

Подготовка к Тантре
Курс основан на Лам Рим
«Источник всех добродетелей»
Встроен в курс АСI 3
На основе учения Геше Майкла Роуча
Перевод, редакция, и подача
Ламы Дворы-ла
Поселение Харут, март 2007

Урок 5, часть 2

Среднее мировоззрение: практика, выводящая из самсары

(Мандала)

Абзацы 5 и 6.

**Благослови меня, увидеть полную глупость
Преследования суеты, которой никогда не достаточно.
Как сломанный стебель, представляет она опору,
И ее насмехающаяся природа – источник всех страданий.**

**Так, благослови меня множеством чистых мыслей
Которые будут направлять меня быть осторожным на пути,
И, чтобы я да помнил, и никогда не оставлял
То хорошее, что обязался возложить на себя.
Умоляю, поставить мораль
Как столб, соединяющий всю мою веру,
Ведь она, является глубоким, и хорошим корнем
Дхармы, учения Будды, моего учителя!**

Общие этапы

Важно помнить, что то, чему мы сейчас обучаем, это среднему, и узкому мировоззрению. Это Хинаяна, но мы продолжаем практиковать эти этапы, и когда мы в Махаяне, и даже, когда мы в

Тантре. Мы никогда их не забрасываем. Они называются «Общими этапами».

kyebu dring dang tunmongway lam gyi rimpa

kyebu dring – практикующий среднего мировоззрения.

Tunmongwa – этапы пути

То есть: этапы пути, общие с имеющими среднее мировоззрение.

Общие с кем? С практикующими более высоких уровней. Они никогда их не оставляют. Высокие уровни не работают, без проделывания более низких уровней.

Мы практикуем эти вещи, это часть нашей практики, но она не единственная наша практика. Мы практикуем ту же самую практику, что практикуют и они, но мы практикуем ее в другом контексте. У них, у тех, у кого получается, результатом этой практики, является Нирвана.

У нас, это является частью практики, потому, что мы хотим вообще, прийти сюда (Лама Двора-ла, указывает на внутренний двор на рисунке, двор просветления). Мы хотим пройти намного дальше, и это является, всего лишь этапом на пути. Поэтому, мы называем это «практикой общей, с имеющими среднее мировоззрение».

Практика, выводящая из самсары

Итак, сейчас мы в шестом абзаце.

И в шестом абзаце, человек понимает, что в самсаре, нет ничего хорошего. Ни одна вещь в самсаре, не может принести удовлетворения. Не может. И он говорит: «Я хочу выйти отсюда. Хватит!»

«Но, как мне отсюда выйти?»

И здесь, он погружается в учение, как найти путь к свободе.

tarlam ten ap

tarlam - это путь к свободе.

Ten – упорно.

Ap – посвящать.

То есть: посвящает свое время, практике приводящей к Нирване.

Строгое соблюдение морали

Этот человек, начинает всеми силами, придерживаться обетов Пратимокши. (Это еще до обетов Бодхисаттвы, верно? Мы идем назад). Сейчас, он пойдет, и будет придерживаться обетов Пратимокши, это обеты свободы, десять обетов свободы: не убивать, не воровать, не вести неподобающую сексуальную жизнь, да. Десять буддистских заповедей. Их flavor в том, чтобы не наносить вреда ближним. Не делать ничего, что вредит кому-то. В конце, там есть также правильное мировоззрение: чистые мысли: я не хочу думать алчные, желающие навредить другим, недоброжелательные, или злорадствующие мысли. Все эти вещи.

Я хочу очистить свое сознание, от этих вещей, потому, что это то, что причиняет мне страдания, потому, что магнитофон ведь, все время включен, и все время записывает, каждое мое действие, слово, и мысль. Мне нужно начать следить, за своим сознанием.

Это требует осторожности. Это требует:

she-shin

и

Drenpa

Этой **бдительности**, **She-shin**, которая все время проверяет, что происходит в моей голове, и звонящей в звоночек, когда я собираюсь подумать завистливые, и тому подобные мысли, и **Drenpa**, которая говорит: «А, минутку! Что, с твоими обетами? Помни, иди туда». Между прочего, это также и ведение дневника, на уровне Пратимокши.

В другом месте, мы упоминали **she-shin** и **Drenpa**, в связи с медитацией – это два основных фактора, которые мы развиваем в практике медитации. Но здесь, их деятельность, не обязательно ограничивается медитацией – практикующий, развивает их также, и вне медитации, чтобы не отклоняться, и ни в коем случае не создать причин, сохраняющих страдательное существование.

