

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 1: введение, источники, и различные виды медитации

(Мандала)

Введение

Итак, добрый вам вечер. Начнем курс 3. В этом курсе есть две части:

1. Есть часть, говорящая о **технической части медитации** – о различных аспектах связанных с техникой медитации, роль которых привести к успеху в нашей практике. Потому, что если мы серьезны на этом пути, то мы будем делать много медитации.

И многие люди делают много медитаций, по многу лет, и через тридцать лет не происходит слишком много. И то, что **отличает успешную практику** – и мы говорим о практике на протяжении лет – **и среднюю, не удовлетворяющую практику, это то, насколько реализуют эти технические вещи.**

И это одна часть курса – как делать медитацию? Какие проблемы поднимаются? Как справляться с проблемами? Как их решать? Важно их решить, иначе на много лет можно застрять с проблемой.

2. И вторую часть курса, и это в сущности три последних урока курса, мы сделаем на ретрите (подразумевается ретрит «Источник всей добродетели», в мошаве Харут, в марте 2007), и сделаем их в расширенной программе. То есть, мы будем делать медитацию. И там, ударение стоит на **темах медитации**, каковы достойные темы для медитации?

Чем больше продвигаются, тем больше понимают важность постоянной медитативной практики; не раз здесь, раз там, а постоянно, каждый день. Без этого, многого не происходит. Можно слушать много курсов, и важно это делать, но чтобы продвинуться на пути, чтобы прийти к духовным достижениям, прийти к этапам пути (этапы пути – пять путей: путь накопления, путь подготовки, путь видения, путь практики, и путь больше нет учения (полное просветление). И также – три основные пути, Поворот, Бодхичитта, и развитие мудрости; и также: развитие шести совершенств Бодхисаттвы; и еще и еще. Многие этапы пути, на нашем пути к полному просветлению Будды), которым мы обучаем на наших курсах – переходы, достижения, происходят в медитации; и только после развития медитации. Развития мастерства.

Мастерство не разовьется если не сидят каждый день, и вместе с этим, если сидят каждый день, и если делают это правильно, то достижения удивительны, и есть поколения практикующих, доказывающих это. Это цель этого курса – научить делать это правильно, так, как нас обучал мастер Камалашила, примерно 1200 лет тому назад.

Мы стремимся прийти к спокойному-спокойному-спокойному-спокойному сознанию, как водоем без всяких волн. На данный момент, оно как бушующее море, наше сознание, как бушующий океан. И постепенно-постепенно, успокоиться, и прийти к контролю, и удивительной тишине, потому, что **только в этой удивительной тишине можно встретить мудрость, встретить пустоту напрямую**. Только там. Иначе, нет никаких шансов. И любая вещь, помогающая нам туда прийти, благословенна и свята. **Поэтому, медитация является святой практикой**.

Как медитировать, и на что медитировать

- Есть **техника медитации**, и это вы получите здесь, на этом курсе. Это важно, когда продвигаются в практике; эти вещи начинают проявляться, когда вы в продвинутой практике. И вы получаете здесь снаряжение в путь.

- В плане того, **на что делать, и какие медитации** – это идет, и проходит эволюцию, по мере вашего продвижения на пути, поэтому, это что-то не постоянное. Это что-то, что со временем меняется.

И это что-то, для чего вам нужно руководство учителя. **Руководство учителя, необходимо**.

Опытный учитель, идущий немного впереди вас, может показать, где вы находитесь, и может направлять вас, сейчас иди туда, а сейчас туда. И так, это что-то, что будет меняться, и оно меняется до чудесных уровней. Не всех их можно достичь при домашней ежедневной практике.

На более продвинутых уровнях, необходимо идти и сидеть на ретрите, достичь более высокого уровня спокойствия, меньшей занятости миром. Но это что-то постепенное.

Итак, **с точки зрения содержания медитации, это продвигается, и проходит эволюцию, вместе с практикующим. Вместе с его развитием**.

С точки зрения необходимых знаний, для успеха в медитации, вы все получите здесь, почти. В более продвинутых медитациях, учитель также продолжит направлять на детали связанные со специфическими медитациями.

И это цель этого курса.

Очень важная линия передачи

Успех практики, вы увидите с течением времени:

- Разумеется, он определяется вашей серьезностью в практике,

- И разумеется, она определяется имеющимися у вас знаниями, как подготовкой к практике,

- Но **она также определяется линией передачи, через которую вы получаете эти знания**.

То есть, я обучаю вас тому, чему обучали меня, а мои учителя обучали меня тому, чему обучали их, их учителя, и это идет назад, до просветленных личностей, до Будд. **В сущности, сила учения там, и поэтому, также бесценна и устная передача**; слушать это. И даже слушать это снова и снова. Это должно передаваться изо рта в ухо, изо рта в ухо, изо рта в ухо.

И есть то, что можно выучить из книг, и то, что можно выучить из записей. И мы за книги и записи, и мы стараемся, вкладываем огромные усилия, чтобы выставлять записи на сайт. Огромные! Вы не имеете понятия, сколько часов это берет – потому, что это важно. Но:

--

Чтобы ученик смог действительно продвинуться, важна личная связь с учителем, это должно переходить изо рта в ухо.

Так, как я услышала это от своих учителей, и они услышали, и так далее, и это идет назад, до Будды, то это все равно что Будда говорит с вами, через меня. Вы слышите ту же самую нить. Та же самая нить доходит и до вас, и это имеет силу, совершенно выходящую за пределы слов.

В сущности, благословение от линии передачи.

Поэтому, если приходит учитель, и обучает вас, и может быть он чудесно медитирует, и может быть, он много знает, и может быть, он спокойный, очаровательный человек, с харизмой, и чем бы то ни было еще – спросите его, **откуда твои знания?** Или, откуда твоя линия передачи?

Если учитель не может провести связь назад, к просветленным личностям, то неясно, что он может вам передать.

Это не ясно. Никто не пришел к просветлению от чьего-то обаяния. Поэтому, это очень важно.

И поэтому, дань уважения линии передачи очень важна. И в своей практике мы проводим много времени в выполнении этого, потому, что оттуда приходит благословение.

Линия передачи как, я ее иногда сравниваю с такого рода телескопической трубой, раздвигающейся и полый, и одна в другой, и:

Хороший учитель, является полый трубой. Хороший учитель старается отойти с пути, быть чистым руслом, через которое проходит мудрость.

Мы также сделаем это в медитациях; мы будем соединяться с линией передачи.

Источники учения

В нашей традиции, в традиции Геше Майкла, всегда начинать первый урок курса с небольшого количества истории. Каковы наши источники? Кто их написал? Откуда это пришло? Это мы делаем на первом уроке, а потом продвигаемся.

Так, каковы наши источники здесь?

1. **Первый источник** называется «**Молитва Самантабхадры**» -

На тибетском –

**Sangpo chupaṃ munlam
Samantabhadra**

Произнесите: **Самантабhadра**. Это имя на санскрите.

Самантабhadра, с момента зарождения Буддизма, считался большим-большим Бодхисаттвой. Есть несколько Бодхисаттв, бывшие близкими учениками Будды, и бывшие очень-очень-очень продвинутыми. Каждый из них, если бы появился здесь, мы бы не отличили его от Будды, как просветленные личности, и Самантабhadра один из них.

Он известен в своих изобилующих образах. Часть мандалы – длинной мандалы, не той, которую мы делаем здесь – основана на учении Самантабhadры, обучающего, как давать много. Потому,

что чем больше мы даем в медитации, тем богаче мы становимся. Очень важно, научиться делать это красиво, и когда-нибудь, если у нас будет время, я научу вас, как делать длинную мандалу. Она является источником большого изобилия: и материального, и духовного, с любой стороны.

Мы говорим, что то, что происходит в нашей жизни, это созревание того, что мы посеяли раньше. Поэтому, если мы хотим изобилия любого вида, нам необходимо давать изобилие. Нам необходимо его создавать, давать и физически, и также в своей медитации. И Самантабхадра обучает нас делать это правильно.

Он обучает нас, как подготавливаться к медитации, чтобы создать условия для успешной практики, по крупному. Итак, эта часть подготовки к медитации, это Самантабхадра, это первый источник. Это «Молитва Самантабхадры».

2. Второй источник – Чже Цонгкапа –

Напишем его имя

Je Tsongkapa

Je Tsongkapa (1357-1419) – был чудесным тибетским мудрецом. Геше Майкл говорит, что он был самой удивительной личностью, в истории этой планеты. Он действительно был удивительным мудрецом, многое из нашего учения основано на этом. Чтобы увидеть его величие по-настоящему, необходимо также, глубоко войти в Тантру. Он со всех сторон, был удивительным; он привел Буддизм к уровню единства, ясности, и эффективности, которых не было до него. Итак, это Чже Цонгкапа.

Линия передачи Гелукпа

Gelugkpa

Течение Гелукпа в тибетском Буддизме, которому я обучаю, и которое я получило от своих учителей, началось с Чже Цонгкапы. Не то, что он пришел основать течение, но как происходило не раз, через его учеников, после него потом... это само собой переросло в течение.

Он сам, и его учителя, не были Гелукпа, потому, что тогда не было Гелукпы, они были Кагью – Кагуи, а до этого были Сакья, и он обучался у всех них. У него было два очень известных ученика, мы поговорим о них в продолжении больше – Гьялцаб Чже, и Кедруп Чже.

Лам Рим Чен Мо

Он написал известный текст, под названием – итак, произнесите:

Lam Rim Chen Mo

Он написал множество текстов, но это может быть один из самых известных в его открытых писаниях.

Lam Rim – означает этапы пути.

Lam – это путь.

Rim – это этапы.

Итак, это **этапы на пути к просветлению**.

Chen Mo - означает **большой**.

«Большая книга этапов шагов к просветлению».

Почему большая? Есть также и малые. Потому, что он написал длинный Лам-Рим, средний, и также тот, который короче этого.

Этот текст, Lam Rim Chen Mo, перечисляет все этапы на пути к просветлению. Что необходимо практиковать? Какие осознания нужно развивать? Что нужно понять? Он очень длинный. Он очень обширный. Недавно, он вышел в переводе на английский в трех томах, и его можно получить. Это хороший перевод, и хорошие переводы тяжело найти. Вы увидите, что даже когда есть перевод на английский, не просто его читать, необходимы комментарии. Чже Цонгкапа сам написал комментарий к «Лам Рим Чен Мо», и на этом курсе мы будем использовать этот комментарий.

Итак, это наши основные источники. Из материала в Лам Рим Чен Мо, мы возьмем часть о медитации.

3. И часть о медитации, из «Лам Рим Чен Мо» основывается на Master Kamalashila. Он жил в девятом веке. Он был индийцем пришедшим на Тибет.

Произнесите: Камалашила.

Мы изучаем Мастера Камалашилу, в серии четырех курсов, обучающих всей его книге **«Этапы медитации»**, которая совершенно чудесна.

Bhavana Krama, это название книги Мастера Камалашилы на санскрите. На тибетском его имя:

Gom Rim

И это наш третий источник, Мастер Камалашила.

Дебат между Мастером Камалашилой и монахом Хушангом

Он пришел на Тибет, по приглашению тибетского короля того времени. И рассказывают о дебате произошедшем при королевском дворе, между ним и китайским монахом, по имени Хушанг. Хушанг обучал виду медитации фокусирувавшемся на дыхании, на мыслях, или чувствах, когда остаешься там, опустошаешь голову от всех мыслей, и тогда приходишь к просветлению.

Камалашила сказал, что такого не бывает:

1. Даже если хотят, **голову вообще не возможно опустошить от всех мыслей**. Мысли можно очень утончить. Можно дойти до очень-очень-очень тонких уровней мышления, но не может быть, чтобы в голове не было мыслей. Такого никогда не может быть. Это первое.
2. **Само собой не разумеется, что если приходят в это тихое место, приходят к просветлению**. Практически, мы будем изучать на протяжении этого курса, что нет. Не само собой. Чтобы прийти к просветлению, необходимо что-то еще. Еще что-то важное.

И Мастер Камалашила входит в этот дебат с Хушангом, дебат который инициирован королем, и Камалашила выиграл в дебате; а обычай тех дней был, что все переходят на метод того, кто

выигрывает в дебате. Это был приказ короля, перейти на метод Камалашилы. И с тех пор, мы делаем медитацию так, и это доказало себя. Есть поколения людей, пришедших к просветлению, основываясь на знаниях оставленных нам Мастером Камалашилой.

Средства, а не цель

По большому счету, без входа в детали на данный момент – мы сделаем это в другом месте – Мастер Камалашила говорит:

Медитация не является нашей целью. Медитация, это средство для нашей цели, она является инструментом, для прихода к просветлению.

Мы не ищем успокоения сознания. Это не наша цель, несмотря на то, что успокоение сознания это чудесно, и сознание проделывающих практику хорошо, успокаивается. Это обязано произойти. Если этого не происходит, значит практика не правильна – но это не является целью Буддизма. Не для этого Будда приходил, и обучал 50 лет.

Его цель была намного большей. Намного-намного-намного радикальнее, и намного важнее. Цель не стать спокойнее, а вообще выйти из всех форм страданий.

Чтобы я смогла уничтожить все формы страданий, физических, душевных, ментальных, полностью, и необратимым образом. И не только это, но и, чтобы я была способной направлять других к приходу в то же самое место. Будда приходил для этого. Это было его целью. Не меньше этого.

Чтобы прийти туда, обязаны развивать хорошие медитативные техники, но снова, как средство, не как цель.

Я как-то встретила учителя, обучавшего иудаизму, и он сказал: «Медитация не является методом иудаизма. Это не то, чему мы обучаем». Я не начала с ним спорить, но позже я выучила:

1. Это не верно. В иудаизме также есть медитация.
2. И правильная часть, которая у него была, и может быть из-за нее он пришел и сказал мне эти вещи в том, что может быть у него создалось впечатление, которое оставили у него другие, что цель практики, это совершенствование медитации – и в сопротивлении этому, он был прав. Это не является целью практики.

Целью является выход из страданий. Приход к просветлению.

Программа курса

Дать вам **содержание**:

Пять частей, которые мы пройдем в этом курсе:

1. **Первая часть** – это **подготовка к медитации**. Подготовления, которые мы делаем к медитации. Подготовка комнаты, внутренние приготовления, это мы назвали «шестью предварительными практиками», и в них – в пятой из шести, есть семь составных.
2. Потом, **вторая часть** – это **шесть условий окружающей среды**, необходимых для успешной медитации, и здесь говорится – о медитации на ретрите. Когда человек идет на ретрит, для успеха в нем необходимы шесть условий окружающей среды.
3. **Третья часть** – **положение тела**, положение **Вайрочаны**, семь точек, восемь точек.

4. **Четвертая часть** – это **ментальный процесс медитирующего**. Мы поговорим о **ментальном процессе медитации**:

- Поговорим об **типичных проблемах**, пробуждающихся у каждого медитирующего. Каждый медитирующий встречается с достаточно стандартным набором проблем.
- И поговорим об **исправлениях этих проблем**, и о том, как делать эти исправления.
- Мы поговорим о различных ментальных состояниях, которые проходит человек на протяжении своей практики, когда начинает в ней продвигаться. Мастер Камалашила перечисляет 9 этапов медитации. Мы о них поговорим. И это начинается с самого начального уровня человека, сидящего и медитирующего 30 секунд, и завершается самым продвинутым уровнем того, кто пришел к совершенству медитации. Итак, мы перечислим этапы, опишем этапы, которые проходят на пути.

5. **И пятая часть** – очень важно то, на что делать медитацию, **объект медитации**.

Объект медитации должен быть значимым.

И мы подчеркнем важность значимости объекта.

Иногда уместно делать медитацию на нейтральный объект, к примеру такой, как дыхание. Дыхание является нейтральным объектом, в нем нет особого благословения, и в нем нет чего-то отрицательного. И часто медитация на дыхание приносит большую пользу. Все свои медитации, мы начинаем с фокусировки на дыхании. Когда это уместно, это то, что необходимо делать. Но у нейтрального объекта нет какого-то смысла, ни в ту, ни в другую сторону. И мы говорим:

Для серьезного практикующего, который желает развить серьезную медитативную практику, и собирается сейчас много часов своей жизни провести в медитации, важно, чтобы объект был значимый, объект несущий смысл, и приводящий нас к просветлению.

Потому, что можно достичь концентрации на дыхании, можно достичь концентрации почти на любом объекте. Почти каждый объект, который вы возьмете, и будете делать на нем медитацию снова, снова и снова, разовьет концентрацию. Для этого, даже не обязательно быть Буддистом, и не Буддисты делают это все время. И важно достичь концентрации. Важно достичь одноточечной концентрации, на очень продвинутом уровне.

И люди это делают – Буддисты или не Буддисты – люди достигающие в этом успеха могут также достигать различных сверхъестественных способностей. Они могут обрести способность видеть издалека, слышать, читать сознание. Достигаются различные такого рода способности. Это не говорит о том, что они уничтожили свои страдания.

Они могут прийти к очень высокому уровню успокоения, и там будет казаться, что по большому счету они не страдают. У них нет острых страданий. Но они не уничтожили причин страданий вокруг себя, и поэтому это не достижение, с которым они могут переходить из жизни в жизнь. До тех пор, пока они не пришли к очень продвинутому уровню понимания, это только инструмент.

Итак, это очень важный инструмент, который мы хотим развить;

Мы хотим развить эту удивительную концентрацию – но только как инструмент для прихода к более высоким, освобождающим целям; нашей целью является освобождение от всех страданий, и приведение к удивительному высшему счастью просветления, которое выходит за рамки всего что мы можем себе вообразить.

Различные виды медитации и термины, связанные с ними

Мы немного поговорим о **различных видах медитации**. Перечислим различные медитации, различные слова, которые вы встретите в литературе о медитации.

1. Гомпа

Первое слово, произнесите:

Гомпа

Гомпа по-тибетски, это слово для **медитации**. На санскрите говорят: **Bhavana**.

Как мы скоро увидим, их есть много слов для медитации. **Это более общее слово для медитации, в общем смысле понимания медитации**, это Gомpa.

Она пришла из корня означающего **привыкать к чему-то/и** есть слово очень похожее на это, только написание его другое.

Компа

Вы видите эту верхнюю букву, это «с», «с» переходит отсюда сюда. И это называют немного по-другому. Это мы скажем **Компа**. Произнесите Компа, Компа.

Компа означает к чему-то привыкать, и это то, чем и является медитация. Медитация, это привыкать к чему-то. Это создание очень-очень сильной привычки в нашем сознании. Настолько сильной, что она превращается в часть нас самих, и это через ежедневную практику, постепенно-постепенно-постепенно. И **Мастер Шантидева**, великий Мастер, говорит нам, что **нет ничего, чего нельзя развить силой привычки**. Сила привычки бесценна.

Если мы каждый день привыкли злословить, это развивает что-то. Если мы каждый день развиваем благодарность, это развивает что-то. Нет ничего, чего мы не сможем развить. Он говорит там о щедрости, и он говорит: «Начните с морковки и картошки, но продолжите». Продолжите, и это разовьется. Начните с тридцати секунд медитации, если вам больше тяжело. Если вы будете постоянны каждый день, это разовьется. Это обязано развиться.

Итак, Компа это эта идея привыкать. Сейчас:

Практиковать, это не только сидеть и делать медитацию, но и привыкать к объектам медитации, к темам медитации, которые в тибетском Буддизме не менее важны, чем техника медитации.

Мы в своей жизни делаем это все время, естественным образом. Если есть кто-то, кто нам навредил, обидел нас, сказал нам что-то не приятное, не справедливое, или сделал нам что-то плохое, то мы все время, еще и еще раз, и еще раз, думаем об этом, каждый раз еще раз вспоминаем эту вещь, и... перемалываем это.

У меня есть очень хорошая подруга, которая также является учительницей, обучает этим курсам уже много лет, и у меня недавно была с ней беседа. Она говорит, что восемь лет назад, кто-то ей что-то сказал, и она сидела в медитации на ретрите, и весь ретрит перемалывала это 😊. Потому, что так мы функционируем, мы привыкающие животные. И если мы привыкающие животные, то почему бы не использовать это наше качество, для нашего прихода к просветлению? Давайте

привыкнем к тому, что приведет нас к счастью. Итак, это первое слово, и как было сказано, у него есть две формы.

2. Самтен

Второе слово, произнесите:

Samten

Слово для **Samten** на санскрите Dhyana.

У слова Самтен – есть несколько применений на тибетском:

1. Одно применение слова, это для пятого совершенства.

Кто-то знает, как на-тибетском называется совершенство? Парамита, это на санскрите, а на тибетском?

Par chin

Par chin. Это **совершенство**.

Вы помните шесть совершенств?

- Первое совершенство – это щедрость, даяние.
- Второе – этическое поведение, моральность,
- Третье – терпение,
- Четвертое – радостное усилие,
- И пятое – это медитация.

(Шестое не упомянутое здесь совершенство, это совершенство мудрости).

Итак – Самтен – это слово используемое, когда говорится о совершенстве медитации. И это одно из применений этого слова.

