

Курс медитации: смерть и прекращение смерти

На основе Лам Рим Чен Мо, и других источников

Основан на учении Геше Майкла Роуча

Перевод, редакция и подача

Ламы Дворы-ла

Кохав Яир, декабрь 2006

Урок 5

(Мандала)

(Прибежище)

Медитация осознания смерти, приводит к трем решениям

Здесь у нас написаны три принципа медитации на смерть, но мы не просто заинтересованы в перечислении принципов, а хотим их применить. Потому, что наше учение, если вы обратили внимание, не академическое; оно полностью направлено на вашу практику, на выведение вас из страданий, на выведение нас из страданий.

Вся ориентация не академическая; мы не заинтересованы здесь в какой-то интересной философской речи, это не наша цель. Наша цель в том, чтобы каждый человек посвящающий свое драгоценное и редкое время жизни, сидящий здесь и слушающий эти вещи смог их применить, и выйти из страданий, чтобы эти вещи служили вам на вашем духовном пути.

Итак, в следствии трех принципов мы хотим перевести каждый из них в практическое решение, которое вам нужно воплотить в своей жизни.

И сейчас, следующий отрывок, и он также появляется у Чже Цонгкапы, в вашем чтении, но вкратце он говорит: в следствии трех принципов, должны прийти три решения. Каждый принцип, приводит к определённом решению. И в сущности так, Чже Цонгкапа направлял эту медитацию; он направлял медитацию, в соответствии с решениями.

Первое решение: так как смерть неизбежна - обязаны начать духовную практику

Итак, первый принцип гласит, что смерть неизбежна. И берет время практика осознания этого, чтобы это было на личном уровне изнутри, чтобы мы знали об этом. В тот момент, когда мы начинаем усваивать этот принцип, что смерть неизбежна, и что это распространяется на нас лично, в тот момент когда это усвоено, **какой вывод из этого следует?** Если все что мы рассказывали о смерти, Бардо, различных формах существования, куда это может нас привести, и все это (если это верно), то каков вывод?

Если мы должны умереть, и в результате смерти можем перевоплотиться во всех этих страдающих формах существования, а сама смерть это большие страдания - то мы обязаны практиковать. Третий принцип гласит, что это единственная вещь, которая поможет. И если это единственная вещь которая поможет, и смерть обязательно настанет, то разумеется я обязана подняться на уровень духовной практики. В отношении этого не возникает вопросов! Если это верно. Да. Итак первый принцип приводит к выводу, **что обязаны начать духовную практику.**

Так, что это значит, подняться на духовный путь? Мы говорим, что есть три вида мудрости,

To Sam Gom Sum

Повторите за мной, To Sam Gom Sum.

Sum это - **три**, у тибетцев существуют списки, и в конце они говорят, сколько было в списке.

To Sam Gom Sum.

Первый уровень практики - обучение

То - это мудрость обучения.

Слово **То** означает - **слушать**, Тора это **слушать**.

Это значит, что прежде всего необходимо слушать учения.

То, что мы здесь делаем,
То, что мы делаем на курсах,
То, что у вас есть записи,
То, что вы читаете в книге.

Прежде всего, необходимо обучаться. Вы приобретаете мудрость оттуда, вы приобретаете знания оттуда, вы начинаете получать понимание пути, вы получаете руководство к пути, вы начинаете получать перспективы – и это первый уровень мудрости. Это осознания приходящие на уровне обучения. Это интеллектуальный уровень. Это уровень, на котором приобретаются глубокое понимание, и знания. Это первый уровень.

Есть школы говорящие, просто сиди и делай медитацию, тебе не нужно много искать, сиди и делай медитацию. Ринпоче отвечал на это очень красиво. Он сидел на своем стуле и у него там было окно ведущее в сад, а в саду были деревья, и много белочек. И он туда смотрел и говорил: "У меня здесь есть очень хорошие друзья", несколько белочек и кроликов, и все они были его друзьями, и он говорил: "Они очень хорошо сидят в медитации, и они могут так просидеть еще тысячу лет, и ничего не произойдет". Почему? Потому, что нужно знать, что делать в медитации. Сидение spacing out - созерцая, не выводит из страданий, только убивает время.

И мы говорим, что основа практики необходима. И это - **То**. Итак, первое – это обучение.

Второй уровень - размышления

Sam - размышления.

Второе, после того, как мы что-то изучили, мы размышляем над этим. Мы думаем над этим, рассматриваем это, изучаем, сравниваем с нашим жизненным опытом, с тем, что изучали в других местах, или у других людей - взвешиваем, проверяем, даем этому осесть, ассимилироваться во всем том, что мы носили в своем сознании изначально.

Из зала: перевариваем.

Учительница: перевариваем это. Именно так, перевариваем это.

Это второй уровень, и на иврите мы это называем **размышлением**. Это **Sam**. Значение слова Sam это - мысль, и мы об этом думаем, просто думаем над этим. И есть аналитические медитации,

когда просто думают над вещами, вы можете делать это с закрытыми глазами на подушке, чудесно делать это так, но можно также делать это на ходу. И мы делаем такие медитации, потому что когда тело не занято чем-то другим, это проходит глубже. Сейчас, вы фокусируетесь только на одной мысли, и это дает этому больше энергии.

Этот уровень Sam, аналитической медитации как узнать, что уже достаточно? Это должно привести к какому-то **пережитому опыту**. Это должно перевести с интеллектуального уровня, на практический. На уровень, где вы это ощущаете, это ощущается вами верным, и усваивается. Необходимо вывести это на уровень усвоения. Итак, здесь, во втором пункте, это уровень усердной работы. И к примеру, что сказал нам Чже Цонгкапа о медитации на смерть? Что ее необходимо делать снова и снова, верно?!

Третий уровень - проявление

Gom - проявление - после того, как мы уже дошли до этого уровня практического опыта, сейчас мы делаем на это **Gom**. Это медитация, которую на иврите мы назовем **проявлением**.

Или, иногда **To**, вместо обучения, мы иногда будем называть слушанием. Итак, слушание, размышление и проявление, или обучение, слушание - все это подходит, и проявление - это медитация.

К примеру, несомненность смерти. Сначала, я узнаю это из головы. Этому мне не нужно вас много обучать, вы знаете, что она несомненна, но вы не еще не усвоили это, потому, что вы так не живете. И цель медитации, которую мы здесь делаем, привести к усвоению этих вещей, приблизить их к нашему практическому опыту, чтобы так я жила свою жизнь.

Есть темы, которые вы хотите выжечь в своем сознании. Вы уже поняли, усвоили, сомнения уже окончательно устранены, сейчас вы хотите привыкнуть к этому, и это **Gom**. Сильно к этому привыкнуть, чтобы это превратилось в инстинкт, чтобы не настал момент, когда вы соблазнитесь вещами, суетой. Потому, что соблазны придут, и у нас есть старые привычки, которые не хороши, поэтому мы хотим выжечь это в сознании. Это этап проявления.

