Подготовка к Тантре

Курс основан на Лам Рим

«Источник всей добродетели – мольба к горе благословений»

Встроен в курс ACI 3

На основе учения Геше Майкла Роуча

Перевод, редакция, и подача

Ламы Дворы-ла

Поселение Харут, март 2007

Урок 5, часть 1

Среднее мировоззрение: жажда свободы

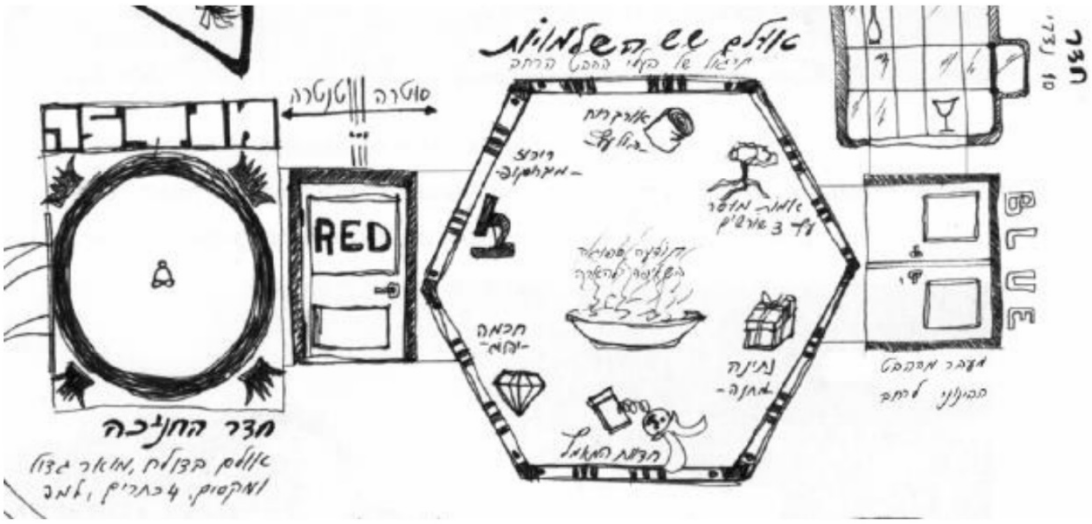
(Молитва Мандалы)

(Молитва прибежища)

Практика, подходящая для имеющих среднее мировоззрение

Мы переходим в Хинаяну. Сейчас, это этапы Хинаяны.

Шестиугольная комната, была этапом ведущим в тантрическое обучение, и это была кристальная комната, кристальный дворец. Между ними не было коридора, просто была дверь; большая красивая дверь, вводящая нас в Тантру. Сделаем ее красной.



Сейчас, есть шестиугольная комната – и это Махаяна; действия Бодхисаттвы, мысли Бодхисаттвы. Посередине есть чудесный сосуд.

Махаяну называют «Широким мировоззрением». Широкое мировоззрение – это когда фокус человека, на всех существах, не только на себе.

До широкого мировоззрения, есть среднее, и узкое мировоззрение. Узкое – к нему мы еще не подошли, потому, что мы идем от конца к началу. И то, что переводит в Махаяну, это среднее

мировоззрение.

Тантрическое просветление

Тантрическая практика: этап завершения

Тантрическая практика: этап создания

Познакомиться, и хорошо хранить тантрические обеты

Тантрическое обучение

Быть достойным сосудом

Бодхичитта действия: практика шести совершенств

Бодхичитта желания

Практика совместимая со средним мировоззрением

Итак, сейчас мы в среднем мировоззрении

Kyebu dring

Kyebu – это человек, и здесь подразумевается практикующий.

Dring – это средний.

Итак: практикующий среднего мировоззрения.

Практикующие и узкого, и среднего мировоззрения, сфокусированы на себе.

Они хотят уничтожить страдания. У практикующих среднего мировоззрения, картина немного шире, чем у практикующих узкого мировоззрения. И сейчас мы поговорим о них, а потом пойдем назад, к узкому мировоззрению.

Те, кто со средним мировоззрением, хотят выйти из страданий, и они понимают, что страдания есть в любом месте Самсары; не только в нижних мирах ада, животных, и голодных духов, а в

любом месте. Они понимают, что в самсаре нет хороших мест. Нет таких, и они хотят выйти из самсары. Они хотят прийти к Нирване. На тибетском:

tarndu lo kye

tar - это первый слог tarpa, что означает свобода, или Нирвана,

du - это хотеть, или стремиться.

Lo - это сознание,

Kye – развивать,

То есть: они развивают сознание жаждущее свободы, Нирваны.

Тем, у кого среднее мировоззрение, надоело в самсаре: «Не хочу рождения богом. Не хочу рождения человеком. Все есть страдания». Они уже понимают, что все страдания, и они хотят выйти из самсары.

Итак, это будет в 5 и 6 абзацах. Давайте прочитаем это, и это 5 и 6 абзацы вместе:

Благослови меня воспринять во всей полноте глупость

Преследования сует, которых никогда не бывает достаточно.

Как сломанный стебель представляет опору,

Так их насмехающаяся природа – источник всех моих страданий.

Дай мне целиком достичь

Огромной жажды счастья свободы.

Так, благослови меня разнообразными чистыми мыслями

Которые бережно направят меня, на моем пути,

И, чтобы я помнил, и никогда не отступал

От хорошего, что я обещал возложить на себя.

Умоляю установить моральные стандарты

Как соединяющий столб во всей моей практике,

Ведь они глубокий и хороший корень

Дхармы, учения Будды, моего учителя!

Глупость преследования сует этого мира

Итак, мы сейчас в абзаце, номер 5. Давайте прочитаем его снова.

Благослови меня воспринять полную глупость

Преследования сует, которых никогда не бывает достаточно.

Как сломанный стебель, представляют они опору,

И их насмехающаяся природа – источник всех моих страданий.

Позволь мне в совершенстве достичь

Огромной жажды счастья свободы.

И, давайте посмотрим, почему это так глупо? Почему это такая глупость, преследовать суету, и почему ее никогда не достаточно? Почему, мы никогда не можем удовлетвориться?