И здесь, практикующий просит у Ламы благословения, чтобы благословил его этими способностями - **She shin** и **Drenpa**, чтобы он смог постоянно осознанным. Осознавать, что со мной происходит? Что, я делаю? Что я говорю? Что, я думаю? В основном, что я думаю, потому, что большую часть времени, я думаю. Это не малая работа. Это очень большая работа.

Мы называем это «Хинаяной» - якобы, малым путем, но он не мал вообще. Подумайте! Все время осознавать, что происходит в моей голове? Это громадное духовное достижение, и тот, кому это удается, если вы их встречаете – они сладкие. Они милые, и их мало.

И он просит:

Умоляю развить мораль

Как столб соединяющий всю мою веру.

Потому, что у меня уже нет сил на самсару, да?

Ведь они глубокий и хороший корень

Дхармы, учения Будды, моего учителя!

И здесь, как уже было сказано, человек понимает карму, и ищет, как вести себя осторожно, и мы сделаем эту комнату, меньше, чем шестиугольную, потому, что это ниже Махаяны, это среднее мировоззрение. Поэтому, она немного меньше, и в ней есть зеркала. Она целиком облицована зеркалами, потому, что мы все время смотрим на свое сознание. Мы все время, исследуем себя.

И там есть различные фарфоровые и стеклянные инструменты, рассеянные повсюду, и мы по этой комнате, ходим на кончиках пальцев. Почему? Потому, что нам нужно быть очень осторожными, потому, что все очень хрупко. Поэтому, что каждый раз, когда приходит плохая мысль – она меня опрокидывает. Она создает мне карму, которая может меня опрокинуть вниз.

Поэтому, такой практикующий, супер-дупер осторожен в своем сознании, и так, как ему тяжело сконцентрироваться, когда он окружен повседневной жизнью, он уходит уединиться в лесу. И он все время смотрит на свое сознание, и пытается его очистить. Это Хинаяна.

В чем проблема? Есть границы того, чего ты можешь достичнуть, когда ты находишься в одиночестве. Тебе нужно выдержать экзамен, встречи с близкими. Ты сколько хочешь, можешь очищать сознание в одиночестве, а потом, ты идешь, и встречаешь близких, и... посмотрим, как ты поведешь себя с ними.

Я встречала несколько людей, ездивших в Таиланд, они были очень впечатлены красотой, и тишиной, и стали монахами. Один, такой чудесный парень, может быть вы слышали его имя – Джек Корнфильд?

Из зала: да, супер.

Учительница: да, и он ездил в Таиланд, и был монахом, я думаю лет пять, или около того, и вернулся в США, в монашеской рясе. На определенном этапе жизни, он снял монашескую рясу, и захотел жениться, и он увидел, что не знает как создать работающие отношения. Отношения терпели провал, один за другим. Он говорит: «Все, что я там учил, мне не помогло», потому, что это проверяется на экзамене с близкими.

Итак, это наша комната; как было сказано, она сделана из стекла, там все хрупко. В этой комнате, мы все время будем следить за своим сознанием.

Сколько обетов есть, в комнате с зеркалами?

Ученица: десять.

Учительница: десять обетов. Сколько, есть в шестиугольной комнате?

Ученица: шестьдесят четыре, и еще десять.

Учительница: шестьдесят четыре, и разумеется, еще десять. Мы разделяем их на большее количество, и вместе, до тантрических обетов, выходит сто сорок два, это то, что есть у меня.

Ученик: это все?

Учительница: кроме тантрических обетов.

Вопрос: сколько существует тантрических обетов?

Учительница: еще сто десять. У того, кто является полным монахом, есть более четырехсот обетов.

Практика включает в себя также развитие концентрации, и обретение мудрости

Практически, практикующий среднего мировоззрения, практикует также и развитие концентрации, и мудрости. Его практика не ограничивается только соблюдением морали.

И разумеется, можно спросить, если так, почему абзац упоминает исключительно практику морали?

Потому, что мораль, это основа двух других практик; для того, чтобы он смог глубоко

сконцентрироваться, и достичь мудрого осознания, человеку необходима мораль. Поэтому, эти два дополнительных вида практики, включены косвенно, потому, что они приходят, только в результате соблюдения морали.

