

Курс медитации: смерть и прекращение смерти

На основе Лам Рима Чен Мо, и дополнительных источников

На основе учения Геше Майкла Роуча

Перевод, редакция и подача

Ламы Дворы-ла

Кохав Яир, декабрь 2006

Урок 1

Перевод Ламы Дворы-ла текста сопровождающего лекцию, можно найти на сайте Буддистской классики в Израиле: <http://www.heart-dharma.org.il/files/DeathMeditation.htm>

Источники, которые мы будем использовать

Тема курса, который нам предстоит пройти - **смерть и непостоянство**.

Мы изучаем это учение, по великому учителю жившему в 14-15 веках на Тибете, которого звали Чже Цонгкапа, и это основывается на его известной книге Лам Рим Чен Мо.

Или на иврите, книга называется "Великая книга об этапах, на поэтапном пути к просветлению", и мы также будем использовать дополнительные источники, и позднее, мы скажем что это за источники. У этого курса есть чтения, которые есть на сайте, и оно содержит полный перевод этой главы, из книги Чже Цонгкапы, и там есть также дополнительные тексты, и вы приглашены использовать их, на протяжении обучения.

Величие Лам Рим Чен Мо

В своей книге, **Лам Рим Чен Мо**, Чже Цонгкапа, великий учитель, перечисляет один за другим все этапы, которые серьезный практикующий должен пройти на своем пути к просветлению. Книга чудесна, потому, что она настолько цела и ясна, и чиста от отклонений. И в основном - потому, что она содержит каждый этап, который нам нужно пройти на своем духовном пути, и в верной последовательности. И это, очень редко.

Мы встречаем много духовных учений, и много моралей из различных традиций, в которых есть много красоты и они привлекают сердце. Но очень редко можно встретить целую, и совершенную традицию. В которой есть все этапы, и в которой не отсутствует ни один из них. Которая была проверена, и очищена от искажений, когда люди шли в ее свете, и да достигали результатов – такое редкость.

Учение Чже Цонгкапы – в сущности, некоторые говорят, что его можно сравнить с чем-то вроде кулинарного рецепта: если ты проделаешь все этапы, один за другим, и как должно - наступит трансформация, наступит просветление. Поэтому, оно особенно редко, и исключительно по своей духовной гениальности, и способности нас направлять. И с тех пор, как была написана эта книга, она считается основной книгой во всех Буддистских Тибетских учениях, и есть те, кто видит в ней одно из самых великих писаний, когда-либо написанных на нашей планете.

Место осознания смерти, в этапах поэтапного пути к просветлению

И когда смотрят, что это за этапы, которые Чже Цонгкапа перечисляет в своей большой книге:

Первый этап, который он перечисляет в самом начале - **нахождение учителя**. Найти Ламу. И идея в том, что да, многому можно научиться из книг и аудиозаписей, но завершить этот путь, без учителя невозможно. Никогда не происходило, никогда не произойдет. Путь, должен быть под наблюдением учителя, и не просто учителя - опытного учителя. Учителя, хорошо понимающего его, и проделавшего большой путь, до нас; учителя, пробуждающего в нас большое доверие, и которому мы готовы предаться в его учении.

Итак, Чже Цонгкапа в самом начале своей книги, дает очень подробное учение о том, как найти учителя, что искать в учителях - потому, что мы не пойдём, и не предадимся любому учителю. Нам нужен достойный учитель.

- Он также описывает, что требуется от ученика, и еще другие важные темы:
- Как подходить к учению, чтобы учение получилось -

Это очень большие темы, очень важные - они не являются темой этого курса.

- В связи с этим, он также говорит, **после того, как мы уже нашли учителя, после того, как мы уже проверили наших учителей, и решили, что определенный человек привлекает наше сердце, мы ему доверяем, и так далее, потом необходимо учиться, как к нему относиться, как вести себя с учителем**, чтобы отношения удались, и понесли плод. И это также, большая и широкая тема, и ее также, мы будем изучать в других местах.

После того, как он расширяет видение этих тем, и как было сказано, мы не будем этого здесь делать, второй этап, который да является темой этого курса, по Чже Цонгкапе, следующее, что нам нужно сделать на пути, это развить глубокое осознание смерти, и непостоянства, сопровождающих нашу жизнь, каждый момент.

Чже Цонгкапа говорит, что развитие осознанности, будет подталкивать нас создавать отречение в своей жизни, и подниматься на духовный путь, и после этого нам нужно - достаточно углубить его, чтобы создать ментальные условия, для успеха в практике.

И это потому, что есть практика, и есть практика. Потому, что для того, чтобы прийти к просветлению, очень мощная, непоколебимая, и сфокусированная практика. Нам нужно чтобы за ней стояла огромная энергия, очень твердое решение, и откуда придет такая непоколебимость? Чтобы человек преуспел на пути, и создал необходимую мощь, чтобы преуспеть на нем - говорит нам Чже Цонгкапа, что **эта непоколебимость вскармливается глубокой осознанностью, которую мы имеем в отношении нашего теперешнего положения, жизни в угрожающей, и не прекращающейся тени смерти и непостоянства нашей жизни**.

Смерть и непостоянство

Вся тема на тибетском называется:

Chiwa mi takpa

И перевод этих слов на иврит:

Чива - означает смерть.

Миткафа - означает непостоянство, или изменчивость.

И тезис Чже Цонгкапы - и это практически, это идет от Будды - он говорит, что:

До тех пор, пока мы не поймем смерть, и непостоянство самого нашего существования в глубокой форме, до тех пор, мы не сумеем правильно использовать ту жизнь, которая у нас есть на данный момент, чтобы прийти к желанным духовным целям. Чтобы прийти к этому высшему счастью, которого все мы желаем.