Не только, когда у нас что-то не в порядке. Мы не можем, даже если у нас все хорошо.

Эта суета по своей природе, никогда не может принести удовлетворения.

Почему нет? И это требует некоторого углубления, потому, что люди все равно, преследуют суету, верно? Все равно, ищут различные материальные вещи, и стараются найти в них удовлетворение. Весь мир делает это, и есть причина, почему они это делают, и почему им это не помогает. Почему, они все еще ищут? Если бы это помогало, уже бы перестали искать, верно?

Есть несколько аспектов:

1. **Материальные вещи, привязывают нас к самсаре**

В лучшем случае, когда вы желаете чего-то, и наконец-то это получаете; хотите какой-то определенный дом, и наконец-то его получаете, или что бы то ни было еще, так происходит, что в материальном мире, чем больше мы якобы преуспеваем в отношении материальных вещей, тем больше мы привязываемся к материальному миру.

Тем больше, он становится для нас соблазнительным. Тем больше, кажется он нам привлекательным. Мы сильнее к нему привязываемся. Людям, которым хорошо, относительно хорошо, очень тяжело отказаться, от этого хорошего. «Мне хорошо. Что ты хочешь? Что мне еще нужно? Для чего мне нужно приходить на уроки, делать ретриты, и отказываться от путешествий? Что? Мне всего хватает».

И это проблема. Это проблема – потому, что чем лучше, тем больше привязываются к этому хорошему, и становится меньше стремления и мотивации, искать абсолютное благо.

Потому, что проблема этого хорошего в том, что рано или поздно, оно закончится, потому, что все появившееся из кармы, заканчивается.

Все пришедшее из кармы, заканчивается. И чем больше есть хорошего, тем меньше мотивации идти изучать Дхарму. На этих уроках, вы не увидите больших знаменитостей, потому, что у них, пока что, все идет хорошо. До тех пор, пока в один день, что-то не происходит. В один день, что-то происходит, и тогда самсара даем им оплеуху, и они видят, что они думали, будто все под их контролем, и все хорошо – но это не так. Вдруг, появляется какой-то рак, или СПИД, или теряют кого-то близкого, или теряют красоту.

Кристофер Рибс – «Супермен» - у него было все; красота, сила, реклама, слава, ум, талант, репутация, репутация. У него было все. Он был Супермен! Ну, и что? За одну секунду, упал с

лошади, за одну секунду! Все закончилось. Сломал шею, в последние свои годы остался на инвалидном кресле, и тогда он обратился к духовной работе. То, что у него было очень красиво, это то, что он остался Суперменом, но сейчас, в более истинном смысле. В несчастном состоянии, в котором он себя нашел, он все же действовал ради других, с помощью своей жены, и еще множества людей, которые помогали.

Поэтому, когда в самсаре, да имеют успех, это проблема – потому, что это еще больше соблазняет нас, и хоронит, потому, что уменьшает наши шансы проснуться, и когда что-то произойдет, если произойдет, часто бывает уже слишком поздно. Мы уже слишком стары, или слабы, или больны, и возможности практиковать, уже нет.

Есть мир богов, о котором мы говорили (смотрите курсы 3, и 8). Существам там хорошо. Намного лучше, чем нам здесь, даже тем из нас, кому хорошо, и поэтому, и потому, что им слишком хорошо, там нельзя прийти к просветлению. У них нет никаких страданий, вплоть до последней недели их жизни, но они не уничтожили семян страданий, и когда наступают страдания – они ужасны. Так потерять сразу все; упасть с самой вершины, в самый низ, это ужасные страдания – и это именно то, что с ними происходит, за несколько дней. Поэтому, когда в самсаре все хорошо, это одна из проблем.

2. **Чем больше у нас есть, тем менее мы довольны**

Кроме того – чем больше мы имеем самсарных наслаждений, тем больше мы их хотим. Они привязывают. У нас была одна хорошее путешествие. Сейчас, мы ищем следующее путешествие, чтобы оно было еще лучше, и интересней. Мы нашли хороший ресторан, сейчас, мы в поиске новых хороших ресторанов. Мы хотим, еще, и еще, нам не достаточно. В сущности, мы постоянно голодны. Нам все время нужно еще, и в сущности, происходит наоборот. Чем больше у нас есть, тем мы голоднее. Мы ищем еще и еще.

Итак, это второй аспект глупости.

3. **Без понимания – обязаны это потерять.**

Так, что плохого в хорошем заработке, или в хорошем партнере, или хорошем доме, или, в чем бы то, еще ни было?

Не поймите меня не правильно; в этом нет ничего плохого, наоборот. Как Бодхисаттвы, мы хотим, чтобы у всех людей, было все хорошее. Нет ничего плохого, в наслаждении этими вещами. Наоборот. Наслаждайтесь на здоровье. Проблема возникает тогда, когда у нас есть хорошие вещи, но мы не понимаем откуда они пришли. Если у нас нет понимания кармы и пустоты, то мы думаем, что они пришли сами по себе. Мы думаем, что они пришли из магазина, или что деньги появились, потому, что мы скрывали налоги, и так далее. И тогда, мы сажаем семена страданий в будущем.

Каждый раз, когда не понимают природу того, что у нас есть, и получают удовольствие, не понимая, откуда это удовольствие пришло, сам факт удовольствия, сжигает карму, и в этом трагедия.

У нас есть что-то хорошее, и мы наслаждаемся этим. Если мы не понимаем, откуда оно пришло, из какой кармы, то самим фактом наслаждения, мы сжигаем эту карму, и тогда у нас становится ее меньше. И поэтому, это причина того, что все в жизни проходит:

- Потому, что мы родились – мы умрем.
- Потому, что у нас есть – этого не станет.
- Потому, что мы поднялись вверх, потом будем вынуждены упасть вниз.

