

Курс АСІ 3: медитация в соответствии с тибетской традицией

Второй этап в изучении Лам Рим

На основе уроков Геше Майкла Роуча

Перевод, редакция, и подача

Ламы Дворы-ла

Рамат-Ган, март 2007

Урок 7

Девять этапов медитации

(Мандала)

Девять этапов медитации

Мы перейдем к **деяти состояниям**, через которые проходит сознание, когда наша медитация продвигается, и **очень важно научиться распознавать, в каком состоянии вы находитесь. Это может дать много поддержки и мотивации на пути, потому, что иногда вы продвигаетесь больше, чем думаете.**

Девять этапов медитации. Это очень известное учение, снова из «Лам Рим Чен Мо». Он (Чже Цонгкапа) их не выдумал, он взял их от своих предшественников, и каждый медитирующий узнает их, и знаком с ними.

Sem Ne Gu

Девять этапов медитации

Sem – это **сознание**.

Ne – это **место**.

И **Gu** – это **девять**.

Как девять мест сознания, или девять этапов, через которые проходит сознание.

Итак, мы описывали, как медитирующий сидит в медитации, и начинает сталкиваться с различными проблемами, и как он их исправляет, или когда не нужно, прекращает исправлять.

Существует параллель между встречей с проблемами, и тем, на каком этапе медитации я нахожусь, насколько я опытна в медитации. Потому, что мы видели; часть проблем мы даже не встретим на ранних этапах медитации, даже не будем знать, что они существуют.

Первое – еще до того, как вообще начинают медитацию, необходимо получить объект от Ламы, и очень рекомендуется следовать его рекомендациям. Есть так много объектов, на которые можно делать медитацию – дайте учителю вести вас в медитации, и проводить между различными объектами, **потому, что учитель видит картину под намного более широким углом зрения, и может вас вести.** И у следования указаниям учителя, также есть большое благословение, от выполнения указаний учителя. Это само по себе благословение.

Тем из вас, кто делает медитации на «**Источник всей моей добродетели**», так как мы делали в «Лам Рим», очень хорошо выучить наизусть «**Тысячу ангелов**», «**Источник всей моей добродетели**», потому что тогда вам не нужно будет каждый раз смотреть на бумагу. Вы сидите в медитации, и это помогает в концентрации. Это уже доступно для вас.

Вы не обязаны выучивать все сразу. Вы делаете медитацию на первый абзац – выучите его наизусть. На второй абзац – выучите его наизусть. Постепенно, у вас будет все. Это не так много. Это всего лишь четырнадцать абзацев. И в «Тысяче ангелов» также, это не так много. Практически, это легко, и у вас это есть на иврите – когда я это начинала, это было на тибетском. Поэтому, ваша жизнь действительно легка.

Итак, прежде всего, нужно получить объект от Ламы, и сейчас мы преодолели Le Lo, мы усаживаемся делать медитацию, и делаем медитацию.

И на этот раз подразумевается медитация Jok Gom. Сейчас, мы фиксируем сознание на объекте.

Вы помните Jok Gom?

- Это не медитация Shar Gom, когда мы проходим различные детали, делаем перепросмотр. Не это.

- Не медитация Che Gom, в которой мы анализируем.

- Но, когда мы уже перешли в это место, где у нас есть практическое переживание, и мы хотим зафиксировать сознание на нем.

Итак, это называется Jok Gom, и это просто медитация одноточечной концентрации. И можно делать ее также и на дыхание, тот, кто делает на дыхание. Там это медитация одноточечной концентрации. И если мы делаем медитацию одноточечной концентрации, все эти этапы повторяются, и это не так важно, каков объект. Повторяются, одни и те же этапы.

1. Поставить сознание на объект – Sem Jokpa.

Первый этап – называется **Sem Jokpa**.

Sem Jokpa

Произнесите: **Sem Jokpa**.

Sem – это **сознание**.

Jokpa – это **просто поставить сознание**.

Итак, после проделывания всех предварительных этапов, мы усаживаемся, и ставим сознание на объекте, и мы на начальных этапах своей медитативной практики, и сознание блуждает. И я ставлю его на объекте, внимание отвлекается, сознание убегает, через некоторое время, я вспоминаю. Просыпается Sheshin, просыпается Drenpa, я возвращаю сознание к объекту, и снова забываю, потому что мое сознание еще дикое, оно как дикий слон. Оно как дикая обезьяна, и я забываю, и каждый раз возвращаю его снова.

Мы сделаем это в виде ряда:



Это моя медитация, так это идет по времени. **Я немного с объектом, большую часть времени я его не помню.** Немного с объектом, большую часть времени не помню его – так. Постепенно-постепенно, по капельке по капельке, и там, где вы находитесь - замечательно. **До тех пор, пока вы усаживаетесь и не отказываетесь от регулярной медитации, гладьте себя по головке. Это тяжелые места. Вы сейчас пытаетесь приучить сознание к чему-то ему не привычному.** Оно дикое. Вы не имеете над ним власти. Вы пытаетесь получить власть. Это первый этап.

Большую часть времени, наше сознание блуждает. Такое же оно и в повседневной жизни. **То, что есть в медитации, есть и в повседневной жизни. Это одно и то же сознание.** Оно не умеет сохранять хорошую концентрацию.

Когда начинают усаживаться в медитацию, на этих этапах нам кажется, что сознание еще более дикое чем было раньше, до медитации, но это не то, чтобы оно стало более дикое. Только сейчас, мы обращаем внимание, насколько оно дико. Только сейчас, мы обращаем внимание, насколько оно сумасшедшее. Насколько оно дикое. Начинают обращать внимание. Оно не становится более диким. Наоборот. Сейчас вы на пути к тому, чтобы начать им управлять.

Тренировка в медитации удивительна. Удивительна и для здоровья, и для духовной жизни, и вообще, для жизни в этом мире. Ходят с острым, хорошим сознанием, и также увеличивается I.Q.

Итак, это первый этап.

2. Продолжительность с объектом - Gyun Du Jokpa

Второй этап.

Итак, после того, как вы какое-то время это делаете, вы начинаете обращать внимание, что у вас уже есть какая-то продолжительность с объектом. Если там вы оставались с объектом на секунду, или несколько секунд, а потом забывали, то если вы практиковали регулярно, достаточно быстро он начинает становиться все более постоянным, и вы какое-то время остаетесь с объектом, а потом снова его теряете, снова остаетесь какое-то время, и теряете его... так (Лама указывает в направлении списка), итак, это называется:

Gyun Du Jokpa



Gyun Du – это поток.

Как бы сейчас есть продолжительность пребывания с объектом. Это второй этап. Когда вы приходите сюда, у вас есть ощущение, что отвлеченность внимания все возрастает. И снова, это не потому, что она возрастает. Просто Sheshin и Drenpa увеличиваются, и вы все больше замечаете то, что происходит в сознании. Это не то, что она все больше.

В этом состоянии нет слишком сильной фиксации на объекте, и **все еще есть больше перерывов, чем фиксации, но когда фиксация уже есть, она продолжается какое-то время.** Сколько времени? Может быть минуту, может быть две минуты. Это много. Если вы можете оставаться с

объектом две минуты, это много. Но сознание все еще меньше на объекте, чем отвлечено.
Меньшую часть времени на объекте, и большую часть времени не на объекте. Это этот этап.

