделываем тантрические церемонии, мы балуем себя. В целом, мы не хотим создавать препятствий.

Вопрос из зала: получают достаточно еды, или также и голодные?

Учительница: нет. Ты не должна быть голодной. Ты хорошо выбираешь себе того, кто тебя поддерживает, и ты не будешь голодной.

Из зала: это так насущно для нашей повседневной жизни.

Учительница: конечно, конечно. Разумеется. Также необходимо быть довольным и в повседневной жизни. Тот, у кого этого нет, все время не доволен, и он даже туда не придет.

Вопрос из зала: а, что физически? Кроме медитации, там делают йогу?

Учительница: йогу, да. Йога очень рекомендуется на ретрите. Кроме прочего, тебе нужна физическая активность, чтобы предотвратить Лунг.

Вопрос из зала: Лама-ла, но ведь ведут дневник, поэтому пишут?

Учительница: в соответствии с указанием Ламы. Тебе необходимо получить указание; иногда да, иногда нет. Иногда писание может составлять отвлечение внимания.

Вопрос из зала: так даже дневник обетов мы заполним? Будем выполнять обеты, но не будем их записывать?

Учительница: в соответствии с указанием Ламы. В зависимости от ретрита.

Вещи, помогающие сохранить равновесие сознания

Вопрос из зала: есть упражнения обучающие людей быть заземленными? Это называют grounding? Нет таких ретритов?

Учительница: разумеется, есть. Есть подробное учение – когда настанет время, вы его получите. Пока я вам сказала:

- **Следить, чтобы у вас в холодильнике была тяжелая еда.** Это одна из вещей.
- **Помогает, если вы становитесь немного такими куку, выйти наружу, и смотреть в небо. Ночью, смотреть на звезды.** Для этого нужно не находиться в месте, где большое освещение. Это очень успокаивает, смотреть на звезды.

- **Помогает, когда вы удлиняете выдох за счет вдоха.** То есть, обращать внимание, чтобы выдох был длиннее, потому, что одно из условий создающих Лунг, это когда воздух как бы собирается, наполняет легкие, и его не выводят достаточно, поэтому, в состоянии Лунг начинают больше следить за выдохом, чтобы он был длиннее вдоха. Не всегда. Нам многому нужно научиться.
- **И в основном, в основном, то, что предотвращает Лунг – это чистота ваших намерений.** Потому, что сознание и ветры идут все время вместе, в действительности Лунг приходит потому, что сознание не чисто. Будда все время в медитации, и у него нет Лунг. 😊
Поэтому, в основном это чистота намерения, и является путем очищения.

Есть много вещей, которые можно сделать.

Итак, идея в том, что в тот момент, когда вы входите в комнату для медитации, после проделывания всех подготовок, сейчас вы усаживаетесь. Сейчас, вы довольны тем, что есть. Довольны. «Сейчас отлично, perfect. Это место, в котором я приду к своему просветлению».

Условия два и три, которые мы сейчас записали, приходят из «Абхидхармы Коши», не от Мастера Асанги. Кто написал Абхидхарму Кошу? Его брат, Мастер **Васубандху**. Он не написал ее, он ее собрал.

Экономическая, и кармическая подготовка к ретриту

Ретрит связан с тем, что вы оставляете свою повседневную жизнь, вы не работаете в это время. Кто будет финансировать вас на ретрите? Важно не быть зависимыми от других. Есть различные dharma bums (нищие Дхармы) странствующие по всему миру. Ходят в центры Дхармы с места на место. Все время живут на пожертвования. Докучают другим; «может быть, у тебя есть одолжить мне?» Нет! Вам нужно быть самостоятельными.

Позаботьтесь о том, чтобы быть самостоятельными. Позаботьтесь о подготовке условий заранее. Вы не только должны быть самостоятельными. Вы хотите заботиться о других. Позволять другим проделывать ретриты, потому, что это то, что накапливает вам карму, для вашего собственного успешного ретрита.

Когда кто-то уходит на ретрит, очень важно поддерживать их, как делали это монашки в пустыне.

**Поддерживать вашего Ламу на ретрите, это вообще удивительная карма,
Это создает условия для вашего успеха в ретрите.
И наоборот! Мешать кому-то в ретрите, гарантирует большие препятствия в вашем собственном ретрите.**

И когда кто-то начинает проделывать серьезную практику, является большой добродетелью поддерживать их, и изолированность действует очень хорошо, да? Как можно больше изолированности, в соответствии с вашим уровнем, но для более продвинутых уровней, вы хотите условий изоляции.

4. Пренебрегать многочисленными занятиями

Четыре связано с тем, что я сейчас сказала.