Потому, что если мы не понимаем кармы, мы не знаем, как сохранять эти вещи. Это приходит к нам из наших действий совершенных в прошлом, обычно, в предыдущих воплощениях. Мы не помним их, и не знаем. Сейчас, это созрело. Мы думаем, что это потому, что я так удачлива. Это всегда не так. Это из-за карм, посаженных мною в прошлом. Меня не существует вообще. Это «розовый слон». Я не понимаю. Именно тот факт, что я довольна и наслаждаюсь, сжигает это, именно это, это завершает.

Разве наслаждаться плохо?

Нет! Наслаждаться, хорошо. Это сажает семена, для новых наслаждений, при условии, что это сопровождается мудростью. Вы видели когда-то, Далай Ламу употребляющим пищу? Он наслаждается каждой крошкой. Вы видели его, слушающим музыку? Наслаждение намного больше, когда оно сопровождается мудростью. Потому, что мы тогда знаем, как сохранить эту вещь, как создать еще.

Почему Будда находится, в таком высшем непрекращающемся наслаждении, и он больше не может оттуда упасть? С того момента, как пришли к просветлению, нельзя упасть. Почему? Потому, что все время знают, как приумножать. Он все время, все хорошее, посылает всем существам, все время. Он не хранит в карманах деньги. Когда он приходит – он сразу же отдает, и это все время создает еще, и еще. Это все время создает больше того, чем он получил.

Оставьте закон сохранения энергии. Он не верен. Он верен в модели того, что ресурсы конечны, и приходят снаружи. Это не верно.

Когда мы начинаем понимать карму и пустоту, и начинаем действовать в соответствии с этими законами, нет границ хорошему, которое может произойти.
Это не верно, что часть людей должна быть богатыми, а другие за их счет, должны быть бедными. Это не верно. Это в рамках модели нехватки.
Экономичная модель не верна.
Каждая копейка в мире, пришла от щедрости.
Все изобилие существующее в мире, все изобилие, пришло от щедрости.

Каждая копейка в мире, пришла от щедрости, и есть страны, доказывающие это. Есть страны, в которых считается нормой, быть щедрым, и эти страны процветают, и есть страны, которые нуждаются. В этом, разница между странами. Страны, отличает друг от друга, карма людей. Люди, имеющие карму даяния, найдут себя в стране, с такими же людьми, а другие, найдут себя в странах, с людьми испытывающими нехватку. Когда у кого-то меняется карма, он находит себя в другой стране.

И в США, вся христианская культура, очень щедра. Очень щедра. Все больницы там, католические. Кто возвел все эти заводы, поддерживающие бедных и нуждающихся? Христиане. Их процветание пришло отсюда, от их щедрости, пришедшей через эту

культуру.

Когда я впервые приехала в США, я очень удивилась, что люди так живут. Я к этому не привыкла. В Луизиане, у нас не было ничего, и там только и искали, как дать нам что-то, подарить, или умножить то, что у нас есть, и я была очень удивлена, что люди, с которыми я вообще не была знакома, ищут, как это сделать. Мы без конца, получали. Со всех сторон – и материально, и эмоционально, получали все.

4. **Как сломанный стебель**

Итак, снова. Этим наслаждаться прекрасно, при том условии, что вы понимаете, откуда это пришло. Если вы не понимаете, то самим фактом наслаждения, вы сеете семена это потерять. Это не устойчиво. Нельзя на это положиться. Если мы не понимаем, откуда это пришло, то там написано, что это «как сломанный стебель», верно?

Как сломанный стебель, составляют они опору

На них нельзя положиться. Почему? До тех пор, пока не понимают, откуда они приходят, будут созревать те, или иные кармы, и у меня нет над этим контроля. Я не контролирую это. Контролирует карма, потому, что у меня нет понимания.

До тех пор, пока я не понимаю, нельзя полагаться на то, что то, что я делаю, принесет ожидаемый плод.

Проблема в самсаре, в этом. Поэтому:

Курсы бизнеса, основанные на карме, чудесны,

Потому, что гарантируют успех.

Так, человек открывает бизнес, и он либо преуспеет, либо нет, и два человека талантливые равной степени – один преуспевает, другой нет. Почему, так? Потому, что нет понимания, откуда приходит успех.

Успех, к примеру, приходит не от тяжелой работы. Это одно из верований. Если бы успех приходил от тяжелой работы, то все рабочие прокладывающие трассы, должны были бы уже быть богатыми. Тяжелая работа, не гарантирует успех. Есть люди, которые вообще не работают, и у них все есть. Мы не понимаем, откуда приходит успех.

Откуда приходит успех? Изобилие, приходит от даяния. Только так, и есть еще многое, чему нужно научиться. То, что так чудесно в этих курсах, так это то, что это гарантирует успех, гарантирует на сто процентов, и человек продолжающий с пониманием совершать хорошее, обязан стать счастливым. Даже если не хочет, он станет. Он будет дядей, из Петах Тиквы (из пьесы «Бледный трекер». Хочет, или нет, он станет счастливым.

Вопрос: и здесь есть, еще продолжение вопроса – разве, прежде всего, не нужно удовлетворить основные потребности, и только потом, удовлетворять духовные?

Ответ: ответ состоит из нескольких составных: и да, и нет. Верно, что если человек очень беден, или находится в тяжелых страданиях, он не будет сидеть, и слушать урок Дхармы, и не будет делать медитации, поэтому на этом уровне, это верно. Если вы хотите помочь кому-то, кто

находится в таких условиях, прежде всего, помогите ему в его основных потребностях. Это верно. Это, когда речь идет о ближних.

Когда, речь идет обо мне, если я нахожусь в какой-то нужде, я говорю: «Оставьте меня, со своей Дхармой. Сначала, я позабочусь о своей нужде; сначала, я позабочусь об этих делах, а потом уже, приду на Дхарму». Если речь идет обо мне, и я немного понимаю, я говорю: почему я в нужде? – именно потому, что не практиковала, и не понимала.

Поэтому, когда речь идет обо мне, если я немного понимаю – то у меня нет времени ждать, потому, что я еще не знаю, как мне выйти из нужды. Факт! Вот, я в нужде. Это именно та Дхарма, которая выведет меня из нужды. Если я в финансовой нужде, то я не буду, сначала доставать деньги, и уже потом, приходить на урок. Нет! Прежде всего, я начну давать. Прежде всего, я начну практиковать Дхарму, и тогда придут деньги.