Этот человек, хорошо изучает законы кармы, он хорошо знаком, с законами кармы. И один из них, это тот, что все увеличивается. Я себе иду по улице, кто-то кидает мусор, посреди улицы, и я сердусь: «Как это? Что это? Как можно себя так вести?» Этого достаточно! Возникла критикующая мысль, раздражение, будто бы они сами по себе. Карма увеличивается. Я возвращаюсь через полгода, в этот город, и в городе не приятно. Город не приятен. Полон мусора. Почему? Потому, что карма увеличивается.

Потому, что вместо этого, нужно было увидеть: «А! Кто-то пачкает место, где я нахожусь. Это знак того, что прежде, я не заботилась о других. Я не старалась убирать за собой». А вместо этого, я сделала виновным его. Рассердилась. Это увеличивается. Малая мысль, увеличивается в большую вещь, и тогда, передо мной появляется грязный город. Так работает карма. Дерево, всегда больше саженца, намного больше. Когда оно прорастает, оно становится намного больше, поэтому, человек, хорошо понимающий карму, очень осторожен. Все хрупко. Все хрупко. Это большая работа, и шесть раз в день, это сущие пустяки, но нужно начинать с этого, а если вы не делаете и этого – ничего не произойдет.

И у нас всегда есть оправдания, почему мы сердимся на кого-то. Нам, это всегда кажется логичным, «потому, что они такие, и сякие». «Потому, что они сделали то-то, и то-то», и «у нас так не делают». Может быть, вы выглядите правым, но город станет грязнее.

Когда мои дети были маленькими, и встревали в конфликты, я говорила: «Вы хотите узнать, кто прав, или хотите играть? Если хотите быть правыми, вы будете правы, но не будет кайфа».

В случае, если окружающая нас реальность, нам не приятна, и она еще не стала раем, это потому, что мы все еще, погружены в ошибку. И, что еще хуже, это то, что каждая такая отрицательная реакция на окружающую нас реальность, каждый раз, когда мы реагируем на что-то, будто бы это пришло снаружи, будто бы виновен кто-то другой, и сделал нам это кто-то другой, снаружи от нас, и мы не принимаем на себя ответственность за это, то в нашем внутреннем, энергетическом теле, в наших каналах, создается еще один узел, еще одна запутанность, еще одна энергетическая блокировка, и это нас убивает. Это именно то, что нас убивает.

То, что мы назвали в «Йога Сутре» - **«virtti»** - искажение сознания – это нас убивает, потому, что **Sem Lung Jukpa Chikpa**. Это все время идет вместе, и из-за этого мы находимся в смертном теле, потому, что мы все еще, постоянно искажаем, потому, что все еще «они нам это сделали». Мы не приняли ответственность на себя.

Я вам нарисую:

- Здесь, внутренний двор.
- Отсюда вел коридор ретритов.
- Здесь, была комната этапа создания. Это комната с изображениями ангелов.
- Потом, есть коридор обетов.
- Здесь, хрустальный дворец. Это Мандала, и это сделано из удивительного, сверкающего

хрустала, и там Лама дающий нам учение, и четыре учения, и там были четыре короны, была книга Садханы – практики.

- Здесь, есть красная дверь. Красная дверь, отделяет Тантру, от Сутры.

- И здесь, шестиугольная комната.

- Здесь также, есть дверь, в шестиугольную комнату. Сделайте здесь, синюю дверь.

- Здесь в центре (в шестиугольной комнате), горят благовония, и здесь микроскоп (справа, от красной двери), и алмаз (слева, от красной двери). И здесь, был подарок (справа, от синей двери), и у нас был клоун – и это радостное усилие, здесь у нас было деревянное полено, а здесь, дерево с корнями (слева от синей двери).

- Здесь синяя дверь.

- Синяя дверь, отделяет Махаяну, от Хинаяны. Ниже ее, Хинаяна.

- Сейчас здесь, есть комната немного меньше шестиугольной, и это комната зеркал: стеклянный пол, и все стеклянные и фарфоровые инструменты рассеяны повсюду. И сейчас, мы в этой комнате.

Вот, что говорит абзац:

Так, благослови меня множеством чистых мыслей

Которые направят меня быть осторожным на пути,

И, чтобы я помнил, и никогда не оставлял

То хорошее, что обязался возложить на себя.