Конечно же, когда говорится о мудрости пустоты. После того, как мы проделали много обучения, и перед вами махали этой ручкой много раз, и потом вы думали над этим, взвешивали, проверяли.

В тот момент, когда появляется практический опыт, вы хотите это проявить. И прийти к практическому опыту в пустоте нелегко. Если дошли до этого, а это может быть одна из самых труднодостижимых вещей, то вы хотите там остаться - и это и подразумевается под Gom. Это медитация, в которой вы фиксируете сознание.

Как вы знаете, это не легко - когда вы сидите в медитации, первое что вы замечаете, это бегающее сознание, и отвлечение внимания. Поэтому, **технику медитации нужно развивать** особенно для того чтобы, когда мы подойдем к теме пустоты, быть способными зафиксировать свое сознание на ней. Вся причина для развития медитативной фиксации, одноточечной медитации в том, чтобы использовать эту способность, применив ее на теме пустоты. Это не легко, потому, что необходимо хорошо понимать, что такое пустота. Сначала, необходимо изучить пустоту, и также развить медитацию, это также не легко. Обе эти вещи не легки, обе они требуют много обучения, размышления, и проявления.

И когда мы говорим, что принцип номер один приводит к решению практиковать духовную практику, это распространяется на 1, 2, 3 – To Sam Gom Sum. И это в отношении того, как это проделывают? Что означает, начать духовную практику?

На каких темах фокусироваться в медитации?

Каковы темы в духовной практике? На чем фокусироваться?

Из зала: на добродетели и мудрости.

Учительница: :-) отлично, три пути, курс номер один, три пути, в различных вариациях с различными акцентами, в различных перечислениях;

1. **Понять страдания**, понять, что мы страдаем. Напрямую, а не потому, что вам кто-то об этом рассказал. Понять, что весь этот мир страдает. Включая и чудесные вещи в нем. Понять это по-настоящему.

2. **Учиться развивать сострадание**. Это второе. Мы страдаем, и все люди вокруг нас в той же самой лодке, в том же с самым котле. И нам нужно помочь себе и другим, в той же самой степени. Наоборот - им еще больше, потому, что их множество, верно? А я один. Поэтому демократический принцип побеждает, то что говорит победоносный Далай Лама: мне нужно им помочь.

3. И третье, это **правильное мировоззрение**, то есть понимание пустоты.

И это три больших темы на которых нам нужно сфокусироваться в нашем учении. И разумеется, у каждой из них есть много-много-много подробностей в учении, и это то, что мы делаем на наших курсах. На этом мы фокусируемся. И мы это перечисляли немного больше на курсе номер 1, в качестве описания пути. Итак, это в отношении первого.

Второе решение: так как дата смерти неизвестна - необходимо начинать духовную практику немедленно.

Первый принцип говорит, что смерть неизбежна, и поэтому необходимо начать духовную практику, верно?! Потому, что поможет только это, верно?! Второй принцип говорит: но **я не знаю когда умру. Так, когда я начну духовную практику? Немедленно.** Немедленно. И второй принцип переводит первый на его следующий уровень: начать немедленно.

Если вы еще не начали, если вы все еще откладываете, о чем это говорит? Что вы еще не поняли второй принцип. Не по настоящему. Вы еще не достаточно это усвоили. Так, что вам сейчас делать? Делать медитацию на второй принцип.

Войдите в зеленую комнату, увидите там мусорное ведро, увидите там заминированную мебель, и колючку там в конце, и делайте на это медитацию, до тех пор, пока не усвоите это. До тех пор, пока вам не станет ясно, что вы можете умереть в любой момент, и что любая вещь может вас убить. Что даже те вещи на которые помогают вам в быту, также могут вас убить. Это может произойти в любой момент. И если вы все еще откладываете - вы еще не закончили с этой медитацией, необходимо еще, необходимо еще.

Когда делать медитацию на смерть? - все время. В начале, в середине, и в конце

Сколько времени необходимо делать медитацию на смерть? Чже Цонгкапа говорит – все время.

Вначале пути, в середине пути, и в конце, все время.

Все время это является стимулирующим фактором. Это здоровый страх смерти, который мы хотим развить, что смерть нас застанет еще до того, как мы достигнем духовных осознаний. И поэтому у нас нет времени ждать.

Нам необходима правильная перспектива. Понимание удивительного непостоянства этой жизни. Эта жизнь, это лишь одна точка. О.К, я получила тело - что я буду делать с остальной жизнью? О.К, я ела вегетарианскую здоровую еду, и все правильные добавки девяносто лет, что из этого вышло? Что я сделала с этими девяносто лет?

Любое действие ради этой жизни ничто, по сравнению с действием потока нашего сознания. У духовного практикующего - ударение стоит на этом.

Как нам узнать, насколько широка наша перспектива?

Посмотрите, что вы выбираете делать в вашей повседневной жизни.

Почитайте на сайте, я перевела несколько отрывков от Ламы Зопы демонстрирующие это.

И это чудесно, потому, что он так живет. Он встречается с тобой для обеденной трапезы, сначала читают благословение Верно? Благославляют еду. Он сидит, и сначала посылает благословение. Он проходит все формы существования, медленно-медленно перечисляет всех на протяжении сорока пяти минут, сидят перед едой сорок пять минут, а потом едят пять минут; только горячее для тела, и закончили. И если мы еще не там, то нам нужно делать медитацию на смерть много. И это здесь вывод из этого.

Создание условий, для духовной практики: постепенный и умный переход

И если необходимо начать немедленно практиковать, что из этого следует? Необходимо освободить для этого время; необходимо создать для этого условия, **и время, и место, и условия, и тишину.**

И здесь говорится о том, чтобы **проделывать вещи правильным образом**. Не входить резко, потому, что это приводит к противоположной реакции, и это не хорошо. С того места, где вы находитесь сделайте постепенный и мудрый переход, который подходит именно вам, который не введет вас в шок, но продвинет вас, чтобы вы не оставались на одном и том же месте.

Оставлять работу, или нет - это дело баланса, очень деликатного баланса, и он абсолютно личный, у каждого будут различные решения по этому поводу, в соответствии с его состоянием, и готовностью практиковать, в соответствии с тем, сколько способности практиковать у него есть.

Я могу решить: О.К, с сегодняшнего дня, я практикую! Я усаживаюсь в медитацию, и через минуту мое сознание начинает блуждать. Я не могу проделать медитацию даже одну минуту, так чем мне поможет, если у меня будет таких двадцать четыре часа? Поэтому, может быть я еще не готова. Может быть, прежде чем я смогу накапливать добродетель на подушке для медитации, мне нужно ее накопить еще во внешнем мире. Поэтому, каждый должен найти свою золотую середину.