Ja Mang Pang

Произнесите: **Ja Mang Pang**.

Ja – это **действия. Делать действие.**

Mang – это **много.**

И **Pang** – это **пренебрегать.**

Итак, что это значит? **Пренебрегать многими действиями.** Не быть занятыми. **Отказываться от того, чтобы быть занятыми.** Убрать телевизор. Убрать газеты. Убрать занятия. Вы хотите только ретрита. Это поначалу будет сводить вас с ума, потому, что вы все время привыкли убегать во все эти места. Приходят домой, включают телевизор, верно? Или, открывают газету, или звонят кому-то – все время делают что-то.

Вы делаете наоборот намеренно – поначалу это немного тяжело. **С течением времени вы настолько начинаете это ценить. Вы вдруг входите в здравомыслие, которого не знали раньше.** Весь этот busyness, в сущности, нас убивает. Мы говорили об этом на курсе 8 – **для нашего существования, так необходима концентрация.**

Вопрос из зала: в жизни также, не стоит быть слишком занятым?

Учительница: разумеется, также и в жизни. Если это не что-то, что ты обязана делать, не делай. Разумеется, если ты нужна, то ответь на телефон.

Это ужасно! Это ужасно! Это отвлекает наше внимание. Нам необходимо накопить эту энергию, для нашей духовности, а мы все время рассеиваем ее наружу. Мы не продвинемся ни в какое место. Также, Это вредит здоровью. **Для того, чтобы поддерживать свое здоровье, нам необходима концентрация.** Это одна из вещей дающих нам существование, кроме еды, воздуха, и воды. Если кому-то все время мешают в его концентрации, можно так свести кого-то с ума.

Мудрый и постепенный переход

Из зала: то есть, это изолирует нас от нормальной жизни тем, что мы не смотрим телевизор, и не тратим время на пустые разговоры?

Учительница: да. Ты будешь странной птицей. Ты должен быть к этому готов.

Из зала: да. Я предполагаю, что большинство из нас, уже давно являются странной птицей.

Учительница: да, и это будет происходить все больше и больше. Я видела людей говорящих: «Ой! Я так хочу Дхармы. Я хочу прийти к просветлению, и прочее, «до тех пор, пока не пришло время отказаться от этих вещей. Они одержимы ими.

Ты не можешь развить в сердце осознания, и познакомиться со своими внутренними каналами, и раскрыть их, если сознание все время крадетсЯ органами чувств. Это другой образ жизни.

Постепенно, постепенно. Ты не хочешь никому навредить. Ты делаешь это красиво, мудро, обдуманно, но постепенно-постепенно, ты изменишься, и в результате этого, люди с которыми ты обычно проводил время, может быть, не будут больше тебя для этого привлекать, и их также не будет привлекать проведение времени с тобой. Если они продолжают со своими спортивными соревнованиями, а ты идешь делать медитацию, постепенно это происходит.

Это произошло с нами. У нас была чудесная компания друзей израильтян, мы были как семья в Нью Джерси. Все там были без семей, и мы превратились там в своего рода семью, и так на протяжении пятнадцати лет, мы были очень близки, все праздники, все дети – все было вместе, и мы стали Буддистами. И сейчас мы вообще не ездим, я или здесь, или в «Даймонд Маунтайн». Я вообще не там. Они встречаются для своих вечеринок, и может быть раз, или два раза в год у меня получается присутствовать на такой встрече, уже, намного реже.

У меня уже вообще не случается приглашать людей, потому, что я никогда не там, а когда я там, то дом полон всевозможных бумаг со всех курсов ☺. Я не могу никого впустить в дом, и мне некогда убраться, потому, что мне сразу же нужно подниматься на следующий самолет. ☺

Но когда я уже прихожу в их дома, убранные и красивые ☺, то они очень нас любят. Они скучают по нам. Они даже уважают то, что мы делаем, потому, что видят изменение в нас. Но это уже менее интересно. Это менее интересно, потому, что это другой мир ценностей. И они еще раз идут посмотреть свои триллеры, я уже не могу высидеть на таком фильме.

Утенок боится превратиться в лебедя

Вопрос из зала: это не подобно такому пузырю, который мы себе создаем, и тогда у нас как бы есть чудесный мир, который в сущности, находится внутри какого-то пузыря?

Из зала: мы потом уже не социальные существа, мы становимся менее социальными.

Из зала: это никому не вредит.

Учительница: тебе необходимо решить, что для тебя в жизни важно.

