

## Курс медитации: смерть и прекращение смерти

На основе Лам Рим Чен Мо, и дополнительных источников

На основе учения Геше Майкла Роуча

Перевод, редакция и подача

Ламы Дворы-ла

Кохав Яир, декабрь 2006

Урок 2

*(Мандала)*

*(Прибежище)*

### Перспектива смерти

Представьте на минуту, что вы находитесь в самолете, что вы летите. И, что вы слышите в громкоговоритель сообщение: "Пожалуйста, не пугайтесь, но у нас поломка. Нам сейчас нужно будет подготовиться к вынужденной посадке. Не пугайтесь, все под контролем, мы скоро сделаем вынужденную посадку. И пожалуйста, уберите вещи с проходов, и так далее, и так далее, и так далее". И представьте, что вы там сидите, и слышите это сообщение.

И в Израиле знакомы с этой ситуацией, потому, что время от времени есть экстренное положение, время от времени падают ракеты, или катюши. Мы с этим знакомы. Мы знаем, как это происходит. Вот все соседи ругаются из-за ваших кошек и собак, из-за лая, и громкоговорителей, из-за стоянки, и когда это происходит – они вдруг приходят, и говорят: "Может, я могу тебе помочь?"

Когда началась война Судного дня, я была здесь, в Израиле. Мы жили на пятом этаже, и я была с двумя младенцами, и своим мужем Гевисом. Пришли соседи, которые никогда со мной не здоровались, и спросили, или мне нужна помощь, потому, что было тяжело спуститься с двумя младенцами в бомбоубежище с пятого этажа, не было лифта.

В предыдущей ситуации, которую мы описали, если раньше люди ссорились о том, кто поставит свой локоть на... вся это мелочность вдруг теряет весь смысл, верно? Если опасность здесь, и она немедленная, все глупости, которыми мы заняты, и все глупости, к которым нас тянет наше эго, становятся мизерными. В присутствующем в этой ситуации открывается сердце, и вырываются сострадание и любовь. Потому, что мы понимаем, что все мы в одной лодке. Что мне, сейчас ссориться с ним за локоть? Какой в этом смысл? Мы скоро умрем. Все может быть, вот-вот умрут, а может быть и точно.

И сейчас, если мы на момент оставим самолет, в чем разница между самолетом, и между нами сейчас?

Ни в чем. Все, на пути к смерти. Все на пути к смерти. Так, что нам застревать со всеми нашими глупостями.

Причина того, что мы застреваем с глупостями в том, что мы не развили достаточное осознание смерти. Поэтому, мы думаем, что у нас есть пока время ссориться с ними из-за собак, кошек, и громкоговорителей. Причина в этом. И мы проводим жизнь таким образом, который не помогает нам, и может быть, ломает нам и следующую жизнь, и эту жизнь также.

Итак, все эти вещи - медитация на смерть для того, чтобы пробудить нас, чтобы не было необходимости в свисте сигнализации для того, чтобы мы вошли в это состояние. Это здесь и сейчас. Разница, может быть только во времени, а может быть нет.

### Краткое подведение итога предыдущего урока

И мы говорили о всех предыдущих аспектах, и о том, какое осознание смерти мы хотим развить. Что да

развивать, а что нет. Не панику, а осознание смерти. И здесь, в четвертом пункте, мы поговорим о том, как это сделать.

1. **Nye-mik** - недостатки неделания медитации на смерть.
2. **Pen-yun** - преимущества делания медитации на смерть.
3. **Chiwa drenpey lo ji ta bu shik kye pa** - какое осознание смерти мы да хотим развить, а какое не хотим.
4. **Chiwa drenpey gompey tsul**. Четыре, это то, как это сделать.

Итак, три, это какой вид осознания хотят создать, и какой вид осознания не хотят создавать. И мы говорили, что под развитием осознанности в хорошей медитации на смерть, не имеется ввиду развитие паники, или вхождение в депрессию от осознания смерти - это вообще никому не помогает - но то, как развить осознанность, чтобы использовать нашу теперешнюю жизнь так как нужно, и чтобы страха смерти, когда настанет ее час, там не было. Чтобы мы смогли использовать моменты смерти, потому, что в случае, если мы убрали страх, это моменты для духовной практики первого уровня.

#### **Большое искусство освобождения хватки**

Убрать этот страх, будет очень тяжело, эту панику, будет очень тяжело устранить, если мы охвачены многими вещами, и если многие материальные вещи для нас важны, занимают нас, и мы ими охвачены, вкладываем в них много эмоций. Когда наступает смерть, это приводит нас к панике, потому, что тогда, это вырывается у нас силой. Потому, что я не имею контроль. Властелин смерти тогда, просто вырывает их у меня, без всякого сострадания.

Но, если я учусь освобождать это цепляние сейчас, когда наступает смерть, я ухожу тихо. Я не занята этими вещами, я позаботилась обо всех вещах. Я написала завещание, я поделила свое имущество, позаботилась о детях, позаботилась о тех, о ком должна была позаботиться. Лучше всего - если вы находитесь уже в продвинутом возрасте - отдайте все детям. Уйти без имущества. Когда приближается пожилой возраст, не имейте ничего. Позвольте им, чтобы они заботились о вас, или оставьте себе немного, в чем вы нуждаетесь, чтобы жить. Вам не нужно этим заниматься.