2. Другое применение этого слова, которое вы встречали на курсе 8, **Самтены** – это было этими уровнями мира форм и мира отсутствия форм. Это **очень продвинутые уровни медитации**.

Люди уже приходящие к Шамате – Shamata или Шине – Shine, о которой мы скоро поговорим, и продолжающие дальше, приходят ко все утончающимся уровням, сознание очень-очень утонченно. Есть четыре уровня в мире форм, и четыре уровня в мире без форм. Итак, они также называются Самтен. Есть четыре таких, и четыре таких.

3. То же самое слово, также используют и **для различных уровней этих миров**. И говорят: первый Самтен, второй Самтен, и так далее, в мире форм, в мире без форм. Это мир, в котором находятся существа оставившие свое человеческое существование, они оставили его из медитативного уровня, в соответствии с этим самтеном.

И тот, кто умирает на первом медитативном уровне самтена, в следующем перевоплощении

находит себя на первом самтене. Тот, кто на втором самтене, находит себя на втором самтене.

И туда можно прийти без видения пустоты – и люди приходят к этому; это не легко, но это несравнимо легче, чем видение пустоты напрямую.

Это очень-очень приятные формы существования. Очень приятные. Большую часть времени, в них нет страданий. Проблема в том, что их нельзя удерживать, отсюда обязаны упасть. И поэтому, мы не поощряем ведущие туда медитации, поощряем только в том случае, если кто-то уже да видел пустоту напрямую. Тот, кто уже видел пустоту напрямую, будет делать их после, но не до этого.

И поэтому, как я уже говорила, мы также не поощряем медитацию длительное время, на нейтральный объект. Она имеет место, в определенных случаях она важна, она может принести много пользы, но не как что-то, что вы делаете каждый день, по десять часов, на протяжении пятнадцати лет. Итак, это не помогает, потому, что тогда это может привести к приятному рождению, но оттуда глубоко падают, потому, что используют всю хорошую карму, и тогда остается только плохое. Это тогда, когда как было сказано, долгое время делают медитацию на нейтральный объект.

Итак, это Самтены.

Увидеть пустоту напрямую, еще в этой жизни

Все, чему мы обучаем, это как прийти к просветлению Будды. На пути, чтобы прийти к просветлению Будды, необходимо увидеть пустоту напрямую. Это на пути. Это еще не Будда, но это уже гарантирует, что Будда будет. Для того, чтобы увидеть пустоту напрямую, необходимо прийти к первому Самтене. Для этого, необходимо научиться делать медитацию хорошо, и для этого этот курс.

Произнесите:

Я хочу увидеть пустоту напрямую, в этой жизни.

Это наша мантра. Вы можете делать на нее медитацию.

Нашей целью является приход к этой огромной, удивительной духовной реализации, которая настолько редка, и оно настолько чудесно. И это такая удача для нас в эту эпоху в нашем поколении, потому, что есть удивительное совпадение учителей и условий позволяющих этому произойти. И я не перестану вас убеждать, **потому, что без этого вы умрете. А вместе с этим, происходит что-то совершенно другое; и в этой жизни, и смерть также, это что-то другое.**

Прямое видение пустоты – это удивительная вещь, происходящая в глубокой медитации – чтобы туда прийти, необходимо находиться на первом Самтене. Мы все должны научиться приходить к первому Самтене, который является очень продвинутым уровнем медитации.

Тот, кто видит пустоту напрямую, а это происходит в очень глубокой медитации – тому гарантировано! **Ему гарантировано, что он уничтожит все страдания. Все страдания.** После этого, это возьмет еще время, но все страдания будут уничтожены. Слово страдание не будет известно. Он будет в мире, в котором страдания не существуют. Никакие формы страданий.

Подумайте. Люди получают Нобелевскую премию за то, что нашли лекарство от какой-то редкой, или менее редкой болезни (а здесь говорится не об) одной болезни. Не трех болезнях. Не только

болезнях тела. Не только душевных болезнях. Никаких форм страданий. Нет! Нет! Кончилось!!! Потому, что эти страдания, создаем мы, не осознавая как. Человек, приходящий на этот уровень мудрости, понимает как, прекращает это делать, и начинает делать что-то другое.

И до тех пор, пока не приходят к этому уровню, нет никаких гарантий. Нельзя знать. Потому, что до тех пор, мы под властью кармических сил; до тех пор, мы в сущности, не имеем контроля. Мы делаем вещи, чтобы у нас был удобный дом, чтобы у нас была семья. **Мы делаем вещи, но контроля мы в сущности не имеем.**

Вот сейчас, я посещала больницу. Чудесный парень, делал только хорошее, и вот попал в дорожную аварию, которая почти его убила. Несколько дней, он находился между небом и землей. Кармы приходят и созревают – мы не имеем контроля. Мы не знаем, когда это произойдет, когда придет shift (изменение). Карма, как сила гравитации. Она не имеет сострадания. Когда наступает время, это созревает. И мы не знаем как, что, и откуда это пришло? И мы думаем, что это пришло от грузовика, который врезался в нас. Нет! Это наша карма.

Когда человек видит пустоту напрямую, он впервые достигает контроля над своей кармой. Он уже не раб своим кармам. Сейчас, берет время научиться использовать эти знания, но окончательный выход из страданий, такому человеку уже гарантирован. Потому, что кто из нас хочет страдать? Никто не хочет. Но мы страдаем, у нас в нашей жизни есть страдания. В нашей жизни есть смертельные автокатастрофы. Человеку приходящему туда, уже гарантировано, что такого уже не произойдет.

Из зала: то, что вы говорили в последней части, о видении пустоты напрямую, и что этим уничтожатся страдания, и так далее, почему вы сказали это именно здесь, в Самтенах?

Учительница: потому, что для того, чтобы увидеть пустоту напрямую, необходимо научиться приходить к первому Самтену. Связь была в этом.

3. Ньом Жук

Третье слово для медитации – произнесите:

Нюом Жук

Нюом Жук, слово на санскрите, это **Самапати - Samapati**.

Нюом означает **уравновешенный, уравновешивать**. И на санскрите, это также **Sama**. Слово Same на английском, приходит из этого.

Жук – это **вход**. И здесь это **входить**. Это также **заниматься чем-то** – engage.

Итак, **Нюом Жук** – это **уравновешенная медитация**.

И у этого есть несколько значений.

1. Мы говорили о различных уровнях самтенов. **Нюом Жук** это слово, используемое в Абхидхарме Коше, оно используется для описания вида медитации, приводящего человека к рождению в одном и самтенов. Это один из смыслов слова **Нюом Жук**.

В этом смысле, **Нюом Жук** считается тем, что называется «причинной медитацией» потому, что эта медитация используется как причина, для рождения в одном из Самтенов.

В сущности, этот смысл, включает в себя два вида, что рождение да может быть **в мире форм, или в мире без форм.**

2. Второй смысл – это слово «уравновешивающая медитация», используют для очень-очень утонченного вида медитации, который также называется «медитацией прекращения», потому, что в этой медитации, якобы прекратились все ментальные функции, **состояние, в котором сознание «не функционирует».**

Фактически, такого не происходит. Оно никогда не прекращает функционировать полностью; ментальные функции полностью никогда не прекращаются. К примеру, функция ощущений, вторая наша куча, не прекращается никогда. Всегда есть мысль, но в медитации этого типа, она очень-очень утончена.

Этот вид медитации в подробностях описан в Абхидхарме Коше. В ней есть определенная опасность, потому, что человек может перепутать ее с Нирваной, в то время, когда еще не уничтожил семян страданий.

В этом состоянии есть много наслаждения, большое наслаждение. И есть такие – из-за того, что сознание очень спокойно, они входят на этот уровень медитации, и думают, что в Нирване. Но до тех пор, пока не увидят пустоты, это не Нирвана. И это проблема, потому, что это супер спокойное, и супер приятное состояние, и люди говорят: «Чего мне еще нужно? Я уже там?» Но они не там, потому, что они не уничтожили еще семян страданий. Они уничтожили страдания – это проявляется наружу, но нет еще не глубоких причин страданий.

Итак, это *Ngom Juk*. Уравновешенная медитация.

И почему «уравновешенная»?

Развитие, совершенствование медитации, это в сущности уравновешивающая практика, приведение сознания к уравновешенной форме.

Обычное сознание того, кто не практикует, очень **лихорадочно**. Оно идет туда, идет сюда, оно увлекается ощущениями, оно реагирует, мысли без контрольно бегают. Оно в беспорядке.

Обычное сознание в беспорядке. Это один аспект.

Второй аспект не натренированного сознания, не практикующего человека, это неясность, не чувствительность, или даже сонливость. Обычное сознание все время во власти влияния этих двух факторов.

Одна из важных целей медитации, это привести к равновесию, чтобы сознание:

- Не было слишком пробужденным, не было слишком лихорадочным;
- Чтобы оно не было слишком сонным, не было слишком нечувствительным.

Учиться уравновешивать, это как учиться вождению. Ученик, начинающий учиться вождению, слишком увлекает руль сюда, и тогда он с силой увлекает в другую сторону, чтобы уравновесить, и потом, постепенно-постепенно, он учится не буйнить слишком с рулем. То же самое и с медитацией. Постепенно-постепенно, мы учимся передвигаться, оставаться в равновесии. Это большая-большая мудрость.

Сознание и тело

Привести к контролю в мыслях, привести к успокоению в мыслях – у этого есть энергетическое проявление в теле. Это стабилизировать энергии в теле, прийти к контролю над различными энергиями, мечущимися в нашем теле на данный момент.

По-тибетски мы называем эти энергии «**внутренними ветрами**». **Внутренние ветра идут вместе с мыслями**, и поэтому когда мы практикуем равновесие в мыслях, мы также да приводим к внутреннему равновесию в теле.

- **Внутренние методы** – это те, которые работают над сознанием.

- И **внешние методы** – когда работают через тело, над этим внутренним энергетическим телом.

И у них обоих вместе, есть огромная сила. Вся йога тибетского сердца сочетает их обоих. Потому, что и то и другое сильно по отдельности, сильно по отдельности, но **вместе у них намного больше силы, и если хотят прийти к просветлению в течение одной жизни, что является громадной работой, необходимо научиться делать их обоих вместе.**

Здесь, на этом курсе, мы в основном говорим о сознании, не о теле.

Итак, это **Nyom Juk**.

4. Шине – медитативное спокойствие

Четвертое слово – произнесите:

Shine

Shi - означает **спокойствие, мир, тишина**. Это Shi.

Ne – на тибетском, это **место**, итак, **место спокойствия**.

Ne также означает **пребывать, пребывать в каком-то месте, итак, пребывать в спокойствии**.

И есть те, кто перевели это на английский как calm abiding, то есть «оставаться в спокойствии», пребывать в спокойствии», и дословно это верно, верно то, что это значение слова, но когда люди слышат «пребывать в спокойствии» они понимают это именно в нежелательном смысле медитации. Потому, что верно то, что там есть огромное спокойствие, но это не является целью! И тогда, люди слышат это и говорят: «А! Цель пребывать в спокойствии». Итак, не путаться.

Мы начинаем успокаивать большие волны океана.

Потом, есть меньшие волны.

Потом, мы доходим до состояния, когда поверхность водоема тиха, но внизу еще есть много шума. Еще есть такие маленькие мысли, ползающие, мечущиеся под поверхностью.

Постепенно-постепенно, это также успокаивается, это также успокаивается, пока все не становится тихим-тихим, и совершенно чистым, и только тогда можно видеть. До тех пор, по-настоящему видеть нельзя.

Итак, это Shine.

На санскрите, говорят **Shamata**, а на иврите мы называем это состояние **медитативным спокойствием**.

Это самый высокий уровень медитации – эта тишина, этот водоем, в котором нет волн.

Очень важно прийти к Шине, и очень важно правильно использовать Шине. Необходимо прийти к Шине еще до того, как дойдешь до samtens. После того, как дошли до Шине, продолжают еще немного, и доходят до **первого Самтена**. И тогда, вместо того чтобы подниматься, необходимо идти в пустоту.

Хлак-тонг – видение

Шине связано с - произнесите:

Hlak Tong

На санскрите говорят Vipashyana – **Випашьяна**.

Когда говорят Випассана – Vipassana – это Палийская форма Випашьяны. Пали это диалект на санскрите, на котором говорили в южно восточной азии, все книги Теравады написаны на Пали, и они говорят Vipassana. Но когда говорят о медитации Випассана сегодня, подразумевают нечто отличное от того, что подразумевается под Випашьяной здесь. Они взяли это слово, и придали ему другое значение.

Будда обучал на санскрите. Тибетцы перевели слова Будды с Санскрита, и перевели в очень интересной форме. Иногда брали слово дословно, но часто они переводили переживание происходящее там: что тогда происходит? Что происходит в этом состоянии? Они делали это в нескольких известных случаях, и это один из них.

Итак, **Tong** означает **видение**, означает **видеть**.

И **Hlak** – означает что-то **дополнительное**.

Как бы **дополнительное видение**, или **высокое видение**. Состояние, в котором есть высшее видение, такое как видение пустоты, когда мы глазами мудрости видим вещи, которые не могли увидеть ранее.

Hlak Tong, Випашьяна – это состояние понимания. И подразумевается очень глубокие осознания, очень продвинутое осознания. На пути есть много-много осознаний, но здесь подразумевается **очень продвинутое осознание реальности, мудрости, и оно может произойти только после достижения Шине**, не до этого. Только после того, как водоем совершенно тих, и чист, и это наше сознание.

Итак, подумайте, прийти туда... **у вас не будет того же сознания, и также того же тела, потому, что энергетическое тело идет вместе с сознанием, и физическое тело идет вместе с энергетическим телом. Вы не будете тем же человеком. Это человек, имеющий контроль.** Это чудесное состояние. Люди, достигшие этого состояния, не обязательно видели пустоту напрямую, но они уже являются очень большими мастерами.

Из зала: вы говорите, что после Шине необходимо прийти к Hlak Tong, и отсюда дойти до первого Самтена, а это не одно и то же?

Учительница: это не совсем одно и то же.

Самтен – это взять имеющуюся у тебя в Шине концентрацию, и поднять ее на ее следующий

уровень.

Hlak Tong – это идти и развивать мудрость из Шине. Вместо того, чтобы еще больше утончать сознание, использовать достигнутую мной концентрацию, которая уже у меня есть в этой чудесной медитации, для анализирования, и рассмотрения. Понять пустоту на глубоком уровне, и в конце также увидеть ее напрямую.

В медитации Шине сознание совершенно одноточечно, оно тихое-тихое. Оно не двигается ни в одно место. При анализе, есть степень размышления, поэтому в сознании есть движение, и тогда, тебе нужно научиться удерживать устойчивость при движении.

И если раньше ты очень много изучал пустоту, и делал много медитаций на пустоту, и параллельно ты развиваешь Шине, то ты можешь увидеть пустоту.

Для того, чтобы увидеть пустоту, необходима связь с учителем

Но недостаточно изучать пустоту, и медитировать на пустоту –

Без глубокого изучения пустоты, от людей видевших ее, ты не можешь увидеть пустоты.
--

Тебе необходима личная связь с учителем. Без этого, ты не можешь прийти к цели. **Тебе необходимо соединиться с сознанием учителя, и для этого тебе необходимо очень открыться ему.** Когда человек начинает продвигаться в этом направлении, и в изучении пустоты, важность учителя становится удивительной – искусного учителя.

Потому, что я не могу сама себя вытащить за волосы из болота. Мне необходим кто-то, кто уже снаружи, кто может меня вытянуть, и я соединюсь с их сознанием. И для этого мне необходимо быть очень открытой учителю, мне необходимо полностью раскрыть сердце. **Мне необходимо предаться. Это Bhakti.** Это часть пути. Без нее нельзя.

5.Тинг Нген Дзин

Пятый вид – произнесите:

Ting Ngen Dzin

Ting Nge отдельно – два первых слога – означают очень **светлый, очень чистый.**

И **Dzin** – означает **держаться.**

И это – **содержать сознание очень светлым и чистым, это Ting Nge ndzin.**

Итак, это пример того, как тибетцы перевели не дословно, а в соответствии с тем, что происходит в этом состоянии. То же самое, они сделали и с Нирваной. Они не перевели дословно слово Нирвана. Они перевели смысл Нирваны, и это «Выходить за страдания, за пределы всех страданий». Слово на тибетском для Нирваны– Nyang nyen le depa, и это: **выходить за пределы страданий.**

Санскрит, это **Самадхи – Samadhi.**

Samadhi – снова, это **уравновешенное сознание.** Это значение на санскрите Самадхи, но это не дает нам ясного представления о том, что подразумевается под этим словом. Оно имеет различные значения, в различных контекстах, даже в одном и том же тексте, поэтому мы немного

воздерживаемся от него, потому, что оно настолько многозначно.

Ting ngen dzin – означает **одноточечная концентрация**.

Это состояние, в котором мы можем удерживать сознание на одной единственной точке, которую выбираем мы, долгое время. Часы. Ты можешь представить объект, и оставаться на нем, не передвигаясь четыре часа, и быть все время очень чистой и ясной, в состоянии как во время просмотра хорошего триллера. Это состояние удивительной бдительности, и удивительной концентрации. Это Ting ngen dzin, одноточечная концентрация.

Подумайте! У того, кто достиг этого состояния, такое сознание. Сфокусированное в удивительной концентрации, без усилий. Такой человек изучает язык за два месяца, потому, что туда, куда он хочет направить свое сознание, туда оно и идет. Не убегает. Оно все время в удивительной концентрации.

Почему вы не застанете таких людей рассерженными? Не потому, что они уже в Nirване, потому, что они еще нет. Не обязательно. Но благодаря удивительной концентрации, они ловят гнев – он только появляется, а они его уже поймали, и они ловят его намного-намного-намного раньше, чем снаружи что-то происходит. Поэтому, они очень спокойны. Они очень приятны. Нахождение с ними, является большим наслаждением.

Итак, Ting ngen dzin это состояние, в котором вы можете удерживать одноточечную концентрацию на объекте долгое время, вы очень бдительны и ясны, и так далее. Это не вялое состояние. Это не обморочное состояние. Это не состояние потери органов чувств. Совершенно наоборот. Это состояние удивительной бдительности.

Шине, о котором мы писали ранее, это более продвинутый этап, чем Ting nge ndzin. Ting nge ndzin достигают, еще до достижения Shamata. Каждый из нас имеет определенного уровня Ting nge ndzin. Имеет даже муравей. Как это знают? Потому, что он способен фокусироваться на интересующей его крошке. Он на некоторое время, способен фокусировать свою мысль на еде. Итак, у каждого из нас есть та или иная способность концентрации. У каждого живого существа, есть способность концентрации. Цель, довести ее до этого удивительного уровня.

Почему? Не потому, что это интересное упражнение, а потому, что это этап пути для того, чтобы увидеть пустоту напрямую, и освободиться от страданий. И освободиться от любой болезни, старости, и смерти.

Итак, это пять различных слов. Есть еще одно.

6. Nyam shak

Сейчас скажите:

Nyam shak

Nyam shak – это слово, используемое для пребывания в прямом видении пустоты – человек видящий пустоту напрямую, это медитативное состояние, когда он целиком в медитации, на тибетском называется Nyam shak.

Санскритское слово для Nyam shak - Samahita.

Святые объекты.

По большому мы сказали, что медитация в сущности, это приучение своего сознания к определенному состоянию, и что то к чему мы приучаем сознание, **очень важно. Потому, что мы можем приучить сознание к любой вещи.**

Есть известная история о медитирующем, сидящим себе в пещере, и делающем медитацию на одну из тантрических личностей, которая описывается с рогами быка, и его медитация была настолько хороша, и он достиг настолько удивительной концентрации, что он ощущал будто у него есть рога. И эта история рассказывает, что он вошел в пещеру, еще до достижения этого уровня. Он сидел там несколько лет, и потом он не мог выйти, потому, что рога застряли в пещере. Это традиционная история.

Концентрация Шаматы, или Ting nge ndzin чудесна. Сейчас, что мы делаем с этим удивительным инструментом?

Мы можем развить положительные или отрицательные привычки; привычки выводящие нас из страданий, или привычки сохраняющие страдания. С этой точки зрения, **то, на что мы делаем медитацию, очень важно.**

Если мы хотим достичь просветления, мы хотим направить ее на значимые объекты, привыкнуть к значимому объекту, **и там входит сила Тантры.**

Тантра дает нам самые значимые объекты, и поэтому, она быстро выводит нас из страданий.

Если мы хотим прийти к этому святому состоянию ангела, с телом света, и всезнающим сознанием, имеющего удивительное сострадание и удивительную любовь, то **нам необходимо открыть сознание святым объектам.** Таким объектам, как Будда. Мы хотим привыкнуть к этому просветленному образу, делать медитацию и на него.

(Мандала)

Курс ACI 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 2, часть 1: предварительные практики для медитации

(Мандала)

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

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

Шесть предварительных тренировок для медитации

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

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

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

Итак, шесть предварительных упражнений.

Источники

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Так это называется:

Nam Drol Lak Chang

На тибетском.

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

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

Из зала: комментарий, или саму книгу?

Учительница: книгу, которая является комментарием.