На этом этапе Ching Wa и Gora, вялость и излишнее возбуждение, все еще часто возникают. Это второй этап. То, что помогает стабилизировать сознание и обрести над ним контроль, это когда ваш объект привлекателен. **Чем привлекательнее объект, тем гарантированное и легче ваш успех в медитации.**

3. Латание разрывов - Lente Jokpa

Три:

Lente Jokpa

Произнесите: **Lente Jokpa**.

Lente – это заплатка.

Итак, это **латание разрывов**. Здесь у нас есть разрывы, сейчас мы их залатываем:



Вы залатываете разрывы, и продвигаетесь в направлении непрерывности. **Беспрерывности еще нет, но вы больше времени с объектом, чем без объекта.**

Одна из причин того, зачем перечислять эти этапы – чтобы вы смогли измерить свое продвижение, и это дает вам поддержку, потому, что вы видите, что вы уже перешли на следующий этап. Если вы серьезны, эти (этапы, перечисленные ранее) могут произойти достаточно быстро.

Итак, **то, что отличает третий этап от второго, это продолжительность промежутков, в сравнении с отрезком времени нахождения с объектом.**

Drenpa и Sheshin – улучшаются

Чтобы это произошло, чтобы вы смогли прийти сюда, вам нужна Drenpa.

Drenpa

Очень серьезно. Drenpa очень улучшилась. Сознание теряется, этот сигнальный звонок, Sheshin быстро будит.

Sheshin

Быстро просыпается, и вы вспоминаете. И вы все время наблюдаете, что происходит в вашем сознании, и это замечательно. **Ваша осознанность увеличивается. Ваша осознанность увеличивается и в жизни также. Вы намного более бдительны к тому, где вы находитесь. То, что происходит в медитации, происходит и вне медитации.**

На этих этапах мы тренируем Sheshin и Drenpa. Почему поначалу мы забываем объект, и забываем его надолго? Потому, что Sheshin и Drenpa очень слабы. Постепенно, постепенно, мы их делаем сильнее. Привыкаем помнить.

То, что здесь очень помогает продвинуться, это ведение дневника. Помнить делать это шесть раз в день, очень помогает. Осознанность увеличивается. Соблюдение обетов также тренирует Sheshin и Drenpa, потому, что мы все время обращаем внимание: я отклоняюсь от обетов, или соблюдаю их? Итак, эти две вещи идут вместе, и поэтому, соблюдение морали также очень насущно для успеха в медитации – одна из причин. Итак, это было третьим.

4. Ставить сознание близко к объекту - Nyewar Jokpa

Четыре:

Nyewar Jokpa

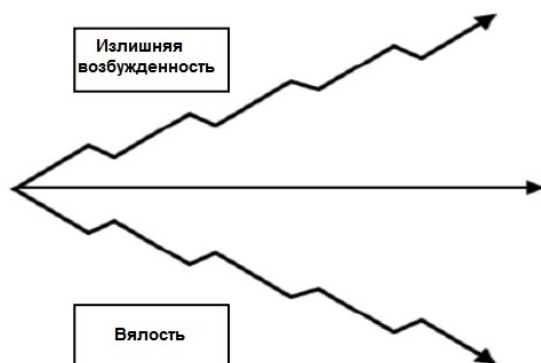
Итак, **Nyewar Jokpa** – это ставить сознание близко к объекту.

Nyewar – это **близко**.

Итак, вы ставите сознание близко к объекту. Что это означает? Вы остаетесь прикрепленными к объекту. То есть, **на этом этапе, вы уже не теряете объект, и ваша медитация уже непрерывна. Нет потери объекта.**

И это чудесно, если вы можете удерживать, и тогда каждый раз, вы можете продвигаться еще больше. Поначалу, может быть пять минут, потом десять минут. Это уже чудесно. Если вы здесь, это очень хорошо. **Если вы здесь, значит, вы уже готовы войти в более длинный ретрит.**

Итак, это очень хорошо, но, что? Ching Wa и Gora, все еще очень действуют. Вы удерживаете объект, но вы все еще не умеете достигать ясности, четкости, и этого равновесия между вялостью, и излишней возбужденностью сознания. И мы представим это так:



Излишняя возбужденность и вялость все еще очень действуют. Вы с объектом, но все еще не умеете водить. Вы еще не умеете оставаться на трассе.

Вспоминание развивается полным образом

На этом этапе, **тот факт, что вам удастся оставаться с объектом говорит о том, что Drenpa очень сильна.** Вы все время помните. Вы не путаетесь. Это чудесное состояние, и **с того момента, как вы уже сюда пришли, вы уже не потеряете объект – при условии, что продолжите практиковать, да?** Если вы прекратите свою практику, вы можете с легкостью вернуться к **первому этапу.** Необходимо продолжать практиковать, в точности также, как и в гимнастике; если вы прекращаете, вы теряете способность.

Итак, сейчас вы остаетесь с объектом, Drenpa сильна, и это большое изменение по сравнению с

первым, вторым и третьим этапом, потому, что **сейчас вы не больше теряете объекта**, и это чудесное ощущение. Когда вы в медитации доходите до этого, вы ощущаете, что продвинулись.

Вялость и излишняя возбужденность, в своей грубой форме, все еще очень действуют. Нет ясности, сознание или слишком погружено, или слишком сильно, или слишком активно, или слишком расслаблено – все это еще там, и вы боретесь за сохранение качества медитации. За него необходимо бороться. Там еще нет качества – **там есть непрерывность, но еще нет качества**. Да.

Сознание всегда занято каким-то объектом

Вопрос из зала: означает ли это, что уже нет мыслей?

Учительница: о, нет, наоборот! У тебя есть мысль, но ты удерживаешь эту мысль. Ты остаешься с объектом.

Мы здесь не приходим в состояние отсутствия мыслей, мы не стремимся к этому, и оно также и невозможно. **Мы говорим, что состояние без мыслей невозможно**. Даже у человека в коме есть определенный уровень мысли. В сознании все время есть мысли. К примеру, в любом сознании всегда есть ощущения (вторая, из пяти куч человека).

Способность различать (третья куча), на очень тонком уровне есть постоянно. **Ты никогда не находишься в состоянии, когда ты не думаешь**. Это может быть очень-очень-очень тонкой мыслью, и также не концептуальной – это да, но **без объекта, нет сознания**. Сознание держит объект, сознания без объекта нет.

Хороший медитатор, способен воспринимать даже кратчайшие мгновения сознания

Вопрос из зала: я переживаю отвлечение внимания, или нет?

Учительница: когда ты говоришь: «переживаю» - это зависит от четкости твоего сознания. На этом этапе, ты остаешься с объектом. Но, что? Есть еще вещи, происходящие в твоём сознании. На заднем плане, в сознании еще есть деятельность.