Развитие осознания смерти, и непостоянства

Так, что Чже Цонгкапа говорит, что для того, чтобы достигнуть цели, мы обязаны посвящать время и усилия, для развития того, что называется:

Chiwa drenpa gompa

chiwa - как было сказано, это **смерть**.

drenpa - осознанность, или **память**, или воспоминание.

gompa - означает **медитация**.

И это слово (gom pa), на тибетском происходит от того же самого корня, что и значение слова привыкать. Привыкнуть к осознанию смерти. Выжечь в своем сознании осознание смерти. Итак, **chiwa drenpa gompa**, это развивать в глубокой форме осознание смерти и непостоянства.

И идея за этим, стоит очень простая: если бы мы бы знали, что сегодня вечером умрем, что бы мы делали в данный момент?

И до тех пор, пока мы не разовьем эту осознанность смерти, утверждается, что в нас не произойдут глубокие изменения. Произойдут обычные изменения, которые жизнь диктует изначально, не произойдет это серьезное, желанное, осознанное и глубокое изменение, которое уведет нас с обычного маршрута жизни, и подбросит в высокое духовное место. Эта медитация, в сущности ежедневная медитация осознанности. Эта осознанность, которая должна быть встроена в нас, глубоко в наше сознание, и стоять на фоне всего, что мы делаем.

Жизнь ясности и дисциплины

Плод этой осознанности, если она делается хорошо, это проживать каждый момент так, будто бы он последний.

Жить так, будто каждый момент, может последним, развивает большую ясность. Потому, что на данный момент, у всех у нас, понимание нашей жизни, и нашей реальности, погружены в густой туман. Мы говорим, что мы глубоко промыты невежеством. И практически, мы говорим, что до тех пор, пока мы не увидим пустоту напрямую, это невежество не уменьшается. И медитация на смерть, начинает этот процесс рассеяния этого тумана, и этой неясности.

Обучение, ведущее к практике

Итак, этот курс, как было сказано, фокусируется на этой теме - на изучении практики и медитации, цель которых развить эту осознанность смерти и непостоянства. И важно изначально сказать, что это не только лишь обучение. Цель этого учения, привести к практике - его цель - привести к глубоким медитации и практике, в следствии которых это усвоится и осознается в наших сердцах, потому, что это усвоение, это то, что составляет

суть практики.

Четыре главы обсуждения смерти и непостоянства

И сейчас, если мы вернемся к тексту, к этой главе в книге Чже Цонкапы. Это обсуждение развития осознанности смерти и непостоянства, Чже Цонкапа представляет в четырех частях.

1. Первая часть: - недостатки, когда не делают медитацию на смерть.

И термин здесь на тибетском, это:

Chi wa dren pey ma gompey nye mik

Chiwa Drenpa - это у нас уже было, это **осознание смерти**;

Gompa - это медитация.

Ma gompa - это, если не делали медитации. И тогда, если не делают медитации, приходит Ньемик.

Nyemik - это тибетское слово для "**недостатков**". Это значит, это недостатки того, кто не делает эту медитацию.

Так, в начале своего представления, Чже Цонкапа в сущности пытается раскрыть наши уши, чтобы мы прислушались к тому, что произойдет с нами, если мы не будем делать этой медитации.

Эта часть, содержит в себе список **шести недостатков, когда не делают медитации на смерть**.

1. Будем увлечены самсарными делами.

И вот первое. Первое говорит, что при неделании этой практики развития осознания смерти, мы начнем фокусироваться на малых наслаждениях, самсарных: - будем фокусироваться на еде, доме, развлечениях... и это будем нашим основным интересом.

И, что в этом плохого? В самом по себе, в этом нет плохого. Проблема в том, что когда это превращается в основное в нашей жизни, это крадет у нас эту жизнь. Это крадет у нас драгоценное время и драгоценные силы, которые нужны, если хотят подняться отсюда.

Поднятие на высокий духовный уровень, требует громадных усилий.

Поэтому, без этого осознания, что время коротко, и смерть может прийти и в любой момент,

Мы будем растрчивать то драгоценное время, которое имеем на данный момент, на глупости.

И это первый недостаток.

2. Срочность

Второй недостаток, который он перечисляет - это **промедление**, склонность медлить. И, что здесь подразумевается? В основном, здесь имеется ввиду, **предпочтение и отдавание приоритета другой деятельности, а не духовной практике**. И мы говорим: "Да, да, духовная практика важна, но мне сначала нужно закончить это и это". И причина того, что мы это делаем в том, что мы не верим по-настоящему в то, что умрем через момент, и

что это может с нами произойти.

С нами лично, и может быть через момент.

В глубине сердца, мы верим в эту мысль. В глубине сердца мы верим, что сегодня это еще не произойдет. Проверьте это у себя. У вас в медитации, будет время. Как это знают? Иначе бы, ваши выборы были другими, совершенно точно. Если вы встретите человека, которому врачи сказали, что завтра он умрет - он не совершит тривиальный выбор, который мы совершаем постоянно. Мы думаем, что это "понарошку", и по-настоящему, это еще сегодня не произойдет. Мы думаем, что "Да, мы знаем, что умрем, но сегодня это еще не произойдет".

Чже Цонгкапа, просто берет нас за руку, и ведет шаг за шагом. Он просветленная личность, большая и чудесная, которая в своих медитациях он просто знаком с нашей головой. Он простилает перед нами именно все те наши темы, которые мы не всегда осознаем... поэтому, посмотрите и проверьте, действительно ли это распространяется на вас.

Поэтому, очень-очень распространено, просто откладывать. Кто-то пришла и сказала: "Да, но у меня такой характер, что я не делаю это сегодня, я, я сделаю это завтра". Такой характер "промедления" - у нас нет такого характера. У нас есть верования, диктующие наше поведение. И если я имею характер откладывать это, то это из-за моего верования, что на данный момент есть что-то более важное.