Умоляю возвести мораль

Как столб соединяющий всю мою веру,

Ведь они, глубокий, и хороший корень

Дхармы, учение Будды, моего учителя.

И, из трех корней, которые были у этого дерева (дерева в шестиугольной комнате, представляющего три вида обетов), один из корней, это корень обетов Пратимокши – не вредить; ни словами, ни действиями, ни мыслями.

Итак, это абзац.

Медитация, на комнату зеркал

Медитация, на комнату зеркал. Всмотритесь, в свое сознание. Это зеркало. Всмотритесь в свое сознание, и подумайте, что вам необходимо сделать? Что вам лично необходимо сделать, чтобы выйти из самсары? Что вам необходимо сделать? И также подумайте о том, что приведет вас ко входу в синюю дверь, к переходу от фокуса на себе, к фокусу, также и на ближних.

Комната зеркал: стеклянный пол, и все стеклянные и фарфоровые инструменты рассеяны

повсюду. И сейчас, мы в этой комнате.

Итак, сядьте удобно, так как мы учили (смотрите урок 4, в курсе 3). Я скажу вам, как сидеть.

Обратите внимание, на положение ног, чтобы они придали вам устойчивости, чтобы вы смогли сидеть без движения.

Руки лежат на коленях, правая рука, в левой. Большие пальцы, слегка соприкасаются.

Если вам жарко, слегка отодвиньте локти от тела.

Обратите внимание, на положение спины. Она не должна быть ни сгорблена, ни отклонена назад. Должна быть прямой.

Подбородок, должен быть ни приподнят, не опущен.

Глаза либо закрыты, либо полузакрыты. Во втором случае, они ни на чем не сфокусированы.

Лоб расслаблен. Лицо расслаблено. Рот закрыт, но не сжат. Зубы, слегка соприкасаются друг с другом.

Язык, слегка соприкасается с верхними деснами, и зубами.

И сейчас, сфокусируйтесь на дыхании.

Поставьте у входа в ноздри маленького часового, и сфокусируйтесь на ощущении, как воздух входит, и выходит из ваших ноздрей.

И постараитесь сосчитать, хотя бы десять дыханий. Если сознание слишком подвижно, вы можете увеличить счет до тридцати.

Счет, всегда начинается с выдоха.

И вернемся к предыдущему. Сейчас, когда поза правильна, следующее, что вы делаете, это:

Принимаете прибежище, абсолютным образом, принятия прибежища: это прибежище в мудрости, которую вы обретете в своих сердцах. И вы можете представить ситуацию, в которой вы, может быть были рассержены. Что-то, что повторяется в вашей жизни, снова и снова. Кто-то или что-то, что всегда вас сердит; может быть вас сердит правительство. Вместо реагирования с негодованием, вы воздерживаетесь от такой реакции, с пониманием, что это вы создали то, что появляется в вашем мире. Мир, это пустой экран, на котором вы видите отражение своей кармы, того, что делали, говорили, или думали в прошлом, и это на любом уровне реальности.

И сейчас, создайте Бодхичитту. Вспомните знакомого вам человека, который страдает, и которому вы бы хотели помочь, но вы не в силах ему помочь, и единственный способ, которым вы да, можете ему помочь по-настоящему, это увидев пустоту напрямую, и изменив ваш мир. И этим вы измените свои проекции, потому, что они исходят из вас. И создайте намерение, проделать этот путь, ради них.

И сейчас, пригласите Ламу, тот чудесный, любящий вас образ, и он красив и мудр, и нет ничего, чего он не готов сделать ради вас. И он знает, что вам нужно, и вы ему доверяете, и просите у него помочь. Увидьте их смотрящими вам в глаза, лучащимися, и любящими. Вы можете

увидеть в их глазах, что они видят то, кем вы станете. Они знают ваш потенциал. Они знают, кто вы.

Поклонитесь им, в своих сердцах. Поклонитесь их высшим качествам, или выберете одно качество, и поклонитесь ему.

Поднесите им подношение. Самое чудесное подношение, которое вы можете им поднести, это свою практику, когда вы следуете их указаниям. Это самое большое подношение, которое вы можете им поднести, так поднесите им это. Вы можете красиво это обернуть, как жемчужину, и дать им это, а если у вас есть много жемчужин, поднесите им много жемчужин. Оберните это красиво, сделайте эту коробочку приятно пахнувшей.