В сущности, в каждый момент сознание может находиться только с одним объектом. Но мы говорим, что у нас в секунду есть шестьдесят пять моментов-сознаний (это описание из Абхидхармы Коши), и может быть, у тебя в секунду есть шесть других, но ты их не заметишь. Ты не ощущаешь потери объекта, несмотря на то, что в сущности, она есть.

Если есть шестьдесят пять картинок в секунду, и я пропущу все десятые из них, в обычном сознании, сознании не являющемся super duper острым, ощущение непрерывности все еще будет. Ты не заметишь эти вещи.

Ты будешь ощущать, что в твоей медитации нет качества, и это будет проявляться в отсутствии ясности, или в излишнем напряжении, или в излишнем расслаблении. И когда это улучшается, ты сможешь сравнить это с предыдущим.

Вопрос из зала: я не узнаю, или думала о чем-то.

Учительница: да, ты будешь ощущать беспокойство, и на этом уровне это вообще в грубой форме. Это проявляется, к примеру, в том, что у тебя нет ясности.

Вопрос из зала: в ту секунду я могу почувствовать какое-то ощущение непрерывности, но в тот

же самый момент, я также могу видеть и другие мысли.

Учительница: понятие «мгновение» - когда ты говоришь: «Я переживаю в этот момент» - полностью является функцией качества твоей медитации. У человека, не являющегося опытным медитатором, мгновения, которые он может заметить, достаточно толсты. Он не может заметить их тонкость. Чем больше ты продвигаешься в медитации, тем более короткие отрезки времени ты можешь замечать, вплоть до супер коротких, которые обычный человек, в обычном состоянии, не заметит. Для него, это будет непрерывным, и здесь говорится об этом.

Да.

Вопрос из зала: вы говорите, мысли все время просыпаются, но в очень сильной концентрации мысли не проходят вообще.

Учительница: верно.

Вопрос из зала: но ощущения да поднимаются?

Учительница: ощущения в сознании. Ощущение является фактором в сознании.

И мы стремимся прийти к состоянию, когда сознание находится в одной точке, с одной вещью, и нет другой вещи. Нет двух вещей. Оно все время в одном месте.

Вместе с этим, к примеру, когда мы говорим о «совершенстве мудрости». **Что такое «совершенство мудрости»?** Вы помните? **Это понимание пустоты сознанием пропитанным состраданием** (смотрите, к примеру, учение Сутры Сердца). Так, что это, сознание пропитанное состраданием? Сейчас сознание в одноточечной концентрации, и оно сфокусировано на пустоте.

В любом случае мы говорим, что там на фоне есть фактор сострадания. Нет мыслей о сострадании, проходящих в это время. Сознание в одноточечной концентрации на пустоте, но на фоне есть фактор сострадания. Так это описывается в литературе.

Да.

Из зала: я бы хотела просто усилить то, что вы сказали. Я сейчас слушала лекции о мозге. И есть время обработки информации. Существуют более быстрые, и более медленные процессы обработки. Если ты выдаешь за определенное время слишком маленькие обработки, это записывается, но не в форме мысли. Так делали в рекламе. Вводят на короткие отрезки времени. Ставили в маленьких отрывках, когда мозг еще не замечал. Человек ничего не помнил, но делали опыт.

Учительница: и это работает. Люди идут и покупают, да, и это законно делать, верно? Это делают в кинотеатрах, в рекламе.

Из зала: делают. Это законно. Есть определенные вещи, которые мозг так быстро обработать не может.

Учительница: обычного человека, но серьезного медитатора?

В медитации происходят удивительные вещи, и когда читают описания в «Абхидхарме Коше», как они без всяких приборов могли видеть субатомные частицы, и малые суб-частицы секунды, это удивительно.

И вы можете пережить это на ретритах. Если вы входите в глубокий ретрит, сознание обостряется невероятным образом. Вы можете начать замечать вещи, которые так вы заметить не можете. Так, как они выпадают на те отрезки времени, которые обычное сознание воспринять не может. Может быть, здесь кроется объяснение вопросам.

Итак, это было четвертым. В этом состоянии, Drenpa достигла полного своего развития; мы все время помним, мы не забываем объект. Итак, это состояние, в котором мы развили Drenpa до максимального уровня, и сейчас мы начинаем заниматься с этими (вялостью и излишней возбужденностью).

5. Приручить сознание - Dulwar Japa

Dulwar Japa

Итак, произнесите: **Dulwar Japa**.

И **Dulwar** – означает **приручать**.

Итак, мы здесь приручаем сознание, достигаем контроля над сознанием.

И что подразумевается, под достижением контроля над сознанием? Здесь мы начинаем приобретать контроль над этими врагами, над вялостью и излишней возбужденностью. И практически, не то чтобы сначала делали пятое, завершали, а потом делали шестое – в сущности их делают поочередно, так как в сущности, они идут рука об руку.

Первое, чем занимаются, это вялостью, это когда сознание погружается. Потому, что это более распространенное, и более опасное состояние. И в пятом мы действуем против этой склонности слишком сильно входить внутрь, потому, что в медитации мы все больше и больше входим внутрь. Мы все больше оставляем внешний мир, и мир органов чувств, и остаемся с объектом. Мы все больше внутри. И в результате этой постоянной практики на протяжении нескольких месяцев входить внутрь, может случиться так, что мы перешли эту черту, и вошли слишком глубоко. И в результате этого, мы погружаемся. Когда сознание погружается, или приходит подавленность, мы слишком сильно внутри. И сейчас нам необходимо задействовать этому антидот, потому, что это превращается в проблему. И проблема проявляется в том, что у нас есть вялость или легкая вялость. Это говорит о том, что нет резкости, или, что нет ясности в медитации. Сознание слишком погружено. Оно слишком низко.

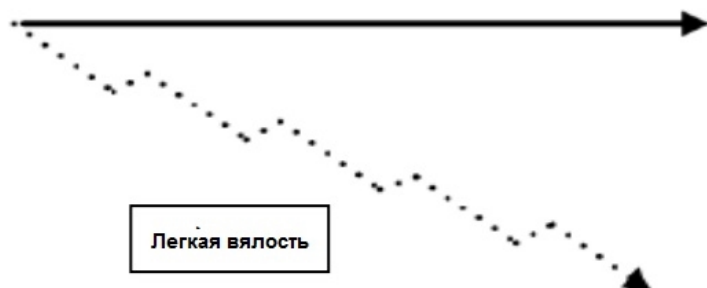
Сейчас, чтобы мы сумели из нее выйти, прежде всего, нам необходимо поймать себя на том, что мы в этом состоянии. Для этого нам необходимо развить Sheshin до еще более высокого уровня. На четвертом этапе, мы развили Drenpa до более высокого уровня. Сейчас, Sheshin до более высокого уровня.

Кто это Sheshin? Это сторожевой пес. И здесь мы развиваем его до его максимального размера. И он как какой-то шпион. Он все время проверяет, что происходит? Что происходит? Погрузилась ли я? Слишком ли я возбуждена? Слишком ли погрузилась? Он все время проверяет, и когда мы погрузились, мы поднимаем себя, и мы говорили как, верно? Мы говорили об антидоте этому состоянию.