Как уже говорилось, каждый из нас не должен полагаться на столы других, и кто-то меня спросил, а что в отношении монахов и учителей? Тех, кто уже занимается преподаванием и так далее – для того, чтобы они смогли проделывать эту работу, их да необходимо поддерживать.

Духовная практика на работе

- Сама работа может превратиться в практику.

Если мы находимся на этапе, когда нам все еще нужно работать, **работа может превратиться в практику. Работа не отделима от практики; она в любом случае не отделима от практики.** И то место, где вы работаете, люди с которыми вы соприкасаетесь, работа, которую вы проделываете - **это откуда вы продходите к работе.**

Не настолько важно, что вы делаете, важно как вы это делаете.

Потому, что вы знаете, есть врачи которые приходят на работу, проделывают это как работу, и уходят домой, и есть те, кто приходит туда с состраданием, и это совершенно отличается от первого. С точки зрения накапливаемой ими кармы - это абсолютно отличается. Если ты приходишь, и работа раскрывает тебе сердце, и продолжает его раскрывать - это чудесно. И это возможно на любой работе, не обязательно той, где лечат. В любом месте, вы работаете с людьми - начальники ли это ваши, или люди делающие вам доклады, каждый с кем вы соприкасаетесь, может превратиться в средство для раскрытия вашего сердца, и вашей мудрости, какую работу бы вы ни проделывали.

- Работа, может быть хорошим способом, для практики наших обетов

Это может быть способом практиковать ваши обеты кем бы вы ни были. Особенно, в тяжелых местах работы, где есть кричащие начальники, где тяжело сохранять терпение, и легко вспылить, где есть несправедливость, и что бы еще ни было - это чудесное место для практики Дхармы. Если вы приняли обеты, соблюдаете их, и вы проверяете в своем дневнике, это очень будет очень содействовать практике.

Геше Майкл является фантастическим примером этому, потому, что это человек видевший пустоту, и он уже внутри, он уже знает, что на пути к просветлению, через максимум семь перевоплощений, и его Лама посылает его работать на Манхетен. Он говорит: сними рясу монах, одень костюм и галстук, ходи с обычной прической, и иди работать на Манхетен, туда где бушуют нервы. И он, изо всех этих людей нашел пару именно израильтян, чтобы они хорошо его натренировали, и они его тренировали. Они тренировали его хорошо. И он хорошо натренировался, и он эту способность передает нам. Он на месте своей работы, применил все обеты Бодхисаттвы, и поднял их на удивительный уровень. Поэтому, **любое место, каким сумасшедшим оно бы ни было, может стать местом практики.**

- Если вы знаете, как делать деньги - замечательно, используйте это для хорошей цели

Последняя причина для работы, это накопление денег. Но, **если у вас есть способности, талант, и так далее - пожалуйста, копите деньги, и используйте их для хороших целей. Это чудесно.** И тогда, это также практика; тогда я не коплю деньги ради себя, потому что мне нужно будет их потерять, верно?! Все большие богачи, включая не буддистов, включая не практикующих духовный путь, наступают этап, когда они уже понимают, что деньги с собой в могилу не заберут, и они начинают основывать фонды. Вы можете изначально копить их с этим намерением, и тогда это чудесно. Итак, не отделяйте работу от практики.

- Не позволяйте работе превратиться в ловушку

Вместе с этим, не позволяйте работе превратиться в ловушку. Многие люди там попадают в ловушку, и покупаются на темы карьеры, продвижения, уважения и репутации - но все плюсы, которые нам предоставляет работа - это мирские цели. Это вещи, которые вы не сможете забрать с собой. Поэтому, не ради этого. Но ради развития мудрости, сострадания, помощи, и накопления добродетели, да. О.К? Если вам нужно работать, сделайте из этого практику, не попадайтесь в ловушку.

- Создайте условия, чтобы вы смогли выходить на ретриты

На любой работе, которая у вас есть, **создавайте условия для того, чтобы выходить на ретриты.** Если вы продолжите у меня обучаться, рано или поздно я вам скажу: нужно пойти на ретрит. Вам нужна работа, позволяющая вам выходить на период в несколько недель на ретрит. Когда это

будет? Это зависит от вас.

- Предотвратятся кризисы среднего возраста

Мы слышим много о переходном возрасте. Вы знаете, откуда посреди жизни приходит этот кризис? Когда человек приходит к точке посередине, он уже не молод но он еще и не стар, и он начинает вдруг видеть, что не использовал свою жизнь; это кризис. **Этот кризис абсолютно предотвращается, если вы делаете практику.** А если он уже настал, и вы начнете практику - он пройдет чик-чак. Потому, что его смысл в том, что человек начинает понимать, что жизнь проходит, и что? Вдруг появляются вопросы. О.к, я приобрел профессию, сделал докторат, купил машину, купил дом, заплатил ипотечную ссуду, и что?

Если вы придаете смысл этой жизни с помощью духовной практики, это предотвращает все кризисы, и это решает уже существующие кризисы.

И если мы не сделаем это сейчас, мы подойдем к моменту в котором раскаемся о том, что не сделали.

- Нам необходима поддерживающая Сангха

И вам нужны люди вокруг себя которые будут помогать вам в практике. На протяжении всего пути, на разных уровнях, они вам нужны. И разумеется в начале пути необходимы люди которые будут помогать вам в практике. Вам нужно находиться в группе, вам нужна группа поддержки. Вы начнете все более и более отличаться от своего окружения. И вместе с этим, старые привычки все еще существуют, и они очень сильны в нашем сознании. Вы отсюда выйдете, и привычные вещи продолжают вас привлекать, таков мирской путь. Поэтому, идите и осознанно окружите себя группой поддержки. Сангха, это очень важный фактор. Необходима группа поддержки, потому что иначе это от нас ускользнет.

Это то, что у меня есть сказать в отношении второго пункта.

Третье решение: так как только Дхарма может помочь, мы должны практиковать самую высшую практику, на которую способны

Третий пункт говорит - **в час смерти нет ничего кроме Дхармы, что может помочь.** И здесь мы уже начали (в первом принципе), верно?! Мы уже в Дхарме. Вы помните, когда мы говорили об этом, мы сказали конкретно:

Необходимо дойти до определенного, достаточно глубокого уровня осознания, прежде чем можно будет это забрать с нами в следующие жизни.

Ничего не теряется. Вопрос, достаточно ли это сильно чтобы воплотиться и предотвратить несчастное существование, которое иначе у нас будет. И поэтому, третий вывод будет, что если это единственная вещь, которая может мне помочь, и это глубокий уровень осознаний, то я **обязана начать подниматься на самую высокую Дхармическую практику, на которую способна на данный момент.**

Не нужно прыгать, и принуждать себя к чему-то, на что мы не способны на данный момент, потому, что это никому не принесет пользы. Но мне нужно там где я нахожусь сейчас, заботиться о том, чтобы не тратить свое время попусту.