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

1. Первая предварительная практика: очистить комнату

Итак, вот первая. Первая:

nekang chi dang ten dram

nekang – комната.

Chi – очистить.

Dang – соединительное слово, и

Ten dram – подготовить алтарь.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Постоянное место

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

хочешь там сидеть.

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

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

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

2. Вторая предварительная практика: подношение подношения

Вторая предварительная тренировка:

Произнесите:

Спура

Это между о и и. Итак, произнесите спура.

Спура – означает подношение, то есть, подносить подношение.

Для чего подносить подношение?

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

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

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

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

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

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

Кому мы подносим подношение?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Проявление веры

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

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

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

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

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

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

Итак, это одна из функций алтаря.

Что подносят?

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

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

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

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

Карма, поддерживающая в практике

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

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

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

Как подносят?

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

Освящение подношений

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

Вещи на алтаре символизируют:

- Чистые действия,
- Чистую речь,

- И чистые мысли.

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

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

Om Ah Hung

И это символизирует:

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

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

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

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

Что делают с подношениями потом

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

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

Вопрос из зала: что такое Претты?

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

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

3. Поза, прибежище, и Бодхичитта

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

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

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

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

По-тибетски, это произносится как:

kyamdro semkye

kyamdro – принятие прибежища.

Semkye – создание Бодхичитты.

И этот этап включает принятие прибежища, и создание Бодхичитты.

Прибежище

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

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

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

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

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

Чистая мотивация, и Бодхичитта

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

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

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

Принесение благословения в этой жизни, даже не считается Дхармой.

И у практикующих, это является настолько распространенной ошибкой.

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

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

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

Итак, мотивация Бодхичитты, должна быть такой.

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

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

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

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

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

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

Вопрос из зала: мы всю жизнь практикуем смерть?

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

Вопрос из зала: у новорожденного есть эти способности?

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

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

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

Смысл и важность различных составных

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Создание чистого мира

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

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

Kyilinkor

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

Где находится эта мандала? Где находится рай?

Там, где вы находитесь, когда просветлены.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Дать силу для медитации

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4. Поле добродетели

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

Это называется «поле добродетели», и на тибетском:

Tsok Shing

Произнесите: **Tsok Shing**.

Tsok – это **накопление, собрание**.

Shing – это **поле**.

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

Итак, то, что вы здесь видите, посередине сидит Лама, мой Лама. Мой прямой учитель. Это человек, через которого я обучаюсь, который имеет на меня самое большое влияние. У меня может быть несколько учителей, но здесь сидит тот человек, который влияет на меня больше всего, которому я больше всего позволяю на меня влиять, раскрывающий мое сердце.

Продвигающий меня. Мой основной духовный учитель. Здесь он изображен как Чже Цонгкапа, в этой тибетской шапке. Он здесь посередине.

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

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

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

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

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

Снизу, есть много рядов различных личностей.

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

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

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

Мой Лама символизирует для меня все поле добродетели

Что на этом изображении самое важное?

Из зала: Лама.

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

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

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

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

литературы, говорящей, что в сущности:

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

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

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

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

Потому, что кто обучает этим вещам?

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

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

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

5. Пять подготовительных шагов

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

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

Из зала: вы сеете семена.

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

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

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

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

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

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

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

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

Хорошо, хорошо, хорошо. Когда придет время.

Пять мы сказали, просить учения.

6. Шесть, просить Ламу остаться.

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

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

Это настолько редкая карма!

Встретить Ламу, это редкость.

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

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

Что, к примеру, может со мной произойти?

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

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

Что к этому приводит?

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

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

привести Ламу, и он будет просить Ламу прийти.

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

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

6. Мольба к Ламе, получить их благословение

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

Это называется:

Solwa' n Dep

Или также:

Sol'n Dep

Это просить их дать мне благословение, просить благословения Ламы.

Jin Lab

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

Что такое благословение?

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

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

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

Я думаю, что на этом мы сегодня закончим.

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

(Мандала)

(Посвящение)

Подготовка к Тантре

Курс основан на Лам Рим

«Источник всех добродетелей – мольба к горе благословений»

Встроен в курс АСІ 3

На основе учения Геше Майкла Роуча

Перевод, редакция, и подача

Ламы Дворы-ла

Поселение Харут, март 2007

(Также, это урок 2, часть 2, курса 3)

Объяснение о семи составных, начинающих медитацию

На основе молитвы

Тысяча ангелов небес блаженства

(Мандала)

Краткое повторение шести предварительных этапов медитации

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

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

Итак, это вторая вещь, которую мы делаем.

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

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

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

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

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

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

Мы его назвали:

Tsok Shing

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

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

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

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

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

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

Sol wan deb

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

Jin Lab

В конце, вы просите благословения.

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

Тысячи ангелов небес блаженства

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

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



Название молитвы

Несколько слов, о названии молитвы.

«Тысячи ангелов небес блаженства» это вступительная строка молитвы:

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

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

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

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

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

Ganden Hla Gyema

Произнесите: **Ganden Hla Gyema**.

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

Ga – означает **наслаждение**.

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

Ha – это ангел.

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

Приглашение

Давайте вместе прочитаем первый абзац:

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

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

Остановимся здесь.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

«Приди со своими сыновьями, едущий на облаке».

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

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

Львиный трон

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

На подушке из лотоса, и света луны,

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

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

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

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

И продолжай меня обучать тысячи эпох.

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

Накопление добродетели с Ламой

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

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

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

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

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

С улыбкой из света.

1. Ментальный поклон

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

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

Жемчужины твоего учения украшения на ушах благословенных.

Твое святое тело сияет сиянием богов.

Пусть я удостоюсь увидеть тебя,

Пусть я услышу звук твоего голоса,

Пусть я буду помнить в своем сердце сияние твоего лица -

Моя голова склоняется, для получения благословения от тебя.

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

Chak Tsel

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

Chak – это рука.

Tsel – это искать.

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

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

Ментальный поклон, это когда вы цените их чудесные качества.

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

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

Жемчужины твоего учения, это украшения в благословенных ушах.

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

Твое святое тело сияет сиянием богов.

И, что у нас есть здесь?

- Первое, это их сознание, их мудрость.

- Второе, это их речь,

- И третье, это их тело.

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

Пусть я удостоюсь увидеть тебя, (твое тело)

Пусть я услышу звук твоего голоса,

Пусть в своем сердце я буду помнить сияние твоего лица -

Моя голова склоняется для получения благословения от тебя.

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

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

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

2. Ментальный поклон

Следующий абзац. Давайте прочитаем вместе:

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

Это второй этап, из семи, ментальное подношение.

Chupa

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

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

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

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

Все подарки, ублажающие твои органы чувств.

Мы подносим кому? Тому Ламе, который является:

Источником всей моей добродетели.

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

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

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

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

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

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

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

Итак, это второй этап.

3. Исповедь, и раскаяние

Прочитаем следующий абзац:

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

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

Shakra

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

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

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

tsok-sak dripjang

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

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

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

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

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

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

Итак, до сих пор, было раскрытие сердца.

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

Итак, в третьем этапе у нас есть:

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

Shakra

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

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

- И это не позволяет нам реализовать духовные достижения.

- Это яд не позволяющий прийти к нам благословию Ламы.

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

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

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

- Обеты свободы,

Sotar gyi dompa

Обеты Бодхисаттвы

Jangsem kyi dompa

И:

Sang ngak kyi dompa

Это тайные обеты.

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

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

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

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

Итак, это третий. Это большое искусство.

Раскаяние является большим искусством.

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

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

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

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

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

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

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

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

Исповедь перед смертью

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

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

3. Радость

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

Yi Rangwa

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

Следующий абзац:

В это вырождающееся поколение большого труда

Ты сумел накопить большие знания.

Ты пренебрег восемью мирскими мыслями

И хорошо использовал жизнь с большими возможностями.

Спаситель наш -

Наше сердце переполнено радостью

И спасибо за твою громадную деятельность.

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

Вырождающееся поколение

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

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

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

Восемь мирских мыслей

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

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

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

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

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

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

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

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

Две формы радости

И есть две формы делать это:

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

И то и другое, накапливает нам добродетель.

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

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

5. Зов к учителям, чтобы они обучали нас

Следующий этап, произнесите:

Kul Wa

Kul Wa – означает зов. Давайте его прочитаем:

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

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

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

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

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

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

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

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

И разумеется:

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

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

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

Удивительное, и выходящее за рамки учение

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

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

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

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

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

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

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

6. Мольба

У нас есть мольба. Произнесите:

Solwa 'dep

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

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

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

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

У нас есть молитва, и мольба к Ламе.

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

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

Мой драгоценный и сияющий Лама,

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

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

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

Быть как Лама

Итак, первое благословение, когда он просит:

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

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

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

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

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

Промежуточные и конечные цели

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

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

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

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

До конца сансары

И третья просьба:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

7. Это посвящение.

Итак, произнесите:

Ngo Wa

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

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

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

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

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

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

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

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

Разница, между молитвой и посвящением.

Слово молитва, на тибетском, это:

munlam

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

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

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

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

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

Итак, это молитва.

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

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

Это большое благословение, получать учение о ней.

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

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

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

(Мандала)

(Посвящение)

Подготовка к Тантре

Курс основан на Лам Рим

«Источник всей моей добродетели – мольба к горе благословений»

Встроен в курс АСІ 3

На основе учения Геше Майкла Роуча

Перевод, редакция, и подача

Ламы Дворы-ла

Поселение Харут, март 2007

(Это также урок 2, часть 3, курса 3)

Медитация, об этапах медитации

Давайте сядем удобно, чтобы вам было удобно сидеть не двигаясь. Сделайте сейчас все приготовления, потому, что потом я хочу, чтобы вы не двигались. Самое важное для нас сейчас, это научиться сидеть без движения. Если есть кто-то, такой же, как я, у кого ноги не достают до пола, я подкладываю подушку, для поддержания бедер, чтобы не держать мышцы бедер в напряжении, потому, что это утомляюще. Мы кладем руки приблизительно на уровне пупка. У меня, когда я это делаю, начинает тянуть плечи вперед, поэтому я подкладываю подушку также и под руки. Итак, устройтесь так, чтобы вы смогли сидеть без движения.

И сейчас, просто следите за тем, чтобы спина была прямой, чтобы спина была прямой.

И мы начнем с фокусирования на дыхании, и вы представляете, что ваше сознание является таким маленьким постовым, стоящим у входа в ноздри, и следящим за проходом воздуха внутрь и наружу.

Вы не пытаетесь управлять дыханием. Вы не пытаетесь изменять дыхание. Вы только следите за ощущениями у входа в ноздри, за входом воздуха внутрь наружу.

И если приходит другая мысль, верните снова сознание быть маленьким сторожевым у входа в ноздри, маленьким, маленьким.

Постарайтесь отсчитать так десять дыханий. И счет всегда начинается с выдоха. Выдох – один, и вдох придет сам собой. Выдох – два, и вдох придет сам собой, и так постарайтесь дойти до десяти, оставаясь сфокусированными на дыхании.

Если вы сбились со счета, начните сначала.

Мы начнем предварительные этапы.

*Первое, что делают после того, как уселись, и с помощью дыхания немного достигли концентрации, это принимают прибежище. **И традиционная форма принятия прибежища, это принятие прибежища в Будде, Дхарме, и Сангхе.***

- Драгоценность Будды – просветленная личность, достигшая мудрости включающей в себя

все, имеющая громадное, великое сострадание ко всем существам, бесконечную любовь ко всем существам.

- Дхарма – это реализация мудрости и сострадания в наших сердцах. Это драгоценность Дхармы.

- И драгоценность Сангхи – это те Арии, те высшие личности видевшие пустоту напрямую, и они на пути к просветлению, на верном пути к просветлению, и они направляют нас на пути.

И традиционно, мы принимаем прибежище в этих трех объектах, чтобы они защищали нас, чтобы нам не понадобилось упасть в страдающее существование, и чтобы мы сами смогли прийти к высшему счастью Будды.

Альтернативная форма принятия прибежища, это принятие прибежища в Ламе, в учителе или учительнице, которые воплощают собой три драгоценности, как единое целое. Они для меня и Будда, и Дхарма, и Сангха.

Еще одна форма принятия прибежища, это смотреть на суть трех драгоценностей, или Ламы. Та суть, ради которой я принимаю прибежище в реализации в своем сердце этой мудрости, понимания реальности, понимания причины и следствия, большого сострадания ко всем существам, для того, чтобы я смогла уничтожить и в своем сердце, и в их сердцах все страдания, и принести и себе и им все возможное счастье. Итак, можно принимать прибежище в этом абсолютном смысле.

Я принимаю прибежище в том месте, в котором реализую в своем сердце эти великие, огромные мудрость и сострадание.

Четвертая форма, в которой вы можете принять прибежище, это взять вещи, которые я сейчас сказала, и сделать их очень конкретными в вашей сегодняшней жизни. Это: посмотреть на то, как вы реагировали на то, что с вами сегодня произошло. Может быть, кто-то вас рассердил? Может быть, вас что-то рассердило? Может быть, вам что-то не понравилось? Может быть, кто-то вел себя не по правилам, и вы немного критиковали и осуждали его в своих сердцах, и так далее. И вместо того, чтобы реагировать как обычно, осуждением и критикой, гневом или злостью, и всеми вариациями этого, если благодаря своей мудрости вы понимаете, что то, что вам не нравится в этом мире, что все, что причиняет вам боль приходит из вас потому, что вы еще не приобрели достаточно мудрости и сострадания, то прибежище это: в тот момент, когда обычно вы бы отреагировали критикой, осуждением, гневом, и так далее, в этот момент – вы воздерживаетесь от такой реакции, и ваше сердце раскрывается этому страданию, которое вы все время продолжаете создавать в своей жизни, и вы видите его у окружающих вас людей. **Вместо обычных реакций, основанных на ошибочном мировоззрении, вы реагируете из мудрости, из сострадания, и вместо того, чтобы закрываться, сердце еще больше раскрывается в отношении этого человека, который как вам кажется, вам вредит, и так далее. Итак, это принятие прибежища в этом, в этом изменении стереотипа поведения – со стереотипа сохраняющего страдания, на стереотип уничтожающий их. Итак, выберите ту форму, которую хотите. Возьмите себе несколько минут, и сделайте на это медитацию.**

Итак, это акт прибежища. И если мы сфокусируемся на четвертой форме, изменение наших шаблонных реакций, **на реакцию, основанную на понимании того, что приносит страдания,**

это действительно является абсолютной формой защиты. Это то, что в конечном итоге нас защищает, потому, что это в конечном итоге выведет нас из этого круговорота страданий, и это настоящее, абсолютное прибежище. Это глубинное значение Будды, Дхармы, Сангхи, и Ламы. Смысл в этом.

Следующий этап, это создание мотивации Бодхичитты. Это то сострадание, которое является двигателем, и оно как музыка играющая на фоне нашего сознания, потому, что благодаря ней мы здесь, благодаря ней мы проделываем эту практику, потому, что наши сердца выходят к постоянно страдающим вокруг нас существам, осознают они это или нет, и мы хотим им помочь. Мы хотим развить свои сердца и себя самих, чтобы суметь помочь им по-настоящему. Это Бодхичитта. И снова, здесь также, можно делать это специфически, и это сильнее, когда это специфически, поэтому, найдите одного человека в своей жизни, который вы знаете, что страдает, и ради которого вы готовы на все, чтобы ему помочь. Поставьте их перед собой, на мгновение.

Сфокусируйтесь на них, и создайте глубокое намерение привести себя в то место, где сможете им помочь, чтобы они больше не страдали, не важно, живы они еще, или нет. Вы все еще им нужны. Вы все еще можете им помочь.

Сделайте примерно десять дыханий, фокусируясь на мысли Бодхичитты и сострадания.

И это большое желание, это огромное желание прийти и помочь всем существам, когда мы соединяемся с огромным страданием вокруг себя, сердце разрывается. Страдания настолько велики и огромны, а мы так малы и слабы, и мы так хотим им помочь, но в нашем нынешнем состоянии мы не можем помочь. Нам необходима помощь. Нам необходима помощь.

Для получения помощи, пригласите к себе Ламу. Позовите Ламу, чтобы они появились перед вами. Увидьте их в воздухе перед собой. Вы можете их представить сидящими на красивом цветке лотоса, на какой-то мягкой подушке, или в каком-то красивом месте.

И этот образ перед вами, является совершенным образом. Удивительная личность, с раскрытым настежь сердцем, с любовью, состраданием и мудростью, и особенно с огромной любовью к вам; любовью большей, чем вы любите сами себя. Намного большей.

Возьмите себе немного времени, для создания их. Увидьте, как они выглядят. Они всегда красивы, молоды, лучащиеся. Они чудесны и своей внешностью, и своим духом. Они лучатся, сияют. Не делайте их двухмерной картинкой. Сделайте их живыми. Ощутите их тепло, аромат исходящий от них, любовь лучащуюся из их глаз. Они имеют **«глаза любви»**. (Цитата из «Тысячи ангелов небес блаженства» - *Ganden Hla Gyeta* – это перевод Чанрасика, или Авалокитешвары – который является ангелом сострадания).

И сейчас, мы переходим к семи составным:

1. **Первая из них, это ментальный поклон.** Мы кланяемся ментальным поклоном Ламе, тем, что принимаем одно из его высших качеств, которые так хотим в себе развить, и преклоняемся перед этим в них. К примеру, наблюдайте за их большой любовью, и глубоко войдите в это их качество. Чем больше вы можете соединиться с этим в них, и преклоняться перед ними за это, тем быстрее это прорастает и в вас, потому, что они ваша проекция. Итак, попытайтесь развить чувство преклонения и почитания качеств, которые они несут с собой. Итак, это **ментальный поклон – по-тибетски**

Chak Tsel.

2. **Перейдем ко второму этапу – Cho ra – подношение подношения.** Итак, вы в своем сердце, подносите им подношение, и вы можете поднести им все, что хотите. Все, что вы поднесете – подносите в изобилии, и без сожаления, без цепляния за это. Вы можете подносить то, что имеете, ваши вещи; какую-то красивую вещь умножьте в миллион раз, и поднесите ее им, или какую-то красивую картину, которая у вас есть. Поднесите им эту красоту, или то, из того, что вы имеете, и, что вам кажется чудесным. Вы также можете поднести им то, что не является вашей собственностью; красивый пейзаж, красивый закат, море во время заката. Поднесите им вещи, доставляющие вам наслаждение.

Вы можете сделать подношение традиционным образом, и наполнить тем, что представлено на алтаре: цветами, ладаном, свечами, водой для питья, водой для ног, благовониями, и всем этим. Красиво упорядочьте это; еду поставьте на чудесный поднос, умножьте это в миллион раз, заполните небо всеми этими вещами, и все это поднесите Ламе.

Вы можете подумать о том, что сделает приятно вашему Ламе, и поднести ему это.

Вы можете подумать о какой-то вещи, которую имеете, и за которую очень держитесь, с которой не хотите расставаться - это ваше – и если можете, отдайте ее не цепляясь. А если нет, то отдайте то, что можете дать не цепляясь за это, и может быть позже, вы сможете освободить цепляние также и за это.

3. **Третий этап, это исповедь – Shakra - что также и очищение, и здесь нашей целью является уничтожение всего, что может навредить нашей медитации, или затруднить ее.** И хороший способ делать это очень конкретно. Смотреть на последние 24 часа своей жизни, и проверять было ли что-то отрицательное, что вы сказали, сделали, или подумали. Может быть, у вас была какая-то осуждающая мысль, очерняющая, критикующая, осуждающая, не желающая давать, и так далее. И – скажите об этом правду, себе по крайней мере, и подумайте, почему глупо так думать, или говорить? Потому, что это сеет семена моих страданий в будущем. И если так, то это было безвкусно и глупо, и в этом нужно раскаяться. **У силы раскаяния, если оно прodelывается искренне и от чистого сердца, есть способность очищать эту карму.**

И для того, чтобы сила раскаяния действительно действовала, и была эффективной, важно выходить за рамки, может быть просыпающегося неприятного ощущения, когда мы смотрим и видим, что сделали что-то глупое. Это выходит за рамки не приятного; это понимание, что это ошибочно, что это причинит мне страдания. Когда это понимание сопровождается эмоцией, оно уже коренится в мудрости, и у раскаяния приходящего с мудростью, есть много сил для очищения.

4. **Четвертый этап – радость.** Посмотрите снова на свою жизнь, за последние 24 часа, и увидите что-то чудесное, что вы сделали, сказали, или подумали ради кого-то другого. Или даже если это было ради вас самих, если вы приняли решение что-то в себе изменить ради получаемого вами учения, порадитесь этому. Это не эгоистично радоваться тому, что делаете вы. Это вам служит. Это создает хорошие семена. **Это усиливает в вас хорошее. Это накапливает хорошую карму.**

Другой путь, это смотреть на хорошее, сделанное кем-то другим. Это может быть Лама, или кто-то другой – любой человек, и если кто-то вас впечатлил своей добродетелью, порадитесь этому. Вы получаете десять процентов от их кармы.

И если хотите, вы можете пойти еще дальше, к мысли о хороших делах, совершаемых в мире такими личностями, как Далай Лама, или святыми Ламами, каждый вздох которых ради принесения благословения. Такие есть.