Если мы уже находимся на этом этапе, то большие шансы на то, что мы уже достаточно развиты в своей медитации, и упадем не в грубую ее форму, а в более тонкую, и тогда нам будут не нужны крайние меры полностью прекращающие медитацию, или проливающие холодную воду, а вы все

еще сидите, и может быть даже не меняете объекта медитации, или меняете, но остаетесь на подушке, и думаете об изобилии и свободном времени, о чудесном Ламе, о чудесных качествах Будды, и так далее.

И это мы представим на изображении. Мы с объектом, и это продолжается, но уже не так твердо, как было раньше – вялость, легкая вялость. Это проявляется в том, что у нас нет интенсивности медитации.



Учительница: да.

Вопрос из зала: так на четвертом этапе, это грубая вялость, а на пятом этапе, легкая вялость?

Учительница: четвертый этап, это то, что в основном, что ты достигла непрерывности, но вялость и беспокойство все еще действуют, все еще очень действуют. На пятом этапе, так как ты очень вошла в себя, ты можешь упасть в вялость, в излишнее вхождение в себя, и ты сражаешься с ней, и все еще остаешься с легкой вялостью.

6. Успокоить сознание - Shiwar Jera

Этап шесть – это называют Shiwar Jera.

Shiwar Jera

Произнесите: **Shiwar Jera**.

Shiwa – это **спокойствие, или успокоение**, и на иврите мы скажем, **успокоение сознания**.

Shiwar, «р» в конце делает из этого наречие. Shiwar означает успокоить сознание.

Итак, здесь (подразумевается пятый этап) это приручить сознание, здесь (подразумевается шестой этап) успокоить сознание – названия здесь уже не очень выражают то, что происходит, потому, что в сущности, мы работаем поочередно с пятым и шестым. Итак, в шестом, наше описание будет:



В шестом у нас есть состояние: есть непрерывность, и здесь есть возбужденность, но в слабом виде, в более тонкой своей форме.

Сейчас, когда мы работаем над этим (над вялостью, погруженностью или подавленностью), мы работаем над поднятием сознания, но мы еще не умеем «водить» поэтому мы поднимаем его слишком высоко, и сейчас нам наоборот нужно его успокоить. И успокоив его, мы можем снова упасть.

И так туда и назад. И это может занять достаточно много времени. Потому, что это тренировка уже на намного более тонком уровне, и эта тема поочередности пятого и шестого этапа может занять много времени.

Вопрос из зала: состояние до сна, в котором нет желания быть слишком возбужденным, и нет слишком большой усталости, это состояние идеально для этого. Похоже, на состояние предшествующее сну; такое нейтральное состояние.

Учительница: у этого сумеречного состояния есть многократная важность, это состояние в котором ветры в теле сбалансированы, и очень хорошо делать определенные практики. Определенные праны. Мы используем это состояние в нашей практике, да. Когда настанет время, мы поговорим об этом.

Но каждый должен для себя проверить, когда для него самое лучшее время медитации, и тогда делать медитацию. У большинства людей, это рано утром, еще до рассвета. Но если у вас тогда нет времени, или вы не просыпаетесь, тогда делайте, когда у вас есть время. ☺ Самое важное, чтобы вы делали.

Итак, здесь мы упали, здесь сейчас, **но мы поднялись слишком сильно, мы уже начинаем продвигаться, поэтому подъемы и спады меньше. Мы все больше остаемся на прямой линии.** И нам необходимо еще больше обострить She shin, чтобы заметить тонкости отклонений.

Снова, пятое и шестое мы делаем поочередно, иногда на протяжении достаточно длительного периода, и тогда мы доходим до уравнивания всех этих вещей (подразумеваются вялость и излишнее возбуждение). Эти успокоились, эти полностью успокоились. Это Shiwar, то есть, успокоение сознания.

И после того, как мы его успокоили, мы подходим к седьмому этапу.

7. Полное успокоение сознания - Nampar Shiwar Jera

Nampar Shiwar Jera

Итак, произнесите: **Nampar Shiwar Jera.**

Итак, это тот самый Shiwar Jera, который у нас был, только к нему добавился Nampar.

И **Nampar** – означает **полностью**. Итак, **успокоить сознание полностью**.

И на этом этапе, и Drenpa и She shin пришли к совершенству.

Вы пришли к какому-то совершенству воспоминания и бдительности. Они совершенны. То есть, ваша осознанность на этом этапе удивительна. Вы очень super duper осознанны, и помните, и не теряетесь, и не путаетесь. **Вы уже обладаете очень мощным сознанием.**

Мы почти победили врагов - вялость и беспокойство

С вами уже не происходит Ching Wa, и Gopa, они оба больше не происходят, или если происходят, то в очень легкой форме. И чтобы полностью их устранить, чтобы вам вообще было не нужно о них заботиться, вам необходимо проделать еще небольшое усилие.

Ching Wa, и Gopa, это два врага медитации. Два врага моего сознания. И на этом этапе они уже очень слабы, потому, что я уже проделала много работы для борьбы с ними, и если раньше полностью преобладали они, то сейчас в борьбе начинаю выигрывать я. Я уже почти их победила. Иногда, они еще приходят, но они уже слабы; и... еще немного практики, и я окончательно одержу над ними верх.

Это уже даже не то, что они тебя атакуют, а ты идешь, ищешь их останки, и атакуешь их останки.

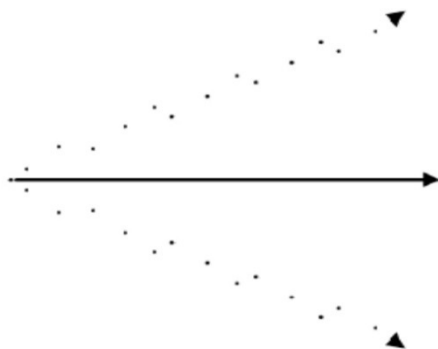
Промежуточное подведение итога: этапы 1 – 7

Итак, этапы с четвертого по седьмой, вы помните?

1. Первое, у нас были точки концентрации и остальное – мы терялись.
2. Во втором есть отрезки времени концентрации, но они коротки.
3. В третьем, они удлиняются, а промежутки между ними сокращаются.

4-7. Начиная с четвертого, мы в концентрации. Мы уже развили концентрацию, и мы остаемся с объектом. Не теряем объект. Но в четвертом, пятом, шестом, и седьмом, мы все еще занимаемся Ching Wa и Gopa. Занимаемся вялостью – падением сознания, и излишней возбужденностью сознания. Учимся водить.

И здесь, если мы хотим это нарисовать, то эти (подразумеваются вялость и излишняя возбужденность) еще иногда есть. Вы идете и ищете их останки, чтобы уничтожить их окончательно. Это «полное успокоение сознания». Уже все успокоилось, и все маленькие, и все большие волны. Водоем уже тих, и под водой и над водой. Вы все полностью успокаиваете. И когда вам удастся это завершить, вы доходите до восьмого этапа.



8. Прийти к одноточечной концентрации - Tse Chiktu Jera

И восьмой этап называется:

Tse Chiktu Jera

Tse – это точка.

И Chik – это один.

Jera – это делать. Это вспомогательный глагол, как на английском to do. Это «делать полное

успокоение сознания», О.К.