Если тебе важно развивать свое сострадание, чтобы ты смогла вывести и себя и других из страданий, то тебе необходимо отказаться от этих вещей, мешающих тебе это сделать.

Когда ты встречаешь кого-то, кто практикует как нужно, с ним приятнее находиться, чем с остальными. Его сознание более чистое. Он более спокоен. Он более общителен. Он не сердится. Он является человеком, приносящим намного большее благословение, от общения с ним.

Ты постепенно, начнешь проводить свое время по-другому.

И я иногда хожу на такие встречи, и также когда я там, я забочусь о том, чтобы не начинать пустые разговоры. Я спрашиваю людей как их дела, как чувствуют себя их дети? И, кто на ком женился, и у кого родился внук? И все это, но сейчас это что-то другое. Я прихожу туда из другого места, и они любят со мной находиться.

Из зала: вы уединяетесь, вы в конечном итоге уединяетесь.

Учительница: и да, и нет. Твое окружение изменится. Ты найдешь вокруг себя больше людей идущих с тобой одним путем. Я нахожусь в «Даймонд Маунтайн» - у меня есть семья из ста пятидесяти человек, все которые мои братья и сестры. Где я такое найду?

Я помню, много лет тому назад, когда я еще не была в Израиле, я сидела как-то в какой-то группе, и каждый говорил: «Какая твоя мечта? Скажи свою мечту!». И я сказала: «Моя мечта, это находиться в группе поддерживающих друг друга людей, любящих друг друга, и вместе идущих по направлению к какой-то существенной цели». Я думаю, я сказала это, тридцать лет тому назад, и вот, я нахожусь в таком окружении. Нет большего кайфа, чем этот. Я каждый день окружена

ангелами.

Твое окружение изменится, и тебе для этого не нужно ехать в Аризону. Если ты начнешь проделывать эту practice:

1. Ты начнешь их встречать.
2. И кроме этого, те с кем ты уже знакома, вдруг начнут становиться такими, и это благодаря тому, что ты проделываешь свою работу, так, как они проекция твоего сознания.

Поэтому, мир вокруг тебя, станет лучше.

И это требует изменения. Мы говорим об изменении. **Мы хотим, чтобы вещи изменились.**

И я говорю: нет изменения, без изменения.

Ты хочешь, чтобы вещи изменились 😊 - значит нужно изменение.

Это немного как гадкий утенок. Гадкий утенок – он не знает, что значит быть лебедем. Он боится отказаться от утенка, потому, что, что будет? Я потеряюсь? Или, золушка. Она боится стать принцессой. Она знает только, как быть Синдереллой.

**Нам необходимо быть готовыми отказаться от Синдереллы, чтобы стать принцессой.
Нам необходимо отказаться от гадкого утенка, чтобы стать лебедем.**

И поначалу, мы очень не уверены. «Кто знает, кто? Какой лебедь? О чем ты говоришь? Я не знаю». Или я вам рассказывала о лягушке в мелкой луже, когда ее вдруг принесли к океану, и ее сознание взорвалось.

Есть намного более счастливое, и несравненно намного более удовлетворяющее infinitely, более счастливое, и более удовлетворяющее.

И Ламы говорят: «Чтобы прийти к высшему счастью, тебе на определенный период необходимо отказаться от того, с чем ты уже знакома, как с приносящим счастье. Чтобы вообще туда прийти, тебе необходимо быть готовой к отказу, потому, что если ты будешь продолжать быть занятой этими вещами, изменения не произойдет. Без изменения, нет изменения.

Этот переход создают большие добродетель и сострадание

Есть переходный период, и что проведет нас по этому переходу? Что проведет нас по этому мосту?

- **Много сострадания ко всем существам.** Много сострадания.
- **Много веры в Ламу, что он знает, что делает.** Полагаться на них, что они не обманывают тебя. Что они не вводят тебя в заблуждение. Что они ведут тебя, и для этого, тебе необходимы исключительные отношения с Ламой. Это тебе необходимо развить в своем сердце, отношение к учителю, потому, что иначе ты не дашь им сил себя вести.
- **Это очень важно: много добродетели, много сострадания.**

Есть люди, которые делают шаг, пугаются, и возвращаются на два шага. Иногда, ты проходишь определенное расстояние, и делаешь поворот назад: «Я хочу того, к чему привыкла; свой дом, свою кровать, то, что я делала раньше, своих друзей, свои спортивные соревнования», ты можешь

попытаться, и увидеть. Если ты проделала достаточно работы, и поворачиваешь назад, это вдруг очень не удовлетворяюще.

Ты уже не хочешь той же жизни, которая была у тебя до этого. Ты хочешь прийти туда из совершенно другого места, и если этого не происходит, значит, практика проделывается не так, как нужно. Да.