- 5. Пятый этап – вы призываете учителей, чтобы обучили вас, и это может быть призыв к своему Ламе, чтобы пришел и обучил вас Дхарме, всем ее этапам, уровням, и тайнам. Это учение может прийти не от Ламы, это учение может прийти в различных формах. И это может прийти от кого-то, кто создает вам сложности в жизни, и это учение. Потому, что сложности свидетельствуют о том, что у вас там есть чему поучиться, иначе бы это уже не было тяжело. По-английски, есть выражение: *Bring it on* – принесите это ко мне. Это, когда вы готовы.*

*Итак, это мольба к Ламе дать учение, и это очень важный этап. И по-тибетски это *Kulwa*.*

- 6. И шестой этап – это просить учителей оставаться в мире. Чтобы в том мире, в котором вы живете была Дхарма, и были учителя Дхармы, и чтобы были учителя, которые придут вас обучать, и чтобы у вас была способность и понимание предаться им, и идти за ними. Чтобы вы были окружены Сангхой, духовным обществом, поддерживающим ваш путь. Чтобы все люди в вашей Сангхе смогли продвигаться на своем пути, и вообще, чтобы люди в мире смогли проделывать духовную работу, и чтобы вы были окружены людьми хорошо на вас влияющими, влияющими на ваше продвижение на духовном пути, и чтобы от этого влияния вы становитесь лучше и мудрее.*

Итак, здесь есть много вариаций. Вы можете выбрать одну из них, и идти с ней.

Вы можете постепенно-постепенно открывать глаза.

Седьмой этап это посвящение – мы храним для конца медитации.

Итак, мы сейчас практиковали предварительные этапы, кроме этапа посвящения, который в сущности не является предварительным этапом; это не предварительный этап, это конечный этап.

Обратите внимание сейчас на свое сознание. **Ваше сознание сейчас мягко, нежно, и раскрыто, и вы так должны начинать медитацию.**

С течением времени, когда вы практикуете это, продолжительность предварительных этапов сокращается. Это может сократиться до пяти минут, но поначалу необходимо практиковать это медленно, чтобы в полной мере получить полную ценность этого, и это раскрывает сердце, и смягчает сознание, снижает находящуюся в нем агрессию, и эго. И тогда, после этого начинается основная медитация, и мы сделаем ее позже, после того как так подготовили сознание.

Курс АСІ 3: медитация в соответствии с тибетской традицией

Второй этап в изучении Lam Rim

Но основе уроков Геше Майкла Роуча

Перевод, редакция, и подача

Ламы Дворы-ла

Рамат Ган, март 2007

Урок 3, часть 1

Место поддерживающее ретрит

О поклонах и молитвах

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

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

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

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

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

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

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

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

༄༅། །མརྒྱལ། །
mandel

།ས་གཞི་སྟོན་གྱིས་བྱུགས་ཤིང་མི་ཏོག་བཀའ།
sashi pukyi jukshing metok tram,

།རི་རབ་གླིང་བཞི་ཉི་ཟླས་བརྒྱན་པ་འདི།
rirab lingshi nyinde gyenpa di,

།སངས་རྒྱས་ཞིང་དུ་དམིགས་ཏེ་དབུལ་བར་བགྱི།
sangye shingdu mikte ulwar gyi,

།འབྲོ་ཀུན་ནམ་དག་ཞིང་ལ་སྦྱོད་པར་ཤོག །།
drokun namdak shingla chupar shok.

།ཇི་དེ་གྲུ་རུ་རྩ་མཇུ་ལ་གོ་ནི་རྒྱ་ཏ་ཡ་མི། །
Idam guru ratna mandalakam niryatayami.

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

Подношение Мандалы

*Благословенная земля,
Окутанная цветами,
С благородной горой,
Четыре континента,
Украшенная солнцем и луной
С венцом из жемчужин добродетели.*

*В своем сердце накрою, и поднесу тебе
Как рай просветления.
Пусть благодаря этому
Все существа
Будут жить в чистом мире.*

Idam guru ratna mandalakam niryatayami

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

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

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

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

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

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

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

Прибежище и молитва

До своего прихода к просветлению

Приму прибежище

В Будде, Дхарме, и Сангхе.

Благодаря своим хорошим действиям,

Я приду к просветлению

Ради всех существ.

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

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

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

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

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

Ganden Hla Gyema

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

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

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

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

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

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

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

Yunten Shir Gyuma

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

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

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

И сейчас мы перейдем к третьему уроку.

Шесть необходимых условий, для успешной медитации

На этом уроке мы поговорим, о:

Условиях окружающей среды.

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

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

Источники учения

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

Lam Rim Chen Mo

Произнесите: Lam Rim Chen Mo

Итак, **Lam** – означает **путь**.

Rim – означает **этапы**.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

К примеру, или стремление к просветлению, или:

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

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

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

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

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

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

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

Кто такой Будда

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

Учительница: он не как – он Будда.

Вопрос из зала: так все просветленные личности также Будды?

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

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

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

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

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

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

Шесть условий для успешной медитации

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

Гармоничное место

Tunpeu Yul

Произнесите: **Tunpeu Yul**.

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

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

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

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

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

Do De Gyen

Произнесите: **Do De Gyen**

Ду Де Гьен – это тибетский.

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

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

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

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

1. Хорошее место

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

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

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

2. Безопасное место

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

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

3. Хорошее окружение

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

Когда мы говорим о хорошем окружении, мы подразумеваем:

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

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

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

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

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

4. Хорошие друзья

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

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

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

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

Учительница: конечно.

Вопрос: ощущаете то, что он думает?

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

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

Учительница: иногда, есть не чистая мотивация.

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

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

Из зала: есть история о монахинях.

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

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

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

5. Подходящее место

И это последнее, необходимо подходящее место. Здесь подразумевается:

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

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

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

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

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

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

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

На ретрит необходимо прийти с чистой мотивацией

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

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

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

Препятствия на ретрите

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

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

И есть внешние препятствия, и есть внутренние.

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

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

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

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

Цель ретрита

Вопрос из зала: в чем цель ретрита?

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

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

Учительница: своему просветлению, просветлению ради всех существ.

Практика развивается постепенно

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

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

Также на ретрите:

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

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

Вопрос из зала: что в отношении писания?

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

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

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

Вопрос из зала: что там делают.

Учительница: когда придем туда, поговорим.

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

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

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

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

Вопрос из зала: идут спать?

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

О помехах на ретрите

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

Lung – это **нарушение внутренних ветров**.

Симптомы нарушения ветров:

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

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

- Самое тяжелое, это когда не спят.

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

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

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

Необходима правильная подготовка

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

Произнесите:

Sem Lung Jukpa Chikpa

Сознание и внутренние ветра идут вместе.

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

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

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

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

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

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 делайте 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).

Курс АСІ 3: медитации 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 4: поза тела

(Мандала)

Урок четыре говорит о позе для медитации. Это короткий урок.

Цель, для которой мы делаем медитацию, это увидеть пустоту напрямую. Намного задолго до того как это происходит, нам необходимо научиться работать с внутренними ветрами, и с центральным каналом. Прежде, чем это происходит, нам необходимо научиться сидеть прямо. И все эти описания как сидеть для того, чтобы от макушки и до копчика поддерживать прямую линию.

Поза семи точек Вайрочаны

Есть то, что называется «**Позой медитации восьми точек**», или «**Восемь пунктов позы медитации**». Она называется: «**Поза Вайрочаны**».

Произнесите: **Vairochana**.

Nam Nang

Произнесите: **Nam Nang**.

Итак, **Вайрочана** это **проявление Будды, это аспект проявления Будды**. В других местах говорится о **пяти семьях Будд**. На этих курсах, обычно мы не очень о них говорим. Когда мы делали Йогу Тибетского Сердца – в четвертой серии, мы говорили о пяти семьях Будд.

И это одна из них – **Вайрочана** - Nam Nang – Будда проявлений. Nam Nang – означает тот, кто может проявляться в любой необходимой форме. И мы говорили об этом: Будда может появляться в любой необходимой форме.

Итак, есть поза для сидения в медитации, которая называется его именем.

Иногда, она появляется как **семиточечная поза**, и в «**Лам Рим Чен Мо**», **Чже Цонгкапа** выбрал добавить еще одну точку.

Источники позы

Восемь аспектов позы, взяты из Лам Рим Чен Мо. (Вопрос 4, урок 4: опишите коротко восемь характеристик правильной позы для медитации).

Lam Rim Chen Mo

Чже Цонгкапы.

Je Tsongkapa

Он взял это из «Гом Рим» **Мастера Камалашилы.**

Gom Rim

«**Этапы медитации**» - это книга Мастера Камалашилы, великого мудреца, индийца, жившего примерно в восьмом веке нашей эры. Он был приглашен королем Тибета, проделать там дебаты с китайским монахом Вашенгом. Великий-великий мастер медитации, и в сущности, все техники тибетской медитации, основываются на его учении, и также многое из их содержания. Великий-великий. И интересно, что он даже не был Прасангика (школа Прасангики Мадхьямики – самая высокая, из Буддистских школ, дающая полное и правильное объяснение пустоты). Его мировоззрение не было абсолютным, таким, которому мы обучаем, и несмотря на это, его учение удивительно. Вы его уже немного встречали.

Итак, просто давайте перечислим, восемь точек позы для медитации.

1. Поза ног

Итак, первый аспект – это поза ног. Как ставить ноги. В различных йогических традициях, и также в «Хакта Йоге Прадипика», обучают различным позам для медитации, не только одной позе. Это одна из перечисленных там. Она называется:

Kangra Kyiltrung

И это по-тибетски.

Kangra Kyiltrung – и это поза лотоса.

Это сложить ноги в позу лотоса, для тех, кто может. Они также там говорят, что полулотос тоже подходит. В «**Лам Рим Чен Мо**» написано: тот, кто не может лотос – полулотос. И когда делают полулотос, то сначала кладут левую ступню на правое бедро, то есть, левая нога сначала. Тот, кто не мог и этого, сидел как мог, да? **Но рекомендуемая поза, это лотос, или полулотос, и у этого есть причина.**

У позы есть влияние на течение ветров в нашем теле, на энергии в нашем теле. **И все детали позы для того, чтобы облегчить протекание энергии к центральному каналу,** и открыть поток.

И Ламы нам говорят, что с течением времени к этому можно привыкнуть, но если вы не привычны, и если для вас это тяжело, важно чтобы вы не причинили себе вреда. **Медитация не должна быть пыткой.** Поэтому, если кто-то может высидеть в лотосе десять минут, а потом это становится тяжело, то измените потом позу, тренируйтесь постепенно.

Итак, важно чтобы поза была удобной. И в основном беречь колени. **Тот, кто хочет прийти к просветлению, обязан беречь свои колени.** Не делать вещей, приносящих вреда коленям. Кто-то мне сказал: «Я очень люблю играть в теннис. Это вредит коленям, но я так люблю теннис». Хорошо, что ты больше любишь? Теннис, или просветление? Тебе нужно выбрать.

Одно из преимуществ позы лотоса, или полулотоса – это то, что она заставляет нас выпрямить спину, и это очень важно, потому, что центральный канал проходит вдоль спины, и мы хотим

ввести туда энергию. Это также создает очень устойчивую основу для сидения, и позволяет сидеть долгое время без движения, и в этом наша цель.

Снова, есть другие традиции сидения. В различных традициях рекомендуются различные позы. Все они хороши, но оставайтесь верны традиции, не смешивайте.

Итак, это первый аспект, поза ног, и мы сказали, что это лотос или полулотос, или поза по-турецки. С практикой, это намного улучшается.

Удивительно то, что происходит после двух недель ретрита. Как будто есть другое тело. Боли в ногах уходят, потому, что очищается сознание, потому, что все это из сознания. Иногда, люди уходящие на три года в ретрит строят себе коробку, и три года сидят в этой коробке. «Как такое может быть?» Может быть, потому, что удобство или не удобство, приходят не из тела. Они отсюда (Лама Двора-ла указывает на голову), все отсюда. И удивительно, что можно сделать когда очищается сознание.

2. Глаза

Второй аспект, повторите за мной:

mik mi ye mi sum

Повторите: **mik mi ye mi sum**

mik – это **глаза**.

И глаза, здесь написано, **не открыты и не закрыты**.

«Не открыты» означает, не раскрыты так как смотрят, и «не закрыты» - подразумевается: не сильно закрыты, не зажмуривать глаза. Если ваше внимание в медитации с легкостью отвлекается, лучше закрыть глаза, не оставлять полузакрытыми. Потому, что вы не хотите, чтобы вошел какой-нибудь input органов чувств, который отвлечет ваше внимание.

С течением времени, когда медитация углубляется, естественным образом они станут в немного более открытыми. Это происходит естественным образом. С течением времени, вам даже будет не нужно это планировать, это придет само. И здесь написано, если они немного открыты, важно, чтобы взгляд не был сфокусирован ни на каком специфическом объекте. То, что перед вами, ковер ли это, или чтобы то ни было еще, не должно быть с каким-то интересным узором – должно быть простым и гладким, чтобы не отвлекать ваше внимание. Вы не смотрите туда, просто опускаете туда свои глаза.

Есть те, кто говорит, что глаза должны быть сфокусированы на кончике носа. Это не верно. Но в определенных источниках, да написано, **на плоскости кончика носа**, то есть в этой области (Лама Двора-ла указывает на плоскость ниже кончика носа), направляют взгляд в эту область, но не косо.

Наблюдать за третьим глазом – это также произойдет автоматически, когда медитация углубляется еще больше, и есть люди, с которыми такое происходит естественным образом. Когда медитация глубока, очень естественным образом, их глаза начнут подниматься в направлении третьего глаза. Иногда в йоге есть упражнения направляющие тебя туда (на кончик носа), и тогда это хорошо. То, что тебе говорит учитель, да.

То, что во всем этом важнее всего, так это то, что говорит мне мой или моя учитель или

учительница. Во всех этих наставлениях, это самое важное. Оттуда приходит самое больше благословение.

3. Прямая спина

Потом, **третий аспект**

Lu Drang Po

Произнесите: **Lu Drang Po**.

Lu – означает **тело**.

И **Drang Po** – означает **прямой**.

И здесь подразумевается **сохранять спину прямой**, и это также не склоняться, это вообще ужасно. **Очень важно, чтобы центральный канал в медитации был прямой.**

Сейчас, что происходит, когда вы сидите в медитации? После некоторого времени, постепенно-постепенно, вы «увядаете». Что происходит, когда вы ловите себя, что это делаете? Вы не хотите останавливаться, и начинать выпрямляться, потому, что это выводит вас из концентрации, поэтому, медленно-медленно, будто вы подкрадываетесь, выпрямите спину прямо, а со временем, это также у вас исправится. Но поначалу работайте над этим осторожно. Также, здесь есть аспект того, чтобы не быть склоненными вперед, или отклоненными назад – нужно сидеть ровно. И тем, кто может его делать, сидение в лотосе очень помогает, чтобы спина оставалась прямой.

То, что связано здесь с темой тела – и это не написано в описании но связано с этим – это ваше одеяние. **Одежда должна быть свободной, удобной.** Не тесные джинсы. Вы не сможете долгое время просидеть в тесных джинсах. И если делаете вы медитацию в группе, или одни, **не одевайте шуршащей одежды**, из шуршащей ткани, ткань должна быть мягкой.

4. Плечи на одном уровне –

Тракра Нуам

Произнесите: **Тракра Нуам**.

Тракра Нуам – это плечи.

И **Нуам** – на **одном уровне**, итак **плечи на одном уровне**.

И подразумевается не так, не прижаты к ушам, и также не так (имеется ввиду, одно плечо не ниже другого), и есть люди, которые так сидят. Есть люди, даже не осознающие, что так сидят, поэтому, поначалу обращайтесь внимание, осознавайте положение плечей, и так далее.

Это связано с тем, что вы делаете руками. И в нашей традиции правую руку кладут в левую, когда большие пальцы немного соприкасаются, так, и кладут руки приблизительно на уровне пупка, и если необходимо подложить подушку, чтобы они доставали дотуда, то подложите.

В различных традициях, есть различные указания. Есть те, кто сидит в такой мудре (то, что в йоге называется Чан Мудра, когда указательный палец соприкасается с большим пальцем), с руками на бедрах. Это также хорошо. Иногда, так, иногда так. Продвинутые медитирующие, понимающие

больше в протекании энергии в теле знают, когда делать так, а когда так.

Есть люди, которые очень нагреваются. Поэтому важно сидя привыкать отдалять локти от тела, просто чтобы была вентиляция.

Очень важно сидеть без движения, чтобы тело находилось без движения. Это самое важное, потому, что иначе вы не достигнете концентрации.

Потому, что, что происходит? Когда есть движение тела, внимание уходит к органам чувств, к ощущениям в теле, это осязание, которое у тибетцев называется «ощущением тела». Вы вдруг осознаете свое тело, и тогда вы убежали. Если вы хотите одноточечной концентрации, концентрация должна быть исключительно на выбранном вами или вашим Ламой объекте. И когда вы начинаете двигаться, это выводит вас из концентрации, и поэтому, сначала необходимо привыкнуть не двигаться.

5. Подбородок под прямым углом

Go mi to mi me

Произнесите: **Go mi to mi me**

Go – это шум.

Mito Mi me - означает, **не слишком приподнят, не слишком опущен.**

Имеется ввиду, чтобы подбородок находился под прямым углом к шее. Это то, что сохраняет затылок открытым, там где проходит центральный канал. Рекомендация, если бы поток воды протекал через ваш подбородок, он бы спадал вам на пупок. Для этого не толстеть – просто выпрямить тело. 😊

6. Зубы и губы –

So Chu Rangluk

Произнесите: **So Chu Rangluk**.

So – это **зубы**.

И **Chu** – это **губы**.

Rangluk - означает **естественная поза**.

Что это значит? Рот не сжат, зубы не сжаты, но также и не раскрыты, и не висят. Просто закрыты, расслаблены, в естественном положении. Подразумевается это. Обычно, необходимо чтобы лицо было расслаблено. Никакого напряжения, но также и не слабость – что-то посередине.

В медитации, если Лама не дал другого указания, через рот не дышат, дышат через нос. Есть медитации, в которых говорят дышать через рот. Это очень далеко. Пока не дышите через рот. Одна из причин в том, что когда рот открыт, есть рефлекс глотания, поэтому снова, это является позой тела мешающей концентрации. И также, если вы в глубокой концентрации, а рот раскрыт, залетают мухи! 😊 И это не смешно. Или, рот становится слишком сухим. Не смешно, потому, что когда вы в глубокой концентрации, вы отключены от органов чувств.

7. Язык

Che Ya Soy Rangluk

Произнесите: **Che Ya Soy Rangluk**

Итак, **Che** - это язык.

И **Ya Soy** - это верхние зубы.

So – это были зубы.

Итак, язык слегка касается соединения неба и верхних зубов.

Rangluk – это как раньше, естественным образом. Это предотвращает обезвоживание и жажду.

Этому есть причина. Помните! Мы говорим о том, кто тренируется сидеть долгое время, поэтому, для успеха в вашей практике, все эти вещи становятся очень важны. Для тех, кто серьезен в своей практике, и развивает медитативную способность, это очень важные детали. И это немного парадоксально; чем более продвинуто учение, тем оно техничнее. Все более и более: как держаться? Как делать? Как двигаться? И все меньше говорит об идеях, принципах, философии, интересно?

Подведение итога семи первым точкам

Итак, до сих пор, это было семь точек. И, что у нас было? Повторим:

1. У нас было, как держать ноги.
2. Глаза.
3. Потом, у нас было, что тело должно быть прямым.
4. Плечи на одном уровне..
5. У нас был подбородок, чтобы он был прямым.
6. Рот и губы.
7. И потом, был язык, верно?

И это семь, это семь точек **Вайрочаны**.

8. Дыхание –

Чже Цонгкапа в «Лам Рим Чен Мо», добавил номер восемь:

Uk jung ngur

Произнесите: **Uk jung ngur**.

И подразумевается **выдох и вдох**, и здесь он говорит о том, каким должно быть дыхание.

И здесь он говорит о счете, **счет всегда начинается с выдоха, и потом вдох. Почему? Потому, что мы хотим привести вас к Тантре, а в Тантре мы хотим все энергии привести внутрь, к центральному каналу, чтобы увидеть пустоту напрямую.** Поэтому, мы хотим, чтобы вдох был последним.

Мы в конечном итоге хотим все привести... чтобы все вошло внутрь. (Лама демонстрирует

глубокий вдох).

До того, как создается тело света ангела, все-все-все-все входит внутрь, и оттуда выходит ангел. В йогической литературе, это называется *Laya*. *Laya* – это, это **вхождение**. **И, для того, чтобы себя к этому подготовить, мы вводим внутрь.**

То, что Чже Цонгкапа еще говорит о дыхании, это что оно должно быть очень медленным, и равномерным. Да, равномерно вдыхать, замедляя дыхание. Не нужно делать манипуляции с дыханием. Оно само замедлится; когда глубоко входят в медитацию, это происходит спонтанно, само по себе.