Если я вас спрошу, что самое важное, что вы сейчас сделаете? Каков будет ответ? Ответ будет продиктован тем, во что вы верите, что это на данный момент, срочнее всего. И если ответ: сейчас, мне нужно идти в кино, а завтра в оперу, а послезавтра на свадьбу, и так далее, сначала мне нужно мое путешествие, а потом, я буду делать практику... то, что вы этим в принципе говорите? Вы говорите, что вы верите, что это еще не будет скоро. Это то, что вы этим говорите.

Это не природа. Это в сущности мировоззрение на которое вы купились, в которое вы погружены, и которое скрыто для вас. Также, как рыба не видит воды. Вы плаваете в нем, вы погружены в него, и вы даже не знаете об этом. У вас есть осознание смерти, только оно не верно. Оно противоположно тому, которое должно быть. Оно есть у каждого из нас. Есть идея, что завтра этого не произойдет. Это есть в каждом из нас, глубоко.

3. Мотивация духовной практики, не достаточно сильна

Часть из нас, уже проделывали часть этой медитации, потому, что вещи пробуждающие нас к медитации, уже произошли в нашей жизни. Но, что? Если не делать ее до конца то, что произойдет? Мы, может быть, начнем какую-то практику, может быть говорят, О.К, "Хорошо, настанет день; и мне нужно подготовить себя к этому дню, и хорошо делать какую-то духовную практику, и я пойду изучать Буддизм, или медитацию, или еще что-то". Что происходит тогда, когда наконец-то решают пойти и обучаться, или читать, или делать медитацию? Что тогда происходит?

Тогда, внимание отвлекается, это делается, но больше из эго. Это больше исходит из места: **«Мне нужно делать такие вещи, потому, что духовным человеком быть хорошо. Это добавляет интереса в мою жизнь»**. Больше, вы делаете это ради престижа, также и в своих глазах. Чтобы хорошо себя ощущать, в отношении себя.

Из зала: для вида.

Учительница: для вида.

Это когда вы не понимаете, что речь идет о вашей смерти. Речь идет о вас. До тех пор,

пока не усваивается это осознание смерти, то даже духовная практика, если вы ее уже делаете, даже если вы к ней уже пришли, ваша мотивация не является чистой.

И если мотивация не чиста, если это не является совершенно ясным, есть какой-то туман, окутывающий также и мотивацию, то практика, в случае если она есть, слаба. Она также не достаточна, она не как пылающий огонь моей сути, что **"Я обязана сделать это, потому, что речь идет о моей жизни"**. Я обязана это сделать.

Итак, это Наймик (третий недостаток) - когда мотивация не достаточно сильна. И она не будет достаточно чистой, и ловушки эго, все еще будут управлять духовной практикой, цель которой бороться с эго. Я все еще смотрю, хорошо это для меня, или плохо? И это, не достаточно сильная мотивация.

Да. И это постепенно. До тех пор, пока у нас есть эго, оно окрашивает всю нашу мотивацию. В тот момент, когда я это осознаю, в тот момент, когда кто-то рассказывает тебе, что это то, что происходит с мотивацией, то ты начинаешь наблюдать за своей мотивацией. И это заставляет ее становиться все более, и более чистой. От того факта, что кто-то рассказывает тебе об этих вещах.

Чже Цонгкапа нам говорит, что из-за того, что мы не достаточно развили осознание смерти, даже если мы да практикуем эту практику, ее мотивация не достаточно чиста. И "Не чиста", это не какое-то клеймо на нас. Это не для того, чтобы ощущать себя виновными в этом. Это просто, не достигнет цели. Это просто не достаточно сильно.

4. Практика, без воодушевления

Четвертый аргумент - это когда вы уже практикуете, но ваша практика без воодушевления.

Среди духовных практикующих, это действительно эпидемия. Многие уже тянутся к духовности, уже начинают понимать "суету сует", с ними происходят вещи пробуждающие их, и они приходят. Но из-за отсутствия этой осознанности, нет воодушевления, энергии стоящей за этим, которая подталкивает. Особенно, когда входят в Тантру, а ведь нам нужно подготовить людей к Тантре.

Без фона, подготовки, и осознанности, кроме прочего, этой осознанности, людям очень быстро это надоедает. Они не понимают смысла. Тридцать лет они практикуют этот самый удивительный из путей в рай, и в их жизни ничего не происходит. Или, они вообще оставляют это, потому, что это им скучно. И это самая большая трагедия. Это как если бы им дали ключ в рай, а они его потеряли.

И для того, чтобы достичь этой ясности, ведущей к этому воодушевлению, необходимо жить так, будто это произойдет сегодня. И достигать убежденности, что это действительно произойдет сегодня. Что есть основания предполагать, что это произойдет сегодня.

И у этой осознанности, берет много времени, чтобы осесть. То, что вы слышите здесь, это только начало. Как вы узнаете об этом? Посмотрите на свою практику. Посмотрите, когда настает день, что вы делаете ее, не важно знает ли кто-то, что вы ее делаете, даже если вы одни в пустыне, и вы проделываете ее с большим воодушевлением, и сильной мотивацией. Это экзамен на то, насколько глубоко внутри, осела эта осознанность. Если вы уходите, и продолжаете повседневную жизнь, это знак того, что она еще не осела.

Это не значит, что вы хуже других, потому, что таковы все мы. Все, о чем это говорит – то, что говорит Чже Цонгкапа - не достаточно только слушать. Необходимо практиковать эту специфическую медитацию снова, снова, снова, снова и снова, изо дня в день.

И тогда, если эта осознанность присутствует, вы действуете из ясности. Нет этих тяжелых сомнений которые у нас есть, купить то, купить это; машину такую, или другую; жить в Хайфе, или в Тель Авиве - это проясняется. Когда присутствует осознанность, она ясна, и вы действуете из ясности. Вы не теряете время в жизни, вы знаете точно. И ощущение этого чудесно. Вы плывете по жизни, и знаете, что каждый момент, вы делаете самую правильную вещь.

5. Погружение в материальную жизнь.