- Поэтому, если кто-то привык каждый день делать медитацию по пол часа, и у него это хорошо получается, и тот кто там, это чудесно, может быть пришло время удлинить медитацию до трех

четверти часа, а если он делает три четверти часа, может быть, дойти до часа медитации.

- И если это уже хорошо получается, давайте посмотрим на то, что мы делаем в медитации, может быть нужно совершенствовать вид медитации, ее содержимое. Ее качество. Итак, где бы мы ни находились, нужно стараться подняться на следующий уровень.

- И если пришло наше время для Тантрической практики? Лама говорит: если вы готовы, я обязан дать вам практику, я не могу вас задерживать. Но я не могу дать вам практику в соответствии с тем, насколько вы готовы. Это также нет, потому, что это не будет работать. Не оставайтесь беспечными в месте где вы находитесь, разумеется не в месте где нет практики, но также не оставайтесь беспечными и тогда, когда вы уже практикуете.

Вы помните, кто бежит быстрее?

Яма бежит быстрее, и мы в забеге с ним. И он бежит быстро.

И нам нужно бежать быстро, мы обязаны бежать быстро, потому что иначе он нас догонит.

Какой духовный путь выбрать?

И здесь действительно есть большой вопрос. Потому, что есть настолько много духовных путей, духовных учителей, мировоззрений в мире, и религий, в какую же из них мы пойдем? И это может окончательно нас запутать. И особенно на земле Израиля - это такой перекресток путей, все учителя из всех религий, всех видов и полов приходят сюда, и с одной стороны это чудесно, потому, что это позволяет людям выбирать. С другой стороны, это очень запутывает.

Из зала: как вы это объясняете?

Учительница: что еще нет зрелости. Есть пробуждение, но еще нет зрелости. Есть большая духовная жажда, условия безопасности в стране, эту жажду, разумеется, пробуждают, люди ищут ответы на вопросы и тяжелые ситуации – и это чудесно. Но сейчас каждый, кто приходит в шапке и рясе говорит: я учитель, и тогда все к нему идут. И это опасно, потому что Яма пока себе бежит, время утекает, и его нельзя вернуть назад.

И здесь необходимо понимание, что:

Путь, который вы выбираете, обязан быть путем, выводящим из страданий, и вас и близких; Приводящим к Нирване и просветлению.

Он обязан приводить в место, где не только в этой, но и в следующих жизнях,

Не только вы, но и все остальные

Не будут страдать, и удостоятся полного счастья.

Если вы ищете путь, то нужно чтобы в нем это было.

- **Это первый критерий. Какой у него диапазон?** Если он приносит вам гармонию только в этой жизни, если это единственная его цель - это не стоящий путь. Если он охватывает только эту жизнь, жаль вашего времени. Эта жизнь однозначно пройдет, и вы не сможете взять это с собой.

Мы говорим, что **практикующий фокус которого только на этой жизни, даже не делает Дхармы.** Даже, если он каждый день делает медитацию, это даже не Дхамра.

Фокус практикующего Дхарму, разумеется, не ограничивается этой жизнью, потому, что это лишь пузырек в пене этой длинной череды, где мы уже были, и еще будем.

Это ничто. Мы уже видели насколько это коротко, все это дело.

Период, когда у нас есть здоровое тело и понимающее сознание

Это мгновение ока, по сравнению с количеством духовной работы, которую нужно проделать.

Это мгновение ока. Поэтому необходимо проделать максимальную работу, за короткое время которое у нас осталось, мы обязаны быть максимально эффективными, потому что иначе это исчезнет прежде, чем мы это сделаем.

Поэтому, мы хотим открыть наше сознание учению, в котором есть видение, которое работает. Это значит, если есть люди, провозглашающие сами себя "Я учитель", этого не достаточно. Вы хотите чтобы видение, которому они обучают, работало.

- Это должно исходить из **подлинного источника**,
- Это должно быть чем-то, что **практиковалось уже на протяжении множества поколений, и чисто от искажений.**
- И, это должно **приводить к результатам.**

Вы не хотите быть первым подопытным кроликом, потому, что вы не можете себе этого позволить, эта жизнь закончится. Вы не можете этого себе позволить. Я, по крайней мере не могу себе позволить быть первым подопытным кроликом, в новом учении.

- Мой Лама также всегда говорил "Что бы вы ни делали, чему бы ни обучали в мире:

Что бы вы ни делали, пожалуйста, не улучшайте Будду.

Он совершенен. Учение Будды совершенно.

Нет ни одного слова, которому обучал Будда, не предназначенного для приведения нас к просветлению. Не улучшайте его, улучшение не нужно".

Совмещают танцы, терапию, и совмещают то и другое - не нужно улучшать Будду.

Из зала: есть много учителей, кто говорит немного иначе, с другими акцентами, говорят, что они ничего не изменили.

Учительница: да, в конечном итоге, разумеется, решать нужно будет тебе. Ты конечная инстанция в отношении твоей практики, нет кого-то другого, кто может это сделать. Несомненно. То, что я могу сделать сейчас, это дать тебе критерии как распознавать, а решать будешь ты.

Итак:

1. Это должно быть из **подлинного источника.**
2. Это должно **пройти экзамен поколений, и очищено от искажений**, потому что в каждом учении - каким бы чистым оно ни было - на протяжении поколений появляются искажения, и тогда приходят поколения великих пророков, или великих учителей очищающих эти искажения, и все начинается вновь. Вы хотите чего-то, насколько возможно полного и чистого. И вам нужно проверить.
3. И третье, вам нужно видеть, что **есть люди, шагавшие по этому пути, пришедшие к результатам, пришедшие к просветлению.** Потому, иначе возможно вы тратите свое время на

что-то не доказанное. Может быть, это машина без колес. Вам нужен и мотор, и колеса, и карбюратор, и руль, и тормоза, нужно чтобы там было все, нужных местах, и в верной последовательности. Поэтому, это нужно проверить.

И до тех пор, пока я туда не приду, я даже не могу сама все знать. Поэтому, мне нужно полагаться на кого-то, мне нужно полагаться на авторитет. До тех пор, пока я сама не пришла к просветлению. Мне нужно проверить бахромю своих учителей, несомненно. Мне нужно проверить учение которому они меня обучают, и как они его применяют. Это важно. Потому, что вы не можете позволить себе растрачивать эту жизнь, потому что она редка и ценна, и проходит в одно мгновение.

Будда, чудесный наставник, Нагараджуна чудесный наставник, Чже Цонгкапа чудесный наставник, Пабонка Ринпоче чудесный наставник, Кен Ринпоче для меня был для меня бесценным подарком, которому вообще нет цены, посмотрите, как это отзывается в вашем сердце. Возьмите книгу **Подготовки к Тантре**, она расстилает вам весь путь к просветлению, так как ему обучает Чже Цонгкапа, посмотрите или это отзывается в вас.