Есть люди, которые чтобы замедлить дыхание использующие сердцебиение; отсчитывают несколько сердцебиений на вдохе, и на выдохе. Используют это для сравнения и замедления, но это уже позднее. Дыхание очень важно.

И также когда вы более сфокусированы, вы начинаете лучше слышать свое дыхание, даже если оно не громче людей снаружи. Для вас, это будет немного громче, потому, что вы сконцентрированнее, и осознаннее. И когда дыхание медленное, вы меньше будете его слышать, и это меньше будет отвлекать ваше внимание.

В глубокой медитации, вы как бы ощущаете выходящий и входящий воздух, это как бы одна единица, которая в сущности, все время не оставляет вас. Это как бы продолжение вашего тела, как какая-то воздушная макаронина входящая и выходящая,двигающаяся только вперед назад. Снова, не нужно ничего делать через силу. Всегда задействовать рассудительность, здравый смысл.

Сиденье, и индивидуальный подбор позы

Еще слово, и на этом мы завершим. **Сиденье. Подушка, на которой вы сидите.**

Из зала: а лежат? Это тоже прямая спина.

Учительница: лежат, большие шансы, что ты уснешь. На продвинутых этапах, есть медитации, которые делают лежат, но мы не рекомендуем так начинать.

Рекомендация опытных учителей, это вырабатывать хорошую позу, и это большая работа. Важная часть медитативной практики, это нахождение своей позы, и нахождение того, что работает для тебя. Это очень важная часть. Потому, что без решения этих проблем, нет постоянства в практике.

Тебе необходимо узнать:

- **Какая подушка тебе подходит** – необходимо пробовать разные; различные подушки, различной толщины, различной плотности.

- **Какая поза ног** – обычно, большинству людей удобнее сидеть, когда задняя часть приподнимается над передней частью. Большинству людей так удобнее.

- Тебе необходима **подушка для лодыжек** – важно, если вы хотите преуспеть в сидении в медитации долгое время, не сидеть без подушки для лодыжек. Для лодыжек необходима подушка. Потому, что когда вы сидите долгое время, точки которыми вы соприкасаетесь с полом, начнут вам мешать. Поэтому, есть подушка **Запо**, на которой сидят, и есть то, что называется **Забутон**, эта подушка **немного** больше, и вся цель ее смягчить опору для лодыжек.

- Необходимо **беречь колени** – потому, что колени это самая большая ценность, имеющаяся у медитирующего – поэтому, необходимо найти позу тело, которая не причинит вреда коленям. Иногда, колени не достают до пола, тогда необходима поддержка, чтобы не держать все время этими мышцами (мышцами бедер), потому, что это очень утомляет.

- Необходимо **делать йогу и асаны**, чтобы достаточно укрепить мышцы поддерживающие сидение.

Можно на стуле.

Люди, особенно на западе, не натренированные в йоге и медитации, не привыкли к позе по-восточному, им тяжело. **Лучше начать на стуле, чем вообще ничего не делать.** На стуле, можно зайти очень далеко. На ретритах Випассаны, на которые я ходила, я начала на стуле, и за короткое время я спустилась с него. Через два дня, это стало пыткой. Поэтому, ты увидишь сама. Ты сама продвинешься.

Если ты опираешься – необходимо знать как. Если ты не опираешься правильно, со временем это может привести к болям в спине. Я кладу поддержку для нижней части спины, но не более этого, верхняя часть спины в воздухе, и там мне поддержка не всегда нужна. Но снова, это что-то, что тебе нужно проверить, потому, что важно, чтобы спина была прямой.

С течением времени, если ты обретаешь серьезность на пути, любая поза не сохраняющая спину прямой, станет для тебя утомительной и не удобной, и это знак хорошей практики. И это может занять несколько месяцев, и это нормально.

Достаточно важно проделывать это исследование, и оно очень индивидуально. У каждого свое тело, и каждому удобно что-то свое.

Общие советы по медитации (дополнительные советы, можно найти на следующих уроках)

1. **Важно практиковать каждый день.** Очень важно, иначе любая способность, которой вы обладаете, все время будет портиться.
2. **Начните с коротких отрезков времени.**

Начните с десяти минут – четверти часа в день, для начинающих.

3. **Начните с предварительных.** (Подразумеваются семь предварительных этапов (включающих завершающий этап). Их перечисление можно найти в уроках 2.2 и 2.3, курса 3).
4. **В хорошей медитации, вы сидите очень увлеченными своим объектом.** Даже если это на дыхании, вы полностью увлечены дыханием. Очень заинтересованы в нем. Это самая интересная вещь в мире. И поначалу, это будет немного не удобно, и немного больно. Необходимо это преодолеть. Необходимо радостное усилие: «Я хочу помочь всем существам. Для этого мне необходимо увидеть пустоту. Для этого, мне нужно развить shine (медитативную концентрацию, очень высокого уровня). Ради этого, мне необходимо пройти через всю практику, чтобы я действительно смогла принести благословение ближним.

5. **Задействуйте здравый смысл.** Не принуждать себя, в случае, если вы причиняете вред коленям, или телу, потому, что это также не поможет никому в мире, да? **Поэтому, задействовать здравый смысл, но помнить цель, и мотивироваться состраданием.**
6. **Войдите глубоко в медитацию, это изменит вашу жизнь, изменит ваши приоритеты.**
7. **Все идет глаже, если у вас есть медитативная практика.**

Я знакома с парой из Нью-Йорка, которая как-то поехала куда-то в Индию, и изучала Випассану, и с тех пор ничего не изучала, но практиковала каждый день. На протяжении тридцати лет, каждое утро четверть часа делали медитацию. Это все. Эта пара основала империю в области средств для волос. Они выросли из медитативной концентрации. Невероятно, что можно сделать из средств для волос. У них есть здание в несколько этажей, в дорогом месте в Нью Йорке. Там внутри есть зрительный зал, есть роскошные комнаты для заседаний. Сейчас, они за миллионы продали это Асте Лаурд, и едут с нами на практику.

Итак, **медитация это очень удивительный инструмент. В особенности тогда, когда она также является и инструментом для прихода к просветлению, а не только для основания империй для волос.**

Сделайте это важным. Сделайте это святым. Это святая вещь, потому, что в конечном итоге, она позволит вам выйти из страданий.

(Мандала)

(Посвящение)

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 5

Проблемы в медитации и их исправление – часть 1

Итак, давайте начнем с молитв. Мы хотим накопить условия, которые позволят нам хорошо воспринять этот материал, поэтому таков образ проведения этого урока, и такие молитвы. Потому, что помех хватает, и отвлечения внимания хватает, и мы хотим создать противоположные условия.

(Мандала)

(Прибежище)

О слушании Дхармы

Группа, для того чтобы эти вещи не рассеялись, должна себя защищать,: должен быть правильный дух, должно быть уважение к Дхарме, уважение к учению. И тогда, когда у людей есть интерес, это приносит большое благословение.

Слушать сознание Будды

Урок Дхармы не является групповой динамикой, урок Дхармы не является группой обсуждения, несмотря на то, что иногда может развиваться обсуждение; вопрос и ответ. Но обычно, мы приходим слушать Дхарму потому, что хотим прийти к просветлению, потому, что нам надоели страдания.

*Самсарное сознание знает, как страдать. Как нам говорит **Мастер Шантидева**: дети желают только счастья, а получают все время страдания. Мы хотим счастья, и мы делаем в точности противоположное. Как знают? У нас есть страдания. Итак, мы слышим это сознание все время, оно все время играет у нас в голове.*

И когда мы приходим на урок Дхармы, мы хотим услышать сознание Будды, просветленное сознание. Это не место для длинного приведения ваших мнений, ваши мнения с вами уже долгое время. На уроке Дхармы мы хотим раскрыться и услышать руководство, исходящее от Будды, передаваемое через чистую цепочку Лам, чтобы вывести нас к просветлению.

*И не то, чтобы запрещено задавать вопросы, или вести обсуждение, но не нужно заходить далеко в этих вещах. Если необходимо, если что-то напрашивается, это должно быть коротко, по делу, и из скромности: **я там не для озвучивания своего мнения, я там для того,***

чтобы слушать Будду. Это цепляние, и любовь к себе, и к своим мнениям является тем, что держит меня так много лет. **Итак, необходимо создать уважительное отношение, смиренное отношение, отношение желания выйти, и сострадания.** И это то, что должно мотивировать, необходимо исходить оттуда. И тогда, группа взлетает.

Все эти курсы также и для того, чтобы дать вам инструменты для лучшей жизни уже сейчас, такие как: Курс о гневе, уже сейчас начинать вводить это в вашу жизнь. Если это не затрагивает вашей жизни уже сейчас, то это не будет для вас применимым. Итак, это затрагивает жизнь уже сейчас, но также и подготавливает вас к более продвинутым этапам, которые придут, если вы проделываете путь, так как нужно.

Мировоззрение развивается медленно, постепенно. У нас есть много пластов для очищения, и разрушения многих систем. У нас есть миллиард эпох нахождения в сансаре, и для того, чтобы отсюда выйти, требуется проделывание работы. Если действуют в соответствии с руководством, это будет чудесным.

Итак, Шломи, снова большое спасибо. (Шломи Грос принимал в своем доме группу для обучения).

И большое спасибо Юваль (Юваль Галили, старый ученик, действующий на протяжении лет разными путями, чтобы сделать возможной работу Классики Буддизма в Израиле). Вы не знаете, сколько времени он вкладывает. Только обновление списков рассылки, это огромная работа. И он делает это тихо, ничего не слышно, а вы получаете имэйл. И это только одно из того, что он делает.

Краткий итог того, что изучалось

Итак, мы изучали:

- 1. Подготовки: шести предварительных тренировок;**
- 2. В них семь этапов;**
- Мы обучали **условиям места**, и это больше применимо к ретритам, место, друзья, еда. Питание, это целое учение. Когда приблизится ретрит, мы о ней поговорим;
- Мы приводили **шесть условий, необходимых для успешной медитации;**

Мы приводили цитату, приведенную **Чже Цонгкапой**, он сказал: «Люди начинают медитацию, но очень продвигаются, и не очень продолжают, и тогда обвиняют, что не получили хорошего учения, или что учитель не хорош». Он говорит: нет! Это потому, что вы не выполняете все окружающие условия так, как нужно. Ищите там. В основном, в своей морали, но также и в знании этих вещей.

- 5. Поза тела**, мы говорили.
- Сейчас на уроке, мы собираемся поговорить о ментальных проблемах, просыпающихся у серьезного медитирующего, и это не обязательно на ретрите. Каждый человек входящий серьезно в медитацию, натывается на эти проблемы.

Источники для обучения, и его важность

Мы используем текст **Пабонки Ринпоче**.

Pabonka Rinpoche

Пабонка Ринпоче жил в двадцатом веке, и его текст написан в двадцатом веке его учениками, по его лекциям, и разумеется, он составляет комментарий к «Лам Рим Чен Мо».

Lam Rim chen Mo

Да, он пришел на пятьсот лет позже Чже Цонгкапы, и это комментарий к Чже Цонгкапе.

Lam Rim chen Mo

Знания, необходимые для каждого медитирующего

Это также идет в соответствии с «Лам Рим Чен Мо», и это также пришло от **Мастера Камалашилы** – это учение часто дают, в различных течениях в Буддизме; потому, что это происходит с каждым; каждый медитирующий натывается на эти проблемы.

Разница между преуспевающими в медитации, и теми, кто встречается с трудностями, и не преуспевает, или останавливается на различных этапах пути, в том, насколько они знакомы с материалами этого курса, включая то, что мы уже сделали, и то, что мы делаем сейчас. И, это может быть выглядит техническим материалом, и может быть немного более сухим, чем в других курсах, но важность его бесценна.

И это интересно. Чем больше продвигаются на пути, чем более продвинуто учение, тем техничнее оно становится, и тем меньше в нем идеологии. Так, как вы уже серьезны, вы сейчас хотите научиться: «Как делают это, как мне сделать, чтобы у меня это получилось?» И тогда Лама приходит и начинает вас обучать дышать через правую ноздрю утром, и через левую вечером (это сказано шутя), и всем этим различным вещам. Не о телах Будды, а о том, как это делать. И этот курс, в сущности, более продвинут, чем другие, и также более техничен, чем другие.

Пять проблем в медитации, и восемь их исправлений

Произнесите:

Nye Pa Nga

Nye Pa – это проблема.

Это пять помех, пять неисправностей в медитации.

У этих пяти помех есть **исправления**, и они называются, произнесите:

Nyen Po Gye

Gye – это восемь.

Nyen Po – это исправление. Восемь исправлений.

И есть пять проблем, и у них есть восемь исправлений.

1. Первая проблема – духовная лень - Le Lo

Итак, первая проблема сейчас, произнесите:

Le Lo

Le Lo, это тибетское слово для **лени**. Все быстро выучивают это слово, Le Lo. Что такое лень? Лень, это не обязательно, что вы бездельник, может быть вы очень трудолюбивы, но «У меня не получается усесться сделать медитацию», это Le Lo:

- Нет достаточной мотивации.
- Нет достаточного желания.
- Нет достаточного осознания важности этого.
- «У меня есть другие дела. Я занят\а», это Le Lo.

До тех пор, пока не преодолевают **Le Lo**, не усаживаются. Не усаживаются – ничего не происходит. **Чтобы прийти к осознаниям, необходимо развить медитацию.** Итак, прежде всего, обязаны исправить эту проблему, иначе ничего не произойдет.

У первой проблемы есть четыре исправления, и потом у всех остальных проблем, есть по одному исправлению на каждую, и вместе восемь. Итак:

Четыре исправления первой проблемы:

1. Первое исправление – это мотивация –

Ting-Ngen-Dzin La Depa

Мне не хочется, или я слишком занята – и мне необходимо себя убедить, почему это все-таки важно, привести себя к проделыванию чего-то, к чему я не привыкла, чему-то мне чуждому, странному для меня. Усаживаться каждый день на подушку, и создавать привычку. Мне необходимо убедить себя, что это достаточно важно. Итак, первое исправление на уровне мотивации, когда я сама говорю с собой, или ко мне обращается учитель.

Итак, прежде всего, у нас было изображение пяти путей, на пути к просветлению.



И мы сказали, что первый путь, это поворот (когда поднимаются на путь накопления), и потом здесь есть путь видения, и есть еще два на пути.

Мы говорим, что до тех пор, пока мы не обрели поворот, мы даже не захотим приходить слушать Дхарму, даже не захотим сидеть и практиковать.

- Итак, прежде всего, необходимо развить поворот, и это отвращение к страданиям этого мира, к сансаре.

Если это не развито, нас будут привлекать другие вещи. Вас будут привлекать ваши обычные занятия, и жизнь завершится раньше, чем вы придете сюда (к пути видения), и **если вы сюда не пришли** (к пути видения), или почти **до туда – очень плохо**; так учит Будда, очень плохо.

Мы состаримся, мы будем как наши старые бабушка с дедушкой, не будет никакой разницы. Мы потеряем силы, потеряем способности, потеряем сознание, ясность, **просто умрем, как мухи**. Кто знает, что нас там ждет? Если все, что мы говорили верно, то у нас у всех есть полные карманы тяжелых карм, и кто знает, какая из них созреет в моем следующем рождении? И у нас на данный

момент нет контроля. До тех пор, пока мы не дошли до этого этапа (пути видения), у нас нет контроля над кармами.

Есть одна хорошая, среди миллиардов плохих, поэтому это такая рулетка, где почти все нас убивают; здесь и там есть может быть одна, которая приведет нас к человеческому рождению, а может быть нет. Поэтому, это очень опасная игра в рулетку.

- Второй путь, называется путь подготовки. Подготовка к чему? Подготовка к видению. **На пути подготовки, мы приобретаем глубокое интеллектуальное понимание пустоты.** Здесь, мы развиваем медитацию.

Без развития медитации, мы не можем прийти к пути видения, Путь видения происходит только в медитации, и не просто в медитации, а в глубокой медитации, в Шине. Развитие Шине требует долгой медитативной практики.

(Шине – или на санскрите Шамата – название совершенной медитации. Смотрите материалы курса «подготовка к Тантре», урок 3, часть 1).

Это немного, как обучаться быть виртуозом, в игре на фортепиано. Не сидят один день, и через полгода ты виртуоз, это требует большой работы. Это достаточно похоже также, и с точки зрения лет; в зависимости от того, ходите вы на ретриты или нет, от того какое руководство вы получаете, но это серьезное усилие.

И те из вас, кто пытался развить медитацию, вы знаете, где ваша концентрация, мне не нужно вам это рассказывать. Развитие концентрации, это серьезное усилие, и необходимо правильное руководство, и все подготавливающие условия, и какое самое важное из них? **Соблюдение морали.** Если что-то отягощает вашу совесть, медитация не получится.

- И переход с одного этапа на другой, также всегда происходит в глубокой медитации.

Поэтому, без медитации, мы вообще не можем никуда пойти.

И также, как когда кто-то стремится стать пианистом виртуозом, он будет проделывать необходимые гаммы, будет делать практику, потому что поначалу, когда делают медитацию, это действительно тяжело: сознание бежит во все стороны, телу не удобно, мы или засыпаем, или заняты своими планами. Это тяжело. Поначалу нет удовлетворения, так как мы еще не умеем это делать, но так начинает и пианист. Поначалу он еще не играет сонаты. Поначалу он делает гаммы.

Так, для чего мне проходить каторжные тренировки в гаммах? Нужно проходить только в случае, если я понимаю, куда я стремлюсь.

Я стремлюсь к освободить себя и других от всех страданий. Если мое сострадание велико, что я не сделаю ради них? Я буду сидеть, и практиковать медитацию.

- И нет ничего, что не развивается с практикой, нет ничего, что не развивается силой привычки, и с правильным руководством, вы обязаны продвинуться. Даже не желая, вы продвинетесь. Важно сидеть каждый день. И для усаживания себя каждый день, мотиватором является сострадание.

Три мотивации

1. Итак, **первое исправление** на уровне **мотивации**:
1. Первая **мотивация** говорит: **«Я хочу прийти к видению пустоты напрямую, иначе я**

продолжу вращаться в этом колесе, в страдающих формах». И если упасть в одну такую, кто знает, сколько времени мы будем страдать? В аду страдают долго. И также, если мы удостоимся стать человеком, нам вообще не гарантировано, что мы встретим Дхарму, учителей Дхармы, что у нас будет здоровье, ум – кто знает, куда мы упадем? Поэтому, нам необходимо прийти сюда (к пути видения).

Без глубокой медитации, мы не можем увидеть пустоты напрямую, а без видения пустоты напрямую, мы не можем освободиться. Сюда прийти тяжело (к пути видения). Необходимо работать, для желанья туда прийти необходимо большое сострадание, и условия существующие сегодня. Итак, это первое.

2. Второе: мы туда не придем (к пути видения), если не пройдем промежуточные этапы – без медитации мы не придем ни в какое место, потому, что **переходы с этапа на этап происходят только в глубокой медитации, поэтому, мы вообще не можем продвигаться.** Мы без медитации к ним не придем. Это второй аргумент.
3. Третий аргумент, это то, что **когда человек развивает хорошую медитативную концентрацию, у него развиваются такие способности, как читать сознание ближних, и различные сверхъестественные силы.** Это развивается на более продвинутых этапах медитации. Это приятные вещи, почему? **Потому, что это помогает нам, помогать людям.** Если я могу читать чье-то сознание, то я могу знать, что им нужно. Я знаю, что их беспокоит, что их останавливает, или что является для них препятствием, и я могу в правильное время, необходимым образом, сказать им правильные вещи, и это поможет.

Это не является целью моей практики; цель моей практики, не является достижение сверхъестественных способностей, потому, что это временные результаты, и если я не зашла достаточно далеко, я также потеряю их при смерти. Но это хорошо на пути, потому, что это позволяет мне помогать людям, а чем больше я могу помогать людям, тем больше я накапливаю добродетели, и тем больше это гарантирует успеха в продолжение пути.

И мы можем приобрести все эти сверхъестественные способности, и это приятно.

Большая часть продвижения в медитации продлевается именно в те дни, когда вам не хочется, или не подходит, но вы все-таки усаживаетесь. Вас привлекают различные вещи, сегодня у вас нет настроения, сегодня немного болит голова, или сегодня вам нужно сделать много вещей, но все-таки вы усаживаетесь, потому, что вы обязались себя развивать, чтобы суметь помочь всем существам. **В эти дни вы боретесь со своими в кавычках «темными силами», с вашими препятствиями, и эта война создает большую добродетель.**

Итак, каждый раз, когда вам не хочется, но вы все-таки усаживаетесь, вы продвигаетесь быстрее всего. В этот момент, вы изнашиваете эти препятствия, все время приходящие, и они как какие-то прибегающие, и кусающие вас собаки, и вы таким образом их утомляете.

Итак, первое было мотивацией, и у мотивации было три пункта.

2. Второе исправление – намерение достичь Шаматы

Дунра

Dupra – это когда **вы хотите результата медитации, вы хотите достичь Шаматы**, этой удивительной концентрации.