Из зала: это как полностью отключиться от места, в котором мы живем.

Учительница: нет, не берите это так экстремально, не берите это в такое странное место. Тебе необходимо соблюдать пропорции. Разумеется. Разумеется. Да.

Какие глупости! Быть как все, это что, причина проживать эту жизнь потому, все так живут? Что, я родилась для того, чтобы быть как все?

Как говорит Лама Соп:
«Прийти к просветлению это опция. Не обязанность».

Если ты хочешь прийти к просветлению, тебе необходимо проделывать путь к просветлению, и вот мы раскладываем его перед тобой.

Из зала: Лама Двора даже не отказывается от друзей тридцатилетней давности.

Учительница: и я наслаждаюсь от встреч с ними. И они приходят ко мне сейчас, чтобы получить вдохновение, чтобы то ни было.

У одной из наших подруг сейчас рак, и она никогда не интересовалась Дхармой.

Сейчас, я спешила после Тонг Лена (Серия лекций о Тонг Лен Ламы Дворы-ла есть на сайте), и очищала эти лекции для нее, чтобы ей было что послушать. Взяло около месяца или двух, пока она их послушала, потому, что она была слишком больна, чтобы слушать. И она написала мне. Какое письмо! Письмо полное признания, и она никогда не хотела слушать о Дхарме. Они не хотели слушать о Дхарме, иначе бы они уже были здесь – и вдруг открылось, и через нее тогда также и ее муж заинтересовался, и вдруг третий пришел, и вдруг члены моей семье появляются здесь на лекциях, и даже организуют их. 😊

Постепенно, твое окружение меняется. Ты приводишь их к себе, и это кайф, и отношения также становятся значимыми. Вы уже говорите не о еще одном ресторане, или фильме, а о развитии смысла, извлечения смысла из этой жизни. И тогда, ты можешь являться вдохновением для них. Но тебе необходимо быть первопроходцем, который идет во главе лагеря. Да! Быть готовой к этой роли.

5. Чистая моральность

Tsul Trim Dakpa

Пять: **Tsul Trim Dakpa**.

Tsul Trim – что это, кто-то знает? **Мораль**.

Dakpa – чистота.

То есть: **необходимо сохранять чистую мораль**. Хранить обеты. Нельзя быть человеком,

вредящим ближним, уйти на ретрит, и преуспеть в нем. Не пойдет. Кармы разбомбят вам сознание. Вы не можете. **Задолго до ретрита, вы обязаны начать соблюдать обеты. И на ретрите – поднимется все, что отягощает вашу совесть. Рано или поздно поднимется, и будет чем-то, что отвлекает ваше внимание.**

Поэтому, насколько это возможно:

1. Соблюдать чистую мораль.
2. Насколько можно очищать.

И то, что не очистится до – очистится во время ретрита. Ретрит, это одно длинное очищение. Поэтому, ясно, что поднимутся такие вещи, но нам еще до ретрита, необходимо прилагать большие усилия, для соблюдения чистой морали.

Иногда, мы знаем, что что-то делать не правильно, но не можем себя остановить; как к примеру, когда мы знаем, что сердиться не хорошо, но сердимся. Как там написано, у Мастера Шантидевы: **«Гнев атакует нас в мгновение ока»**. Мы его не приглашали. Он атакует нас в мгновение ока, и мы говорим то, что не должны были говорить, и кого-то обижаем.

Сейчас, мы идем, сидим на ретрите, и говорим: «Почему я это сказал? И сейчас, он со мной не разговаривает», и все это начинает играть у нас в голове.

И когда с нами такое происходит, когда склонность атакует, и мы делаем что-то, чего не должны были делать, важно делать **Shakpa**. Произнесите: **Shakpa**. Вы помните Shakpa из второго урока? Раскаяться в этом, очистить это. И это часть предварительных этапов медитации, в этом одна из их целей.

Итак, соблюдать чистую моральность.

Если необходимо исповедаться, хорошо пойти к Ламе, потому, что мы считаем Ламу кем-то высоким, кем-то, кому мы очень доверяем. Поход к ним, и раскаяние перед ними, связаны с определенным конфузом, верно? Этот конфуз потом, является тормозящим фактором, чтобы в будущем предотвратить это действие, поэтому, это хороший способ.

Если Лама отсутствует, хорошо найти хорошего друга или подругу из Сангхи, на которых вы полагаетесь, которым вы доверяете, кто не пойдет и не расскажет об этом всему району, и сделайте это один другому. **Это чудесно, не держать это в себе.** Не хранить. **Если вы держите в себе, это омрачит ваше сознание.** Необходимо открываться, исповедоваться, раскаиваться, очищать, и продолжать далее.