Tse Chiktu Jera – означает – прийти к одноточечной концентрации.

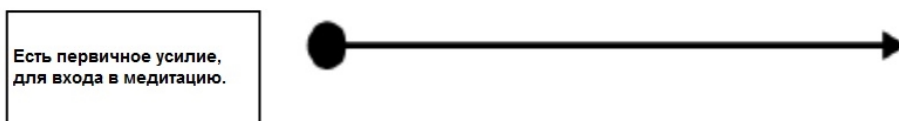
Привести сознание к одноточечной концентрации, это восьмой этап.

У нас уже нет никаких помех. Водоем абсолютно тих. Мы усаживаемся в медитацию; нам нужно сделать первое усилие, чтобы войти, «выехать на трассу», и тогда мы остаемся на ней, мы все время остаемся в медитации, без помех, в одноточечной концентрации. 😊 Да, ты можешь закрыть глаза, и ты останешься на трассе.

В начале, все еще нужно приложить маленькое усилие. Вы усаживаетесь, вам нужно сделать вход в медитацию. И все, и вам больше не мешают враги, потому, что вы их полностью покорили. Потому, что до максимального уровня развили She shin и Drenpa.

И снова, весь этот процесс можно сравнить, с тем, что начинают с мощным врагом, и постепенно-постепенно он ослабевает, и вы побеждаете, и в конечном итоге покоряете его, они уже не могут вас атаковать, вы их обезоружили. Это восемь.

Вы все время на объекте без всяких помех, кроме первого момента, когда вам нужно приложить усилие, выйти на трассу, завести двигатель. Есть первичное усилие. Начиная с этого момента и далее, вам уже не нужно использовать даже She shin. На вас уже не нападут. Враг ушел. Вы его устранили из своего сознания. Что это такое! Ушли. Достаточно. Вы в чудесной медитации.



Учительница: (повторяет вопрос) да, в чем разница между седьмым и восьмым?

Учительница: в седьмом еще есть останки врагов, Ching Wa и Gopa, но это уже не они атакуют тебя, а ты атакуешь их. Они уже очень слабы, и ты искореняешь их остатки. В этом описании у нас есть семь-восемь. Есть другие описания, в которых меньше этапов. То есть, это попытка кого-то описать из своего опыта состояния, и может быть, твой опыт будет немного другим.

9. Сбалансированная медитация - Nyampar Jokpa

Девять. Нет, еще не shine. 😊

Nyampar Jokpa

Произнесите: **Nyampar Jokpa**.

Итак, **Nyampar** – это **сбалансированная**.

Nyampar Jokpa – это вы ставите сознание, и оно сбалансировано. На иврите: **сбалансированная медитация**.

Здесь вам даже не нужно прилагать начальных усилий. Нет никаких усилий. Это приходит без всяких усилий, гладко. Это как тот, кто усаживается, и пальцы его бегут по фортепиано. Вам не нужно ничего делать, вы в медитации. И сознание super duper одноточечно сфокусировано. И это

после долгих тренировок, и это создает плодородное поле для shine. Итак, это еще не shine, но это уже почти.

Вопрос из зала: как представлен девятый этап? Без кольца усилия?

Учительница: да. То же самое, без кольца ведущего усилия, тебе не нужно прилагать никаких усилий.



Учительница: да.

Вопрос из зала: это состояние, в котором человек уже все время находится в медитации, или еще нет?

Учительница: нет, еще нет. Еще нет. Но когда он решает сделать медитацию, он уже там. **Он только подумает о медитации, и уже в медитации.** Ему не нужно: «Давай, приведем объект». 😊 Ты с объектом. И если предположим твой объект Будда, ты решаешь быть с Буддой, ты уже с Буддой.

Тебе не нужно его приводить, воображать его, рисовать. Ты с ним. Он уже здесь. Он ясен, он четок. Он да, является ментальным объектом, но он жив, ясен, резок, и он все время с тобой. Будто он стоит рядом с тобой.

И если твой объект Лама, когда ты усовершенствовала медитацию до этого уровня, Лама все время с тобой. Полностью.

Шатата – медитативное спокойствие.

Чудесное состояние, плодородная почва для Шине.

Shine

На тибетском, или Shamata на санскрите.

В чем разница между девятым, и самой Шаматой? В Шамате есть:

Shin Jang

Это наслаждение, от легкости медитации. Чтобы дойти до Шаматы, все еще снова и снова необходимо продолжать практиковать девятый этап, и снова и снова делать медитацию. На определенном этапе наступает это наслаждение, и его нельзя ни с чем спутать.

У Пабонки Ринпоче есть очень красивое описание этого, в его книге. Поначалу, уничтожаются все ментальные страдания. Ментальных страданий больше нет. Больше нет тяжелых мыслей –семена их еще существуют, но они не созревают в острой форме. Мы в обычной жизни не можем страдать, от какой-то духовной или ментальной нужды. Мы не подвластны тяжелым эмоциям.

Когда они исчезают, мы в наслаждении. 😊 Наше естественное состояние, это состояние большого наслаждения. И в следствии него, приходит также и большое физическое наслаждение. В сущности, здесь есть четыре этапа. Мы опишем их в другой раз.

Шамата – это то состояние совершенной медитации, в которой есть легкость практики, наслаждение, одноточечная концентрация...

Я имею полный контроль над сознанием. Я могу ему сказать: «Сейчас оставайся с этим объектом четыре часа, только на этом объекте, и не двигайся!». И оно там остается.

У меня есть полный контроль над телом. Я говорю: «Сейчас сиди четыре часа в медитации», и оно сидит четыре часа в медитации, в наслаждении. Тело ни в чем не нуждается. Это удивительное состояние.

И удивительно на ретритах видеть, как это происходит. Еще задолго до того, как вы пришли к Шамате. Это телесное наслаждение, приходящее вместе с очищением сознания, которое в свою очередь приходит вместе с соблюдением обетов. Просто удивительно наблюдать этот процесс, это дает много поддержки на пути. Одна из причин уйти на более длинные ретриты.

Вы можете это пережить, по крайней мере, только через две с половиной недели после начала ретрита. Поэтому, если вы, к примеру, никогда не делали больше двух недель, вы никогда не доходили до этой точки. Потому, что это приходит только там, но когда приходит, это дает много поддержки, потому, что:

1. Это очень приятно.
2. Это мотивирует вас, для продолжения пути, углубления, и на этом этапе происходят удивительные вещи.

Випашьяна

Когда человек достигает Шаматы, он начинает переходить к практике Випашьяны.

Вы помните на ретрите (Подготовка к Тантре – источник всей моей добродетели), мы сравнивали Шамату с микроскопом, и этот микроскоп мы берем, и направляем на то, чтобы увидеть пустоту, и это в нашей медитации является алмазом.

И тогда, в сущности, это немного другой процесс, потому, что:

В Шамате, мы фокусируемся на объекте одноточечной концентрацией. Мы остаемся только с объектом. Нет движения сознания, оно все время находится с объектом.