Пятый аргумент (мы сказали, что их шесть). Пятый аргумент, это то, что без медитации на смерть мы глубже погружаемся в эту жизнь. Здесь, мы как бы больше погружаемся. Жизнь проходит, и чем больше стареют, чем становятся старше, тем больше укрепляются в этой жизни. Посмотрите.

Взрослым людям намного сложнее делать этот shift, намного тяжелее. Потому, что они уже погружены, у них есть уже больше вещей этого мира. У них есть больше ипотечных ссуд, и у них есть дети, семья, дом, привычки, экскурсии, друзья, вечеринки, у них уже есть их вещи.

И чем больше они наслаждаются этим миром, тем больше они начинают видеть вещи, как обязательные. "Что это значит, но это обрезание, это семья!" - это их поглощает, потому, что у них нет другой перспективы. И мы будем трудиться, чтобы дать вам ее, на протяжении этих двух дней, чтобы вы использовали ее при принятии ваших решений.

И, что еще хуже - мы не только наслаждаемся, и поработены вещами этого мира - еще хуже то, что для того, чтобы сохранить их, или получить, мы нарушаем обеты. Не всегда ведем себя нравственным образом. Чтобы достичь, или сохранить их, мы иногда совершаем вещи, противоречащие моральному кодексу, моральной этике, и причиняем себе большие беды.

И все это, из-за отсутствия осознанности, о которой мы поговорим в продолжении. У меня есть много или мало вещей которыми я наслаждаюсь, и к которым я привязана? Путь каждый себя проверит. И люди разные, есть люди просыпающиеся в определенном возрасте, и осознающие, и понимающие, и есть люди, которые может быть были там все время.

Не услышите в том, что я говорю суждение. Чже Цонгкапа не судит нас, я никого не сужу, я была во всех этих местах, и я все еще в части из них. Все эти вещи, приходят для того, чтобы нас пробудить. Он формулирует вещи, которые мы может быть еще не сформулировали, или сформулировали частично, и может быть, нам было не приятно признаться, что это верно, в отношении нас.

Не смотрите на них, проверьте их. Это придет в вашей медитации, и вы себе ответите правду, вам не нужно говорить ее мне, и вам не нужно выглядеть хорошо ни в глазах других, ни в своих глазах. Вам нужно ответить правду. Куда уходит моя энергия? Сколько часов в день целом, я делаю медитацию? Это вопрос, который нужно задать.

Предположим, одно из моих цепляний в этом мире, это чтобы у меня было много денег. И у меня есть столько-то, на счету в банке, и я встречаю кого-то, кто нуждается, и у кого нет. А у меня есть, но я нахожу причину, почему ему не дам, потому, что мне не хочется уменьшать свой счет в банке. Это противоположно этике Бодхисаттвы, например.

И люди, из-за того, что одержимы такими вещами, как "величина своего счета в банке" нарушают этику. Или обманывают в оплате налогов. Или потому, что они хотят сердечного друга, они готовы предать, такого рода вещи, нарушающие моральную этику, и потом, им будет нужно жить с результатами этого. И это большая вещь, и мы скоро поговорим об этом еще немного.

6. Во время смерти, мы будем переживать глубокое раскаяние

Номер шесть, и он последний в списке на данный момент. Это, когда человек не делающий этих медитаций, в час своей смерти, испытывает глубокое раскаяние. Он подходит к смерти с чувством глубокого раскаяния.

Есть пожилые или старые люди, которые близки к смерти, и она для них реальна, они уже не обманывают себя, они уже начинают испытывать это глубокое раскаяние.

Потому, что они смотрят назад, они знают, что у них уже нет сил, они знают, что они уже больны, и что уже не могут сделать всех этих вещей, которые могли сделать, но не сделали. И тогда, наступает раскаяние, даже до смерти. Но также, если этого не происходит до смерти, человек который не делал этой медитации будучи здоровым, сильным, и здравомыслящим, есть большие шансы, что он подойдет к смерти, с тяжелым чувством раскаяния.

Потому, что настает момент, когда вы уже не сможете делать медитацию, даже если захотите. Наступает определенный возраст, когда сознание уже не достаточно ясно. Вы усаживаетесь, и вы уже не помните, почему уселись. И может быть, вы даже не сможете сесть. Настанет момент, когда вы может быть захотите делать практику, но не сможете. И тогда, наступает раскаяние. Потому, что у человека уже есть ощущение того, что его ожидает, и это не хорошо. И есть ощущение глубокого раскаяния.

Итак, первой частью было **Nye mik** - недостатки не делания медитации. Сейчас, **вторая часть обсуждения Чже Цонгкапы**.

Преимущества выполнения этой медитации так, как нужно.

Сейчас, мы поговорим о противоположности этого, и это преимущества, если да медитацию выполняют так, как нужно.

И это называют:

Chi wa drenpey gompe pen yon

Итак, **Pen yon** - это то, что отличается от того, что было раньше.

Pen yon - это то, почему это делать хорошо. Преимущества выполнения медитации осознания смерти.

Я хочу вас зачитать здесь цитаты из этого чтения.

В «Руководстве для воина духа», Мастер Шантидева говорит:

*Ты будешь вынужден потерять все за мгновение! Когда настанет смерть
Но ты не смог всего этого понять,
И да, ради врага и друга
Ты совершил множество грехов.*

Для того, чтобы достичь чего-то для себя, для своей дочери, или своего партнера, мы совершали вещи, которые должны были совершать. Что сейчас?! Я буду вынуждена жить с результатами этого.