*Есть очень красивый рассказ, который может быть я уже рассказывала вам в прошлом. Был очень большой Лама, и у него было два ученика, и они практиковали то, что называется рова. Это практика, как перевести сознание во время смерти, в желаемое место.*

*И этот Лама, обучал своих учеников делать Пхова, и у него были два ученика. Это было в период, когда китайцы захватили Тибет, и они посадили в тюрьму, и мучали монахов, и они нашли себя в ситуации опасности для жизни, и опасности для практики. И два ученика были очень продвинутыми практикующими, и практиковали Пхову долгое время, и у них уже была способность освободиться. И так, как выглядело, что в этой жизни, у них нет хороших условий для практики, и так как у них была эта способность, они решили перевести сознание в другое перевоплощение, где есть более хорошие условия для практики. Очень продвинутые практикующие, могут такое делать. И оба они находились в таком состоянии, и они попросили разрешения Ламы, и тот дал им разрешение.*

*И один это сделал, перешел в другой мир, а другой нет. Он очень болен, он лежит на смертном одре, и пытается перейти в другой мир - это не обычная смерть, ты направляешь себя в другое место - и у него не получается. Он зовет Ламу: приди, помоги мне. Пишет письмо: "Я очень болен, я пытаюсь, у меня не получается, приди, помоги мне". И Лама приходит к нему, видит его лежащим на кровати, и говорит: что это за рубашка?*

*Тот говорит: а, не спрашивай. Я был на базаре, и за два гроша продавали рубашку. Я купил две. Лама говорит: отдай мне твою рубашку. Нет, нет, это находка. :-) Лама говорит: отдай мне твою рубашку. Ученик отдал ему рубашку, проделал практику, и перешел. Необходимо было отказаться от рубашки.*

#### **Изменение приоритетов**

И если это только одна рубашка, посмотрите сами, если у нас есть дом, машина, родственники, друзья,

наследство, приданое, серебро бабушки, и все эти вещи - если мы ими охвачены, мы не освобождаем место. Тот, кто может делать Пхову, очень продвинут - даже они могут застрять. Любое цепляние перекрывает тебе путь.

Итак, это точка. Каждый раз, когда вы собираетесь что-то приобрести: или это предметы, или другие вещи, или отношения - каждый раз, когда вы собираетесь войти еще во что-то, подумайте: "Если бы я сегодня умерла, сделала бы я все еще это?" И если ответ нет, не делайте этого.

Освободить цепляние, это большое искусство. Это не легко. Геше Майкл говорит: "Возьмите грузовик, подгоните его к вашим дверям, и загрузите в него все! И способность, развивается со временем. Чем больше углубляется практика и понимание, тем больше мы готовы. Мы понимаем, что это то, что нас сковывает, и не позволяет прийти к нам, по-настоящему хорошему.

У меня был хороший друг, чудесный ученик Ринпоче, и у него была мечта научиться прыжкам с парашюта; сейчас, он не мог сидеть, делать практику, потому, что ему нужно было пройти курс прыжков с парашюта, потому, что это было тем, что для него срочно. Поэтому, если у вас есть какие-то стремления этого мира - кончайте уже с этим, и выходите на духовный путь.

И каждый раз, задавайте себе вопрос: что самое важное, мне надо сделать до своей смерти?

### **Изменение должно происходить осознанно**

И если ответ таков, что мне нужно изменить то-то и то-то, то изменения должны прodelываться ответственно. Вы не просто забрасываете вещи. Вы не бросаете людей зависящих от вас, потому, что это не хорошая карма, которая в будущем будет вам мешать, это вы не можете сделать.

Все должно происходить в никому не причиняющей вреда форме, постепенно, с пониманием, в меру, деликатно. И может быть, сократите немного свои рабочие часы. Может быть, смените работу, на ту, которая позволяет больше практиковать; может быть, слетайте на один раз меньше в путешествие за границу, или купите на одну машину меньше - постепенно, постепенно.

Есть люди, которые уже понимают эти вещи, но им тяжело, у них нет мужества прodelать изменения; в их сердцах они в уже сущности начинают расставаться с такой формой жизни, но у них нет мужества встать, и изменить. И тогда, они начинают менять свою работу, в форме приглашающей их уволить. Потому, что они уже потеряли интерес. И тогда, если начальник это понимает, он уволит их, ради них. Потому, что они уже не там - их время идти в другое место уже пришло. Но начальнику нужно это сделать, с состраданием, и любовью.

### **Практика приводит нас и наших любимых к абсолютному счастью**

Да.

(В ответ на вопрос ученицы о времяпровождении со своими внуками): чем больше ты будешь понимать, что такое самсара, и самсарные страдания, тем больше ты захочешь вывести оттуда своих внуков. Они прокляты проклятьем смерти с того момента, как пришли в этот мир, также как и все мы. Хочешь ли ты для нее что-то, не является самым лучшим? Чем больше ты будешь понимать возможность вывести себя и их оттуда, тем больше ты сама себе будешь направлять. И мы здесь, чтобы приобрести это понимание.

И это переводит нас к что да? Мы говорили о том, что нет. Что да? Чем больше мы будем принимать это мировоззрение, что мы можем найти себя в мире являющимся раем, что мы можем создать условия, чтобы наши кармические проекции были таковы, что это то, что будет вокруг нас, и чтобы мы находились в мире являющимся раем, окруженные ангелами. Это возможно, это приглашается для нас, нашей практикой. Если вы туда идете, жизнь превращается в один большой праздник; в самсаре нет ничего, похожего на этот праздник. Нет такой вещи. Ни у нас, ни у наших внуков.

И так, как я это понимаю, я делаю самую чудесную вещь, из тех которые могу сделать ради своих внуков, и это не значит, что обязательно надо быть с ними.

Хорошая медитация на смерть, такая, как мы говорим, что она должна быть - и все вещи взлетают. И ваша

практика, и ваша повседневная жизнь, и ваша карьера - в случае если вы все еще имеете карьеру - также взлетят. И вместе с этим, без этого мы умрем в глубоком раскаянии.

Есть люди стоящие на пороге, и сомневающиеся - войти, или не войти в практику. Или в особенности, если это хорошая, чистая Тантрическая практика - если она к ним пришла, а они ее не выбирают – это так печально. Потому, что это самая чудесная, из всех существующих вещей.

И смысл в том, чтобы как было сказано, расстаться со всеми вещами, которые нам не по-настоящему нужны. Мы думаем, что они нам нужны, но в свете осознания смерти, может быть мы увидим, что они нам не очень нужны.