В Випашьяне мы начинаем фокусироваться на пустоте, и анализируем. Вы помните этот абзац из «Источника всей моей добродетели»? Да, когда он просит там благословения у Ламы? Чтобы внимание не отвлекалось на неправильные объекты, и да «чтобы я смог понять правильный смысл, через правильный анализ», помните там этот абзац? Итак, там есть тема «правильного анализа». Анализ – это аналитическое мышление.

И сейчас, он идет и фокусируется на пустоте. Сознание сейчас, как лазерный луч. Оно имеет огромную мощь, оно остро, и мы можем его поставить ...

И в Випашьяне мы идем, и начинаем проделывать анализ, и в сущности, нам снова сейчас, сначала нужно стабилизировать сознание, потому, что раньше мы полностью его стабилизировали, и достигли Шаматы, сейчас мы начинаем его использовать для проделывания анализа, и нам снова нужно достичь этой фокусировки, с анализом.

Вопрос из зала: после того, как мы нейтрализовали его от этого, мы снова возвращаем его для

фокусировки?

Учительница: да. Я бы не сказала, что нейтрализовали. Выдрессировали его.

Вопрос из зала: то есть, нейтрализовали его от шалостей.

Учительница: да. Сейчас оно уже не балуется. Сейчас ты используешь это, и направляешь. Сейчас, когда ты направляешь, там есть мысль, там есть движение сознания, в то время, когда раньше движения не было, была только фокусировка. Сейчас есть определенное движение, и ты снова должна сбалансироваться. Но сейчас твои способности очень высоки, и тогда приходит Випашьяна.

Итак, **то что отличает Шамату от Випашьяны, это:**

Шамата держит объект, Випашьяна анализирует объект.

И Шамата, это только инструмент, который я держу на объекте прикрепленным образом.

Разумеется, **для того, чтобы я смогла увидеть пустоту напрямую в Випашьяне, мне нужно хорошо понять свой объект. Для этого, мне нужно очень много изучать о пустоте, и делать много аналитических медитаций на нее, параллельно, с медитациями на концентрацию.** Это два разных вида медитации. Это аналитическая медитация, а то медитация одноточечной концентрации, и мне нужно натренировать себя и том, и в другом.

Итак, медитации, которые мы делали на ретрите «Лам Рим», это аналитические медитации. Параллельно, нам необходимо дойти с ними до того уровня, где мы также смогли бы развить медитации одноточечной концентрации. И их также, можно делать, к примеру на дыхание, или на такого объекта, как Будду, или на тот объект, который вам дает Лама.

Разные пути

Человек, достигший Шаматы, вместо того, чтобы идти и фокусировать этот микроскоп на алмазе, может продолжить с медитациями, и подняться на еще более высокие уровни концентрации. После Шаматы, есть еще восемь, более высоких уровней концентрации.

Есть Шамата, и от Шаматы, если вы на пути Бодхисаттвы, можно и нужно идти к Випашьяне, к видению пустоты напрямую, потому, что это то, что освобождает.

Если вы не на этом пути, вас не научили, у вас не было кармы, для встречи этих учителей, и вас научили чему-то другому – отсюда вы можете продолжить, и есть еще восемь уровней все более утончающихся уровней сознания.

На этом этапе, вы еще не уничтожили семена, вы все еще в сансаре, но ваше сознание намного более выдрессировано. Оно намного более культурно, и **сейчас вы постепенно-постепенно можете продвигаться к более высоким уровням, то, чего мы не рекомендуем делать до достижения прямого видения пустоты. После этого да, но не до этого.**

Вопрос из зала: вы подразумеваете Джайны?

Учительница: Джайны, да, и мы на нашем пути, до видения пустоты напрямую не рекомендуем туда идти.

Вопрос из зала: почему?

Учительница: потому, что есть большая опасность. Потому, что для того, чтобы дойти до этих Джайн, необходимо очень много тренироваться в одноточечной концентрации, когда в сущности, у тебя еще нет объекта приводящего тебя к просветлению. Поэтому, ты посвящаешь много-много времени объекту, не имеющему силы вывести тебя из страданий. И когда ты посвящаешь так много времени, твое сознание очень спокойно. В наслаждении. Ты в еще большем наслаждении, чем в Shin Jang.

Практически, после Шаматы, если ты продолжаешь вверх, сознание начинает выходить из мира желаний. Тело может быть еще здесь, но сознание отсюда выходит, и тогда ты можешь выйти вообще, вообще оставить тело, умереть. Но ты переходишь в мир богов, в мир форм, или в мир без форм. Но освобождения у тебя там нет. Это очень приятно, это большое наслаждение, и **ты думаешь, что в Нирване – а ты нет. Потому, что до тех пор, пока не увидела пустоту, ты не уничтожила этих семян.**

Поэтому, если ты встретила учителей, которые тебе сказали: «Туда не ходи», они спасли твою душу, **потому, что в конечном итоге хорошая карма, приводящая тебя к этому чудесному наслаждению, там сжигается, и тогда ты падаешь, так как не научилась ее обновлять, ты не научилась создавать карму, предотвращающую страдания, потому, что там нет ничего, что научит тебя этому.** Ты только прекращаешь совершать отрицательную карму. Когда ты здесь, ты сидишь в медитации, никому не вредишь, не думаешь плохих мыслей. Ты в одноточечной концентрации, поэтому ты не накапливаешь отрицательных карм, но, ты также не накапливаешь и особо положительных карм.

Когда проходят эти Джайны, постепенно-постепенно отдаляются от сансары в своем сознании, и тогда мы оставляем любую форму ментальных или физических мучений. Все уровни цепляния за сансарные объекты. Постепенно, это становится для нас все более и более грубым, и не привлекательным, потому, что есть еще более тонкое наслаждение, и еще более тонкие удовольствия, и тогда, каждый раз, когда мы поднимаемся на более высокий уровень, то уровень под ним выглядит для нас грубым и очень не привлекательным, а тот, что над ним выглядит очень привлекательным, поэтому, мы туда и продолжаем.

В конечном итоге, уровни завершаются. Их всего восемь. В конечном итоге, они завершаются, и что? Вы застряли. Тогда вы переходите в мир форм, или в мир без форм, и оттуда обязаны упасть. Потому, там идти больше некуда. Оттуда, вы не можете прийти к просветлению.

Нирвана

Вопрос из зала: является ли Нирвана состоянием, в котором может пребывать только тот, кто видел пустоту напрямую?

Учительница: до прихода в Нирвану, обязано быть прямое видение пустоты. Чтобы прийти к Нирване, обязан быть этап пути видения. И у этих с Хинаяны есть пять этапов пути, и у этих с Махаяны, есть пять этапов пути, но это не одни и те же этапы пути. Начало похоже, но завершение полностью противоположно.

Учительница: да.

Вопрос из зала: Лама Двора-ла. Тот, кто пришел к Нирване в Хинаяне, он в той же самой Нирване,

что и тот, кто видел и переживал пустоту напрямую?

Учительница: Бодхисаттва, переживший пустоту напрямую, воздерживается от перехода в Нирвану. Он идет напрямую по маршруту просветления.

Из зала: он вообще не приходит к тому.