Когда идет речь о чистой моральности, имеется ввиду не нанесение вреда ближним, **но еще больше помогает медитации, если у вас есть моральность Бодхисаттвы.** Если вы развили «Шесть совершенств», одно из которых мы рассматривали в курсе о «Терпеливости». (В продолжении, также давались курсы о «Радостном усилии», о совершенстве медитации (в курсе «Я и ближние»), и в курсах о совершенстве морали, на уровне обетов свободы (курс 9), и обетов Бодхисаттвы (курс 7), и о совершенстве мудрости (курс 12, и курс 15).

Что такое «Шесть совершенств»? Посторим:

1. Даяние – щедрость.
2. Мораль.

3. **Терпеливость.**
4. **Радостное усилие**, в принесении блага, практика Дхармы, готовность с радостью противостоять трудностям, не теряя радости.
5. **Медитация.**
6. **И приобретение мудрости.**

Итак, чем больше вы их практикуете, и подходите с мотивацией Бодхисаттвы, Бодхисаттвы подходящего с мотивацией сострадания, тем успешнее ваш ретрит.

6. Пренебрегать влечением к объектам органов чувств.

Nam Tok Pang

Произнесите: **Nam Tok Pang**.

Nam Tok - значение слова, это **воображение, фантазия, или ошибочная мысль.**

Pang – выше у нас было Pang, это **пренебрегать.**

И, что здесь подразумевается? **Пренебрегать ошибочными мыслями, и в основном подразумевается влечение.** Пренебрегать влечениями к объектам органов чувств. То есть, в повседневной жизни, мы хотим слушать хорошую музыку, или есть хорошую еду, или обонять приятные запахи, или чтобы нам было мягко и приятно, или секс – всеми этими вещами, необходимо пренебречь.

Вопрос из зала: книги?

Учительница: также и книги, кроме тех, которые говорит читать Лама.

И в этом необходимо тренироваться до этого.

Почему это важно? Снова, это важно потому, что на ретрите, мы хотим войти внутрь. Мы хотим войти внутрь, для работы с сознанием. С внутренними каналами, для раскрытия чакр. Если мы заняты объектами органов чувств, это выводит нас обратно наружу. Это крадет наше сознание. Органы чувств, мы это называем органами чувств, это то, через что мы переживаем мир.

**С точки зрения медитирующего, у него крадут сознание.
Сознание выходит наружу через отверстия ушей, глаз, рта, кожи.
Приходят раздражения, приходят звуки, приходят запахи, приходят вещи – они тянут сознание наружу, и я не могу развить достаточную концентрацию, чтобы достичь осознаний, которые мне нужны, чтобы в конечном итоге увидеть пустоту, выйти из страданий, и вывести из них остальных.
Одна из вещей необходимых медитирующим, это готовность отказаться от этих вещей.**

Сексуальное влечение, на ретрите может составлять большую проблему. Сознание будет занято сексом, и тогда оно будет не на ретрите.

Вопрос из зала: они мастурбируют?

Учительница: это также вытягивает тебя наружу.

Наши органы чувств, наши отверстия, наше влечение к объектам органов чувств – часто, из-за этих

влечений, мы причиняем другим людям горе или боль. Чтобы достичь тех вещей, которые я хочу, я иногда врежу другим, и это накапливает мне тяжелую карму.

Поворот (отречение) – условие для успеха в ретрите

Это значит, что **когда входят в серьезный ретрит, необходим поворот**. Необходим человек, у кого в сердце будет поворот, который уже не думает, что он не может отказаться от музыки, от книг, и от друзей. До этого, не уходите на длинный ретрит. Он не получится. Нет никаких шансов. Для этого необходима продолжительная подготовка.

Вам необходимо понять, почему стоит развить поворот. Почему духовный путь, без поворота невозможен.

Тот самый поворот, который понимает, что любую материальную вещь удовлетворяющую мои органы чувств, или заставляющую меня чувствовать себя хорошо, похвалу, репутацию, деньги, материальные вещи – любую из этих вещей я буду вынуждена потерять. И мы делали эту медитацию, вы помните Min Dukray Gompa? Медитацию об отталкивающем? Это из «**Абхидхармы Коши**». (Min Dukray Gompa – медитация об отталкивающих вещах – находится на сайте в курсе о медитации: «Подготовка к Тантре – источник всех моих добродетелей – урок 5, часть 1).