Здесь есть много фрагментов стихов, которые он приводит. Это цитата, из того, что называется четыреста. Четыреста, это четыреста глав Мастера Арьядевы, который был учеником Нагараджуны, и считался просветленной личностью. Кто-то, кто хорошо обучает пустоте. И он говорит:

*И потому, что, что может быть несчастьем
Большим, чем
Когда тот, кто в отсутствии властелина смерти
Который придет чтобы его убить,
Сам превращается в властелина
Трех вселенных,
Погруженный в глубокий сон,
Будто бы все идет как должно.*

Смерть еще не пришла, он пока не осознает смерть, он погружен в глубокую спячку. Что может быть большим несчастьем? Потом мы увидим, что может быть большим несчастьем.

Итак, перейдем сейчас ко второй части, то есть, к преимуществам медитации на смерть. Правильная медитация на смерть. Потом, мы поговорим о том, что такое правильная медитация, и не правильная медитация.

1. Наша практика, становится чистой

Первое преимущество - практика становится очень чистой. Вам не важно, что думают другие о вашей практике. Это не важно. Вы не заняты тем, как я выгляжу в глазах других. Выгляжу ли я красиво в медитации? Это больше не интересует, это вообще не важно. Мнения других, относительно вашей практики не важны.

Потому, что придут другие - в тот момент, когда вы глубоко войдете в практику - придут другие, и будут вас критиковать. И иногда, критикующие вас люди, это самые близкие люди: "Что ты уделяешь пол дня этим вещам", так это будет. Когда вы понимаете, почему делаете то, что делаете, это больше не будет вас останавливать. Это не значит, что они вас не интересуют; наоборот - так как они вам важны, вы делаете практику еще больше.

Будут люди, которые сейчас вам близки, и если вы более глубоко войдете в практику - заинтересованность в отношениях уменьшится. Потому, что вы в другом месте. Поэтому, вам нужно быть к этому готовым, в этом нет минуса. Будут отношения, которые вы сейчас взращиваете, и через какое-то время, они потеряют смысл, потому, что эти люди больше заинтересованы в этом мире, а вы больше заинтересованы в духовной практике, и в этом нет минуса. Постепенно, люди в окружении которых вы себя увидите, это будут другими. У этого также, есть плюс - вокруг вас, будет все больше и больше духовных людей. Больше и больше людей, поддерживающих вашу практику. И другие отношения, будут уже выглядеть менее важными. Так, это будет происходить.

Итак, первое преимущество в том, что практика будет становиться чистой.

2. Практика набирает размах

Второе преимущество в том, что практика набирает размах, мощь. В ней есть мощь и размах. И это снова - если бы мы знали, что сегодня или завтра умрем, то стали бы серьезными. И в своей медитации, я бы не убегала, а: сознание убегает, а я его возвращаю, потому, что мне нужно развить концентрацию. Если есть осознание смерти. Если нет, то я позволю себе плутать долгое время, пока не вернусь. И тогда, пока я сидела полчаса на подушке, и не использовала время с пользой, потому, что сознание убегало в различные стороны.

Эта осознанность, дает силы для практики. Поэтому, время, когда вы делаете практику, становится намного эффективнее, и вы извлекаете из нее, намного больше пользы.

3. Осознание смерти, помогает начать практику

Это помогает нам начать делать практику, начать делать медитацию. Появляется намного большая готовность отказаться от следующего фильма, или спектакля. Если доходит до того, что либо то, либо другое – если есть эта осознанность, практика перевешивает. Постепенно-постепенно, мы убедим вас, почему это важно. То есть, мы попытаемся вас убедить. Чтобы убедиться в этом, вам потребуется делать эту медитацию.

И у нас все время есть соблазны, соблазняющие нас. Другие вещи, из-за которых мы думаем, что не нужно делать духовную практику, медитацию, домашние задания. У тех из нас, кто уже в Дхарме, также есть свои соблазны. У них также есть список своих отговорок. Поэтому, они уже может быть не идут на все Брит Милот (обрезание, для мальчиков), только на часть из них, но им нужно подготовить брошюры, или урок, или перевести текст, или они должны обучать. Это также соблазны, отвлекающие от практики.

Не важно, чем вы занимаетесь в Дхарме, необходимо делать практику. Без выполнения практики, вы не можете помочь другим по-настоящему. Потому, что та степень, в которой мы можем помочь ближним, это функция именно того, сколько мы практиковали. Та степень, в которой я могу прийти к кому-то, это функция того, сколько я сама практиковала.

Итак, чудесно делать все эти вещи, и это накапливает карму добродетели, и часть практики, это накопление добродетели, но это не вместо к примеру медитации, или выполнения домашних заданий. Не может быть. В случае, если мы не делаем этих вещей, мы ослабляем себя. Это попутное замечание.

4. Осознание помогает сохранять мощь практики

Итак, если мы сказали, что пункт три, помогает нам начать практику, пункт четыре говорит, что это помогает нам сохранять мощь практики, на длительное время. Потому, что естественным образом, из-за того, что мы все подвластны силам кармы, и силы кармы, действуют все время. Вверх, вниз, и это так, также и в нашей практике. Есть периоды, когда она хорошая и сильная, и мы ведем дневник шесть раз в день, и делаем медитацию каждый день, по 45 минут. И есть периоды, когда мы забываем вести дневник, на целую неделю, или когда вспоминаем, то делаем это вечером, потому, что мы забывали на протяжении целого дня, и сознание отвлечено, и не делаем медитации.

Эта осознанность пробуждает нас. Если осознанность отпечатана в нас глубоко, эти вещи не произойдут. Поэтому, когда мы внизу, это побудит нас делать практику. И это сохраняет мощь. А практика без мощи, это не кайф. Если вы делаете что-то, и это такое вялое - жаль на это времени.

5. Оно помогает завершить практику

Итак, мы сказали, начало, середина, что будет пятым? Пятое будет концом. Это помогает нам завершить практику. Иногда, после того, как мы пришли с большим воодушевлением, услышали "воодушевляющие вещи" из уст учителей, воодушевились, встретили чудесных учителей, и сидим и делаем медитацию, проходит некоторое время; учителя уже - воспоминания немного побледнели, и переживание побледнело, и мне нужно делать медитацию полчаса в день, но через некоторое время, я встаю. Я говорю, О.К, достаточно на сегодня медитации и двадцати минут в день. Осознание смерти говорит "Кого ты обманываешь?" Речь идет о тебе! Поэтому, это помогает нам завершить эту практику, делать ее как нужно, это не прекращать ее прежде времени.