Это сорняки. Вчера, мы о них говорили. Когда начинают соблюдать обеты, то сорняки, а ими являются все те вещи, которые вы хотите в этом мире, приходят сами собой.

Может быть, вы их уже не очень будете хотеть. Может быть, вы уже не захотите большой дом, и много машин, потому, что это будет означать, что тогда нужно будет позаботиться о многих страховках, и многих ипотечных ссудах – может быть, вы захотите спокойствия, и не захотите этим заниматься. Вы уже не будете хотеть, всех этих вещей. Это уже, будет отягощать, ☺ и тогда, вы вступаете в другую карму.

Обычно, если у серьезных практикующих в начале практики было много денег, к концу, их становится меньше, потому, что они их уже не хотят. Они их отдают. Они создают карму, посвященную духовному, но они никогда не голодны. Серьезный духовный практикующий, никогда не голоден. У него есть все необходимое, для практики. Все, для него устраивается.

Только, чтобы продемонстрировать весь абсурд вещей этого мира. Место, в котором мы много практиковали, и обучались, с Геше Майклом в Нью Йорке, это дом парня по имени Леон, на улице 6, в Нью Йорке, который предоставил нам свой дом. Он оставил себе малюсенькие кухню и спальню. Остальное, он отдал нам, и это служило, для нас классом. И у этого дома, прежде чем он попал в его руки, были разные другие хозяева, и я о них ничего не знаю. Но до того, там была синагога, а до синагоги, там была церковь. Это не было большим домом, это было маленькой церковью, и как-то там, все люди поехали на пикник, и вся группа погибла. И тогда, это превратилось в синагогу. Их даже, никто не помнит. Никто не помнит, что это было? Кто это был. Все ушло.

Вещи этого мира, уходят. Это превратилось в синагогу – там больше нет синагоги. Почему? Община ушла; люди рассеялась, ушли. Нет больше общины. Дом был продан.

И так с любой вещью, которую мы имеем в этом мире; любая материальная вещь, люди в вашей жизни, вещи, дома, карьера, репутация, имена – все уходит. Все рассеивается. Преследовать это глупо, потому, что вы не можете это сохранить. Все приходит из кармы, а карма сжигается; по причине того факта, что вы имеете хорошее партнерство – вы его сжигаете. По причине того факта, что вы им наслаждаетесь, вы сжигаете наслаждение, потому, что вы не умеете его создавать.

И у меня здесь, есть два ответа:

1. Как Бодхисаттва, разумеется, я желаю всем только хорошего.

2. Но с другой стороны, я также знаю, что до тех пор, пока не придет какая-то критическая ситуация, они не придут изучать Дхарму, и не смогут по-настоящему выйти из страданий.

Иногда, я думаю: «Когда уже, чудо с ними произойдет?» Иногда, я встречаю людей, и вижу, что не могу им помочь, потому, что они все еще в иллюзии того, что имеют. Их головы все еще вскружены тем, что они имеют, и им нельзя помочь. Они думают, что у них все под контролем.

Два вида хорошей кармы

Есть два вида кармы, приносящей хорошие вещи, в нашу жизнь.

1. **Есть грязная хорошая карма.**
2. **И чистая хорошая карма.**

Что такое, грязная хорошая карма? Имеется ввиду, что она грязна, запятнана, или на ней есть пятно? **Это карма, приходящая в результате хороших вещей, совершенных нами в прошлом, без понимания пустоты**.

Даже тот, кто ничего не понимает, и не слушал ни одного урока Дхармы, если он щедр, у него будет изобилие. Он не должен ничего понимать. Если он дает – у него будет, он получит, но это сжигается. Он, не умеет это сохранять. Итак, такая карма, по своей природе сжигается, и так почти со всем, что у нас есть. Почти у всех нас, почти все, что мы имеем, такое.

Предположим, у нас есть близкий человек, близкий друг, или близкий родственник – парадокс в том, что чем больше времени вы их имеете, тем выше шансы, что вы их вот-вот потеряете, потому, что, если вы их имели много лет, то сожгли уже, много хорошей кармы. И поэтому, так как кармы все время сжигаются, партнерство\отношения у большинства людей портятся. Кармы сжигаются, все время. И поэтому:

Так как материальные вещи отнимутся у нас, нет смысла, искать в них прибежища,

Они будут забраны, если не до смерти, то во время нее.

Что такое, чистая карма? Это карма, которую создает кто-то, понимающий пустоту, и чем глубже понимание пустоты, чем лучше это усваивается, тем чище эта карма, и так можно создать ее еще, и это та причина, по которой Будда находится в этом чудесном наслаждении. У Будды, это уже не называют кармой, несмотря на то, что это действует, по тем же самым законам, но там это называется «совокупность добродетели и мудрости».

Вопрос: накапливают ли хорошую карму, если осознанно работают над отношениями в паре?

Ответ: это зависит от того, чем мотивирована работа, над отношениями в паре. Если я работаю над отношениями в паре, ради того, чтобы мне было хорошо, рано или поздно, я это потеряю. Может быть, в ситуации произойдет облегчение, или пауза. Если же, моя мотивация исходит из желания, чтобы другому было хорошо, то я что-то сделала, но это другое партнерство.

В партнерстве, есть удобная возможность, проделать практику обмена себя на других. Если вы это сделаете, парные отношения вознесутся к облакам, но если будете искать, «Почему он, или она, меня не удовлетворяют», или «Почему они не удовлетворяют мои потребности? Я поищу кого-то другого, кто их удовлетворит», может быть, я да, найду кого-то другого. За полгода, это будет тем же самым, потому, что это не приходит от них. Мои потребности, не удовлетворяются ими. Мои

потребности удовлетворяются, если я забочусь о своих партнерах.

Я не могу расстаться со своей кармой. Моя карма ходит со мной везде, в любое место. Попытайтесь убежать, от своей кармы. Невозможно. Вы и есть, ваша карма.