Работаю пятьдесят недель, чтобы получить две недели отпуска?! Ты работаешь пятьдесят недель в год, чтобы жить две недели? Ты не можешь достичь высших результатов, о которых мы говорим, без длинных ретритов. На ретрите, две недели берет только успокоиться, еще до того, как ты сможешь развить достаточно концентрации, чтобы начать извлекать из ретрита то, что ты можешь из него извлечь. И тогда, твой отпуск заканчивается! Поэтому, тебе необходимо проделать изменения, и может быть, это будет уменьшением доходов. Это значит, может быть нужно будет ограничиться немного более скромным образом жизни, и это нормально.

Если ты свободен, и у тебя есть - наслаждайся, на здоровье. Но, если ради того, чтобы жить, тебе нужно поработать свою жизнь, то что мы сделали?

#### **Как развить осознание смерти - введение**

И сейчас, мы переходим к **четвертой части, как делать медитацию на смерть.**

#### **chiwa drenpa gompaу tsul**

И у медитации на смерть, так как ее описывает Чже Цонгкапа - у желательной медитации на смерть - той, которая приносит благословение и пользу - у этой медитации, есть три основных шага. И у каждого из трех, есть еще три под-шага, поэтому вместе их девять. И у нас будет три основных деления, и в каждом из них еще три подраздела, и к каждому из них приложено решение. И в конечном итоге, будет три решения, которые нужно принять.

#### **Медитация**

Прежде, чем я войду в это обсуждение, я хочу начать с медитации.

*Итак, сядьте удобно.*

*Закройте глаза.*

*Обратите внимание, чтобы ваша спина была прямой. Обратите внимание, чтобы подбородок не был слишком приподнят, или опущен. Плечи на одном уровне, глаза закрыты, но расслаблены, рот расслаблен. Закрыт. Сейчас, постарайтесь не двигаться, чтобы не мешать другим.*

*Сфокусируйтесь на дыхании. Сфокусируйтесь на точке, у входа в ноздри, и на ощущении которое вы ощущаете, как воздух входит и выходит в этой точке.*

*Попытайтесь сосчитать десять дыханий. Счет всегда начинается с выдоха.*

*И сейчас, примите прибежище. Вы можете это сделать традиционным способом в трех драгоценностях - Будде, Дхарме, и Сангхе. Вы можете пойти прямо в то, что они из себя представляют, и это углубление мудрости и сострадания в наших сердцах. Это то большое сострадание ко всем существам, и та мудрость, которая понимает страдания. Которая понимает, откуда приходят страдания, и понимающая как прекратить страдания и для нас, и для всех других. И осуществление этой мудрости в наших сердцах, это мы. Это эссенция трех драгоценностей (драгоценности просветления).*

*И **Бодхичитта**, это то большое сострадание, желающее вывести всех существ, из всех существующих форм страданий. И привести каждое из них, к самому высшему счастью из всех возможных.*

*И это место сострадания, и большого желания развить сострадание и мудрость в своих сердцах, это приглашение к себе учителя, который поможет вам на вашем духовном пути. Того Ламу или Гуру, учителя или учительницу, не важно как вы их назовете. Мы называем их "Хороший друг, или хорошая подруга". Тот духовный, высший, чудесный проводник, полный великих духовных качеств. Ту самую личность, которая придет, и проведет вас на вашем пути.*

*Попробуйте увидеть их во всей своей красоте, они появляются перед вами красивыми, молодыми, светящимися, и телом и сознанием.*

*И сейчас, поклонитесь им **ментальным поклоном**, и это символизирует, что вы превозносите их сознание, их высшие духовные качества, может быть это их знания, может быть это их любовь, может быть, это их осознания, может быть, это большое сострадание в их сердцах, просто поклоняйтесь этим качествам в них. Это ментальный поклон.*

***Поднесите им подношение.** Подумайте о чем-то, что вы делаете в своей практике, или повседневной жизни, что чудесно, что кому-то помогает. Это помогает другим, или многим, или одному человеку, и поднесите им это как подношение. Представьте, что это хорошее действие, как жемчужина, которую вы кладете в какую-то красивую коробочку, и подносите им как подношение.*

*Если есть что-то, что омрачает ваше сознание на данный момент; может быть вы поссорились с кем-то до того, как сюда пришли, или кто-то вас рассердил, или вы сказали что-то, о чем раскаиваетесь. Или, отрицательная мысль, которая пришла вам на ум омрачила ваш рассудок. Покайтесь об этом перед этим Ламой, который перед вами, и устраните это, чтобы это не мешало вам во время медитации.*

*И сейчас, подумайте об обратном, подумайте о чем-то **чудесном, что вы сделали, сказали, или подумали, и порадитесь этому.***

*И создайте в своих сердцах **желание, или мольбу об удлинении дней учителя, или ваших учителей, чтобы они продолжали приходить и обучать вас на вашем пути.***

*Все это, предварительные этапы медитации, очень ее усиливающие.*

*Медитация, которую мы сейчас сделаем, из вида, который на тибетском мы называем "шар гом", и это означает, что мы сделаем просмотр нескольких шагов, и каждый раз будем добавлять еще один шаг к медитации, и это медитация развития осознания смерти.*

*На первом этапе, представьте, что вы приходите в какое-то место, где есть лодка и замок, и вы издалека их видите. Этот замок, или дворец стоят на острове, и остров окружен водой. В центре дворца (внутри) есть открытый внутренний двор. Снаружи, это окружено водой. Вы находитесь в лесу, на пути во дворец, между лесом и дворцом, перед вами есть полянка, место свободное от деревьев, поросшее травой. Вот такая сцена.*

*И сейчас, сфокусируйтесь на себе, и увидите себя идущими, по этому густому лесу, и видящими замок издалека. Вы продвигаетесь по лесу. Тяжелое продвижение по густым джунглям, и необходимо раздвигать кусты и освободить себе путь. И вы несете на себе много груза. На вас какой-то тяжелый рюкзак, и много снаряжения, и все это на вас. И вы очень устали, вспотели, и ищете место где бы отдохнуть. И вот сейчас, вы выходите из-за деревьев, и стоите на границе полянки и леса. И вы видите перед собой, на краю лужайки мост ведущий через воду, ко дворцу. Но вы все еще далеки от моста, вы на той стороне, которая ближе к лесу.*

*И до моста, на вашей стороне, на траве стоит стол. Это стол, как на вечеринке, переполнен едой и напитками. И много людей толпятся вокруг него, и пытаются добраться до еды и питья. И они также все вспотели, устали, им жарко, и все они испытывают жажду и голод. И вы также испытываете жажду и голод. И вы пытаетесь добраться до стола, и достать немного еды и питья. И вы проталкиваетесь среди людей, чтобы добраться до еды. И по пути, вы толкаете людей,*

преграждающих вам путь, потому, что там есть много людей накидывающихся на еду.