6. Это предотвратит раскаяние, в час смерти

Шесть, это когда приходит властелин смерти, смерть приходит, и вы удовлетворены. Вы

знаете, что хорошо прошли свой жизненный путь. Вы знаете, что сделали со своей жизнью все, что с ней можно было сделать. И это предотвращает то чувство, которое мы описывали прежде, с которым умирает множество людей. Большинство людей умирает глубоко неудовлетворенными. С глубоким ощущением упущения. С помощью этой медитации, это можно предотвратить. В следствии этой медитации, вы увидите мудрость в своих выборах.

Из слов Будды

Послушайте это из уст самого Будды, в Сутре «**Большая Нирвана**». Он говорит так:

*Из всех урожаев вспаханных на земле,
Урожай весны превосходит все.
Из всех следов оставляемых на земле,
Следы слона превосходят все.
Из всех мыслей существующих у человека,
Мысль о непостоянстве и смерти превосходит все.
И эти мысли устраняют
Влечение, невежество, и гордыню
Всех трех вселенных.*

О чем, он здесь говорит? Три вселенных - все формы существования, в лапах властелина смерти. Почему, мы там? из-за компании здесь (на рисунке Колеса Жизни), в центральном кольце, представленных свиньей, голубем, и змеей. Они представляют наше невежество, и это свинья, голубь, это влечение к самсарным вещам, и змея, это отвращение по отношению нежеланных самсарных вещей. Это я хочу, это я не хочу, и тогда я действую для получения этих вещей, чтобы получить эти, и оттолкнуть эти, и по пути, я накапливаю отрицательную карму, и вхожу обратно в колесо (самсары).

Итак, он говорит: мысль о непостоянстве и смерти превосходит все, почему? Потому, что она устраняет три яда, отравляющие все мои решения каждый момент. Мы их называем, тремя генералами. Они отравляют все мое мышление. И все исходит из невежества. Вы видите на рисунке змею и голубя, исходящих изо рта свинью, которая является невежеством. Невежество, со всеми грехами. Да. Оно то, что причиняет нам все беды. Что еще?

*Учился видеть, что это твое тело
Хрупко, как кусочек фарфора,
И, что все остальные существующие вещи
Такие же, как мираж;
Когда ты это увидишь, ведь тогда (послушайте сравнение)
Стрелы посылающие в тебя бесы,
Превращаются в град цветов,
И Властелин смерти стоящий там
Жаждающий тебя - сам исчезает.*

Исчезает сам. Чем больше вы развиваете это осознание смерти, тем ближе вы к победе над ним. И также, там сказано:

Тот, кто понял, что означает состариться,
И что означают боль и болезнь,
Тот кто усвоил, что означает умереть,
Те, кто видели сознание оставляющее тело,
Те откажутся от дома и семьи,
Как тот, кто отказывается от жесткой клетки;
Но тебе даже на момент не нужно предполагать
Что большинство откажется от своих мирских желаний.

Он здесь говорит решительно. Он говорит: если вы действительно понимаете, что такое властелин смерти, и что такое продолжать там перевоплощаться и страдать, вы откажетесь от мирских вещей.

Говорит ли он, уйти и оставить свои дома? Это не то, что он говорит. Он говорит, не вкладывайте ментально в них свои надежды. Вы выполняете свои обязанности по отношению членов семьи, вы заботитесь о своих детях, о своих партнерах, но ментально, вы понимаете, что нет ничего материального, что может уйти с вами. И тогда, все эти вещи, превращаются в практику. Вы не оставляете их. Вы, они проходят трансформацию, и они превращаются в практику.

Итак, у нас было:

1. Это было: **nye-mik**

2. Было: **pen-yun**

3. Какой вид осознания смерти мы должны развить?

chiwa drempe lo ji ta bu shik kyepa

Какой вид осознания смерти, нужно развивать?

Есть, различные формы медитации на смерть. Есть одна, которую нам не нужно развивать, и есть одна, которую нужно, и об этом, он собирается с нами здесь поговорить.

Какой вид медитации на смерть, не нужно развивать

Когда человек собирается умереть, он развивает исключительную боль к смерти. И большинство людей, когда это с ними происходит, в панике. Они в абсолютной панике, потому, что это ужасные страдания. Они понимают, что вот-вот, они потеряют все.

У Мастера Шантидевы, есть отрывки в которых он описывает человека, которого приводят, чтобы отрубить ему руку, в тех странах, где когда ловят вора, отрубает ему руку. И он говорит, как ощущает себя такой человек? Он бледнеет, его глаза становятся выпученными, его рот сух, он в панике. Он в ужасном испуге, так как знает, что вот-вот, ему отрубят руку.

(Абзац приводится там, в главе 2 (смотрите в материалах для чтения к курсу 10))

*Есть люди находящиеся в ужасе, которых тянут
Чтобы отрубить орган их тела;
Их вид вдруг меняется:
Сухость рта, выпучены глаза, и тому подобное).*

Он говорит: представьте себе, того кто уже собирается умереть; он уже на смертном одре, после исповедей, и расставаний со своими членами семьи; он уже своими глазами видит властелина смерти. Он понимает, что у него отнимется все. Не только рука, у него заберут все. И он говорит:

Это та медитация, которую вам не нужно развивать. Вам не нужно на сегодняшний день развивать эту панику. Это не помогает.

Ослабление хватки

В случае, если вы будете находиться в панике, это полностью будет зависеть от того,

насколько вы охвачены теми вещами, которые у вас есть на сегодняшний день. Чем больше мы одержимы своими близкими, друзьями, имуществом, домом, красотой, волосами, одеждой, кроватью, и моим, моим, моим, моим, моим...