- Следите за тем, чему вы открываетесь

Все, что вы читаете, оставляет записи в вашем сознании, поэтому, чему вы откроете время вашего чтения?

Ученица: Дхарме.

Учительница: у вас нет времени на чтение глупостей, у вас нет времени на чтение журналов, кроме как в туалете. У вас нет времени на все эти глупости, потому что время утекает. И не только это, что время утекает, но также все что вы прочли, оставляет там свой отпечаток, и потом вы сидите в длинном ретрите, и каждый фильм который вы смотрели, каждая песня которую вы слушали проигрывается у вас в голове, и сводит вас с ума. Поэтому, вы не хотите открывать это различным глупостям. Вы просто не хотите там этого.

Иногда необходим перерыв. Вы работаете, работаете тяжело, делаете медитацию, иногда необходимо немного развлечений, немного то что называется "поймать шума". Это замечательно. Такие перерывы необходимы, позвольте их себе, возьмите перерыв, прогуляйтесь, сходите на фильм про кунгфу - это замечательно.

Но сразу же как вы закончили отдыхать, возвращайтесь, не оставайтесь там. Это совет Шантидевы. Он говорит, вы практикуете, практикуете, иногда нужно расслабление.

Он говорит: вы идете путями, и вы не хотите обнажать свои органы чувств, всем раздражителям, потому, что потом сознание полно этих раздражителей, и не освобождается для медитации. Поэтому, вы идете с прикрытыми глазами, но иногда вам нужен отдых, поэтому вы тогда немного поднимаете глаза, приветствуете того, с кем встречаетесь, красиво их благословите, закончите отдыхать, и снова опустите взгляд.

- Внешняя и внутренняя практика

Итак, все время практика, и если необходим отдых, значит он необходим. И сколько отдыха необходимо, это уже дело того насколько сильны ваши мышцы практики. Есть люди, которые говорят "я иду на ретрит на год". Хорошо, не каждый способен отсидеть на ретрите год. Сначала, тебе нужно накопить много добродетели в мире, потому что иначе уже через месяц ты не захочешь там находиться.

Лама Кристи-ла была на ретрите три года, три месяца, и три дня, такой был ретрит. Она говорит,

прошло три года – и она не могла больше делать медитацию. Но она должна была там быть еще три месяца. И она говорит, что сидела там еще три месяца, и с ее точки зрения, это была пустая трата времени, она не могла больше делать. Почему? У нее закончилась добродетель. Сейчас, через три года, настало ее время выйти в мир, обучать людей, находиться в соприкосновении с другими, и вносить свой вклад снаружи.

Для того, чтобы преуспеть внутри необходимо вносить вклад снаружи.

Для того, чтобы вносить вклад снаружи, необходимо проделать внутреннюю работу.

И это восходящая спираль.

Чем больше добродетели вы совершаете в мире, тем больше вы себя подготавливаете к внутренней работе, в которой приобретете мудрость.

Чем большей мудростью вы обладаете, тем лучше добродетель, которую вы совершаете снаружи, она более сильна, ее карма сильнее, и она позволяет вам потом, дольше сидеть в медитации, и еще больше углублять мудрость.

И так до тех пор, пока не приходят к полному просветлению Будды.

И это такой танец снаружи и внутри, того что мы называем методом и мудростью, который нужно проделывать с пониманием.

- Для того, чтобы практика была эффективной, важно ее сбалансировать

Хорошо советоваться с учителями, хорошо советоваться с людьми, которые уже проделали этот путь, которые может быть на несколько шагов впереди вас, немного опытнее, и могут посоветовать вам, и вы сами также наблюдайте. Если вы решаете сидеть каждый день по часу, но через пять минут вы уже грезите наяву все остальные 55 минут, то может быть час это еще не для вас. Поэтому, может быть поднимитесь с пяти минут, и протяните до десяти, а потом поднимитесь до пятнадцати минут, и так далее. И десять минут хорошей медитации это чудесное достижение - если вы сидите в хорошей концентрации десять минут это чудесно, и тогда через несколько недель вы подниметесь к 11 минутам. Так это идет, нельзя перепрыгнуть, "мышцы" необходимо развивать постепенно. Мышцы добродетели. Итак, это в отношении практики.

- Практика перевернутой паранойи

То, что мы называем перевернутой паранойей, является чудесной практикой. Вы знаете, что такое перевернутая паранойя? Что есть в паранойе? В паранойе человек все время боится что его преследует, что его ищут, и хотят ему навредить, и только и хотят ему навредить, и так далее.

Перевернутая паранойя это: все здесь вокруг меня пришли для того, чтобы привести меня к просветлению, а я единственная дуручка. Все Будды, все что они мне говорят, все что они мне делают, все чем они меня выводят из себя, все это для того, чтобы я наконец-то смогла продвинуться. Это перевернутая паранойя. Это чудесная практика. Относиться так ко всем кого вы встречаете, и ко всем кого слышите, относиться к этому так.

Из зала: чтобы каждый преподносил мне урок?

Учительница: каждый учитель. Каждый Будда, а не просто учитель.

Из зала: если кто-то меня сердит, или что-то...

Учительница: особенно!

Из зала: в этой паранойе находиться хорошо?

Учительница: это чудесно!

Мы это называем:

Nam Dak

Произнесите Nam Dak. Nam Dak означает - **видеть мир как чистый**.

Мир уже чист, только я не могу этого видеть, и они все здесь пришли чтобы меня научить. Это чудесный путь прийти к чистому миру. И тогда вы видите каждое событие, спланированное и согласованное по времени Буддой.

Из зала: но это только понарошку?!

Учительница: :-) пока. Это не понарошку, но пока это понарошку, потому, что мы еще не видим этого.

Будда составил эту пьесу для меня, чтобы я пришла к просветлению.

Если вы так живете, это очень приятное сознание. В вашем мире больше нет злодеев, нет ни одного злодея. Все они учителя, они все Будды. Поначалу, вы делаете это понарошку, как говорится: you fake it till you make it. Вы делаете это понарошку, и в один из дней это таким и станет.

Если вы хотите практический вывод этого:

В вашей жизни нет никого, кто в ней случайно, случайностей нет. Все согласовано.

Поэтому, все что требуется в сущности, это маленький shift в нашем сознании, и мы переходим в другое мироздание, верно?! Весь переход между мирами, это кармический shift. Это все, чем это является. Это не то, что нам нужно идти в мир духов в Негев, или под гору Меру, или что-то в этом роде, все это shift в нашей карме, и нам просто навязываются тогда другие проекции, верно?!

Семена и плоды

Слушание этих вещей, не проделает этой работы - только начнет ее. Такой курс как этот, сеет в вас семена. Сейчас, это ваша работа, поливать их, дать им прорасти, созреть и принести плоды, и без этого не будет никаких результатов, без поливания. Самих семян не достаточно.