Вся эта картинка символизирует для нас жизнь человека, не помнящего о смерти, у которого нет осознания смерти. И он просто одержим вещами этой жизни, просто берет себе от жизни то, что может. И по пути, накапливает отрицательную карму, которая символизируется здесь тем, что мы чтобы дойти, расталкиваем других людей. Такой человек вредит другим, не считается с ними, и ради того, чтобы было удобно ему, он готов совершать вещи причиняющие неудобства другим. Тяжелый рюкзак, и все остальные инструменты которые вы тащите, все это, все не необходимое имущество, которое мы имеем, все не необходимые действия которые мы совершаем, все отношения которые мы лелеем, и которые никому не помогают, и они просто ради времяпровождения, и для того, чтобы у нас были еще вещи, еще друзья, и еще отношения.

Подумайте, что значит делать хорошую медитацию на смерть. Медитация символизируется здесь тем, что вы начинаете отдаляться от большинства, вы покидаете большинство, вы оставляете погоню за вещами, увлечение вещами, накапливать еще, еще, еще быть одержимыми ими, и расталкивать других, чтобы их достичь. И вы начинаете шагать одни, по направлению к мосту.

**Это первый шаг в нашей медитации, который символизирует образ жизни человека, не развивающего осознание смерти, и просто живущего так, как мы привыкли жить, одержимого этой жизнью,** и жизнь проходит мимо него. И тем временем, он накапливает отрицательную карму. Это утомляет, изнуряет, и отягощает, и вы устали от этого. Вы устали. И ваша усталость является тем фактором, который стимулирует вас сейчас отдохнуть, успокоиться, вы хотите чего-то другого. И вы устали так жить.

**Второй шаг в медитации,** это когда вы начинаете медленно переходить этот мост. И когда вы идете к мосту, большинство толкающееся и стремящиеся к столу, чтобы получить еду и питье, остается позади. Вы оставляете их, и шагаете к мосту. Вы идете в другое место. И по пути, вы начинаете сбрасывать в реку все снаряжение, которые вы тащите, все то, что вас отягощает. Весь мусор который мы копим, собираем, и привязываемся к нему, который идет с нами во все места.

Один за другим, вы начинаете выбрасывать весь ваш груз в воду, и постепенно-постепенно, вы становитесь более и более легкими. Все вещи, которые вам не нужны по-настоящему. Все тридцать газет, которые мы за неделю прочитываем, все телевизионные передачи, которые мы смотрим - **вы опознаете те вещи, которыми мы так одержимы, и которые так крадут нашу жизнь.**

Итак, вы проделали эти шаги, и начали выбрасывать в реку все эти вещи.

И вы приближаетесь сейчас к краю моста. Вы уже почти его перешли, вам намного легче, но все еще очень устали, и очень грязны и вспотели. Но уже начали избавляться от отягощающих вещей. И сейчас, вы подходите к концу моста, но на втором конце, есть стража; есть крепкие солдаты через которых вам нужно пройти, чтобы продвинуться в направлении замка. И они как бы «охраняют» замок. **Они символизируют обычные страхи смерти, которые у нас есть.** Они символизируют не хорошую медитацию на смерть, медитацию, которая только усиливает панику. И вы хотите пройти через них. Вы хотите перейти на их другую сторону, и вы не хотите застревать на панике от смерти.

Представьте сейчас, в своей медитации, в этом просмотре, что вы прорываетесь через эту стражу, и оставляете позади себя весь страх и панику, которые не служат вам, и в результате этого, эта стража вас не трогает, и вы просто проходите.

И в тот момент, когда вы оставили позади себя панику и страх, вы вдруг ощущаете, будто вы искупались, и сейчас вы свежи, тело чисто, легко, душисто. Ваша одежда легка, и мягко касается вас, и вы продолжаете дальше. Вы оставили позади себя все не необходимые отягощающие вещи, и также вы оставили позади все мысли о страхе, панике и смерти. Вы идете налегке, и продолжаете дальше на своем пути.

Вы сейчас находитесь на очень красивой лужайке окружающей замок, и вы идете в направлении к замку слегка припрыгивая. Вы себе танцуете на пути туда, вам легко-легко, и ничто уже не связывает, не ограничивает вас. Нет даже страхов и паники, ограничивающих вас. Эта легкость, и припрыгивание, **представляют хорошую медитацию на смерть, медитацию помогающую нам на нашем духовном**

**пути, когда мы связаны вещами.**

Сейчас вы подходите к замку, и стоите перед входом, но прежде чем мы войдем, вернитесь к трем шагам, и я коротко вам напомню каждый из них:

**Первый шаг**, это когда вы идете тяжелые, вспотевшие, полные снаряжения, проталкиваетесь в густом, темном, труднопроходимом лесу, полном выбоин. Вы с большим трудом прокладываете себе в этом лесу путь, трудясь весь в поту, и выходите на лесную полянку со столом, и людьми накидывающимся на него, и вы проталкиваетесь, чтобы достичь еду и питье на столе. Вы готовы навредить и раздавить других, чтобы достичь того, чего вы хотите, и **это представляет обычный образ жизни, нормальный, которым все мы живем, без посвящения времени осознанию смерти.**

**На втором шаге**, вы переходите мост над водой окружающей замок, и пока вы переходите мост, вы освобождаетесь от всего отягощающего вас багажа, идете, и становитесь легкими, и это **представляет освобождение от цепляния за вещи привязывающие нас к самсаре.** Постепенно-постепенно, вы становитесь все легче и легче. Каждый должен подумать про себя, какие вещи привязывают его, и что может быть, пришло время ослабить привязанность к ним.