Учительница: нет, он может к этому прийти. Он поднимается на уровни Бодхисаттвы. Прежде чем приходят к полному просветлению, на уровнях Бодхисаттвы есть десять уровней. И уровень восемь параллелен уровню Архата. Бодхисаттва уровня восемь, если захочет, может перейти в Нирвану, и они намеренно воздерживаются от этого и остаются в сансаре еще на немного, чтобы прийти к более высокому уровню. И они работают с существами, на очень высоком уровне.

Учительница: да, пожалуйста.

Из зала: их обучал Будда.

Учительница: обучал ли их Будда? Будда обучал всей Хинаяне. Людей не имевших ментальной способности думать и вести себя, как Бодхисаттва.

Часть тех, кто с Хинаяны, называются «Слушающими», верно? Почему они называются «Слушающими»? Потому, что они могут слушать учения Хинаяны, но у них нет способности их реализовать, практиковать, практиковать ради всех существ, и принять на себя полную ответственность за всех существ, а только это может привести к просветлению.

Вопрос из зала: но на высоких этапах, он приходит к Нирване?

Учительница: без видения пустоты напрямую к Нирване прийти нельзя.

Вопрос из зала: но он освободился от всех ментальных омрачений?

Учительница: нет, нет. Он не освободился. Он освободился только от их открытой формы, той которая проявляется снаружи, но семена там, кармы там. Он ничего не сделал для уничтожения отрицательных карм. Он лишь прекратил их накапливать, и они все там. И вместе с этим, он использует чудесные кармы – потому, что он приходит к огромному наслаждению – он использует блага, и поэтому он обязан упасть.

Хинаяна, Махаяна, и просветление

Учительница: да.

Из зала: мне стыдно, что у меня это еще не упорядочилось в голове, но я думаю, что сейчас, это удобная возможность.

Хинаяна приходят к Нирване?

Учительница: да, могут прийти к Нирване.

Из зала: могут прийти к Нирване. Те ребята, которые доходят до уровня концентрации восемнадцать: девять, это то, что вы объяснили, десять это Шамата, и еще восемь. Это восемнадцать. Приходят к Нирване?

Учительница: если они прошли этап видения пустоты напрямую. И в Хинаяне, и в Махаяне есть

пять этапов пути. **Чтобы прийти к Нирване, необходимо пройти через третий путь.**

Из зала: в Хинаяне есть две вещи: те кто идет в направлении полной концентрации, и после этого в мир без форм и форм, и те, кто на пути Хинаяны видят пустоту, и приходят к Нирване. И те, кто пришли к Нирване, вышли из сансары?

Учительница: да, тот кто пришел к Нирване, вышел.

Из зала: они пришли к Нирване, то есть, они видели какой-то вид пустоты?

Учительница: верно.

Вопрос из зала: так, как они видели какой-то вид пустоты, эти ребята освободились от ментальных омрачений, и вечно наслаждаются! Потому, что у них больше нет ментальных омрачений. У них больше нет отрицательных карм...

Учительница: да. Они больше не могут упасть в сансару, с ними этого не произойдет.

Из зала: какой смысл в продолжении с десятого, по восемнадцатый этап, без видения пустоты, и без прихода к Нирване? Ведь Нирвана это высшее счастье? **Для чего им приходить в мир форм, и в мир без форм?**

Учительница: вопрос очень по делу.

Единственная причина того, что кто-то это делает в том, что у него не было кармы для встречи с учителями, которые дадут ему другие наставления. Это очень продвинутые люди, просто у них не было кармы услышать эти учения. Это все.

Они даже могут слышать эти вещи, но они не пойдут в этом направлении. Они будут продолжать в направлении того, а не этого.

Из зала: их отличие от Махаяны только в том, что они не были усердны в накоплении добродетели.

Учительница: они накапливают добродетель, но они не в направлении Махаяны. Всех существ.

И когда ты говоришь «только» - **в этом и вся разница.**

Будда объясняет эту разницу (это взято из «Сутры о десятом уровне» цитируемой в книге Мастера Камалашилы, «Этапы Медитации»). Будда говорит Бодхисаттве восьмого уровня, и тот уже вот-вот переходит в Нирвану, он ему говорит:

То, что ты видел, это только один свет. Есть миллиарды светов. Не иди туда. Продолжай со мной. Позволь мне тебя провести.

Говорят, так говорится в литературе, что через миллионы лет приходят Будды, будят их (тех, кто находится в Нирване), и поднимают на путь Махаяны. И в конечном итоге они также придут к полному просветлению, но пока они растратили много времени, а могли помочь всем существам, да – это никому не помогает, и мы в наших молитвах молимся не остаться в сансаре, и не упасть в низшую Нирвану. Мы хотим достичь полного просветления Будды.

На пути Махаяны также, есть большие различия. Есть те, кто поднимается на путь Махаяны, но с кармической точки зрения не готовы к Тантре, и тогда у них это возьмет 300000 эпох. Даже если

они уже достигли Бодхичитты, это берет много времени. Очень много времени, даже когда путь уже совершенен, чудесен, и не обманчив.

И в конечном итоге все придут к полному просветлению, разница только в том, сколько времени это займет, прямым ли будет путь, или это займет больше времени, или на пути мы вообще упадем в низшие формы существования.

Наше счастье так удивительно!

Из зала: какая для нас сейчас честь осознавать, что эти вещи существуют.

Учительница: да. Это огромная вещь.

Иногда, я полна признательности, потому, что я была там, и встретила своих нынешних учителей, у меня была карма притянуться к этому, и посвятить себя этому учению. Тогда, я встретила людей, которые несмотря на то, что слышали, остались там где и были, и других.

Я смотрю, в чем разница? И в конечном итоге разница в карме связанной с количеством сострадания ко всем существам – как много сострадания, и насколько готовы принять ответственность? В конечном итоге, это добродетель, сколько мы совершили.

Поэтому, я думаю, то куда ведет это обсуждение, это:

Как нам повезло, что мы нашли путь, ведущий к быстрому пути.

Который, также, подготавливает все эти этапы, для поднятия на быстрый путь. Это очень редко.

Сейчас, успех на быстром пути, во всех его этапах, также является почти невозможным совпадением во вселенной, во всей вселенной.

Приложение к уроку 7

Отрывок из курса «Этапы медитации»

От Мастера Камалашилы

В преподавании Ламы Дворы-ла

На основе учения Ламы Кристи

Мастер Камалашила входит сейчас в обсуждение очень важного вопроса – когда наступает подходящее время для прекращения действий Бодхисаттвы, и концентрации только на выполнении медитации? Когда наступает момент, в котором практикующий говорит себе, что достаточно уже сделал в мире, и сейчас уходит на ретрит? Когда наступает время прекратить?

Это очень важный вопрос, потому, что мы говорим, что необходимо и то, и другое.

С одной стороны, нам нужно из мудрости, из понимания пустоты, сделать много хорошего в мире, и накопить добродетель, потому, что без этого медитация и ретрит не получатся.

С другой стороны, без сидения на ретрите, и более глубокого понимания мудрости, даже действия Бодхисаттвы не будут достаточно сильны.

И необходимо немного и того, и другого. Есть время и для того, и для другого.