Без семян нельзя - поэтому необходима мудрость обучения. Это семена. Но одних семян не достаточно, необходимо их поливать. Необходимо за ними ухаживать, необходимо создавать для них условия, и это ваша практика.

Без этого, Ламы нам гарантируют, что ничего не произойдет. Кармы все еще будут вас забирать туда, куда будут забирать в конце вашей жизни. Также и в этом мире вещи будут происходить так, как происходили до сих пор. Изменений не будет.

Так как узнать, или практикуют правильно? Как вы можете узнать, что вышли на хороший путь? В вашей жизни начинается движение. Движение в вашей жизни начинается уже здесь.

Вещи которые раньше были застрявшими, которые все время были одними и теми же, начинают двигаться.

Это знак того, что вы что-то делаете правильно.

И я не имею ввиду то, что изменение происходит однозначно, мы говорим о необычном изменении, тот с кем вы десять лет не находили общего языка, вдруг меняется. Они меняются. С ними ничего не произошло, это изменилась ваша карма, верно?! Это знак того, что вы что-то делаете правильно.

Как себя вести с умирающими - советы Кен Ринпоче

Да, и еще тема которую я бы хотела пройти прежде чем мы расстанемся, и она немного отдельна, это - **как нужно вести себя Буддисту в присутствии умирающего человека**, кого-то близкого вам, кто скоро умрет, или уже умирает.

Я вчера вам рассказывала о калмыках, которые осели в Нью-Джерси, и им привели Кен Ринпоче. И это Буддистское Монгольское сообщество, и когда люди из этого сообщества заболевали, и должны были умереть, их привозили в определенную больницу в районе, и начальник больницы обращался к Кен Ринпоче с просьбой о совете, как себя вести с этим сообществом, когда они умирают. И тогда, так как было удобное стечение обстоятельств, Геше Майкл сидел, и записывал эти вещи.

И вот, мудрость Кен Ринпоче на эту тему.

Как заботиться об умирающем человеке

Итак, первое, это **как заботиться об умирающем человеке**, как себя вести с умирающим человеком.

- Помогать им освободиться от вещей отягощающих их совесть

Когда человек еще разговаривает, когда уже ясно, что он умрет, но с ним еще можно говорить, нужно поощрять их просить прощения. Если у них есть с кем-то счеты, чтобы они простили. Если у них есть что-то отягощающее их совесть, пусть они покаются об этом. Обычай исповедания чудесен, приглашение священника для исповеди чудесно. И для этого не обязателен священник; хороший друг, может принять исповедь. Просто выслушать их, понять, и сказать им: все, сейчас ты освободился от этого, тебе не нужно тащить это с собой дальше. Сам факт того, что вы это им говорите успокаивает их, и это переводит их к следующей теме.

Итак, это большое благо, которое вы можете сделать в отношении умирающего человека, это:

**Помочь им исповедаться о тех действиях, вину за которые они ощущают,
И дать им какую-то поддержку и уверенность, что они могут выйти за пределы этого.**

- Укрепить их дух

И параллельно поощрять их вспоминать хорошие вещи, которые они делали в своей жизни, чтобы их последней мыслью была мысль о благословении, которое они принесли.

Дать им поддержку, показав им насколько вы их любите, и насколько они вам помогли. И вы сами должны отказаться от любых обвинений и счетов которые у вас с ними есть на тот момент. Это не время с ними считаться.

Так, как карма в конце, это такая проецирующая карма, это как русская рулетка, поэтому если мы направляем мысль в эту сторону, есть шансы на то, что мы таким образом активируем у них карму которая спроецирует их в хорошее существование, и тогда мы сделали для них большую-большую-большую добродетель. Поэтому, насколько мы можем, нужно позволять им

исповедываться о том, что их отягощает, и придать им хорошее ощущение в отношении их жизни, ее смысла, их значимости для нас, и так далее.

Во время смерти

- Не мешать

Во время, когда он уже на своем смертном одре, очень важно не мешать им, не взрываться в приступах отчаяния, плача, истерики, паники - это никому не поможет, наоборот, это очень мешает.

Поэтому, если есть кто-то так себя ведет, выведите его из комнаты, с деликатностью, да. Выведите их из комнаты.

Фокус должен быть на умирающем человеке: не мешать ему. Это должна быть приятная обстановка, вы можете поставить там свечи, это может быть какой-то запах, приятный тихий, вы там, чтобы поддержать их при их переходе, потому, что они сейчас переходят в другое место.

- Попытки приведения к жизни

И сейчас люди задают вопросы, что с попытками оживления, да, разве попытки однозначно мешают? Это после того, как вы пришли к выводу, что эти попытки не могут больше помочь.

До тех пор, пока есть надежда, что они помогут, обязаны привести к жизни,

Но если уже ясно, что это не поможет, необходимо не мешать.

- Они не умирают, когда прекращается их дыхание

Даже, когда мозговые волны останавливаются, сознание идет и входит в сердце, в сердечную чакру, и там оно пребывает некоторое время.

И это меняется от человека к человеку. И снаружи он уже кажется для всех мертвым, но его сознание все еще может находиться в теле, в сердечной чакре. И поэтому:

Важно их не трясти, а оставить их в покое, потому, что они сейчас в медитации.

Это время когда все мы медитируем, во время смерти. И тогда грубое сознание уже не функционирует, но более тонкие уровни сознания все еще функционируют.

- Как узнать, что сознание наконец-то оставило тело?

Есть жидкости выделяющиеся из носа и половых органов. Часто, это кровь из носа.

У человека на первых этапах умирания могут быть выделения - но это не то. Это на более поздних этапах.

- До тех пор, лучше всего не трясти их вообще, и не трогать их.

Пока они дышат, вы можете держать их руку, и так далее. Но когда признаки жизни уже прекратились, и они сейчас в этой своей медитации, лучше всего не трогать их, до тех пор, пока не появятся эти жидкости, и так далее. Это не всегда появляется; если человек очень сух, высох в процессе умирания, может быть они не появятся, или если он под влиянием многих лекарств, это также искажает все эти знаки. В любом случае находиться на безопасной стороне, не трясти и не трогать их некоторое время.

- Сколько времени?

И, сколько это, некоторое время? **У многих людей получаса достаточно, но мы не знаем, поэтому для большей уверенности, три часа.** Оставить их, и не передвигать три часа.

Желательно, если вы можете, предварительно поговорить об этом с медперсоналом больницы, и сказать им, что это то, чего хочет семья, и обычно они соглашаются.

- Первое прикосновение - в макушку

Если нет выбора, и обязаны до него дотронуться, то первое прикосновение должно быть здесь (в макушку), потому, что если сознание все еще спит там в сердце, то прикосновение его пробуждает. И говорят, так говорят Ламы, что очень важно, откуда оно выходит из тела. Если оно выходит из верхней части, есть больше шансов, что оно пойдет в лучшие миры, поэтому если необходимо его передвинуть, прежде чем передвигают, и если уже прошло три часа, первым прикосновением должно быть просто сильное прикосновение к макушке.