И сейчас, **на третьем шаге**, вам нужно пробиться сквозь стражу на второй стороне моста. Стража вооружена, эти амбалы **символизируют не правильную медитацию на смерть, в которой есть страх, паника, которые в принципе не позволяют вам правильно практиковать духовный путь, и вам нужно от них освободиться.** Это не желательная медитация. И так, как вы решили не обращаться туда, стража оставляет вас, и вы проходите через них.

И на следующем этапе, вы подпрыгиваете себе легкие, чистые душистые, по траве окружающей дворец, и ничто вас не отягощает. **Это символизирует правильную медитацию, развивающую осознание смерти**, и позволяющую вам шагать красиво, приятно, уверенно, и решительно на вашем духовном пути. И вы полный радости и легкости поднимаетесь на путь, и подходите ко входу во дворец.

В завершении медитации, перенесите свой фокус на Ламу которого вы пригласили к себе прежде, которые все еще сидят в пространстве перед вами, бесконечно вас любящий, и абсолютно счастливый от вашей практики.

Пригласите их к себе. Пригласите их внутрь, в свое сердце. Они сделаны из света, и просто приходят к вам. Вы можете сделать это напрямую через сердце, или через макушку. Позвольте им проскользнуть вниз. Они малюсенькие, и сейчас сидят в вашем сердце, благоухают приятным запахом, светящиеся, лучащиеся, очень красивые, бесконечно вас любящие, и очень желающие сопровождать вас на вашем пути. Возьмите их с собой в своем сердце.

У каждой медитации есть карма. Каждая, оставляет запись в вашем сознании. **Посвятите карму этой медитации, и пошлите ее всем существам.**

Медленно открывайте глаза.

Итак, это было три шага предваряющих сердце медитации. И сердце этих шагов, это начать освобождаться от тех вещей, которые не служат вам на духовном пути, и будут вас задерживать на нем. Которые вообще не позволят вам подняться на духовный путь, или если вы уже вышли на него, то не продвинетесь на нем достаточно быстро, и не будет достаточно энергии, чтобы пожать результаты.

И также, когда уже поднимаются на духовный путь, все еще все время есть необходимость делать эту медитацию, потому что также и на духовном пути, все время необходимо отказываться от вещей приносящих меньшую пользу, в пользу вещей приносящих большую пользу. Эта медитация необходима в начале, в середине и в конце, все время. Включая предваряющие ее этапы.

**Основная часть медитации о развитии осознания смерти**

### **1. Первый принцип - несомненность смерти**

Мы в первой части основной медитации, и это несомненность смерти.

Итак, произнесите:

**nge par chiwar sampa**

**Nge par** - это несомненность,

**Chiwa** - это смерть.

**Sampa** - это мысль.

И здесь, это **размышление или мысль о несомненности смерти**.

Это первый этап медитации осознания смерти. Да, это первый этап.

### **Три аргумента, в медитации на несомненность смерти**

И у этого первого этапа, есть три свои этапа, три аргумента, на которые мы будем делать медитацию.

И из того, что я буду говорить, не будет ничего по настоящему нового, но смысл не в том, чтобы не говорить вам что-то новое, а в том, чтобы отпечатать это в нашем сознании достаточно глубоко, чтобы это начало подталкивать нас с духовной точки зрения.

#### **1а. Смерть нельзя остановить**

И первый аргумент на несомненность смерти - это значит, если несомненность смерти это 1, то 1а – это то, что **смерть нельзя остановить**.

#### **Все, что приходит из кармы, обязано иссякнуть**

Если мы подойдем на момент, со стороны пустоты, ведь все что у нас есть на данный момент, это ментальная проекция. Все пусто. Вещи не такие, и не другие сами по себе. И факт, что у меня на данный момент есть жизнь такая, какая есть, любая вещь в жизни: кто я, как я, как мое здоровье, какие мои вещи, моя семья, все эти вещи, они ментальная проекция. И ментальные проекции могут меняться. Могут меняться за одно мгновение, в соответствии с кармой. Все это, определяется кармой.

И настанет день, когда будет ментальное движение, и кармы переживать себя в этом теле, уже не будет. Этот день, обязательно настанет.

**Также, как настал день, приводящий меня к переживанию себя в этом теле, также настанет день, когда я не буду переживать себя в этом теле. И у меня нет власти над этим.**

**Это не мое решение. Это решает госпожа карма.**

**Действия, которые я делала в прошлом, в этом воплощении, и во многих-многих предыдущих воплощениях, определяют эти вещи.**

То, что вы живы, живы в этом теле, это результат кармы накопленной мной в прошлом.

#### **Карма не видевших пустоту, не чиста**

До тех пор, пока я не видел пустоты, карма этого не чиста. Включая все хорошие вещи, которые я делаю, к сожалению. До тех пор, пока человек не видел пустоты, это смешанные действия. В них есть и хорошее, и плохое, вместе. В случае, если сознание все еще пропитано невежеством - это не чистая карма. А любая не чистая карма, плохая или хорошая, иссякает. То, что она иссякает, является ее сутью. Семя созревает, дает плод, и завершается.

Это не чистое существование; это тело, которое не чисто, это тело изнашивается, старится, и умирает, и по пути создает отходы. Это тело не чисто, оно приходит от нечистой кармы. То, что мы находимся в таком теле, свидетельствует о том, что мы еще не поняли. Есть какая-то ошибка, которую мы хотим устранить. И поэтому, **разумеется, такое тело обязано иссякнуть, потому, что оно приходит из кармы**. Тот, кто слышал Сутру Сердца, там есть известный абзац:

**Marikpa me marikpa sepa me**

**Gashi me gashi sepe mepey yang me do**

Нет невежества, нет уничтожения невежества. Все это, до - нет старости, нет смерти. Нет уничтожения старости. Нет уничтожения смерти.