Когда сознание достигает Шаматы, когда сознание достигает совершенства медитации, у вас есть удивительная концентрация. Вы с удивительной легкостью можете изучать все, что хотите. Вы можете решать проблемы, на работе ли это, или любую жизненную проблему, с удивительной легкостью, потому, что сознание очень острое; оно остро как луч лазера, и оно послушно. Вы направляете его на проблему, оно остается там, оно не убегает. Это то удивительное сознание, которое у вас есть.

Человек достигший Шаматы еще не потерял способности сердиться, но он приобрел способность пресекать гнев на настолько ранних этапах, что снаружи они вообще ни видны. Итак, внешне, он никогда не сердится, он человек, который всегда находится в хорошем настроении, потому, что как оно только просыпается, он в своем зародыше перехватывает ментальное омрачение, так как его осознанность очень высока. Такие люди радостны, приятны, любящи, они Мастеры, рядом с ними приятно находиться.

И то, что здесь помогает, это думать, что:

- Мы **потеряем любую чудесную вещь, имеемую нами** сейчас, без исключений.

- И, что **это будет повторяться снова и снова**, если мы не научимся приходить к Шамате, а оттуда к пути видения. **И до пути видения, обязаны достичь Шаматы.**

- И, что **время утекает**, время утекает, наша жизнь коротка.

Итак, это было вторым исправлением (желать результатов медитации, желать прийти к Шамате).

3. Третье исправление – усилие

Третье исправление первого, это усилие –

Tsun Dru

После того, как мы описали вам эти чудесные преимущества Шаматы, и человека достигающего Шаматы – вы их хотите. **Вы хотите достичь этих способностей, и вы готовы ради них прилагать усилия.** И здесь, это усилие. Итак, что является исправлением лени? Приложение усилий. Вам не хочется, но вы прилагаете усилия.

4. Четвертое исправление – наслаждение совершенной медитации

Четвертое исправление, и оно самое приятное:

Shin Jang

Произнесите: **Shin Jang**.

Важное слово. **Shin Jang**, это **наслаждение от практики, или наслаждение от легкости практики.** Иногда, вслед за Ламой Кристи, я перевожу это как «**текучесть**», потому, что на английский она переводит это как Fluidity. **Пабонка Ринпоче** в своей книге, описывает это очень красиво.

Это сочетание ментального и телесного наслаждения. Когда человек достигает хорошей медитативной концентрации, Шаматы, с этим приходит большое наслаждение; и физическое, и

ментальное наслаждение, и **легкость практики**.

Это как, если вы подумаете о нашем несчастном пианисте, практикующем гаммы. Сейчас, он уже так много практиковал, и уже практикует сонаты, и руки бегают по пианино. Это уже легко. Это бежит. Вы видели такого виртуоза, бегающего по пианино? Это легкость практики. Он так много практиковал, что сейчас музыка выходит легко. Ему не нужно искать, где «до», где «рэ», и где гаммы. Это бежит.

Так и медитирующий. Он становится виртуозом медитации, и есть легкость практики. Ему не нужно прилагать усилий. Он решает быть в медитации, и он уже в удивительной концентрации, и есть легкость практики, и вместе с ней приходит физическое и ментальное наслаждение. Тело легко. Ничего не болит. Это чудесно. Не важно, где вы начинаете, вы можете прийти до огромной легкости, потому что это идет отсюда (из сознания), не из тела.

Когда вы начинаете ретрит, голова становится чистой. Вы молчите, вы не совершаете всех нарушений, которые мы совершаем нашей речью. За недолгое время появляется легкость в теле, еще задолго до Шаматы. Это еще не называют Shin Jang, это наслаждение более низкого уровня, чем Shin Jang, но оно наступает. Есть легкость тела, есть ментальное наслаждение, и есть их сочетание. Пабонка Ринпоче описывает, в какой поочередности они приходят. Это очень интересно.

Когда через какое-то время, вы начинаете быть серьезны в медитации, это начинает происходить, и тогда это уже вас подталкивает, это уже само преодолевает Le Lo, потому что это приятно. Это немного можно сравнить с человеком начинающим джогинг, утреннюю пробежку, через какое-то время это становится легким, приятным, и у них от этого есть high, они любят это. Или теннис. Начинают это любить.

То же самое, и в медитации, **только польза, в миллион раз больше.** Вы начинаете получать удовольствие, и оно становится тем, что вас привлекает.

Наслаждение медитации, не является нашей целью

Сейчас, важно знать, что это наслаждение не является целью медитации. Оно приходит, оно является побочным продуктом, **само по себе, оно не освобождает от страданий.** Это наслаждение приходит и уходит, и если мы не придем к пути видения, или очень близко к нему, мы его потеряем. Поэтому, это не цель, но очень приятный побочный эффект, потому что он подталкивает нас на пути, и помогает нам оставаться на нем.

Почему мы подчеркиваем, что цель не это? Чтобы не цепляться за него. Потому, что люди цепляются за него, и погружаются в это наслаждение, вместо того, чтобы продолжать в соответствии с наставлениями Ламы, и прийти к видению пустоты. Они сидят себе там и наслаждаются – но это не цель. Вы однозначно будете наслаждаться, но вы не хотите, чтобы ваше сознание цеплялось за это. Это однозначно у вас будет, но продолжайте дальше.

Это четвертое исправление, первой проблемы.

Итак, у нас есть четыре исправления этой лени, и если мы ее не преодолеем, ничего не произойдет. Потому, что мы просто не будем сидеть и делать медитацию.

То, что будет, это то, что все те вещи, которые вы делаете вместо медитации, вы будете вынуждены потерять.

Все те вещи, которые вы делаете на сегодняшний день, все те вещи, которыми вы увлекаетесь, вместо того чтобы делать медитацию – вы будете вынуждены потерять. Потому, что любую сансарную вещь вынуждены потерять; единственная вещь, которую вы можете сохранить, это плоды своей практики – поэтому, подумайте об этом в качестве мотивации. Иначе, мы будем вынуждены продолжать страдать долгое время.

Мне нужно было слушать всю эту историю много раз, и в различных вариациях, пока это не проникло. Потому, что я говорила: «Да, да. Я делаю много вещей, но усаживаться?!» Дорогая, речь идет о **тебе**, ты должна сесть и сделать медитацию. Иначе, ничего не произойдет.

Мы сказали, что есть пять проблем, это была первая.

2. Вторая проблема – теряют объект

Вторая проблема – что происходит, когда вы наконец-то преодолели Le Lo, и усаживаетесь на подушку. Что тогда происходит? Я решаю сделать медитацию на изображение Будды, или на что-то еще; я выбираю объект, Лама дает мне объект, или думай о повороте или о безумстве преследования суеты.

Что происходит сразу же, после того, как я уселась? Я забыла. **Внимание отвлекается**, приходит что-то другое, приходит другая мысль. Это называется: **терять объект**. Я теряю объект, и то, что здесь написано на-тибетском, произнесите:

Dam Ngak Jera

Dam Ngak – это святое указание.

И **Jera** – это забывать.

Забывать святое указание.

Что такое святое указание? Это то, что мне сказал Лама, на что делать медитацию. Лама или учитель, на различных этапах меня наставляет, и он мне говорит: «Сейчас делай медитацию на поворот, или на Бодхичитту, или на Тонг Лен, или на что бы то ни было, и я усаживаюсь, и забываю, потому, что приходят другие мысли, и мое внимание отвлекается.

Итак, **это первая проблема, после того, как вы уселись – вы теряете объект**. И проходит время, и вы вдруг просыпаетесь: «Минутку, минутку! Что я делаю? Где медитация?» Вы уже не в медитации. Вы засыпаете, или грезите наяву – вы делаете что-то другое. Разумеется, это потеря времени, но невозможно обойти эти этапы, потому, что **каждый начинающий медитирующий, поначалу, теряет объект медитации. Поэтому, не думайте, что вы хуже других, каждый проходит эти этапы.**

Когда объект меняется посреди медитации, это также является отвлечением внимания

Может быть, внимание отвлечется объектом, который также является хорошим медитативным объектом – как, к примеру: я хотела медитацию на поворот, вместо этого, я начинаю думать о Бодхичитте. Сама по себе, это хорошая медитация, но это не то, что я сейчас должна делать. **Это также является отвлечением внимания.**

Мы хотим оставаться зафиксированным на нашем объекте. И только на этом объекте. Сознание убегает, а мы возвращаем. Мы изначально решаем, на что будем делать медитацию, и остаемся

там. Не меняем свое решение посреди пути. Почему? Потому, что разовьется привычка, и тогда мы никогда не останемся с объектом; вся идея в том, чтобы развить одноточечную концентрацию, когда я говорю сознанию, что делать, а не оно мне.

Вопросы об объекте медитации

Из зала: о чем думают во время медитации?

Учительница: тебе нужно получить наставление. И если ты продолжишь приходить, ты получишь инструкцию.

На долгое время – и я не говорю, что это в каждой индивидуальной медитации – но:

На долгое время, важно, чтобы это был добродетельный объект, объект продвигающий меня к хорошему, к мудрости, к состраданию.

Потому, что я сейчас, провожу в медитации значительную часть своей жизни. Каждый день, может быть, четверть часа, полчаса, час. Я хочу использовать это время правильнее всего, делая то, что быстрее всего продвигает меня к моим целям. Разумеется, одна из моих целей, это развитие концентрации, но у меня есть еще цели, которые, в сущности, выходят за рамки этого, потому, что:

**Концентрация, является лишь инструментом для прихода к просветлению.
Поэтому, я хочу фокусироваться на объектах являющимися этапами пути на пути к просветлению, или символизирующих святые вещи, святых личностей, высшие качества, или такого рода вещи.**

И я не говорю, что это должно происходить в каждой медитации. Есть медитации на дыхание, и иногда их нужно делать; особенно, когда сознание очень подвижно, тогда уместно делать медитации на дыхание, потому, что нам будет тяжело сохранять другой объект – но не продолжительное время. Мы хотим перейти к святому объекту, и здесь это называется *Dam Ngak Jera* – забывать святое указание – потому, что объект дает Лама. Вы советуетесь с учителем, на что я должен сейчас делать медитацию? И идете в соответствии с его указаниями.

Учительница: да?

Из зала: если я хочу сделать медитацию на «Тару» - я думаю обо всех ее качествах? Я перечисляю их? Я смотрю на ее контуры?

Учительница: на данный момент, это не является нашей темой, но ты была на ретрите, верно? И мы говорили о трех видах медитации, Shar Gom, Che Gom, и Jok Gom, помнишь? (Темы медитации, перечислены на сайте, в различных курсах о медитации. Относительно различных видов медитации: медитация перепросмотра, аналитическая медитация, и одноточечная медитация – смотрите учение «Подготовка к Тантре – источник всей моей добродетели», урок 5, часть 1).

Shar Gom – это **медитация перепросмотра**, и ты можешь сидеть, и делать медитацию на ее образ: такие ее волосы, такое ее лицо, такие ее руки, такие ее ноги. Ты можешь это делать. Это один уровень медитации.

Другой уровень медитации – ты можешь взять одно из ее качеств, ее большую любовь к

существам. Что означает Тара? Освобождающая, верно? То, что она приходит, чтобы нас освободить, и ты можешь сфокусироваться на этом чудесном качестве. Это будет Che Gom (**аналитическая медитация**): ты смотришь, что означает освободить? От чего освободить? Как она освобождает? Это будет Che Gom.

Ты погружаешь это качество в свое сознание тем, что задерживаешься на нем, медленно-медленно, и так ты создаешь его в себе. Постепенно, после того, как ты подумала, что означает освобождающая, или, что означает такая безусловная любовь к существам, ты переходишь, и может быть, пытаешься ощутить ее, и так далее. **Когда ты фокусируешься на этом в ней, ты в сущности, создаешь это в себе,** потому, что в конечном итоге, все твоя проекция.

И тогда, постепенно-постепенно, ты создаешь это в себе, и когда ты дошла до переживания большой любви к существам, переходи к Jok Gom (одноточечной концентрации). Когда у тебя уже есть переживание, **практическое переживание** – не на уровне интеллектуального анализа, а раскрывается сердце – сейчас, **оставайся с этим ощущением, и ни на миллиметр с него не сходи.** Это Jok Gom. Ты хочешь поставить свое сознание туда, чтобы оно оставалось там до тех пор, пока ты в медитации, и это удивительная способность, и это то, что мы хотим развить.

Это то, что пошли и измерили там, этому монаху в отделении MRI (Лама подразумевает исследование о счастье, которое проводилось в университете, в США, и очевидно монах, о котором идет речь, Матье Рикард, автор книги «Благодаря счастью»). И ему сказали: «Сейчас, медитация на сострадание», и хорошая медитация на сострадание, когда концентрация глубока, приносит большое счастье, большое счастье. И это то, что они измеряли. Так, как он был очень сконцентрирован, и сострадание его было очень велико, это сочетание подняло им там все циферблаты, потому, что оно побило все шкалы счастья. Мы хотим прийти туда. Но мы немного отклонились от нашей темы.

Итак, это проблемы начинающих:

1. Не усаживаются.
2. Усаживаются, и внимание отвлекается.

Как исправляют эту проблему? Вот ее исправление:

5. Пятое исправление – развитие воспоминания

Произнесите:

Drenpa

Drenpa – означает **воспоминание**.

И это дело только привычки. Итак, я сижу и еще не привычна к медитации, я хочу сфокусироваться на определенной теме, а сознание убегает, приходят другие мысли. Drenpa – это воспоминание: прошло 10 минут, я сидела на подушке, и вдруг я просыпаюсь от сна наяву, где мой объект, и где я? Возвращают сознание к объекту. Происходит еще раз, еще раз проснулась, **возвращают сознание к объекту.**

И поначалу, оно как дикий слон, или дикая обезьяна, и они ходят туда, куда им вздумается, и не очень меня слушаются, и поэтому поначалу это тяжело, поначалу это разочаровывающе, но мои сострадание, созданная мною мотивация, и та беседа, которую я с собой вела, с **Le Lo**, оставляет

меня на подушке, и я возвращаю сознание: «Сейчас вернись, сейчас вернись, сейчас вернись», миллион раз. **И это только дело привычки**, с течением времени, оно будет возвращаться. Если вы делали это много раз, вы будете просыпаться все быстрее, этого блуждания будет все меньше, до тех пор, пока оно не прекратится вообще.

Оно полностью прекратится. Если вы будете усердны, это гарантировано. Вы просто возвращаете сознание к объекту снова и снова.

В конечном итоге, достигают состояния, называемогося:

Ne cha

То есть, **фокусировки на объекте**.

Не отчаиваться

И не отчаивайтесь, если вы продолжаете терять объект. Продолжайте практиковать, и настанет день, когда вы начнете его терять все меньше и меньше, и на определенном этапе, вы перестанете терять его вообще. Не отчаивайтесь. Каждый проходит через эти этапы. Каждый преуспевший медитирующий прошел то, где находитесь сейчас вы, каждый. Не думайте: «Медитация это не моя сфера», или «Мне нужно, чтобы меня всегда вели». В общем, не отчаивайтесь.

3. Третья проблема: ментальная вялость и беспокойство

Следующие проблемы, это проблемы более продвинутого медитирующего. После того, как он уже научился удерживать объект, у него есть:

Ching Wa

И:

Gora

Это две проблемы вместе.

Итак, произнесите: **Ching Wa, Gora**.

Две эти проблемы, это две разные проблемы, которые мы соединяем вместе.

3.1 - Ching Wa – это ментальная вялость.

3.2 – и Gora – это беспокойство, или излишняя деятельность сознания.

И одно является противоположностью другого, и у каждого из них есть два уровня:

- **Есть грубый уровень.**
- **И есть легкий, или более утонченный уровень.**

Грубая вялость

Итак, в **Ching Wa** **грубый уровень** называется:

Ching Wa Rakra

Это **грубый уровень Ching Wa**.

Что значит, грубый уровень Ching Wa? Ментальная вялость. Что означает грубого уровня?

Вы все еще с объектом, вы уже не теряете объект, **вы уже достаточно продвинулись, чтобы не терять объект, но у вас нет его четкой картины**. Есть что-то такое размытое, нет фокуса видеокамеры, и с определенной точки зрения, сознание как видеокамера. Оно не по-настоящему сфокусировано, оно остается с объектом, но оно не видит его четко.

И в вашем ментальном видении, сознание обычно не остро, не ясно. Оно не остро все время. Мы думаем, что оно остро, но оно далеко от этой своей способности, оно далеко от своего потенциала. Если достаточно продвинетесь, вы начнете обнаруживать это в медитации, и тогда, вы сможете начать над этим работать, и бороться с этим.

Это будто между вами и объектом есть какая-то такая полупрозрачная завеса, есть такая мутность, или туманность, нет ясности.

И часто люди даже не знают, что у них есть эта проблема, потому, что они с объектом. «Ты сказала нам делать медитацию на образ Тары, я его не теряю, Тара все время со мной». Но она там не ясная, не четкая. До тех пор, пока нет четкости, вы далеки от Шине.

Потому, что Шине, это очень светлое состояние, очень острое, очень ясное, очень пробужденное, очень чистое, в котором вы никогда не были; и это состояние которое мы хотим развить, чтобы увидеть пустоту – без такого сознания нельзя. Поэтому, необходимо работать. Наше обычное сознание не только лениво, оно также и тупо. Когда есть ясность, это будто вы видите это так. Вы видите это ясно.

Это состояние, в котором мы достигли ясности, на-тибетском называется:

Sel cha

То есть, **фокусировка с ясностью**.

Как создать ясность объекта

Вопрос, которого не слышно в записи: я не вижу этого изображения.

Учительница: у большинства людей есть сложности с четким видением. И каждый может продвинуться.

Скажем, я делаю медитацию на Будду, и я там ничего не вижу – начни с тени, начни думать, как ты описываешь его внешне, попытайся четко это увидеть. Постепенно-постепенно, ты приучаешь свое сознание, как глазок видеокамеры – не только оставаться с объектом, но и сохранять его четкость. Постепенно-постепенно, ты начнешь заполнять там детали: глаза, волосы, и так далее. Постепенно-постепенно, твое сознание обострится. Это то, что ты делаешь в медитации. Ты обостряешь сознание. Это одна из вещей, которые ты делаешь.

Учительница: да.

Из зала: в сущности, это не память? Будто моя память картинки, сегодня я помню только пять этих деталей, и чем больше я буду практиковать, и все больше и больше видеть, то я буду вспоминать все больше и больше деталей, и больше смогу представить?

Учительница: это не только память. Ты работаешь с ментальной картинкой. Предположим, ты помнишь пять деталей, и сейчас ты закрываешь глаза, можешь ли ты увидеть эти пять деталей четко? Ты пытаешься увидеть эти пять деталей, и тогда или они убегают вообще, или они появляются, но не ясно.

Из зала: такую идею, как поворот, нам нужно превратить в конкретную? Что-то, что мы сможем увидеть?

Учительница: то же самое распространяется также и на идеи. Поворот, связан с отвращением к страданиям, или к сансаре, поэтому, больше это эмоция. Насколько эмоция ясна?

Это **Ching Wa**, это вялость. Большой враг медитации.

Легкая вялость

Есть у **Ching Wa** тонкая форма, и она самый тяжелый враг медитации, это:

Ching Wa Tramo

Тонкая Ching Wa, когда у меня есть фокусировка, есть ясность, но нет четкости, мощности, устойчивости.

Когда их достигают, это называется:

Ngar cha

То есть, **фокусировки, в которой есть ясность, четкость, и мощь.**

Легкая или тонкая форма Ching Wa – это самый тяжелый враг медитации.

Потому, что в ее легкой форме:

- **Вы видите объект.**
- **И у вас есть его ясность.**

И тогда вы думаете, что вы в хорошей медитации, но до тех пор, пока вы **не достигли также резкости и интенсивности**, вы не в хорошей медитации.

Не достаточно того, что вы видите картинку, и она резкая, светлая, ясная. Переживание сознания должно быть острым, будто вы сидите на удивительном триллере, и вы полностью-полностью погружены, и заинтересованы в своем объекте. Это должно быть чем-то очень наполненным жизнью.

Если у вас этого еще нет, вы в легкой Ching Wa. И люди проводят там все свои дни, и даже не знают, что они там, и не продвигаются оттуда.

Из зала: поэтому, в сущности, нельзя уснуть?

Учительница: да, хорошая медитация, это противоположность сонливости. Это что-то совершенно другое. И поначалу, также придет и сонливость. Мы скоро поговорим и об этом также. Придут различные враги, но это не говорит о том, что мы не можем их преодолеть, потому, что каждый медитирующий проходит через эти этапы. И снова, война с сознанием не легка, и то, что помогает, это все те вещи, о которых мы говорили ранее. Все те аргументы, которые мы привели, что в

конечном итоге, мы хотим освободиться от страданий, освободить от страданий других.

Итак, легкую форму называют также:

Ngar Me

Ngar – это **острота, мощь, интенсивность**.

Ngar Me – это **отсутствие остроты, отсутствие интенсивности**. Очень тяжелая проблема.

Из зала: и как ее опознают?