Вы говорите: «он, мне больше не приятен». Он тебе больше не приятен потому, что ты не знала, как вкладывать в эти отношения. Ты не знала, что создает это партнерство. Поэтому, и с другим, ты все еще не знаешь. Моя свекровь, которая была социальным работником, сказала мне, что статистика говорит, третий брак, имеет больше шансов, чем второй.

Почему так? Потому, что первый брак терпит неудачу потому, что ты думаешь, что что-то не в порядке с другим; поэтому, ты находишь кого-то другого, и когда это также терпит неудачу, и обычно, это терпит неудачу, в той же самой форме, ты говоришь: «Может быть, это не с ними. Может быть, это со мной», и тогда ты начинаешь работать с собой, и тогда появляется третий шанс. И может быть, третий, может оказаться первым, и нет смысла, создавать всю эту путаницу.

Итак, снова, в твоем вопросе, есть еще один аспект. В том случае, если эту работу над партнерством, сопровождает понимание кармы, тогда, как и любая друга вещь, это может послужить средством, для взлета. В случае же, если это отсутствует, лекарство будет временным, и частичным.

5. **Насмехающаяся природа вещей в самсаре**

Итак, мы говорили о том, что по своей сути суета – вещи этого мира, не могут удовлетворять. Наоборот! Если они уже у нас получились, в конечном итоге, они причиняют нам страдания, потому, что мы начинаем увлекаться ими, и рано или поздно, каждую из них, мы будем вынуждены потерять, потому, что такова природа кармы. Они все распадутся, перед нашими глазами, до смерти, или во время нее.

И я еще не говорила с вами, об их насмехающейся природе. Что в их природе насмехающегося? Есть, несколько насмехающихся вещей:

1. То, что они запутывают меня. Я думаю: «мое счастье приходит оттуда», поэтому они насмехаются, с этой точки зрения. Они, манят: «Иди, возьми меня! Тебе будет хорошо. Купи меня! Достань меня! Тебе будет хорошо».

Это, имеется ввиду, под насмешкой, потому, что мое счастье не приходит оттуда. Мое счастье, приходит из кармы. Если я была хороша, по отношению к другим. Не: «Что мне дают?» А: «Что я даю?»

У меня будет, если я даю, а не если я получаю. Что, означает факт того, что я что-то получаю? Кто-то, мне что-то дает; или материальную вещь, или любовь, или что-то еще. О чем это говорит? Это говорит о том, что в прошлом, я посадила карму, и сейчас это ко мне вернулось, и сейчас, когда это ко мне вернулось, это сжигается. Поэтому, если вы сейчас умны, ☺ вы будете хотеть давать, а не получать, потому, что получение, сжигает это.

Вы не отвергаете подарков, но вы принимаете их с пониманием: вы принимаете их, и понимаете, что посеяли семена, и сейчас это вернулось, и вы не останавливаете это, вы продолжаете крутить это колесо.

Ученик: написано: «Ненавидящий подарки, будет жить».

Учительница: да, и сейчас ты наконец-то понимаешь, почему, и это полностью, превращается в наши инстинкты.

- Если, я к примеру, люблю шоколадные пироги, вхожу в кафе, смотрю на витрину, и там есть шоколадный пирог, именно такой, как я люблю, и он там только один, и пришла пожилая дама, со своим пожилым мужем: «Ой! Я вижу там шоколадный пирог», а я быстро бегу, чтобы схватить этот пирог, прежде чем она подойдет к прилавку, потому, что я немного моложе – это гарантирует мне, что у меня больше не будет шоколадных пирогов. Если у меня есть немного ума, я замедлю шаги, и отдам ей этот шоколадный пирог, потому, что таким образом, я гарантирую себе, что у меня будет еще. Вы уже видели во втором окне, во что превращается то, что мы потребляем.

То, что я потребляю – превращается в мусор.

То, что я дала – прорастает еще.

Это закон.

И иногда люди говорят: «Минутку! Так, что мне нужно быть хорошей, чтобы мне было хорошо?» И люди думают, что это эгоистично: «Так, ты будешь хорошей, чтобы себя обслужить?» Есть какая-то идея, что если в мире что-то хорошо, это должно каким-то образом причинить мне страдания, или неудобства, или я должна уступить, или унижение. Это не верно. Тем, что я замедлила шаги, и позволила даме получить ее пирог, я сейчас получила двух довольных людей; она получила свой пирог, а я создала причины, для получения еще многих пирогов. Это «просветленный эгоизм». Это способ, через который я действительно могу достичь счастья; не тем, что я урву себе, а тем, что отдам, и это создаст карму того, что у меня будет. И это полностью, превращается в наши инстинкты.

И у этого есть еще, очень много аспектов.

Примеры из повседневной жизни.

- Я хочу, чтобы на работе меня ценили, обращали на меня внимание, уважали, или считались с моим мнением. Что, я должна делать? Считаться с их мнением. Давать другим, поднимать других.

- Если нужно продвинуть меня, или кого-то другого, и есть соревнование, если у меня есть какой-то кармический ум, что я сделаю? Я помогу продвинуть другого. Это гарантирует мне, мое продвижение в будущем, а может быть, и еще выше.

Еще примеры:

- Если я на работе, занимаю какую-то ответственную должность, и вижу, что кто-то начинает блистать, притягивать внимание, начальники начинают обращать на него внимание, и это начинает угрожать моему положению, что делает человек, не понимающий кармы? Старается наступить ему на ногу, может быть, немного его оклеветать. Может быть, пытается преуменьшить их положение, верно? Что, это гарантирует? Что это именно то, что произойдет с ним в будущем. Если я хочу подняться, что мне нужно сделать? Позволить другим блистать. Если я хочу славы, я должна прославлять других.

Так работает карма. Абсолютно противоположно, нашим инстинктам. Попробуйте, и расскажите мне, и тогда, у меня будут еще примеры.