Так там написано. О чем они говорят?

Не то, чтобы нет смерти, и нет старости. Но нет смерти и старости, существующих объективным образом. Нет смерти и старости, когда они сами по себе смерть и старость. Это, никогда не так. Это проекция. В той же самой степени, также и их уничтожение (это проекция). Это не что-то, что происходит само по себе.

Что является доказательством этого?

Смерть есть. Люди умирают. Вещи завершаются. Итак, все происходит из кармы, и когда смерть приходит обычным образом, без проделывания этой медитации, без проделывания этой практики, это причиняет нам очень большие страдания. Для большинства людей, это ужасные страдания. И тогда, очень тяжело что-то сделать.

**Серьезная и хорошая практика уничтожит смерть**

И вся наша практика, и в особенности Тантрическая практика, направляет на создание достаточно сильной и мощной кармы, что когда она созреет, смерть превращается в совершенно другое переживание. На продвинутых этапах Тантры, мы работаем напрямую с энергиями тела, и с каналами. Это помогает нам быстро сделать переход, и перепрыгнуть все эти кальпы, которые мы описывали - вы помните кальпы, которые мы описывали, десять в шестидесятой степени лет?! (на курсе ACI 8).

Без соблюдения обетов, это не работает. И, когда вы начинаете принимать обеты, и следить за ними в дневнике, делать йогу, делать практику, медитации эти, и другие, в вашу жизнь придут результаты. Придет изменение. Вещи будут не такими, какие сейчас. Есть вещи, которые вам может быть мешают, и может быть преследуют вас многие годы, и придет изменение, придет движение, которое до сих пор не происходило. Тогда, у вас уже будет доказательство. Это уже, поставит вас на путь. Тогда, вы уже не захотите делать ничего другого, только углублять этот процесс. Но до тех пор, вас необходимо немного подтолкнуть, да, или немного вести вас за руку.

**Нет никакой силы, которая может остановить смерть, кроме нашей практики**

Итак, мы привели аргумент несомненности смерти, опираясь на карму. Смерть нельзя остановить, потому, что суть этой жизни приходит из кармы, а карма иссякает. И, когда настанет этот момент:

**Нет никакой силы, которая может остановить смерть. Нет никакой силы в мире, Кроме вашей практики; нет никакой другой силы, которая может ее остановить.**

В фильмах видят такие сцены. Лежит умирающий человек в кровати, и семья собирается вокруг него, и они могут держать его, и они не могут предотвратить его уход. Они не могут.

Мы не можем остановить эту вещь. Это нельзя предотвратить.

Есть рассказ, из суфийской традиции, который я очень люблю.

*Один богатый человек в Багдаде встал утром, пошел на базар, и увидел властелина смерти, и он ужасно испугался, запряг своего отменного арабского коня, вскочил на него, и целый день скакал в Басру, а это по другую сторону Ирака, и он убежал от смерти. Приезжает усталым, вспотевшим, голодным, испытывающим жажду в Басру, спускается с коня, и видит властелина смерти. Говорит ему: а, что это? Целый день я от тебя убежал, целый день я скакал, что ты здесь делаешь? Говорит: я тоже очень удивлен. Я был очень удивлен, встретив тебя утром в Багдаде, потому, что я знал, что мне нужно тебя встретить сегодня вечером здесь.*

Когда наступает этот момент, его остановить нельзя. Нет силы в мире, которая его остановит. Вы можете приобрести всех лошадей в мире, но не сможете убежать. И это первое. Некуда бежать, вы не можете спрятаться от смерти. Она несомненна.

#### **1б. Каждый проходящий момент, приближает нас к нашей смерти**

Второй аргумент говорит, что с **каждым моментом, вы приближаетесь к смерти.**

Каждый раз, когда вы встречаетесь с подругой, чтобы поболтать, в конце болтовни и она и ты стали ближе к смерти, чем были до этого. Даже сегодня, даже когда вы сидите здесь. Каждый момент, вы все ближе приближаетесь к смерти.

Время утекает как песчинки в песочных часах. И нельзя вернуть ни одного ушедшего момента. Нельзя добавить время вашей жизни. Нельзя.

Так, как **продолжительность нашей жизни целиком функция нашей добродетели.** Того, сколько добродетели мы совершили, сколько добродетели накопили. И это карма. И нельзя добавить ничего сверх того, что позволяет наша карма.

**Из зала:** добродетель, которую ты совершаешь, на протяжении жизни?

**Учительница:** в этой и в предыдущих жизнях.

Нет массажа, который удлинит вашу жизнь, нет витаминов, которые удлинят вашу жизнь, нет упражнений которые удлинят вашу жизнь - только добродетель, которую вы совершили, может удлинить вашу жизнь.

Так, нужно ли делать физические упражнения, или нет?

**Из зала:** это то, как это проявляется...

**Учительница:** это то, как это проявляется. Если у меня есть карма, для продолжения дней, то зарядка, или йога помогут мне их удлинить. Если у меня нет этой кармы - то я сломаю себе хребет на уроке йоги. И есть люди умирающие посреди урока йоги. Каждый бывалый учитель йоги скажет вам, что были люди, умиравшие на его уроках.

И мы не говорим "не занимайтесь йогой". Наоборот, занимайтесь йогой, но необходимо понимать, как это работает. Сама по себе, йога не работает. Сама по себе, она не приносит здоровья, и не забирает здоровья. Сама по себе, она нейтральна, пуста, также как и любая другая вещь. Йога принесет много благословения, если я делаю благо ближним. Если я приношу ближним благо, я приду на урок йоги, и прана войдет в центральный канал, и у меня будут осознания. И у меня будет здоровье. А если я не приносила блага ближним, то я поранюсь на уроке йоги, или растяну какую-то мышцу, и не смогу потом практиковать. Потому, что йога пуста. Так и с витаминами. Так, и с любой другой вещью.