Моя мама, она была в холодильнике, когда я пришла, и она была уже там по моим подсчетам до того, как я туда пришла около пятнадцати часов. И я попросила, чтобы ее вывезли. И когда я дотронулась до макушки, она еще была теплой. И ее часть находившаяся на металлических носилках

была заморожена, потому, что температура там очень низкая, а макушка была теплой. Это было удивительно, а еще там была вибрация.

Важно не спешить охлаждать тело

Итак, в отношении охлаждения, мы увидели, что это очень плохая идея. То есть, через несколько

часов да, но не ранее чем через три часа. До этого, не нужно класть в холодильник.

Пока есть шансы на то, что сознание в теле, охлаждение может привести к тому, что умирающий человек будет искать тепла, и охлаждение может сильно послать его в горячий ад, активировать карму посылающую его туда.

Итак, не охлаждать до того, как прошло два, три часа.

Не стесняйтесь. Придите к медперсоналу в больнице если нужно, и поговорите со всеми его сменами, если человек может умереть, но вы не знаете из его смен он умрет, поговорите со всеми, и попросите их, не вносить труп в холодильник до тех пор, пока не пройдет некоторое время. Здесь не нужно стесняться, это важно. Это достаточно важно, не быть стеснительным.

Пожертвование органов

В отношении жертвования органов. В общем, **пожертвование органов, это добродетель**, но:

Прежде чем у человека берут органы, он должен быть мертв.

То есть, необходимо чтобы сознание оставило тело,

То есть, в отношении большинства людей, это через три часа после того, как прекратились признаки жизни.

Иначе, тогда часто, органы не годные.

Клиническая смерть, это еще не смерть. И даже если уже нет признаков клинической жизни, того что врачи признают как признаки жизни, сознание все еще в теле,

И тогда тот человек, который начинает вынимать органы, убивает этого человека.

И вы не хотите привести к убийству. Вы сами не хотите убивать, и также не хотите, чтобы убивал кто-то другой.

Поэтому, если можно пожертвовать органы после того, как сознание оставило - замечательно, я не специалист, но я слышала, что это возможно. Но это лично ваше решение.

Разумеется, человек пожертвовавший орган, к примеру те кто жертвуют почку во время жизни - это совершенно другое дело, это чудесная добродетель.

Если мое тело может использовать кто-то, без убийства моего тела - это чудесная добродетель.

Никогда, никогда, не за деньги. Люди продают органы, и это не хорошая карма.

Подключение, и отключение от аппаратов

В отношении подключения к аппаратам - я прошу, чтобы меня не подключали к аппаратам, если нет шансов. Но:

Но, того кто уже подключен нельзя отсоединять, потому, что это все равно что его убить.
И вы не хотите быть тем, кто убивает.

Убийство из сострадания?

Вопрос (учительница повторяет вопрос): а что если он хочет, что если он просит?

Учительница: так, кто проделает эту работу? Кто будет палачом? Кто накопит эту карму? Если он что-то понимает, он не будет этого просить. Я могу попросить, чтобы меня не подсоединяли; если я прошу чтобы меня отсоединили - это все равно, что я прошу кого-то, чтобы он накопил карму убийства.

Из зала: это не настолько ужасная карма, потому, что нет злого умысла.

Учительница: это верно, это не как убийство из ненависти, или что-то в этом роде, это иное, но это также карма убийства, и это говорит о том, что этот человек в будущем будет страдать кармой вреда жизни, или слабым здоровьем, или преждевременной смертью, или попадет в аварию, и так далее. Ты делаешь все, что можешь, чтобы облегчить его страдания, без убийства.

Из зала: так что такое эвтаназия?

Учительница: эвтаназия? Что ты знаешь о том, что его ожидает по ту сторону? Что ты его торопишь?

В большинстве случаев, то что его ожидает по ту сторону намного хуже того, что ты можешь видеть здесь.

Потому, что мы уже говорили, если мы соберем все страдания всех людей в мире на протяжении целой жизни, и соединим их все вместе, это не сравнится и на секунду со страданиями в аду. И большинство людей идут туда, так что, я буду их торопить?

Поэтому, может быть человек здесь ужасно страдает, и это очищает его от намного худшего страдания в будущем, что я знаю об этом? Я знаю только то, что я вижу здесь, и я не вижу по ту сторону. И Ламы говорят, что этим я не совершаю для них добродетель. Мне нужно облегчить их страдания, насколько я способна, а не убивать их.

Позволить им уйти одним. И это тяжело. У нас была собака, которая очень страдала, и ей дали умереть самой. Это было очень тяжело. Она очень страдала, и мы страдали вместе с ней.

Сразу после смерти

Если смерть внезапна, когда произошла авария, или что-то в этом роде, когда такое происходит, сознание умершего человека все еще находится поблизости, оно все еще одержимо своим телом, это происходит внезапно, и тогда наши молитвы могут помочь, своими молитвами мы можем направить их на свой путь.

Вопрос: какие молитвы нужно произносить?

Учительница: в зависимости от того, к какой религии принадлежал умерший человек. Если он был евреем, прочитайте псалмы, если он был Буддистом, есть буддистские молитвы. Если ты не знаешь кем он был, произнеси те молитвы, которые знаешь ты.

Вопрос: сколько по времени нужно произносить молитвы?

Учительница: для каждого человека, это по-разному, нельзя сказать заранее, это могут быть секунды, особенно если идут в низкие рождения, это происходит очень быстро.

Мы знаем сколько времени живут существа Бардо, самое большее семь дней, но это может повторяться семь раз, поэтому это максимум сорок девять дней. Большинство существ находят другое рождение задолго до этого. Но в часы сразу же после аварии, сознание еще находится поблизости, поэтому можно туда пойти, молиться там, и направить их на свой путь.

И это максимум сорок девять дней. Исключениями из этого являются Ламы, которые уже

просветлены. Ламы которые пришли к просветлению до или во время смерти, есть те кто приходит в Бардо - это очень продвинутые практикующие - о Чже Цонгкапе говорят, что он именно так пришел к просветлению, о Наропе говорят, что он так пришел к просветлению, очень продвинутые - на них семь, и сорок девять дней не распространяются, потому, что они пришли к полному управлению, они не перевоплощаются из-за кармы, они перевоплощаются когда они решают перевоплотиться, если это полезно для существ, для тех, кому это полезно.

Вопрос: (не слышен в записи) можно ли сопровождать умершего?

Учительница: сопровождать ли умершего - для этого необходимы сверхъестественные способности, для того чтобы знать где находится его сознание, и у большинства из нас их нет. Те, у кого они есть, может быть они могут. Ты можешь напомнить ему молиться о нем, да. Если ты имеешь способность знать, где он находится, где его сознание, что ему в это время подходит, и может ли он тебя слышать.