Учительница: до тех пор, пока кто-то тебя этому не обучает, обычно опознать тяжело. То, что ты сейчас слышишь о проблеме, позволяет тебе опознать. До тех пор, пока ты об этом не слышал, ты вообще не знаешь, что ты там. Если у тебя в медитации нет переживания, что ты на хорошем триллере, то у тебя есть легкая Ching Wa. И люди не знают, они не учили этих вещей, и они там застревают. И они думают, что делают медитацию хорошо.

Из зала: почему то, что не видят это ясно, является проблемой?

Учительница: потому, что тебе нужна способность этой остроты сознания. Оно должно уподобиться острому лазерному лучу, чтобы ты смогла пробиться через свое невежество. Тебе необходимо вывести его на удивительный уровень. И если ты приобретаешь такое сознание, это чудесно, жизнь твоя становится праздником. Все приходит с легкостью, ясно, легко, ты притягиваешь к себе все, что хочешь. Если у тебя есть Шамата, Это удивительная способность, но для нее необходимо работать.

Учительница: да.

Из зала: вы можете пояснить, как узнать место, где вы видите объект ясно, остро живым, без цепляния за него, и без полного отождествления с ним.

Учительница: а! Это две совершенно разные вещи.

Цепляние, это другая функция сознания. Это влечение, и так далее. Здесь, это ясное наблюдение, это как хороший ученый, очень погруженный в свое исследование, и заинтересованный в нем, или даже как при торговле акциями. Ты очень заинтересована, очень сконцентрирована, и полна интереса. Это не говорит о том, что ты думаешь, что ты биржа, или акции, или твоя исследовательская тема. Это две, совершенно разные функции сознания.

6. И шестое исправление: подобно держанию чашки

Используют сравнение с держанием чашки:

Итак, в Ching Wa в вялости, мы как бы держим расслабленно. Объект там, но есть такая расслабленность в медитации, это как вы ставите себе объект медитации, и он там, он ясен, но в вашем отношении к нему, есть такой вид расслабленности. И **исправление этого** –

И 1. Усилить захват, заострить его

И здесь вы обостряете захват:

- Вы к нему приближаетесь.

- **Вы больше в нем заинтересованы.**
- **Вы делаете его более важным для себя.**

Вы усиливаете хватку. Потому, что если раньше вы держали расслабленно, вы усиливаете хватку. Это исправление.

Из зала: потому, как на первом этапе, я уже представляла насколько могла. Думала, насколько могла, верно?

Учительница: до тех пор, пока у тебя есть вялость, ты далека от исчерпывания своей способности.

Из зала: в этом примере, как мне усилить хватку?

Учительница: просто через то, что ты обращаешь внимание, что в твоей медитации есть расслабленность, нет четкости, что у тебя нет переживания триллера, и ты говоришь: «А! Сейчас мне нужно приблизиться к объекту. Стать более заинтересованной в нем». Это исправление: **закрепить хватку.**

Это не цепляние! Это как держать объект в своем сознании крепче, держать крепче. Он вот-вот упадет. Держать объект сознанием. И **сравнение в том, что: сознание это рука, а объект чашка, и ты закрепляешь сознание на объекте, руку на ручке чашки.** Это точное сравнение. Подумай, что чашка свободна, вот-вот выпадет у тебя, и ты закрепляешь хватку, чтобы она не упала.

Не желательные результаты легкой вялости

Что происходит с течением времени, если человек склонен к Ching Wa Tramo, что является легкой формой, если он позволяет им продолжаться?

Это повлияет на твое сознание, также и вне медитации:

1. **Ты будешь забывчивее.**
2. Ты **потеряешь свою ментальную способность, твое I.Q. понижается**, потому, что мы привыкаем к такому умственному расслаблению. Потому, что наше сознание все время занято объектами, и если мы привыкаем держать их расслабленным образом, то мы немного расслаблены. И постепенно-постепенно, это делает нас все глупее.

Из зала: так можно сказать, что если мы будем это делать, мы станем умнее?

Учительница: это именно то, что мы и говорим.

И это немного, как когда люди долгое время употребляют марихуану, у этого есть такой вид эффекта на сознание, сознание становится таким немного расслабленным. Если с этой привычкой продолжают на протяжении лет, то они становятся такими расслабленными, не очень motivated, это немного похоже на такой эффект.

Эта привычка оставаться с объектом расслабленным образом, имеет очень отрицательное влияние на наше сознание также и вне медитации, и мы не хотим туда упасть. Это не приведет к духовным реализациям.

И многие люди, годами делают так медитацию. И это очень грустно. С годами, вы видите их становящимися все более глупыми. Очень грустно.

1. Мы становимся забывчивыми.
2. Мы теряем свой интеллект, и
3. Ламы нам говорят: «Нет более верного пути, в следующей жизни родиться животным». Потому, что одна из вещей характеризующих животных, кроме ужасного страха, в который они погружены, это их глупость. Они не способны проделать духовный путь, потому, что у них нет ментальной способности.

Итак, все это было *Ching Wa*.

Из зала: из этого можно извлечь, что медитация даже опасна.

Учительница: если она производится не верно, она опасна. Да.

Не делать медитацию, когда вы устали

Еще враг, связанный с Ching wa связан с усталостью: если вы сидите и делаете медитацию уставшими, придет Ching wa, придет такая вялость сознания, и это не хорошо. Для успеха в медитации, необходимо достаточно спать. Я обещала делать медитацию каждый день, посреди ночи, настало время спать: «Ой! Я сегодня не сделала медитации», вы усаживаетесь делать медитацию, засыпаете. Если вы так делаете, вы даже можете сильно удариться головой.

Сколько времени сидеть?

Вопрос: я хотела спросить, на протяжении какого времени, нужно практиковать каждый день?

Ответ: в соответствии с вашей способностью. Вы можете начать с 10-15 минут в день, и это будет чудесно.

И может быть я увелась, и решила сделать медитацию, а твое сознание блуждает. Верни его. Верни его. И так ты будешь немного бороться с ним 10 минут. С течением времени ты увидишь, что в нем есть все меньше желания блуждать, потому, что ты каждый раз не позволяешь ему этого. Также, как ты дрессируешь собачку. Также, как ты воспитываешь маленького ребенка, точно также. Мы говорим, что сознание как дикий слон. Мы постепенно-постепенно дрессируем его, и говорим ему: «Ты вернешься сюда, ты вернешься к дыханию, вернешься к дыханию, ты не идешь туда, вернись к дыханию». И ты дрессируешь его в точности также как и собачку, в точности также.

Вопрос: до какого отрезка времени доходят?

Учительница: 😊 когда ты доходишь до часа в день, это чудесно.

Из зала: я делаю медитацию два часа в день, но засыпаю.

Учительница: это не медитация!

Если вы засыпаете, не сидите два часа. Начните пусть даже с пяти минут, без засыпания. Очень важно абсорбировать медитацию под ваши способности, иначе вы совершенно попусту тратите свое время.

Если ты после пяти минут засыпает, то для тебя пять минут в день достаточно, и через две недели, начни делать шесть минут. В медитации ты насколько это возможно хочешь быть пробужденнее, насколько это возможно острее. Спать – спи в кровати.

Из медитации необходимо выходить, когда ты все еще в пробужденном и остром состоянии, потому, что очень важно, как встают из медитации. Если из нее встают, когда вы уже ощущаете: «хватит, насиделись в этой медитации», то у вас не будет желания садиться в нее в следующий раз. И серьезный медитирующий, хочет поощрять себя на своем пути. Он не хочет создавать условий, которые будут опускать ему руки, поэтому, вставайте, когда вам все еще в кайф. И если это пять минут, значит делайте пять минут, но каждый раз старайтесь растягивать это еще на немного, не оставаться на уровне пяти минут. И не оставаться там сонными.

Не отказываться от предварительных

Еще был вопрос? Да.

Из зала: если у меня есть десять минут, и есть шесть шагов, и важно, чтобы я сделала для них подготовку, то может быть у меня останется только пять или три минуты?

Учительница: да, и это совершенно нормально поначалу, посвящать пусть даже все время подготавливающим шагам. Это сто процентов. В сущности, есть Ламы, которые говорят, что если ты делаешь это хорошо, и становишься мастером в этом – это все, что тебе нужно.

Из зала: не отказываться от них?

Учительница: нет, нет, нет. Это очень важно. До тех пор, пока ты не становишься «дьяволом во плоти» в предварительных этапах, делайте только их. Это абсолютно нормально.

3.2 – беспокойство

И сейчас мы переходим ко второй части, к **Гора**.

Гора – это **слишком сильная бдительность, беспокойное сознание**, сознание перескакивающее с места на место, слишком бдительное.

Источник беспокойства – влечение

Откуда приходит **Гора**?

Гора приходит от влечения; от развитого желания; мы все время хотим вещей, и в медитацию также, мы приходим с тем же самым. Если у нас много желаний, это создает нам сознание желающее вещей. Итак, сознание все время занято вещами. Поэтому, даже если оно уже сидит на объекте, даже если вы его уже натренировали, и много с ним работали: «Не сдвигайся с объекта! Оставайся на объекте!», тогда оно уже на объекте, но оно занято. В водоеме, внизу, есть как бы поток. Мы будто бы сидим с объектом, но в сущности мы с ним беспокойны, мы не спокойны. И это очень распространено.

Здесь также есть более грубый, и более легкий уровень, это как мощь волн в глубине водоема. Мы с объектом, и может быть есть ясность, но нет спокойствия. Это просто дело степени этого.

И 2 – исправление беспокойства

И исправление здесь противоположно предыдущему. Беспокойное сознание сравнивается со слишком крепким держанием чашки. Вы держите чашку намного сильнее, чем нужно держать, вы задействуете много силы там, где эта сила не нужна, есть напряжение. Это пример. И вы просто немного расслабляетесь. **Вы немного расслабляете сознание.** Будто вы позволяете сознанию

успокоиться на объекте.

Упражнение на равновесие

Но, что тогда произойдет? Что произойдет?

В Ching Wa вы прилагали усилия, чтобы удерживать его достаточно крепко, сейчас, вы слишком сильно держите, и сейчас вам нужно расслабиться. И это точно как при вождении автомобиля. Начинаящий ученик тянет руль слишком сильно. В точности также.

И необходимо научиться танцевать между ними в точности посередине, также как и удерживать автомобиль на шоссе прямо. То же самое. Держать сознание не слишком расслабленным и не слишком напряженным. Это именно это равновесие. Поэтому, их и приводят вместе. Это равновесие между Ching Wa и Gora. Вы не хотите вялости, и вы не хотите излишней бдительности; вы не хотите ни того и ни другого, но хотите найти между ними равновесие.

Вы помните слова для медитации, содержащие много равновесия, верно?

(Мандала)

Курс АСІ 3: медитация в соответствии с тибетской традицией

Второй этап в изучении Лам Рим

Но основе уроков Геше Майкла Роуча

Перевод, редакция, и подача

Ламы Дворы-ла

Рамат-Ган, март 2007

Урок 6

Проблемы медитации, и их исправление – часть 2

(Мандала)

(Прибежище)

Мы продолжаем с проблемами, и их исправлением.

Короткое повторение.

Итак, очень кратко подведем итог тому, что мы говорили до сих пор:

- Степень нашего продвижения на пути, полностью зависит от двух вещей, которые нам необходимо хорошо выполнять, и это, произнесите: **Tsok sak**.

Tsok sak

Drip jang

Tsok sak – это **накапливать добродетель**.

И **Drip jang** – это **очищать преступления, плохие действия, и плохие кармы**.

- Итак, мы обязаны соблюдать высокую моральность, исповедоваться о своих отрицательных действиях, или вещах отягощающих нашу совесть, соблюдать обеты, хорошо выполнять предварительные этапы медитации. Нам необходимо стремиться достичь самообладания, контроля над собственным сознанием, в то же время помня, почему мы это делаем, и делать это с очень чистой мотивацией ради принесения благословения всем существам.
- И мы сказали, что первая проблема, это **Le Lo**, эта приходящая лень; у нас просто не получается сидеть, нам не хочется сидеть. Когда люди приходят, и говорят мне: «У меня никогда не получалось. Я как раз хочу, и заинтересована, но у меня никогда не получается», это значит, что она еще в **Le Lo**, она еще не задействовала антидот **Le Lo**.

И этот этап проходит каждый. Не нужно чувствовать себя плохо. Вы не хуже других. Вам просто необходимо понять, почему это настолько важно, потому что это не является нашей привычкой. **И нам необходимо достаточно этого желать, для поднятия этого на уровень своих приоритетов, чтобы быть готовыми пройти первичные трудности, и мотивацией всегда является сострадание. Без этого, я не смогу помочь всем существам. Не смогу. Не по-настоящему.**

И кроме того, приходит **Shin Jang**, и это кайф, и я получаю чистое, светлое, сконцентрированное, талантливое, мудрое сознание, и ум становится блестящим, как алмаз. Если вы встретите кого-то такого, он острый как алмаз.

- Вторая проблема, происходящая сразу же после того, как вы преодолеваете Le Lo, это когда вы усаживаетесь, и объект теряется. Внимание отвлекается. Немного **практикуют**, и преодолевают это, это не очень сложно. И так, за недолгое время, если вы **практикуете** каждый день, это улучшается.
- То, что начинается после этого, это что сейчас начинают двойное сражение с Ching Wa и Гора; со слишком сильным расслаблением, и излишней бдительностью, чтобы найти между ними баланс.

She shin и Drenpa

Чтобы словить себя на падении в одну из этих проблем, нам необходимо то, что называется **She shin**.

She shin

Произнесите: **She shin**.

И **She shin** – это тот **сторожевой пес**, та бдительность, которая при потере объекта, на определенном этапе звонит в звоночек, и говорит: «Минутку! Ты где?» На определенном этапе есть: «Минутку! Что я делаю?» Это She shin. She shin замечает, что я отклонилась, и вслед за ним приходит **Drenpa**, воспоминание.

Drenpa

Которое говорит: «Вернись к объекту. Помнишь, какой был твой объект? Вспомни объект. Вернись к объекту!». **Итак, идут рука об руку.**

И на подушке, и снаружи

И когда их хорошо развивают в медитации, потом они также функционируют и в повседневной жизни, очень развивая нашу осознанность. Мы в повседневной жизни намного более сфокусированы. Намного быстрее ловим себя на потере направления, постепенно-постепенно прекращаем его терять, и остаемся очень сфокусированными на своем объекте. Через медитацию, это влияет на жизнь вне медитации, и таким образом на все, чем мы занимаемся. И наоборот, если мы на протяжении нашей жизни, каждый день тренируемся концентрироваться на том, что мы делаем, эта способность придет с нами и в медитацию. Это улучшит нашу медитацию. Если мы на протяжении жизни ежедневно соблюдаем мораль, не замутняя свое сознание, в медитации оно будет намного чище.

То есть, то, что происходит вне подушки, напрямую влияет на то, что происходит в медитации, и наоборот. Качество нашей медитации будет проявляться в нашей повседневной жизни. И так, это She shin и Drenpa.

4. Четвертая проблема в медитации:

Четвертая проблема, поднимающаяся в медитации:

Du mijera

Это состояние, в котором просыпается проблема, Ching Wa ли это, или Gora, и мы оставляем это так, и не исправляя.

И мы сказали, что не хорошо оставлять это так, и говорили об отрицательных последствиях, к которым это может привести. **Особенно тяжела тонкая степень Ching Wa, потому что постепенно, она превращает нас в слабоумных.**

7. Исправление четвертой проблемы

И сейчас, нам нужно исправить, сделать что-то в этом отношении. Это:

Du Jera

Мы решаем сделать что-то, в отношении этого. Исправить.

И здесь «что-то сделать», является антидотом этим двум, и в сущности, все, что мы сказали до сих пор, и еще продолжим говорить – это делать что-то, в отношении этого, не оставлять это так.

Du Jera – означает, что сейчас я **предпринимаю** действие. Предприятие действия.

Я себя поймала на проблеме, She shin прозвонил в звоночек, сейчас я предпринимаю антидот. Я задействую антидот. Я обращаю внимание на расслабление – я подтягиваюсь. Я обращаю внимание, что слишком возбуждена – я немного расслабляюсь.

7.1. Исправление вялости

Сейчас, что мы делаем?

Итак, мы сказали, что антидот этому Ching wa, закрепление внимания на объекте, и на тибетском это называется:

Drimpa

Закрепить нашу концентрацию.

Предположим, я поймала себя на Ching Wa, и я решаю закрепить медитацию. Что мне нужно сейчас делать? Как закрепить? Есть разные уровни, в соответствии с уровнем Ching Wa; в соответствии со степенью вялости, в которой я себя нахожу, будет и действие, которое я предприму.

1. Итак, на **первом уровне**, когда Ching Wa очень тонка, я остаюсь в медитации, и просто пытаюсь, как я уже описывала ранее, закрепить внимание на объекте, и это минимальное совершаемое мною действие.
2. На **втором уровне**, Ching Wa уже намного более продвинута. Она уже настолько продвинута, что доходит до отвлечения внимания. Я вообще не могу сохранять объект, поэтому закрепление внимания на объекте, когда объект от меня убегает, мне не поможет, потому что не очень-то за что есть держаться, и это уже переходит на уровень, когда вялость становится грубой. Когда я начинаю терять объект, это уже даже выходит за этот уровень. В таком случае, когда это грубый уровень, и у меня уже нет объекта, или я не могу больше за него держаться – необходимо поменять объект. Итак, **есть ситуации, когда**

объект нужно изменить.

Из зала: посреди медитации?

Учительница: посреди медитации, да.

Перемещение сознания на другой объект во время медитации, на тибетском называется:

Shen la yi je

Shen – означает **другой**.

Yi – сознание.

Je – делать.

То есть, переводить, или перемещать сознание на что-то другое.

В сущности, легкая Ching Wa, это проявление такого вида депрессии. Можно сказать подавленности. Это немного потеря уверенности, или наоборот; потеря уверенности и эта легкая депрессия способствуют **Ching Wa**. Они создают **Ching Wa**. И в таком случае, вы как бы погрузились. **Сознание как-бы погрузилось. И вам нужно поднять сознание.** Вам нужно его взбодрить.

Итак, это второй вид **Drimpa**, и это **проделывается через само-поощрение**. Вы поощряете себя. И тогда вы оставляете объект, с которым начали, потому, что у вас там с самого начала не очень-то получалось, и переходите на другой объект. И это будет список:

Объектов помогающих нам взбодрить наше сознание:

1. Мысль о редком, немыслимом счастье, выпавшем нам, в этой жизни

Итак, первый вид объекта помогающего нам приободрить наше сознание – это **думать об изобилии и свободном времени, выпавшем на нашу долю**. Вы помните, мы говорили о возможностях и ресурсах:

- О том, что вообще родились людьми,
- Я не животное,
- Я не существо ада.
- Я не Претта.
- У меня здоровое тело.
- У меня чистое сознание.
- Я встретила Дхарму.
- Я встретила учителей Дхармы.
- У меня есть физические способности.
- Финансовые, чтобы сидеть и практиковать.
- Меня интересует Дхарма.

«Какое счастье у меня есть».

Я поощряю себя. **Я думаю о большом счастье, выпавшем на мою долю. Это вытащит мое сознание из этой подавленности, в которую оно упало. Ching Wa, это проявление подавленности,**

и тогда, в ваши объекты медитации превращаются такого рода темы. Это называется:

Delnjor

Delnjor – это ресурсы и возможности. Я намеренно меняю свой объект, на этот. (В других местах Лама использовала выражение «Изобилие и свободное время». Она часто меняет используемую ею терминологию, чтобы предотвратить «окаменение» термина, и потерю живой связи с его смыслом).

Из зала: почему бы не сделать это до медитации?

Учительница: а! Можно. Если ты знаешь о себе, что ты погружаешься в подавленность, начни до медитации. Это чудесно, чудесно начинать день этим. Да.

Поначалу, когда вы это делаете, может быть, слишком много вы не почувствуете. Чем больше вы делаете Delnjor, тем больше со временем увеличивается эффект. Он поднимает ваше сознание, вы вспоминаете: «Что я погружена здесь в подавленность? У кого есть время на подавленность? У меня сейчас есть удобная возможность, которая пролетит в мгновение ока. Мне нужно ее использовать. Она вот-вот пролетит. Смерть уже ждет за дверьми». У этого есть такой же эффект, как и от выливания на лицо холодной воды. Это пробуждает вас, и также это приносит определенное **наслаждение**.

И после того, как вы пробудились, возвращайтесь обратно к изначальному объекту; вы вышли из подавленности, возвращайтесь к объекту.

Постепенно-постепенно, медитация превращается во все более и более важный объект в вашей жизни. Это не что-то, что я делаю ради того, чтобы делать все остальное, но я делаю все остальное ради того, чтобы суметь делать медитацию.

Да, постепенно-постепенно.

Итак, первая мысль помогающая в случае подавленности – вы оставляете объект, и думаете о ресурсах и удобных возможностях.

2. Мысль о высших качествах и огромном благословении пребывания с Ламой

Альтернативная мысль, вместо этого, это когда вы думаете о больших преимуществах правильного поведения с Ламой.

Суть практики с Ламой в том, что это небесная личность, проводящая нам небесные мудрость и сострадание, приходящая к нам, берущая нас за руку, и ведущая к просветлению, к абсолютному счастью, и мы предаемся этой личности с большой радостью, и счастливы, что наконец-то дорогой или дорогая Лама нашлись, и, что они защищают нас.