Рано или поздно человек должен развить понимание, что нет материальных вещей, которые действительно могут его удовлетворить. Не по-настоящему, и без этого мне нечего делать на ретрите, такой человек также и не пойдет на ретрит. Поэтому, условие для успеха на духовном пути, это развитие поворота. Это первый этап пути, который проходит духовный практикующий, с от самсары и страданий, и до просветления.

Чтобы начать выходить, **первый этап, это поворот**. Это осознание, что эта вещь здесь, в которой я нахожусь, страдания. Эта жизнь страдания. Это тело страдание. Любая красивая вещь, которая у меня есть, это страдание. **Любая хорошая вещь, которая у меня есть, это страдания, потому, что я буду вынуждена ее потерять, потому, что я не знаю, откуда она приходит. Я не знаю, как ее обновлять, потому, что энергия принесшая ее, та же самая энергия, которая ее у меня и заберет.**

И часто, это самый большой камень преткновения, потому, что до тех пор, пока не осознают это на глубоком уровне, не проделывают эту практику, и тогда смерть наступает до того, как мы что-нибудь успеваем. **Итак, это первый этап пути, и это также первый камень преткновения: это понимание бессмысленности преследуемых нами до сих пор вещей.**

Эти вечеринки, эти путешествия, эти дома, эти машины – да! **Они служат и они функционируют. Они поддерживают мою жизнь, чтобы я смогла проделать духовный путь, но не более того. Они не являются целью сами по себе. Они не цель. Я буду вынуждена их всех потерять.**

Мы видим пожилых людей, или своих дедушку с бабушкой, те, кому посчастливилось их видеть (Лама Двора-ла рассказывала, что не видела своих бабушек и дедушек, все которые были уничтожены в Катастрофу, во время второй мировой войны, еще до того, как она родилась), или своих родителей. Они были такими, как мы сегодня, а потом они стали старыми, старческими и немощными. Мы станем точно такими же. Если мы не проделаем этот путь, мы станем в точности такими же. Они не глупее нас.

Вы помните эту надпись на надгробии?

**Мой дорогой друг, проходящий мимо меня!
Пожалуйста, запомни,
Я был таким же, как ты сегодня
Ты будешь таким же, как я сегодня
Приготовься мой друг, последовать вслед за мной.**

(Лама рассказывала историю об этой надписи в другом месте, и там сформулировала это в красивую рифму).

Мы станем в точности такими же, как и они, если не проделаем духовный путь. Все это преследование суеты приведет нас именно в то место, в которое пришли и они. **И они проделали этот путь, и показали нам, куда можно прийти, чтобы мы не были вынуждены туда попасть. Они сделали нам эту услугу.**

Если верно то, что Будды появляются в различных формах, то дедушка и бабушка, показавшие нам свою старость, немощность, болезни, и бессилие, сказали нам: «Ты не обязана туда идти, есть другой путь».

И на пути есть еще несколько этапов, да, и основной из них, это третий путь, который мы называем «**Путем видения**», на котором видят пустоту напрямую. Тот, кто сюда пришел, тому гарантировано, что он уже продолжит путь. Но до тех пор, как вы сюда пришли, ничего не гарантировано. Можно продолжать страдать еще долгое время там, в колесе страданий, и условие этому – поворот.

И это не малая вещь. Не думайте, что это малая вещь. Часто, чтобы поворот действительно произошел, необходима трагедия. Люди говорят: «Да, да, да. Я иду к Дхарме, я иду к медитации», но они проделывают это как какое-то развлечение: «У меня есть моя семья, и у меня есть мои вещи, и я духовный человек. Я хожу на уроки Дхармы». Так это не работает. Так это не работает. Как говорит **Мастер Патанджели: «Цель достигается тем, кто докапывается до нее неотрывно, самоотверженно и мужественно».**

И это должно быть основным. Если это не становится основным – нет достаточно энергии. Если мы будем и путешествовать, и встречаться с друзьями, и это, и это, и это, и Дхарма – forget it. Это требует огромных усилий. Это должно пылать в твоей крови. Ты не можешь прийти иначе.

Ученица спрашивает: чем является этот путь к просветлению?

Вопрос: Лама Двора-ла, вы можете мне объяснить... мне кажется, что я не перестаю жить все время. У меня есть плохая жизнь. Я начала жить на каком-то этапе, и моей жизни нет конца. Я не понимаю. Может быть, я когда-то приду к просветлению. В соответствии с этим путем, и тогда может быть я приму часть обетов. Может быть, я буду вести дневник. Я буду что-то делать, чтобы стать лучше, стать моральнее, чтобы... принять часть пути.