Как мне узнать, или я одержима? Посмотрите, куда уходит ваша энергия. Чем больше я занята мыслями, об этом, и действиями связанными с этим, тем больше я увеличиваю цепляние за эти вещи. И когда настает момент смерти, и все это будет у меня отнято, то паника ужасна. Страдания ужасны.

Необходимо предотвратить эту ситуацию. Все, чему мы обучаем, это прийти туда вменяемым и все понимающим, и сделать то, что нужно сделать, чтобы подняться в рай, с радостью. Часть работы нужно проделать уже сейчас, и это ослабит цепляние. Если есть вещи, которые не обязательны - откажитесь от них. Отдайте их. Отдайте их тем, кому они нужны.

Где твои сапоги? Где твоя оранжевая рубашка? И, когда я задаю этот вопрос, что происходит? Тебе нужно подумать, где она, верно? Где я ее положила? Она в стиральной машине, или в шкафу, или в сушильной машине, или я ее сложила, или отдала, или... что происходит? Когда я задаю вопрос, она ищет ответ. И это значит, что в памяти есть фрагмент, занимающийся этим. В сознании есть фрагмент, занимающийся каталогизацией всех вещей, которые у меня есть.

Любой фрагмент, который у нас есть, любая книга, любая пластинка, любое моющее средство... **любая вещь которая у нас есть, занимает место в нашем сознании. Этот фрагмент занятый нашими вещами, не свободен для духовной работы - потому, что он занят.** Необходимо осознать, что **любая вещь, которую мы имеем - порабощает нас. Мы порабощены тем, что у нас есть.**

Знаете, **почему существуют монашеские обеты?** Именно по этой причине. Основная часть в монашеских обетах, это то, что они должны быть нищими. Необходимо, чтобы у них не было вещей. И в их правилах написано точно, им можно иметь три рясы, эта нижняя, это средняя, и это верхняя, и миска, с которой они ходят собирать себе еду. И ничего больше. **Не потому, что есть что-то плохое в вещах самих по себе, но потому, что они крадут у нас практику.** Они крадут нас.

И скромность ценится только поэтому. Не потому, что в красивых вещах, есть зло. В красивых вещах, нет ничего плохого. Вы хотите как можно меньше, не потому, в вещах есть зло, а потому, что в случае если они у вас есть, это перекроет вам практику. Это распространяется на каждого. То, что я хочу здесь подчеркнуть, это степень цепляния за те вещи, которые у меня есть.

У монахов Хинаяны не должно ничего быть - тот, кто занимается только своей Нирваной, действительно ничего не хочет - он хочет только практики, уйти в лес. Сидеть. Не нужно ничего.

В Махаяне, мы это делаем по-другому. Потому, что монах Махаяны, между прочего практикует, чтобы стать Бодхисаттвой, помогать другим. Он не только занимается собой, как мне самому прийти к просветлению.

Есть классический пример, появляющийся в литературе. У монахов, к примеру, есть правило, что если кто-то приходит, и предлагает им клочок ткани, чтобы сделать из него рясу, если они способны сделать рясу, кажется за десять дней, то они должны сделать рясу за десять дней. Если у них не получается сделать это за десять дней, они должны передать это дальше. Не держать это при себе.

В Махаяне - если кто-то предлагает ему пожертвование, он его берет. Он его берет, чтобы использовать, и помочь ближним. Он не отказывается. И тогда, они ведут себя

по-другому, эти монахи. Они да держат у себя вещи, но никогда не с мыслью о себе - всегда, с мыслью о ближних. Поэтому, это другое поведение. Это другая культура.

Большая часть паники во время смерти, это потеря этого тела - мы говорили приговоре отрезать руку, и о том, насколько он испуган. Сейчас, собираются потерять все тело, не только руку, все. Глаза, зрение, слух, ум, понимание, все.

Чтобы дать вам немного ощущения того, что происходит. Весь мыслительный процесс запутывается. Снабжение мозга кислородом уменьшается, и потом прекращается. Кровь свертывается, все электрические импульсы запутываются, и начинают приходить галлюцинации. Потому, что сознание не прекращается - прекращается только тело, но сейчас обычное мышление уходит.

Физическая основа, на которую опирается сознание нарушается, и приходят галлюцинации, которые очень типичны, и они ужасны. В этих галлюцинациях, есть ужасные страдания. И ты даже не помнишь, что было до этого. Ты вообще не помнишь, откуда ты пришел, и кто ты - ты только в страданиях, ты часть этой галлюцинации. Очень страшно, и ужасно.

Так, нужно ли нам сейчас развивать панику от этих вещей? Нет, это никому не поможет.

Мы хотим развить осознанность, которая позволит нам сейчас практиковать, чтобы эти вещи, с нами вообще не произошли.

В этом весь смысл. И если мы сейчас не практиковали - они обязательно с нами произойдут. И это происходит - есть момент, когда для других мы уже выглядим как мертвецы, все признаки жизни прекратились, но сознание все еще в теле. Человек уже не дышит, не говорит, не двигается, холодный - сознание все еще в теле. Тогда и происходит весь этот ужас. И нет никого, кто об этом может рассказать. Они не могут рассказать вам даже об этом, и вы не можете им помочь. Они даже не знают, кто они, они не знают, кто вы. Они забыли все, но они в ужасном ужасе.

И все мы это проходили, и если мы не будем практиковать, мы продолжим это проходить.

И как было сказано, это паника смерти. И это не наша практика. Это вообще никому не помогает. Осознание этого помогает, потому, что подстегивает нас делать другую практику. Итак, это было три.

4. Какова хорошая медитация на смерть

Четвертая часть: что такое да, медитация на смерть. Три, это то, что не должны развивать, а то, что нам да нужно развивать, это четыре.

Chi wa dren pa gompey tsul

tsul - это: способ как, как делать.