Когда люди учатся правильному обращению с Ламой, в их жизни приходит много наслаждения. Нет способа жизнь приятнее.

Ты находишься вблизи человека, в руки которого отдаешь свою душу, ты служишь ему, и он берет тебя к просветлению. В этом мире, нет наслаждения выше этого.

Преданность

Пока вы не пришли к просветлению, пока вы еще в сансаре, нет более кайфового способа жить. Когда вы видите преданных людей, они все время в наслаждении. С ними не происходит ничего отрицательного, потому, что все perfect, и каждое указание Ламы, даже если оно тяжелое, совершенно.

Это Бхакти. Они входят в такой вид... преданности: сердце раскрывается. Ты все время живешь в этом трансе Бхакти.

Это очень приятный способ жить, и он быстрее всего приводит к результатам, Потому, что через эту преданность раскрывается сердце, и чик-чак приходят осознания.

Для нас, в нашей культуре, это не естественно

Это для нас не естественно, нашей культуре это очень чуждо. Мы любим думать о себе, как о самостоятельных, стоящих на своих ногах, когда «никто не говорит нам, что делать», мы решаем за себя, мы взрослые, самостоятельные, образованные люди, и так далее, и так далее, и так далее. Все это хорошо в повседневной жизни. **Но на духовном пути, это препятствие.**

Степень успеха на духовном пути, является функцией того, насколько мы способны предаться. Потому, что на пути, нам необходимо отказаться от эго. Эта преданность, является самым быстрым путем отказа от эго.

«Я буду маленьким, послушным мальчиком. Не важно, сколько мне лет, что я знаю, и какое у меня образование. Потому, что Лама является для меня проводником, он является для меня каналом к Буддам, и я иду, и посвящая себя этому».

Это сделать не легко. Это очень тяжело сделать. Это большая борьба с гордыней и эго, и с «Как я знаю, что он знает?», это в соответствии с имеющимися у нас семенами. Есть люди, приходящие с хорошими семенами Ламы, и когда они это делают, это видно.

За годы, которые я вращалась в Дхарме, людей которых я видела продвигающимися быстрее всего, были люди с этой способностью посвящать себя.

Преимущества близости, и должного служения Ламе

1. Кен Ринпоче нам говорит:

«Если искусный ученик находит искусного учителя, и получает хорошее руководство, добродетель этого невероятна, бесценна, огромна».

Потому, что это создает шанс, а шанс прийти к просветлению является огромной добродетелью, это удивительная карма. Поэтому, в тот момент, когда произошла эта встреча, и она успешна, это огромная добродетель, это очень большая удача.

2. Ринпоче нам говорит:

«Если у ученика хорошо получаются эти отношения – изучает, что это, и хорошо это выполняет – все Будды рады вместе с ними. Все Будды счастливы этому».

Потому, что они видят: о! Здесь еще один маленький Будда! У нас есть еще один, кто собирается присоединиться к семье.

3. У такого практикующего достаточно автоматически, и достаточно быстро уменьшаются отрицательные эмоции, очень быстро. **Все ментальные омрачения, очень быстро уменьшаются.** И в случае, если они еще есть, сила их будет меньше, то есть, уменьшится их частота, и очень снизится их влияние на нас.
4. **Добродетель, накопленная в результате правильного отношения к учителю, очень уменьшает все плохие влияния на нас, все существующие сглазы.** Это сдерживает все эти вещи.
5. **Наши знания, очень быстро расширяются.**
6. **И в следующих перевоплощениях мы сможем найти хороших учителей,** продолжить продвигаться на пути, и не перевоплотимся в несчастном и страдающем существовании.

Поэтому, в сущности, это ключ для достижения быстрого и легкого просветления, говорит нам Ринпоче. И у этого есть подробное учение – мы в это не будем входить.

Ламу необходимо выбирать осторожно, и со знанием

Разумеется, это не должно быть чем-то, что вы делаете без взвешивания всех за и против. Вы не предаетесь каждому. **Вы выбираете, кому предаться. Вы хорошо проверяете, кому предаться.** Вы проверяете, что можете довериться этому человеку, и возьмите себе время для этого. Это длинный процесс. Это не происходит за один день. Это может занять месяцы и годы.

И в тот момент, когда вы убедились, что этот достоин, не нужно останавливаться вообще.

Из зала: то, что меня иногда беспокоит, это то, что у нас есть не очень удачный опыт с теми, кто причинил нам вред, когда мы им предались. С моей точки зрения, все мое отдаление от религии и раввинов оттого, и по крайней мере, это мой личный вывод, что преданность им в конечном итоге привела к чему-то не хорошему.

Учительница: если ты им не доверяешь, то для тебя они не могут быть учителями. Потому, что номер один в отношении к Ламе это то, что ты ему доверяешь. Иначе, как ты предашься?

Сейчас, верно то, что мы не прыгаем на каждого человека, и не предаемся ему. Разумеется. Это номер один. Первое учение это: необходимо, чтобы у него были определенные качества, прежде чем ты ему предашься. И мы их изучали – у нас есть список десяти, из курса 1. Потом, Чже Цонгкапа говорит: «Эти в наше вырождающееся поколение, найти почти невозможно», и тогда он приводит список из пяти минимальных, и потом он говорит: «Эти также, найти почти невозможно», и он приводит тебе еще список из пяти, и эти уже найти легче. Не легко, но легче.

(Дополнительное учение о практике с Ламой, и качествах которые нужно искать в Ламе, можно найти в уроке 7, курса «Источник всей моей добродетели – подготовка к Тантре»).

Как находиться с Ламой

Должное служение Ламе – накапливает много добродетели, и эта добродетель является тем, что дает топливо для медитации. Он является тем, кто позволяет медитации течь. Это очень чудесный путь, **потому, что, в сущности, он также и быстрее всего продвигает вас к конечным целям. Быстрее всего.**

Поэтому, в сущности, когда вы в медитации, **на своей подушке** делаете медитацию **на служение Ламе** – это служение Ламе. Это чудесный способ ему служить. В своей медитации.

Вы помните первый абзац «Источника все моей добродетели? Что он говорит?

*Источник всей моей добродетели,
Это хороший Лама, мой хороший друг,
Благослови сначала заметить и увидеть,
Что желать должной близости с тобой -
Является, в сущности, корнем моего пути.
Позволь мне изо всех своих сил,
Продолжать преданно тебе служить.*

Итак, там есть: «изо всех своих сил». Это ясно. Сейчас, что такое «преданно служить»? У нас есть очень подробные описания, как служить. Это мы будем изучать постепенно.

Это очень важная вещь!

Геше Майкл, после того как обучает всем курсам, всем этим восемнадцати, и тем восемнадцати, и десяти таким, и десяти таким, и он продолжает обучать, он говорит:

«Ваша задача в этой жизни - найти Ламу. И когда вы нашли его или ее – полностью им предаться. Предаться им, и служить им, и все будет в порядке».
Это bottom line. Нет пути чудеснее этого.

Жизнь полная наслаждения, радости, и счастья

Когда человеку в большой степени удастся предаться, и потеряться в своем служении Ламе, в своей любви к нему, приходит большое счастье. Человек, практикующий преданность как должно, удовлетворен, он доволен и целостен. Он полностью предается Ламе, и он в раю. Всего хватает. Все совершенно.

**Лама Сопа говорит:
Самый чудесный способ жить, это предаться Ламе.**

Ты все время в экстазе. Каждый момент, ты совершаешь самую правильную вещь.

Интерес к мирским вещам, уходит сам собой, потому, что все, в чем ты заинтересован, это предаться. И тогда ты уже там. Больше ничего не нужно. Поворот приходит благодаря удивительному вкусу факта преданности.

Факт преданности создает удивительное наслаждение, приносит много радости и счастья. Тебе больше ничего не нужно. Ты целостен. Ты сфокусирован односточечной концентрацией на Ламе.

Жизнь полная волшебства и смысла

Ламу, наши сердечный учитель или учительница, приносят в нашу жизнь волшебство, и они позволяют превратить нашу жизнь, в жизнь полную смысла. Вы предаетесь им, и видите его или ее как небесное существо, как ангела.

Когда мы учимся видеть Ламу как небесное существо – любая вещь совершаемая Ламой

превращается для нас в небесное послание, и тогда учитель превращается в посланника, приносящего смысл, вкус, и путь в нашу жизнь.

Когда мой Лама является небесным существом, все в отношениях с ними становится особенным; все становится ценным, имеющим вкус, волшебство, смысл, все без исключения. Любое соприкосновение, любая интеракция, каждое слово – все это полно смысла. И тогда ты уже живешь волшебной жизнью. Человек, развивший таким образом преданность – когда находится в присутствии учителя, он уже в Мандале. Ему не нужно идти ни в какое другое место. Он уже там.

Итак, думать об этих преимуществах, является быстрым способом, чтобы приободрить сознание, если оно подавлено. И все это было во втором пункте. **Мысль такова: как будет замечательно, если у меня получится найти Ламу, и правильно ему служить!**

В качестве альтернативы: мысль о качествах Будды

И также можно думать о хороших качествах Будды. Думать о чудесных достоинствах; как бы это было, если бы у меня было такое удивительное сострадание, как у Будды, или всезнание Будды, или такая безусловная любовь ко всем существам.

3. Мысль о ясном свете

Когда состояние еще хуже ☹ и сознание просто увязло, третья мысль приходящая нас приободрить – сейчас мы думаем о чем-то ясном, о ясном свете. **Мысль о ясном свете нас пробудит, пробудит наше сознание.**

4. Прекращение медитации

Есть пятое. Если ничего из этих вещей не работает; мы уже проделали все эти попытки, но все еще сонные, погруженные, или грезим наяву, и значит, мы конечно уже давно оставили объект медитации – **О.К, это время прекратить медитацию.**

На-тибетском, это называется:

Re shik tun drol

Re shik – на какое-то время.

Tun – практика, сидение.

Drol – освободить, расслабить.

Итак: **на какое-то время, освободить медитацию.**

Встать. Может быть, постоять в прохладном месте. Потому, что иногда слишком жарко, и это усыпляет. Постоять в месте, с чистым воздухом, немного проветриться. Выйти на открытое место. Посмотреть в небо. Или что-то в этом роде, широкое, открытое. Потому, что мы увязли. Сейчас, мы хотим раскрыться. Иногда немного походить.

Итак, все это антидоты, исправления вялости, Чангава.

7.2. Исправление излишнего бодрствования

Сейчас, в отношении *Гора*, **антидот Гора** – и это излишнее бодрствование.

Итак, мы сказали: первый этап, когда сознание слишком возбуждено, это как слишком тяжелая хватка за объект. Есть какой-то уровень стресса, и **антидотом здесь является расслабление**.

По-тибетски расслабиться:

Luра

Это не то слово, которое вы часто встретите.

И когда есть *Гора* – излишнее возбуждение, или много мыслей - голова занята. И это приходит из слишком сильно развитого желания.

И снова, само по себе желание не плохо. **Практически, мы говорим, что для стремления достичь просветление, необходимо желание. Нам необходимо очень стремиться прийти к просветлению.**

Здесь говорится о мирском желании, о желании, не понимающем своего объекта. И у кого-то есть меньше, у кого-то больше, и это может составлять препятствие для медитации.

Так, как мы имеем много влечений к различным вещам, наше сознание склонно устремляться к желаемым нами вещам, или оно слабо стремится к ним. Мы с объектом, но не полностью. Часть сознания занято чем-то другим.

Приходит sheshin, это сигнальный звонок, звонит в звоночек, будит нас, и тогда мы проделываем Luра, расслабляемся.

Итак, в Ching Wa мы были сильно погружены, или слишком подавлены. Здесь, мы наоборот. Здесь мы слишком веселы. Нам необходимо успокоить сознание. Оно слишком возбуждено и витает.

Будда о своем отце сказал, что причиной того, что его отец не видел пустоты напрямую, была эта проблема излишней возбужденности.

И сейчас, существуют различные способы расслабления. Luра – это общее слово, для всех путей.

Так, какие есть способы опустить наше сознание, немного его расслабить? Оно слишком напряжено.

1. Медитация на смерть и непостоянство - Chiwa Mi Такра.

Сначала, мы делали на удобные возможности и на ресурсы, на Ламу, и на Будду. Сейчас, мы собираемся немного его опустить.

Chiwa Mi Такра

Chiwa – смерть.

Mi Такра – непостоянство.

Медитация на смерть; на то, что смерть приближается. На то, что все вещи вокруг нас непостоянны, преходящи, умирают.

Это первая медитация.

И здесь мы уже пришли к такому уровню, когда мы уже не сидим тихо с объектом, мы уже однозначно потеряли изначальную медитацию, с которой начинали, поэтому, мы меняем объект на Chiwa Mi Такра, это первый вариант.

2. Медитация на шесть видов страдания

Второй вариант, вторая медитация, которую вы можете сделать, это:

Dunyel Druk

Шесть видов страданий. Страданий в сансаре.

Вы также можете думать о:

Kye Ga-Na-Chi

Что такое Kye Ga-Na-Chi? Это беды: рождение, старость, болезни, смерть, и снова рождение. Сансара. Страдания сансары. Вы можете медитировать на три вида страданий, шесть видов страданий. На тот список, на который хотите. Вспоминать это, чтобы привести себя к хорошей медитации.

Вы помните три вида страданий?

- Страдания страданий.
- Страдания изменений.
- И всепроникающие страдания. Что является сутью нашей природы, суть нашей природы, это страдания.

Страдания страданий, это грубые страдания: война, смерть, болезни, голод. Это страдания страданий.

Всепроникающие страдания: это состояние существования, в котором по причине того факта, что я родилась, я обязана умереть. По причине того факта, что вещь началась, она обязана завершиться. И любая вещь в сансаре такова. Она пропитана этим. Любая вещь в лапах властелина смерти.

Посередине, страдания изменений; что все ускользает из наших рук. Мы не можем ничего удержать. Все время, все в постоянном изменении. Все убегает. Негде стоять. Нечего держать.

И идея в том, достигнуть состояния, когда мы уже не ищем сансарного счастья, оно для нас отвратительно. Оно уже не интересно, потому, что мы понимаем, что по-настоящему, оно не может принести удовлетворения, потому, что оно все время убегает от нас.

3. Медитация на дыхание

На третьем уровне, если это также не помогло, если мы все еще слишком беспокойны, и бегаем с места на место, если сознание очень беспокойно, очень суетливое, вы можете **перейти к медитации на дыхание**. Здесь она уместна. Просто фокусироваться на дыхании. Вы оставляете все мысленные объекты, потому, что мысли все время бегают, и переходите к дыханию. Простой объект. Здесь она очень полезна.

4. Прекратить медитацию

Или, если состояние плохо – прекратить медитацию.

Итак, это списки. Сделаем маленькую таблицу:

Излишнее беспокойство	Вялость
Решение: расслабление	Решение: усиление
1. Просто немного ослабить хватку за объект. 2. Изменить объект: 1) И это может быть о страданиях , 2) О непостоянстве , 3) О смерти , и так далее. 3. Перейти к медитации на дыхание.	1. Просто закрепить сознание на объекте. 2. Изменить объект, думать об: удобных возможностях и ресурсах , или об изобилии и свободном времени, это одно и то же. 1) Достоинствах Будды. 2) Кайфе быть с Ламой , Такого рода вещи. 3. Мысль о чем-то светлом, о ясном свете.
4. Или, если ситуация тяжела, прекратить медитацию.	4. Если все это не помогло, то встать, походить, посмотреть на звезды, побрызгать на себя водой. Освежиться, да.

Всегда вставать из медитации, с хорошим ощущением

Снова, как было сказано, вы никогда не хотите встать со своей подушки, в состоянии неудачи.

Вы хотите добиться, чтобы вы вставали с подушки, когда медитация хороша. Не ждать пока вы в этой медитации не исчерпаете все силы, встать тогда, когда она хороша, чтобы у вас было желание вернуться снова, чтобы у вас осталось хорошее воспоминание о медитации.

Если вы делаете это каждый день, постоянным образом, то когда вы усаживаетесь на подушку, есть ощущение, что вы продолжаете предыдущее сидение, будто часы и не прошли. Вы сидите – вы продолжаете с того, на чем остановились ранее.

Жизнь все больше и больше превращаются в пребывание в медитации. Жизнь вашей медитации становится все важнее и важнее, чем жизнь вне медитации.

5. Пятая проблема медитации: продолжают исправлять, когда уже не нужно

Пятая и последняя проблема медитации, что вы думаете это? Это:

Du jera

Вы продолжаете исправлять, когда исправлять не нужно.

Тот, с кем происходит эта проблема, уже находится в чудесном месте. Это происходит только с самыми продвинутыми.

У них была вялость и излишняя возбужденность, и вялость и излишняя возбужденность, и... вы научились водить автомобиль, сейчас вы уже водите хорошо. Вы уже научились уравнивать медитацию; не слишком много того, не слишком мало этого. В точности. Это учение берет много времени. Вы уже хорошо управляете медитацией, но вы настолько привыкли все время

исправлять, что вы все время исправляете. Но сейчас, уже не нужно исправлять. Вы уже в порядке.

И когда вы там, это уже ужасно хорошее состояние, и вы быстро это поймаете. **Итак, это проблема – вы совершаете действие, когда не нужно его совершать.**

5. Исправление пятой проблемы: прекратить исправлять

Каково решение?

Du mijera

Прекратить исправлять.

Пять, это: «Когда подошло время ничего не делать, прекратить слишком много делать». Сначала мы делали потому, что было нужно, потому, что мы еще не научились водить, сейчас мы умеем водить – не нужно много делать.

Итак, исправление четвертого, это пятое, и исправление пятого, это четвертое. 😊

Это не означает, что в медитации ничего не нужно делать!

Не путаться.

Когда мы говорим «ничего не делать» - есть люди, которые слышат это, и говорят: «А! Хорошая медитация, это когда ничего не делают. То, что приходит, приходит. Приходят мысли – приходят. Я просто сижу, и ничего не делаю, и позволяю вещам...».

Чже Цонгкапа говорит: «Это очень тяжелая ошибка. Не это подразумевается под хорошей медитацией». Это никуда вас не приведет.

Big mistake – это то, что говорил **Ринпоче**, когда обучал этим вещам.

Он сидел там, и показывал на окно. Там был сад, были деревья, трава, цветы, и много белочек и зайчиков, и он говорил: «У меня здесь есть много очень хороших друзей. Они целый день, не двигаясь, сидят в медитации. Сидят... то, что приходит, приходит...».

Это не медитация. Это не медитация. Они могут сидеть так тысячу лет – ничего не произойдет».

(Мандала)

(Посвящение)

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 Jokra

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 Jokra



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 гарантированнее 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. Помните 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 твоем 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 Jera

Dulwar Jera

Итак, произнесите: **Dulwar Jera**.

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.

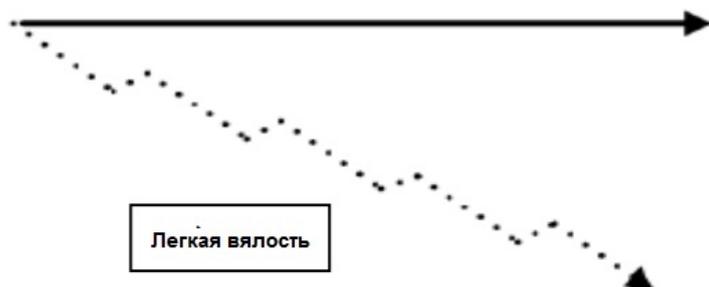
Сейчас, чтобы мы сумели из нее выйти, прежде всего, нам необходимо поймать себя на том, что мы в этом состоянии. Для этого нам необходимо развить Sheshin до еще более высокого уровня. На четвертом этапе, мы развили Drenpa до более высокого уровня. Сейчас, Sheshin до более высокого уровня.

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 избытии 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 Gora, 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 Gora, 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.

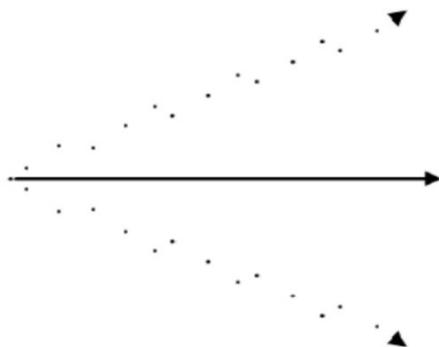
Промежуточное подведение итога: этапы 1 – 7

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 короткие.
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 Gora. 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.

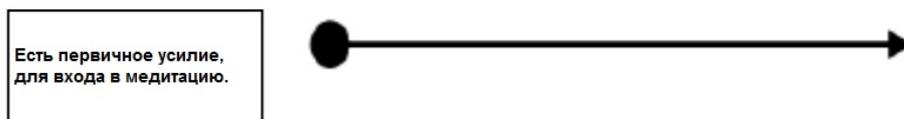
Привести сознание к одноточечной концентрации, это восьмой этап.

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. И так, 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 приходиться 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 усилении. 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 миллиарды 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 миллиардами миллиардов 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.