Мы видели крайний подход Вашанга, утверждавшего, что время коротко, и поэтому нельзя тратить его на совершение добродетели, и что нужно оставить мир в стороне, сидеть на подушке, и медитировать, потому, что к просветлению мы придем только так.

Мастер Камалашила говорит: «Нет! Это утверждение не верно, и необходим и метод, и мудрость», и он цитирует нам здесь сцену из Сутры, чтобы продемонстрировать и аргументировать свои утверждения. Я в свободном переводе переведу вам с английского на иврит:

Будда приходит к Бодхисаттве восьмого уровня.

Бодхисаттва восьмого уровня, это очень-очень продвинутый человек, давно уже увидевший пустоту напрямую, и уже практиковавший все совершенства. Он уже совершенен в своем даянии, морали, терпении, радостном усилии. Его медитация совершенна, и он уже видел пустоту, и много-много с ней работал. Такой человек, если захочет, уже может перейти в Нирвану. У него уже есть выбор, и он может выбрать выйти из сансары. Все в нем так чисто, он сидит в медитации, и начинает приходить наслаждение Нирваны. Наслаждение так велико, и он знает, что может сделать еще один дополнительный шаг, который позволит оставаться ему в удивительном наслаждении Нирваны на протяжении миллионов эпох.

И это то время, когда нам необходим наш Лама, чтобы он спас нас от этого состояния, потому, что это низшая Нирвана. Она низшая потому, что она только для себя, а не для других.

И к этому Бодхисаттве приходит Будда и говорит ему: «Нет! Нет! Ты должен продолжать дальше, и реализовывать в себе все способности, и все качества Будды, потому, что это само искусство. Ты уже достиг такой большой добродетели, и таких многих удивительных качеств, уже развил высшие свойства, но все еще не пришел к свойствам имеющимся у Будды».

Здесь, он начинает перечислять качества Будды, но мы не будем в это входить.

Будда продолжает и говорит ему: «Не пренебрегай этим путем дойти до вершины, мой мальчик. Ты уже достиг спокойствия свободы, и ты уже можешь быть в Нирване, но есть еще многие, кто является младенцем, люди в сансаре очень далеки от спокойствия, и все время страдающие от миллиона и одной беды. Подумай обо всех этих людях, все время мучимых таким большим количеством невежественных мыслей. Подумай обо всех своих предыдущих молитвах» - и это уже Бодхисаттва все время действующий ради всех существ. Это не кто-то на пути Хинаяны, действующий только ради себя. Здесь речь идет о человеке, всю работу проделывающем ради ближних. —

Будда ему говорит: «Ты уже так много молился ради уничтожения страданий ближних, и достижения их целей, а не только своих целей. Помни, и не забывай эту дверь к мудрости. Не забывай! Твоя природа, является природой всех вещей». Он здесь говорит о пустоте, верно? Он говорит: «Все вещи пусты». «Все вещи пусты. Эта способность видеть пустоту, есть не только у Будды и не только у Бодхисаттвы. У тех, кто на пути Хинаяны, кто называется «Слушателями» или «Самостоявшимися Буддами» (практикующими узкого мировоззрения), есть эта способность. У них также есть понимание пустоты, и они также вышли за пределы концептуальных мыслей, но посмотри на меня. Посмотри на меня, и увидь мое бесконечное тело».

«Я могу появляться перед всеми существами. Я могу клонировать себя и появляться перед каждым существом так, как ему нужно. Посмотри на мой удивительный рай Будды, и также на мою бесконечную мудрость, мудрость, которую нельзя измерить». Такой мудрости у Бодхисаттвы восьмого уровня пока нет, потому, что он все еще не может читать сознания всех существ, потому, что он еще не Будда.

Будда продолжает, и говорит ему: «Посмотри на мою бесконечную мудрость, на мою ауру. Посмотри на удивительную чистоту моей речи». О речи Будды говорят, что он говорит находясь в одном месте на санскрите, и каждое существо в мире слышит это на своем языке, и слышит то, что ему нужно услышать. Это удивительное свойство речи Будды, и это то, что происходит, когда речь Будды приходит к нам через учителей. Практически, это через них Будда с нами говорящий.

И тогда Будда дает ему очень красивую метафору, когда говорит: «О, мой благородный сын! В тебе есть свет, ты уже нашел свет», и здесь он подразумевает пустоту. «Ты уже приобрел мудрость, уже нашел свет. Ты уже не веришь, что вещи появляются со своей стороны. Ты уже не веришь в ярлыки вещей, в представления. Но этот твой свет, это только один свет. Те, кто к этому пришел (то есть Будды) имеют биллионы светов, таких как твой». Святые действия Будд неизмеримы, и их вообще нельзя измерить. Они без меры, с бесконечным количеством комбинаций. У них нет никакой цифры, никакой меры, они бесконечны, ни с чем не сравнимы, нет ничего похожего на них. Сейчас, садись и продолжай практиковать, чтобы туда прийти».

Это продолжается дальше, но мы остановимся здесь.

Для чего этот рассказ? Здесь есть рассказ о Будде, который пришел к Бодхисаттве, уже очистившем свои ментальные омрачения, и побуждающим его не останавливаться здесь, а продолжать дальше, потому, что все еще есть бесчисленное количество страдающих существ. Он напоминает ему, что означает выйти на путь Будды, и возникает вопрос: каков из этого вывод?

Вывод в том, что даже Бодхисаттве восьмого уровня, все еще нужно совершать в мире действия Бодхисаттвы. И нам тем более нужно продолжать совершать такие действия. Мы не можем сказать: «Хватит! Сейчас я уйду сидеть, и прийти к просветлению», потому, что так это не произойдет, этого не произойдет. Одно должно усиливать другое. Метод и мудрость сочетаются вместе. Есть время сидеть, и есть время встать, и действовать как Бодхисаттва.

Из зала: это звучит как препятствие на пути, которое нужно преодолеть, препятствие очень высокого уровня развития?

Учительница: верно. Это правильное восприятие. На пути моих учителей (путь Махаяны, большой путь) мы поощряем приход к полному просветлению Будды, через действия Бодхисаттвы, через изучение пустоты, через развитие медитации, через совмещенные действия метода и мудрости, а не только заботимся, чтобы мы сами вышли из страданий. Ежедневно молимся в наших молитвах о выходе из сансары, и не падении в «низшую Нирвану», как мы ее называем. Она низшая не потому, что она низкая. Она низшая в сравнении с полным просветлением. Само по себе, уничтожение всех ментальных омрачений, это удивительное духовное достижение, но как говорит Будда, это низко, потому, что это только один свет, по сравнению с биллионами биллионов светов Будды. Это ничто, в сравнении с Буддой.

И поэтому, мы не поддерживаем тот вид медитаций, который может туда привести. И бывает, что ~~шине сопровождается глубоким пониманием пустоты, без действий Бодхисаттвы. Можно прийти~~

к видению пустоты также и без этого. Но, что делают потом с этим пониманием пустоты? Мы можем взять все это удивительное понимание пустоты, и уничтожить наши личные страдания, или же благодаря ему, мы можем уничтожить страдания всех существ. Это другое направление практики.