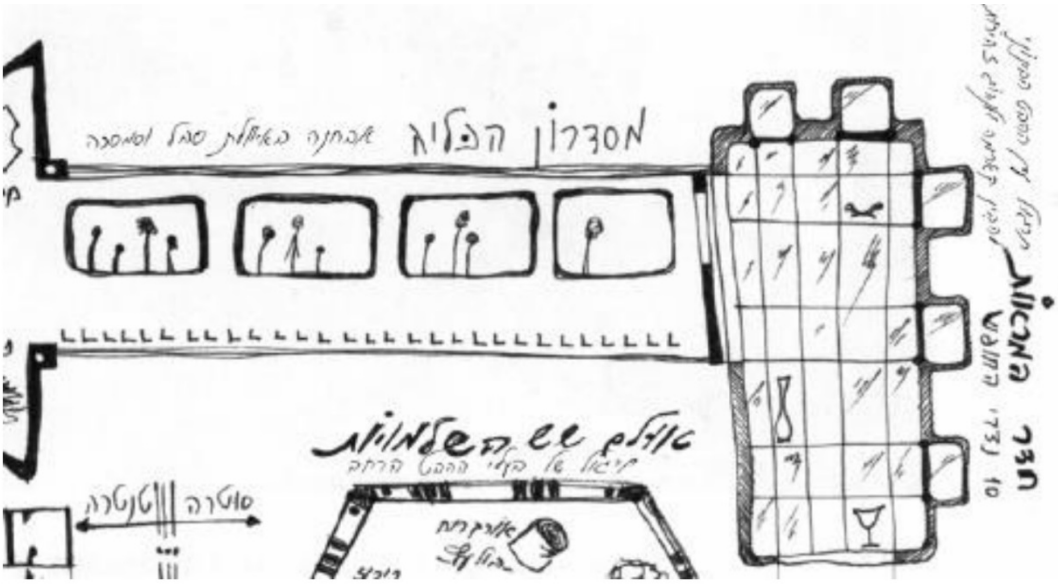
1. Итак, первый аспект, это насмешка – то, что это меня притягивает. Подмигивает мне: «Иди, возьми меня. Я сделаю тебе хорошо», тогда как, такого никогда не было, и не могло быть. Это, не приходит оттуда. Это приходит только от того, что я делаю. Это первый аспект.

2. Второй аспект – мы не понимаем их природы. С этой точки зрения, это насмехается. Мы не понимаем, что если появляется вещь, которая мне нравится, и если эта вещь кажется привлекательной, то это потому, что в прошлом я давала другим хорошие вещи, тогда, когда они их хотели. Я давала другим то, что они хотели, и поэтому сейчас у меня появляется что-то, что для меня привлекательно. Если я это понимаю, то наслаждение этой вещью, это что-то, совершенно другое. И это, по крайней мере, два аспекта «насмешки».

Медитация, на отвратительные вещи

Итак, медитация, которую мы собираемся проделать, взята из Абхидхармы Коши. Обычно, мы воздерживаемся от ее проделывания, потому, что она не особенно приятна, но она супер-дупер эффективна. И я очень рекомендую вам ее проделать сейчас, и также дома, когда я уеду, на протяжении нескольких месяцев. Если вы проделаете ее сейчас, вам больше не нужно будет ее никогда делать, потому, что она супер эффективна, и потом, можно переходить дальше, к чудесным вещам, но если ее не проделывают, то все время возникают препятствия, для чудесных вещей.

Итак, мы собираемся увидеть всю «полноту глупости», в нашей медитации. Мы представим это, как еще один коридор, ведущий в комнату с зеркалами. (Коридор, назван в схеме «Коридор уничтожения»).



Итак, нарисуйте себе там маленький коридор, ведущий в комнату зеркал, и в этом коридоре есть много окон, через которые можно смотреть наружу. Он ведет в комнату зеркал. В этой медитации, вы найдете себя в этом коридоре. Когда вы по нему идете, вы все время смотрите в окна.

Медитация называется:

Min Dukpey Gompa

Произнесите: **Min Dukpey Gompa**

Dukpa – это что-то притягательное, что-то, что нравится нам, и приятно.

Min dukpa – это что-то отталкивающее. Что-то отвратительное. Что-то, не приятное. Что-то, не красивое.

Gompa – это медитация.

И это будет медитацией, на отвратительные вещи.

И идея этой медитации в том, что она изменяет ваши приоритеты. Если вы проделаете ее хорошо, может быть, вы меньше начнете увлекаться вещами, которыми вы увлекаетесь сейчас, или придете к выводу, что нет смысла ими увлекаться, и это будет хорошо, потому, что направит энергию, в намного лучшее место.

Как говорит Кен Ринпоче? «Для того, чтобы ученик Дхармы смог прийти к высшему наслаждению, ему нужно отказаться пока, от того, что доставляет ему наслаждение на данный момент».

Ты должен сделать поворот. Тебе нужно отказаться от этого, прежде чем ты сможешь обнаружить высшее наслаждение практика Тантры.

Итак, закройте ваши глаза.

Сядьте в удобное положение, в котором сможете находиться долгое время, и не двигаться. Итак, я пройду быстро: положение ног должно придать вам устойчивости. Руки лежат на коленях, правая рука, в левой. Большие пальцы, немного соприкасаются. Спина прямая, не сгорбленна, не наклонена. Плечи, на одном уровне. Подбородок не опущен, и не приподнят. Глаза закрыты, или полузакрыты. Лицо расслаблено. Рот закрыт, но не сжат. Язык, слегка касается задней части верхних зубов.

И сейчас, сфокусируйтесь на дыхании.

Постарайтесь отсчитать десять дыханий.

Сейчас, войдите в коридор, ведущий в комнату зеркал, и в нем много окон, на уровне ваших глаз, и вы можете смотреть наружу. И когда вы смотрите через окно, вы видите там, за окном, все вещи, которые есть на данный момент в вашей жизни, то как они будут выглядеть через 20-30 лет. Увидьте там людей, которых вы любите, через 20-30 лет, а если они сейчас являются маленькими детьми, то увидьте их через 50-60 лет. Как они выглядят? Как их здоровье? Как их жизнь?