Я вообще не понимаю, как будет выглядеть мой путь? Я не понимаю. Мне нечем его измерить. У меня ни для чего нет инструментов.

Учительница:

- **Обучение, размышления, практика:**

Прежде всего, ты еще многого не слышала. Ты относительно новенькая, и если ты достаточно останешься, ты услышишь больше описаний, потому что мы рассказываем об этом на курсах. Ты начнешь проделывать эту практику, и каждый раз тебе будет открываться еще одна грань.

В «Сутре Сердца» мы описывали все этапы пути на пути, и, что происходит на каждом этапе.

- **Поворот:**

На определенном этапе, обязан произойти поворот, и поворот, не означает, что ты обязательно пренебрегаешь своей семьей, работой, или жизнью. **Поворот ментален. Поворот в том, что эти вещи не являются твоей жизнью. Они не являются тем, для чего ты пришла в этот мир. Они являются образом, как идет твоя жизнь, в соответствии с твоей кармой, но твоей целью является стремление к просветлению.**

- **Бодхичитта:**

Чтобы прийти к просветлению, необходимо чтобы сначала был момент создания стремления к просветлению – Бодхичитты. Это момент, в котором я говорю: «Моя жизнь, ради прихода к просветлению», и я не жалею усилий, и не жалею ничего, чтобы туда прийти, потому что иначе я туда не приду.

- **Медитация на сострадание:**

И это создается после многих медитаций на сострадание; **многих медитаций на сострадание**, когда Бодхисаттва понял свои страдания, испытывает глубокое отвращение к страданиям, и тогда он видит, что все с ним в той же самой лодке. Что они страдают также, в той же самой степени.

- **Бодхичитта желания:**

Сердце открывается и открывается, и оно не может вынести, подобно маленькому ребенку собачка которого потерялась в первый раз, и он плачет. Он не может вынести страданий собачки. И так он со всеми существами, и нет ничего, что он не готов сделать, чтобы облегчить страдания других.

- **Бодхичитта действия:**

Тебе сначала нужно стать Бодхисттвой, которая говорит: «Я не могут вынести страданий существ, своих страданий, моих любимых детей, своих внуков». Если вещи будут идти, как идут сейчас, они все будут вынуждены страдать и умереть, кто-то раньше, кто-то позже.

- **Личная ответственность:**

«Я обязана сделать что-то. Я иду искать, что я обязана сделать. И я не жду, чтобы кто-то сделал это за меня. Я обязана это сделать, потому что они мое отражение. Они пришли из меня».

- **Ощущение срочности:**

Я не идти туда медленно. Этого не произойдет. **Каждое мгновение, когда я останавливаюсь, они страдают.** Каждое мгновение, когда я не проделываю своей практики, не делаю своей медитации, не делаю своих ретритов – в соответствии со своим уровнем, да? Если кто-то еще не готов, его не подталкивают к ретритам –

**Если я останавливаюсь и не действую в соответствии с тем уровнем, к которому уже готова, это говорит о том, что:
«Я согласна, чтобы вы страдали, потому, что мне пока нужно развлечься».**

Другой способ это сформулировать: «мне плевать на их страдания».

Это сострадание, подталкивающее меня к проделыванию пути говорит: «Ты не можешь отдыхать, потому, что люди тем временем сгорают, получают СПИД, их бросают, и «Башни Близнецов», и катюши – все это происходит потому, что я еще не проделала свою практику, и проецирую мир полный страданий.

И человек должен прийти к такой степени осознанности, когда он это понимает.

Пожалуйста, продолжайте объяснять

Из зала: так начинается ваша книга, книга которую вы перевели. (Имеется ввиду книга «Подготовка к Тантре»). Когда читают эту книгу, это обязательство. Но я ее не понимаю. У меня нет инструментов для проверки, или это да работает.

- **Правильное мировоззрение:**

Твоя реальность приходит из твоих проекций, из ментальных картинок, которые ты проецируешь, и они приходят из твоей кармы, а та приходят из твоих действий.

И, когда ты начинаешь очищать свои действия, твоя карма меняется, твои картинки меняются. Твой мир меняется. Твои проекции, являются функцией твоего сознания.

Когда ты идешь и очищаешь свое сознание, постепенно-постепенно, твой мир меняется, и постепенно-постепенно, ты станешь видеть в мире меньше страданий.

В твоём мире станет меньше страданий в результате того, что ты проделываешь эту работу.

Это не то, что ты здесь, а мир там (то есть, отдельно друг от друга), и ты проделываешь эту работу, но они все еще страдают. Это не то, что ты здесь, а мир здесь. **Этот мир исходит из тебя.** Он твоя проекция. Каждое мгновение. В полной мере.