Если у меня есть накопленная добродетель - эти вещи мне помогут, а если нет - они не могут мне помочь, потому, что в них самих по себе, в них нет ни плохого, ни хорошего.

Но, к примеру, если я говорю: "Я хочу, чтобы у меня было здоровое тело, потому, что оно мне нужно для того, чтобы прийти к просветлению, потому, что я хочу помочь ближним", то ты да захочешь делать йогу, из-за сострадания к ближним. Поэтому, ты не будешь ходить с тем, что тебе хочется, но с тем, что помогает другим. И тогда, это что-то совершенно другое. И тогда, это что-то совершенно другое.

Итак, это было 1а, повторим:

**1а. Смерть нельзя остановить, ничто не может ее остановить. Ничто, кроме тантрической практики.**

**1б. Каждый момент жизнь укорачивается; каждый утекший момент, утек.**

Есть очень красивый рассказ, который мы изучали в школе, «Слава», вы помните этот рассказ? Шая Агнона. Да, и она начинает меньше говорить, потому, что она говорит: у меня есть такие и такие слова, и я не хочу их

растратить.

И также и мы, у нас есть такие и такие мгновения в этой жизни. Что мы с ними сделаем? Что с ними сделаем?!

### **1в. У нас так мало времени на практику.**

У нас так мало времени на практику. Даже, когда уже приходят на ретрит, я уже освободила пять недель, и начинаю ретрит. Ученики заботятся, чтобы у меня была еда, мой муж заботится обо всех телефонах, мне уже не нужно заниматься всеми этими вещами, я ликвидирую газеты, телевизор, нет ничего - только я и практика. У меня все еще берет две недели, чтобы достаточно успокоиться. Сознание блуждает... не верится, насколько мы изобретательны в том, чтобы растративать время. Даже, когда его уже тратить не на что. Не верится, что мы делаем, чтобы убежать от практики, настолько сильны самсарные привычки.

И даже, если мы будем делать это так, как нужно, жизнь утекает. Жизнь утекает.

На практику, никогда не будет достаточно времени, смерть схватит нас посередине.

Вопрос, посередине чего?

### **Со слов мудрецов**

Я хочу привести вам цитаты из чтения. Итак, прежде всего в отношении несомненности смерти, я прочитаю вам несколько вещей. (В этой медитации о несомненности смерти, есть три части. Первый аргумент, в котором он произносит то, что властелин смерти обязан обязательно прийти, и в тот момент, когда он придет, нет ничего, что его сможет остановить. Этот отрывок написан об этой части).

*Вообще не важно, куда ты пойдешь,  
Не существует места которого  
Властелин смерти не может найти,  
Или, в которое ему будет трудно попасть.  
Нет такого места ни на небесах,  
Ни на дне океана,  
И даже, ни среди одной горы.*

*Вы не можете убежать от смерти. Это рассказ о человеке из Басры.*

*Те, кто здесь сейчас  
И те, кто собирается прийти,  
Все будут вынуждены сбросить свои тела  
И тогда продолжить свое путешествие.  
Те, кто мудр,  
Увидьте, что все умрет;  
Живите в Дхарме, и тогда сделайте  
Все, что необходимо сделать.*

Здесь есть одна очень длинная песня, совет королю. Это Нагараджуна.

*Предположим в тот момент, когда ты окружен  
Со всех четырех сторон  
Рядом с четырьмя большими горами,  
Твердыми, нерушимыми, твердыми изнутри,  
Их нельзя разрушить, сокрушить, или покорить,  
Твердые и огромные простираются  
До концов всех небес.*

*И тогда вдруг предположим, что все они  
Рушатся, и падают на тебя.  
Все виды растений,*

*Корни и стволы,  
Ветви, веточки,  
И до листьев -  
Все стирается в прах.  
И каждое существо живущее там,  
Каждое чувствующее существо, и также и ветер -  
Все стирается в прах.*

*За момент упали горы,  
И никто не может от них ускользнуть,  
Вернуть их назад,  
Или подкупить их.  
И никто даже не сможет, ни при каких усилиях,  
Использовать волшебный эликсир, или заклинание,  
Или какое-то зелье - чтобы их остановить.*

*Здесь, мой царь, жизнь похожа  
В час, когда появляются четыре вида ужаса,  
Никто не сможет от них ускользнуть,  
Вернуть их назад,  
Или их подкупить.  
И даже никто не сможет ни при каких усилиях,  
Использовать волшебное эликсир, или заклинание,  
Или какое-то зелье - чтобы их остановить.*

*И, что это за четыре вида ужаса?  
Старость, болезнь, смерть, и горе.*

*О, великий царь,  
Тебе здесь говорю,*

*Старость это факт, который нельзя предотвратить  
В котором иссякает наша живость;  
Болезнь это факт, который нельзя предотвратить  
В котором иссякает наше здоровье;  
Горе, это факт, который нельзя предотвратить  
В котором мы вынуждены терять  
Все хорошее, что к нам приходит;  
И смерть, это факт, который нельзя предотвратить  
Что саму жизнь, мы будем вынуждены потерять;*

*Все четыре к нам приходят  
И нет человека, который может от них ускользнуть,  
Вернуть их назад,  
Или подкупить их.  
И даже ни при каких усилиях,  
Использовать волшебный эликсир, или заклинание,  
Или какое-то зелье, чтобы их остановить.*

Это кто-то другой (Камва) говорит, он говорит:

*Человек должен сейчас бояться смерти,  
И не сходить с ума, когда она приходит. (И он не подразумевает бояться, он говорит развивать осознанность).  
Но ты и я ведем себя наоборот:  
Мы сейчас не озабочены ею,  
И когда она наконец приходит -  
Разрываемся от ужасной боли.*

Сейчас, мы воздерживаемся от нее.

В отношении второго аргумента (Второй аргумент, это изречение о том, что нет никакой возможности добавить время к нашей жизни, и как оно безвозвратно уходит).