Пройдите к следующему окну. Вы смотрите через окно, и видите гору, и это гора еды, которую до сегодняшнего дня, вы съели в жизни. Все, что вы таскали в сумках из супера, все эти годы. Огромная гора еды, которую вы съели, и напротив этого окна, есть еще окно, и когда вы смотрите во второе окно, вы видите все, что создала эта еда. Другую гору – не менее большую.

И позвольте осознанию этого, проникнуть в вас.

Вы продолжаете продвигаться, и через следующее окно, вы видите город, или поселение, в котором вы живете такими, какими они будут выглядеть через 500 лет; все разрушено, пустынные улицы. Там бродят шакалы, как на археологических раскопках, которые вы может быть видели. Может быть, вы видели фильм «Children of Men» - «Дети людей»? Разрушенный город, везде бродят банды преступников, везде стреляют, всех сажают в тюрьму. Этот фильм, точно такой, как эта медитация.

И вы смотрите на ваш разрушенный город. Все сломано. Все разрушено. Сломанные стекла. Опустелые дома. Разные сиротливые животные, бродят там, и ищут еду. Нищие по углам, нищета, заброшенность, грязь, разрушение. То, что было когда-то городом, закончило так. Вся бывшая империя, так закончила.

Сделайте это, именно для вашего города. Рано, или поздно, таким будет и ваше поселение.

Продолжайте дальше, и в окне напротив, вы видите свой дом, в котором вы сейчас живете, таким, каким он будет выглядеть через 50, или 100 лет; разрушенным, заброшенным, с распадающимися стенами, с разбитыми стеклами, высохший сад, поблекший. Любой дом, и любой дворец, закончит так, рано, или поздно.

Вы продолжаете. Вы видите вещи одетые на вас сейчас такими, какими они будут выглядеть через десятки лет; изношенными, оборванными, поблекшими, разорванными, как тряпки.

Через еще одно окно, вы видите ваше общественное положение, или рабочую должность. Что с этим произойдет, через 10-20 лет? 30 лет? Кто услышит о вас на этом месте, через 20 лет? Я когда-то работала на AT&T, это была самая большая фирма в США. В один день президент заболел, а на следующий день, умер. Спустили флаг, на половину смегы, прошла еще неделя, пришел следующий президент – никто его больше не помнил.

Итак, продолжайте так немного, и ставьте в следующие окна вещи, которые дороже всего вашему сердцу, которые вас больше всего привлекают, и к которым вы больше всего привязаны, и посмотрите, что с ними будет, через 10, 15, 20, 30 лет?

Проделайте то же и с друзьями, и с членами семьи.

На следующей остановке в коридоре, фокус на вас самих. Посмотрите там на себя, через окно, и увидьте у себя во лбу, зияющую рану. Зияющее отверстие, щель во лбу, и через нее виден череп, а внутри все сгнило. Череп, и мозг – все сгнило, и рана все увеличивается, и увеличивается. Кожа раскрывается. Постепенно, постепенно, вы проникаете в свое тело.

И видите все свои системы, все свои органы, и все внутренности вашего тела, гниют все больше и больше, и наполняются червями, и вонью.

И гниение, распространяется на все ваше тело. Все сгнило. Все отвратительно. Все распадается изнутри.

Гниение, продолжается, в направлении границ вашего тела, в ваше ближайшее окружение; в вашу комнату, в ваш дом, на тех, с кем вы живете – все гниет, распадается, разрушается, уничтожается.

Продолжайте дальше. Продолжайте в ваш район, к людям вашего района. Через несколько лет, все это к ним придет.

Продолжайте в ваш город. Гниение распространяется везде. Все гниет, разрушается.

Как какой-то фильм ужасов – все гниет, распадается, доходит до моря. Море, все высыхает, и рыбы массово гибнут.

Вся растительность вымирает.

И сейчас, сделайте обратный ход. Верните воду в море. Верните рыб в море. Позвольте деревьям снова прорасти. Восстановите город. Восстановите дом, людей города, членов семьи.

Верните жизнь, в свое тело. Закройте раны. Медленно-медленно, восстановите все системы.

И вернитесь сюда, в настоящее.

Открывайте глаза.

Итак, это, **Min Dukpey Gompa**, и в Абхидхарме Коше, она очень подробна, и практикующие Хинаяны, много ее делают, и это очень помогает в создании отречения, и для того, чтобы подняться на путь, обязаны создать отречение. Обязаны создать его хорошо, целостным образом, потому, что:

Та степень, в которой мы все еще надеемся на что-то из этого мира, путь это даже немного надежды, мы ищем прибежища в этом мире лишь немного, это именно та степень, в которой мы препятствуем себе в практике, и это именно то, что нас остановит, и послужит препятствием, чтобы попасть в мир ангелов, просветленный мир; прекращению страданий.

Если делают ее верно, медленно-медленно, убеждаются, что те вещи, которыми мы так охвачены, мы не можем удержать, потому, что они приходят из кармы. И в конце медитации всегда, важно вернуть все к тому состоянию, как оно было раньше, не оставлять все распавшимся.

Вы не обязаны делать, когда вы делаете эту медитацию все, что я перечислила. Я проделала это немного быстро, и перечислила много вещей. Оставьте три вещи, не все, но одной из них, должно быть ваше тело, и может быть, поставьте там, еще какого-то дорогого человека, и может быть, ваш дом. Выберите три вещи, но ваше тело, должно там быть, потому, что мы очень привязаны к телу, и это оставляет нас в самсаре.

В сущности, мы здесь проделываем марафон, на эти вещи. Люди, обычно, сидят, и делают медитацию Лам Рим, в течении долгих месяцев, и лет.

Мы делаем то, что называется **Shar Gom**. Произнесите: Shar Gom – и это медитация перепросмотра. Мы быстро просматриваем все этапы, но вы, на том уровне, где вы находитесь, можете сделать лишь один этап, и войти туда глубоко; очень хорошо проверить комнату с зеркалами, или один из углов шестиугольной комнаты. Этого достаточно. Там есть, очень много материала.

Этот курс, это как бы взгляд сверху, на все этапы пути, и разумеется, каждый этап требует много медитировать. Необходимо много медитировать, и люди проделывают ретриты в месяц, только на эти вещи. И месяц, это еще ничего.