И мы здесь говорим о медитации, развивающей осознание смерти, верно?!

Буддистская практика медитации...

Люди приходят к теме медитации, и думают, что медитация для успокоения, или снижения страхов, чтобы сделать из нас более приятных людей, более учитывающих интересы других.

Если делают медитацию, все это происходит. Все это, побочные эффекты медитации. Это не цель медитации. Не Буддистской медитации. Если в этом ваша цель, то вам не

обязательно здесь сидеть. Делайте медитацию на дыхание - вы успокоитесь, станете менее раздражительны, снизится давление, улучшится здоровье, все эти вещи происходят. Это не то, чему пришел обучать Будда, несмотря на то, что все это происходит, и это чудесные побочные эффекты.

Минимальная мотивация Буддиста, минимальная, то, что мы называем Хинаяной, узким мировоззрением, это беспокоиться о своих будущих перевоплощениях. Это минимальная мотивация. Если человек не исходит из мысли о том, кем он перевоплотится, если это только на эту жизнь, это даже не считается Буддистской практикой. Это, что-то другое.

Что плохого в успокоении, и снижении давления? Нет ничего плохого. Но, это помогает только на протяжении одной из миллиардов жизней. Так, почему бы не достичь этого, как побочного результата, намного более глубокой практики? Намного более глубокой. И минимум, прежде чем мы сможем сфокусироваться на том, что с нами произойдет в следующих перевоплощениях, это сфокусироваться на моментах нашей смерти. Тот, кого это не интересует, не является Буддистом. Он делает что-то другое. Он не может поймать этот импульс, который может освободить его и других от страданий.

...и вывод от него, в отношении нашей жизни

Так, какой из этого вывод? Если ты серьезный практикующий, на духовном пути, и ты хочешь освободить себя от страданий, и помочь освободиться от них другим, пойдя, найди немного пропитания, какое-то скромное место для жилья, иди в место, где ты сможешь практиковать. Между прочего, ты найдешь место работы, где тяжело, где люди, к примеру, обманывают, потому, что ты хочешь практиковать. Бодхисаттва, идет и сажает себя там, где тяжело.

1. Чтобы помочь этим людям.

2. Чтобы практиковать эти вещи в себе, так как он понимает, что он их проецирует.

Ты не окружаешь себя многими вещами. Мы говорили, что это очень опасно потому, что это ворует у тебя практику, и тем временем смерть придет, и поймает тебя. И это также нас изнуряет. Наслаждение всеми вещами, которые у нас есть, изнуряет.

Это известный парадокс преуспевших людей. Пол их жизни, они были очень заняты, и проводили все свое время в достижении вещей. Берет годы, построить бизнес и преуспеть в нем; это не малая вещь. Требуются многие годы, и преданность, и знания, и талант, и многие длинные часы. О.К, значит полжизни они это делали. И, что со второй половиной? Сейчас, они это хранят, им нужно это использовать. Это ворует вторую половину. Когда они будут делать практику?

Нет противоречий, между преуспеванием в бизнесе, и духовной практикой. Но, необходимо этому научиться. Иначе, вещи ловят нас, будто они хороши сами по себе, а это не так. И тогда, мы заняты достижением вещей.

Ударение здесь стоит на том, что все самсарные вещи, для нас опасны. Они нас изнуряют. Они не оставляют нам времени на ретриты. И во время смерти, они не помогут нам ни на йоту. Ни в чем. Ни одну из этих вещей, мы не можем взять с собой. Ничего.

Жизнь, практикующего Буддизм

Итак, вот предложение, которое я хочу, чтобы отпечаталось в вашей памяти – (предложение) от учителей.

Жить обычной жизнью, нормальной, опаснее тех вещей, которые мы считаем опасными.

Жить обычной, целесообразной, нормальной жизнью, намного опаснее, чем большинство вещей, которые мы считаем опасными.

И это вывод из всего, о чем мы сейчас говорили. **Потому, что нормальные вещи, крадут у нас жизнь.**

Если вы принимаете этот девиз, и начинаете жить в его свете, что произойдет? Ваша практика, станет глубже, вы начнете выходить из самсары, и все другие будут думать, что вы ку-ку. Поэтому, нужно быть к этому готовым. Вы все больше и больше будете выглядеть странным для своего окружения, потому, что вы будете другими. Вы увидите, это произойдет. Это постепенный процесс. Вы будете другими.

Но, что – с течением времени, это также прекратит беспокоить, **потому, что вы начинаете быть окружены людьми, которые на одном пути с вами.** Друзья по пути, которые поддерживают вас. И вы разоряетесь, и это нормально. Потому, что разве это важно? Вы собираетесь умереть. Вы хотите делать то, что служит духу.

Я думаю, что это подходящее время для перерыва.

Прежде, чем мы встанем - для новеньких из вас. Так, как мы слушали вещи, которые в потенциале, могут освободить нас от страданий, и помочь нам освободить от страданий других, и это очень чудесная, и сильная карма, но карма - по своей природе, сжигается. Поэтому, мы хотим сохранить и усилить ее. И это мы делаем, с помощью того, что кладем ее в банк своего просветления тем, что призываем силы всех остальных существ. Как мы это делаем? Мы даем ей мощь тем, что посылаем ее всем, потому, что тогда, мощь всех существ, которые будут ею наслаждаться, усиливает также и мою практику.

И мы делаем две молитвы. Первая, это Мандала, и это молитва благодарности. Поблагодарить за учение; благодарность династии учителей, через которых вы получили учение; очень усиливает карму. И мы хотим признать это, и всех учителей, которые трудились, чтобы передать это, от Будды до нас, до наших ушей. И это одна усиливающая часть. И вторая часть, это послание ее: что в результате того, что я слушала, изучала, и буду это применять сейчас, чтобы все существа смогли извлечь из этого пользу.

(Мандала)

(Прибежище)