***Днем и ночью, так или иначе,  
Эта моя жизнь уходит и иссякает,  
И нет никакого ее времени, которое можно добавить -  
Как это, если да, предотвратит день моей смерти?***

Каждый день, в ведро капает еще капля. Поэтому, разумеется, конец настанет. Настанет день, который станет последним. Есть ли новое для вас? Нет. Живете ли вы так? Нет. Он приводит нам пример, как думать об этом, как делать это. Нам нужно прилагать усилия, чтобы сделать это ощутимым, потому, что это для нас не ощутимо. Мы знаем об этом приблизительно.

Он говорит:

***Если, к примеру, ты начинаешь  
Ткать ковер,  
Выстраиваешь нить за нитью,  
И в конечном итоге,  
Вышиваешь весь.  
Так и жизнь человека.***

Один пример.

***Те, кто приговорен к смерти,  
Представляют дополнительный пример.  
Продвигаются шаг за шагом,  
Все приближаются  
К палачу.  
Так, и человеческая жизнь.***

Они приговорены к смерти, сейчас они шагают к виселице. Еще шаг, еще шаг, еще шаг, в конце концов, они дойдут до виселицы, верно?! С каждым шагом, они все еще уговаривают себя, что следующего шага не будет. Они все еще надеются, что этого не произойдет. Может быть, произойдет чудо.

***Потоки могучей реки  
Беспреданно гонят к ее краю;  
Так и жизнь человека:  
Ее направления поменять нельзя.***

Вы не можете их обратить, кроме как в продвинутой тантрической практике.

Да. Камва еще раз, говорит:

***И у меня вопрос, к понимающим из вас  
Утверждающим, что так пытались мыслить  
И не извлекли никаких результатов.  
Когда именно вы проделывали размышления?  
Весь день вы проводили, с отвлеченным вниманием  
Когда были заняты другими делами,  
И всю ночь вы спали.  
Поэтому, может быть стоит прекратить  
Себе лгать?***

Он говорит: когда мы это делаем? Вот, здесь есть еще чудесное описание:

***Половину, ты проводишь прогруженный в сон,*** (имеется ввиду, половина жизни)

*Десять лет, потеряны в детстве,  
И еще двадцать в старости.* (Когда уже не могут делать практики").  
*От того, что остается, нужно отнять  
Время когда ты печалился,  
Время, когда ты горько плакал  
И время, когда ты страдал телом,  
И время проведенное несчастным,  
И время, проведенное в ссорах.  
Отними также время, в которое ты занимался  
Тысячью различными заболеваниями тела.*

Сколько времени остается для практики? Сколько времени уже остается?

И еще кто-то другой, также делает нам похожий счет. (Из "уничтожения четырех ошибочных восприятий").

*Предположим, ты удостоился очень длинной человеческой жизни; предположим, счастливы.*  
*Никогда это не будет, более ста лет.* Добавим примерно, О.К.  
*Из них, ты проводишь сначала в юности,  
И конец во время старости,  
Бесцельно.* Молодые не знают, а старики не могут, верно?!  
*В оставшиеся дни, воруются  
Твои надежды и все твои планы,  
Сном, болезнью, и остальным;  
Если так, скажи мне, сколько времени осталось  
Для того, кто живет как человек,  
Ощутить какое-то удовлетворение?* Подразумевается, какой-то духовный результат.

И так далее, и так далее, здесь есть поучительные отрывки. И говорит нам еще один: (Из письма Кники).

*Министр смерти, в ком нет сострадания,  
Уничтожает работу всей нашей жизни;*  
(Все, ради чего мы шли всю жизнь, смерть приходит и просто как песочный замок, как вода, смывающая песочный замок, стирает все это).  
*И если такая смерть к нему приходит,  
Кто будет спать на своей смене?* Он говорит:

*Стоит этот воин, безжалостный, этот воин властелин смерти  
И так как его половина на тебе,  
Которая также безжалостна;  
Если так, попытайся придать своей жизни  
Немного вкуса пока, прежде чем  
Они с размахом освободятся!*

Он направляет стрелы... стрела уже в воздухе, властелин смерти уже владеет тобой, он уже внутри. Условие умереть, уже внедрено глубоко внутрь нас. Стрела уже в воздухе. Сейчас, используй хотя бы это время. Используй его для духовного пути. Итак, это первое.

### **Понимание срочности**

Мы так заняты... отвлечены вещами этого мира. И мы говорим: О.К, мы сделаем дела, сначала организуем вещи, чтобы мы смогли заниматься духовной деятельностью. Шансы на то, что властелин смерти поймает вас до того, как вы закончите делать эти дела. Это не: "Сначала я сделаю дела, а потом практика". Потому, что если вы не понимаете срочность этого, то эти дела не завершатся. Есть еще, еще, и еще, есть еще, еще, и еще.

Поэтому, да вам нужен какой-то способ к существованию, вам нужно пропитание, вы не можете быть зависимы от других, но важно, чтобы у вас оставалось время для практики. Вы не можете позволить этим вещам красть себя. Заработку, семье, друзьям, и... потому, что если вы это сделаете, вы не сможете принести им никакого благословения. Потому, что:

**Самое большое благословение, которое вы можете принести людям, которых вы больше всего любите, это учиться, как выходить из страданий, и также выводить из страданий их.**

Нет чего-то другого, что вы можете действительно им дать. Потому, что они также с вами, в одной лодке. Идут к смерти, и не важно, сколько им лет. Они вместе с вами в одной лодке, они идут к смерти.

**От того факта, что они родились, смерть пребывает рядом с ними. Самая чудесная вещь, которую вы можете сделать ради них, это показать им путь. И это только, если вы проделываете его сами.**

Нет другого пути, вы не можете показать это иначе.

*(Мандала)*

*(Посвящение)*

Так, как мы уже немного вошли в медитации, я предлагаю на перерыве воздерживаться от болтовни. Позвольте себе эту роскошь, не быть украденными привычками.