Вспомните какое-то отрицательное действие, или мысль, которые вы может быть сделали, или подумали, за последние часы, и которые сейчас, могут омрачить медитацию, и устранит их со своего пути.

Покайтесь, перед Ламой. Ощутите раскаяние в своих сердцах, о глупом действии. Решите, больше это не повторять.

Вспомните что-то положительное, или красивое, что вы сделали за последние часы, и порадуйтесь этому, и это может быть мыслью. К примеру, может быть, вы думали, что видели кого-то, кому что-то нужно, и подумали, что вы позаботитесь о них.

Обратитесь к Ламе, и попросите дать вам учение, и попросите дать его вам, в подходящей вам форме, в подходящее время, подходящим вам образом, и будьте готовы принять учение, даже если оно тяжело, и не приятно.

Попросите Ламу, оставаться с вами, сопровождать вас на пути, и не оставлять вас. Попросите благословить вас, чтобы на вашем пути, не возникло никаких препятствий в ваших отношениях с ним, потому, что Ламу удержать тяжело. Одн раз вы сердитесь на них, и они исчезают.

И сейчас, перейдите в комнату зеркал. Это комната, в которой вы наблюдаете свое сознание, и всеми силами пытаешься предотвратить нарушения, которые потом, приведут вас к страданиям. Посмотрите, что вы видите в зеркале?

Когда вы идете по комнате, идите очень осторожно. Включите эту бдительность, обращающую внимание, на то, что происходит, и воспоминание, помнящее то, что вы должны делать, а что вы должны прекратить делать. И возьмите себе несколько минут, чтобы проделать это.

Даже, если вам сложно медитировать, обращайте внимание. Обращайтесь внимание, что делает ваше сознание? Может ваше сознание, сопротивляется смотреть в зеркало?

Исследуйте то, что вы обычно говорите людям.

Это сближают, или отдаляют людей? Вы обычно приятно говорите, или кричите? Проводите ли вы много времени за пустыми разговорами и сплетнями, или вы очень сфокусированы на важных делах, и важных разговорах.

И, на чем сфокусировано большинство ваших мыслей, в течении дня? Направлены ли они на то,

как поддержать других, им помочь, или заняты собой? И важно ответить правду. Какие мысли, большую часть времени, появляются в вашей голове?

Важно увидеть в зеркале, радуетесь ли вы, когда кто-то терпит неудачу, завидуете ли кому-то, потому, что, как мы сможем это сжечь иначе? Важно увидеть, понимаем ли мы эту реальность, или действуем без понимания?

Мы завершим эту медитацию, последним этапом, этапом посвящения.

Это внутреннее созерцание зеркала, является чудесной вещью, потому, что позволяет вам увидеть то, что есть, и начать работать над этим, и менять это, увеличивать хорошее, и прекращать плохое. И если мотивацией, для этого, является ваш приход к совершенству, для того, чтобы вы смогли привести к нему других, то это чудесная карма, и для того, чтобы она не растерялась, хорошо ее посвящать. Поэтому, посвятите эту карму тому, чтобы вам не было нужно больше страдать. Это среднее мировоззрение, фокус в нем, стоит на вас самих: чтобы вам было хорошо, чтобы в вашей реальности, больше не появлялись вещи, которые сейчас причиняют вам страдания. Но, мы не хотим оставаться в низком мировоззрении, это лишь практика совместимая с Махаяной, и мы продолжим, и посвятим добродетель накопленную в медитации, всем существам, чтобы никому из них, не было нужно страдать.

Перенесите ваше внимание, на Ламу, находящегося перед вами. Вы приглашаете к себе Ламу, и увидьте Ламу с радостью принимающего ваше приглашение. Вы подготавливаете им чудесный трон, из цветов и белого света, в своих сердцах, и Лама поднимается в воздух, уменьшаясь в размерах, и малюсеньkim опускается на макушку вашей головы, смотрит туда, и куда смотрите и вы. Он соткан из света, и очень легкий, и он скользит вниз, на трон в ваших сердцах.

Попросите их благословить вас, чтобы вы смогли стать такими же, как они, обрести те же самые высшие качества, которые они имеют. Попросите их вас благословить, чтобы вы смогли достичь, и достижений на пути, и абсолютных достижений, и чтобы они всегда, оставались с вами. И они, разумеется, с радостью соглашаются.

Медленно-медленно, открывайте глаза.

(Мандала)

Сделаем посвящение.

(Посвящение).