**Когда ты начинаешь проделывать эту работу,
Это не то, чтобы: ты видишь более хороший мир, но они тем временем страдают.
Мир лучше потому, что ты проделала эту работу,
Потому, что нет мира, кроме того, что проецируешь ты. Нет! Нет другого мира.**

- Это осознать, что все это пришло из тебя. Из кармы.

Le le jikten natsok kye

Вы помните? Повторите за мной:

Все множество миров, пришло из кармы.

De nyi sempa dang de je

(Знаменитая строка начинающая четвертую главу Абхидхармы Коши).

Произнесите:

Что такое карма? **Движение сознания**, а именно мысль, и **все, что из нее проистекает**. Действия, и слова, приходящие в следствии моих мыслей. Мысль задействует все мои действия и слова, и это создает мой мир. Нет другого мира.

Из-за того, что у нас есть ошибочное видение, из-за того, что наше сознание все время искажает, я думаю, что там есть мир, а здесь я, и что мне, и что им? Это не так. Тебе необходимо понять – все учение для того, чтобы привести тебя к пониманию – **что это исходит из тебя. Люди страдают потому, что я не очистила свои ментальные омрачения!**

- **Практика на ретрите**

И тогда, ретрит вдруг обретает смысл.

Если мир страдает потому, что я не очистила свое сознание, как мне действительно им помочь? Только через свою практику, потому, что они пришли из тебя.

- **Развитие совершенств:**

И когда я их очищаю, мой мир становится лучше. Если я развиваю щедрость, в мире больше денег. Люди менее бедны. Я буду встречать меньше нищих в мире. И так действует Бодхисаттва.

- **Действия Бодхисаттвы:**

Бодхисаттва это понимающий, начинает совершать действия в мировых масштабах. Он обучает людей быть щедрыми. Для чего? Для того, чтобы в мире было меньше бедных. Вся бедность в мире приходит из моей жадности, или цепляния (подразумевается, когда хранят такие вещи как деньги, имущество, Дхарму, мудрость, и так далее, себе, или когда цепляются за них), и наоборот. Когда мне удастся передать эту идею щедрости другим, и они начинают быть щедрыми, мир меняется.

*Город Нью Йорк изменился от учения Дхармы, когда **Геше Майкл** двадцать лет тому назад начал там обучать. Он другой. Это город, в котором приятно. Город, где люди щедры по отношению друг к другу. Раньше, так не было. Это был город преступлений, убийств, и изнасилований. И на сегодняшний день, это уже не так. **Мир меняется потому, что ты проделываешь эту работу.***

***Из зала:** это из-за Руди Джулиани. (В то время, он был Мэром Нью Йорка).*

***Из зала:** он как изменился город. Он не...*

***Учительница:** да, да, абсолютно. Джулиани это как. Да, необходим тот, кто делает эту работу, но мы должны их спроецировать.*

- **Примечание:**

И сейчас, как это быть Буддой? Кем-то, кто завершил весь путь. Очистил все. Нет больше никаких форм страданий. Это тело, целиком являющееся наслаждением. Это сознание, являющееся бесконечной мудростью, бесконечным состраданием, бесконечным счастьем, и бесконечным знанием. Всезнанием. Совершенное.

Мы завершим этот урок цитатой от **Геше Тонпы. Geshe Tonpa** (из мудрецов Капамп раннего Буддизма на Тибете. Он также написал большую книгу об этапах на пути к просветлению, под

названием Тен Рим, которая нашлась, была перепечатана, и вышла в свет благодаря заводу АСIP), Чже Цонгкапа приводит эту цитату из его книги, и он говорит:

Человек сидит себе на ретрите, или в медитации, пытается развить концентрацию, и у него не очень получается, у него сложности с развитием концентрации. Обычно, что делает такой человек? Он идет, и обвиняет учителя, что тот не дал ему правильного руководства. Он говорит: «Этот учитель не хорош. Я иду к другому учителю».

Ты ведь приходишь со своим сознанием! **К каждому учителю, к которому ты приходишь, ты приходишь со своим сознанием!**

Он говорит:

**«Если такое происходит, и, если тебе не удастся развить концентрацию, не обвиняй учителя,
А проверь, или выполняются эти условия,
И в особенности, условие чистой моральности».**

Потому, что если ты не соблюдал чистой морали, тебе не удастся развить концентрацию. Это невозможно. Это не вина учителя.

Все это в отношении подготавливающих условий, связанных с успехом в медитации, и в серьезной продвинутой практике.

(Мандала).