Я вам рассказывала о **Kirti Tsenshab Rinpoche** – который сидел пятнадцать лет, и делал эти медитации, и он был особенно чистым человеком, так я слышала, потому, что сознание очищается

от цепляния за все эти вещи, и тогда оно свободно. И тогда, оно свободно для духовной работы.

Три вида медитации

Итак, у вас есть много вариаций, как это делать. Может быть, так как я упомянула вам **Shar Gom**, можно поговорить о трех видах медитации:

1. Медитация перепросмотра, и это первый вид.

Shar Gom

Произнесите: **Shar Gom**, и это медитация перепросмотра. И то, что мы здесь делаем, это типично, для **Shar Gom**. У нас есть список этапов, и мы их перепросматриваем. Не обязательно входим в каждый из них глубоко. Просто проходим их в своем сознании, и это для того, чтобы позволить себе лучше понять практику. Увидеть всю картину целиком. И это **Shar Gom**.

2. **Аналитическая медитация**

Второй вид медитации, с которым вы все знакомы, потому, что мы много его делали, это:

Che Gom

Произнесите: **Che Gom** – и это аналитическая медитация. Это правильный анализ, о котором написано в этом абзаце («Благослови, и позволь быстро достигнуть, путем в котором понимание и покой, сознания, в котором нет никакого отвлечения, на ошибочные объекты, и которое достигает правильного смыла, посредством правильного анализа»). Это, когда мы идем и проверяем; проделываем на что-то анализ, проверяем это, через свою логику, проверяем это, опираясь на другие выученные нами вещи, размышляем над этим. Это однозначно медитация, в которой думают. Думают над чем-то, но в условиях тишины, с закрытыми глазами, в концентрации, на подушке. Это **Che Gom**.

3. **Медитация фиксации на объекте**

И третий вид медитации, это:

Jok Gom

Произнесите: **Jok Gom**

И **Jok Gom** – это медитация фиксации на объекте.

Как практиковать три вида медитации

И все это, не обязано быть в одной и той же медитации.

Одна медитация может быть посвящена **Shar Gom**. Вы можете сделать, к примеру, Shar Gom в комнате зеркал. Скажем, вы можете взять один обет, из обетов Пратимокши, сфокусироваться на нем, и посмотреть в зеркало; что говорит вам о вас зеркало, в отношении того, как вы, по отношению к этому обету, и посмотрите: в чем вред, от нарушения этого обета, в чем благословение от соблюдения его? Так, анализировать себя, и то, что с этим связано.

Прежде, чем вы усаживаетесь, вы можете прочитать в книге (Подготовка к Тантре – Гора Благословений), подходящую главу, или отрывок, и на это потом, делать **Che Gom** – проделать

анализ, и посмотреть, как это сочетается с вашей жизнью, с тем, что вы до сих пор поняли, и видели, и может быть, вы увидите новые вещи? И цель в том, чтобы вы увидели новые вещи. Цель в том, чтобы вы обнаруживали новые, и новые аспекты себя, которые, может быть, вы не видели прежде. В этом цель **Che Gom**.

И мой совет, каждый раз брать один Лам Рим (под Лам Римом здесь подразумевается один этап из цепочки этапов изложенных в тексте «Источника всех добродетелей), и оставаться с ним на протяжении длительного периода, может быть месяц, два, или даже три, до тех пор, пока вы из этого **Che Gom** извлекаете что-то новое, новые осознания, видите, что-то еще, и еще. До тех пор, пока вас это обогащает, оставайтесь там.

Потом, наступает этап, когда это уже иссякает, вы не извлекаете пользы на данный момент, поэтому наступает время перейти к следующему Лам Риму. Позже, через какой-то период, можно вернуться к этому снова, и это уже будет из другого места. Итак, мой совет, оставаться от месяца, до трех, с одним Лам Римом, и извлечь из него все, что можно.

В **Shar Gom**, вы можете включить все этапы.

В **Che Gom**, только то, что не относится к Тантре. Вам особо нечего делать, с тантрическими этапами, потому, что вы их не изучали, то есть, вы их получили в общем, поэтому, оставьте их. Это только, для **Shar Gom**. Вы начинаете отсюда (если идти от конца, к началу, это будет шестиугольная комната, практика совершенств, и стремления к просветлению), с этих этапов в Лам Рим.

Вы делаете **Che Gom** на одну вещь, видите, что там что-то есть, на чем можно сфокусироваться, и тогда вы на этом фокусируетесь. Если, предположим, в комнате с зеркалами вы увидели что-то, что требует фокусировки внимания, или к вам пришло какое-то осознание, вы посмотрели, и что-то поняли – то вы берете это осознание, оставляете на нем сознание, и не двигаетесь с него. Это фиксация, это **Jok Gom**. Итак, это делают только тогда, когда получили какой-то практический опыт в чем-то, и тогда, вы остаетесь с этим переживанием, и проделываете **Jok Gom**.

Во всей полноте обрести огромную жажду счастья свободы

Итак, это среднее мировоззрение. Этот практикующий понимает суету сует, и просит Ламу, дать ему способность прекратить увлекаться этим, и в конце абзаца 5, он просит:

Позволь, чтобы я смог целиком достичь

Огромного стремления к счастью свободы.

Целиком – значит, не оставить даже немного, прибежища в самсаре.

И ведь, мы все, все время принимаем прибежище в самсаре. Каждый раз, когда я думаю: «Сейчас, это мороженное, сделает меня счастливой», я принимаю прибежище в мороженном. Но мороженное, не может сделать меня счастливой. И все-таки, мы едим мороженное. Это идет очень далеко, на очень глубокие уровни.

Итак, эти практикующие (среднего мировоззрения), это понимают. Они просят благословения Ламы, чтобы он изменил их сознание, чтобы они прекратили преследовать суету сует.

И после этого, в шестом абзаце, они практикуют мораль. Они понимают, что любой аспект их

жизни, определяется кармой, и степенью, в которой они соблюдали правила морали, и они начинают придерживаться этих правил. Они начинают, очень их придерживаться.

(Мандала)