Как мы сможем помочь тому кто умер?

Те, кто уже умер, можно ли им помочь? В монастырях проводят церемонии. Большинство умерших людей все еще очень охвачены тем, что у них было в жизни: своим телом, одеждой, своими вещами. У тибетцев они кладут на стул их вещи, будто притягивая их, и тогда читают молитвы, чтобы направить их на свой путь. Можно молиться о том, чтобы у них была хорошая духовная жизнь, чтобы они завершили шесть совершенств Бодхисаттвы. Есть церемонии, в которых они сжигают семена символизирующие их плохие действия, делают им очищение, как бы после смерти.

Есть мантра, которую можно произносить, вы можете произносить: Om Mani Padme Hung, если вы не знакомы с другими мантрами. Это, если вы не знакомы с чем-то другим, и если у них не было другой практики, это всегда хорошо. Есть более сильные мантры, поэтому это зависит от вашей и его практики.

Что делают при очищении? Будто бы очищают его отрицательную карму.

До тех пор пока он в Бардо, есть еще какой-то шанс... если люди читающие молитвы сами очень чисты. Поэтому, мы предоставляем это делать монахам, или Ламам. Если с Ламой есть сильная связь, и если Лама очень чист, иногда он может что-то сделать.

В тот момент, когда сознание уже оставило тело, карма уже спроецировала нас к следующему существованию, поэтому Бардо уже в соответствии со следующим перевоплощением. Это уже определено. Если ему предназначено быть животным, вы не можете вдруг вернуть его стать человеком, но может быть это будет животное с хорошими условиями жизни, что-то в таком роде. Для того, чтобы он не был животным, ему нужно в своей жизни совершать много практики, иначе потом очень тяжело, очень тяжело. **Поэтому, он нам говорит, что нам нужно делать практику сейчас.**

Когда человек в трауре

И в соответствии с Буддизмом, это ситуация временного помешательства. И человек может тогда, из-за мощи своей скорби и эмоций, возможно, нарушить обеты. Говорят, что законы кармы в это время на некоторое время приостанавливаются, ему как бы прощается, из-за траура. И большой добродетелью является, утешать скорбящих. Большой добродетелью. Это не время чтобы обучать их Дхарме, они это не воспринимают, они очень печальны. И мощь эмоций может быть огромной. Это может быть огромной волной - они не могут слышать вас, говорящих о карме и так далее.

Это время слушать их, утешать, любить. Слушать, слушать, слушать, позволить им скорбеть. И позже, после того как они успокоятся, если они открыты, вы можете дать им информацию. Но не раньше этого, иначе они вас не услышат.

Необходимо позволить скорбеть, это очень важно. Все мы, второе поколение после катастрофы во время второй мировой войны это знаем. Когда первое поколение не скорбило, мы всосали это

вместе с молоком наших матерей, и выросли с этим...

**Очень важен процесс скорби, и позволить дать ему происходить,
И это не время изучать Дхарму.**

Как себя вести с трупом умершего?

Похоронить, или сжечь?

В тот момент, когда сознание оставило это тело, это просто кусок мяса - что с этим делать, с точки зрения Буддизма - не важно.

Если можно сделать с этим полезное - тибетцы выбрасывают это на съедение хищным птицам. Иногда сжечь лучше чем похоронить, потому, что могила занимает место, территорию на земле, которая может быть использована для жизни. Исключением из этого является то, если человек умер от инфекционной болезни, и есть поверие, что дым может навредить другим, поэтому в этом случае предпочтительнее похоронить. Но кроме этого случая, сожжение предпочтительнее, просто для того, чтобы не занимать ресурсы.

Для Ринпоче сделали чудесную церемонию сожжения. Ученики работали днем и ночью, потому что нужно было сделать это быстро, и для него построили особенную камеру для сожжения, была чудесная церемония; после этого собрали весь пепел в два сосуда обернутых саваном - и это было таким, чем-то священным. И позже, в соответствии с его указаниями, двое из его самых старых учеников взяли эти сосуды, забрались на вершину одной из гор в Нью Джерси, и рассеяли это во все стороны. И все. То, что осталось, это его учение, не его тело.

В вашем чтении есть больше, и вы можете это почитать.

Человеческий эмбрион, считается человеком

Что, в отношении аборта? В соответствии с Буддизмом, жизнь начинается в момент оплодотворения, и аборт это убийство. У всех у нас есть эта карма, и у нас есть много работы, чтобы ее очистить.

Противозачаточные средства

Что в отношении противозачаточных средств? Есть и есть. Противозачаточные средства можно использовать до тех пор, пока они предотвращают оплодотворение, но не тогда когда они действуют уже после оплодотворения. И я не специалист в этом вопросе, но в общем, основное правило таково, что противозачаточные средства хороши если они предотвращают оплодотворение, и плохи если они не предотвращают оплодотворение.

Кармические долги

Еще вопрос, да.

Учительница: человек, ради которого кого-то убили? Сейчас они должники перед тем, кто пожертвовал им орган. Они наслаждаются его органами, для них он умер, верно? У них перед ним, есть кармический долг, сейчас им нужно сделать много добродетели, и прийти к просветлению, чтобы вывести этого человека оттуда, где он сейчас страдает.

- Каждому, кто когда-либо сделал для тебя что-то, ты обязан кармическим долгом.

- Каждому, кто принес тебе посылку из супермаркета, ты обязан кармическим долгом, не только деньгами, потому, что он дает тебе существование.

- Перед своими родителями, давшими тебе тело с которым ты можешь прийти к просветлению - у тебя есть огромный кармический долг.

- Перед своими учителями обучающими тебя пустоте, направляющими тебя всю твою духовную карьеру - это долг, который вообще невозможно вернуть.

Поэтому, мы обязаны множеству существ множество вещей, на различных уровнях. Тебе необходимо вернуть все эти долги.

Одна из вещей которую говорят люди выходящие из длинного ретрита - после трех лет, это то - насколько заострилась их осознание этого. Насколько их влечение к еде, как к чему-то приносящему удовольствие уменьшилась. Это только горячее. Потому, что ты не хочешь потреблять сверх того, что тебе необходимо для того, чтобы давать существование этой машине,

чтобы прийти к просветлению. И не только в еде, но и вообще, уменьшается потребность в любой вещи. Ты понимаешь, в каком огромном перед вселенной, и перед всеми людьми во вселенной кармическом долгу ты находишься, и ты не хочешь его увеличивать, ты хочешь начать его возвращать.

Как ты его возвращаешь? Ты практикуешь, чтобы привести себя к просветлению, и вывести их из страданий. Это самое чудесное пожертвование, которое ты можешь сделать ради них.

И если у тебя есть серьезный кармический долг в отношении кого-то, если ты кому-то навредил, и так далее, они придут чтобы взыскать этот долг, они будут тебе досаждать, и это призраки преследующие нас, это наши препятствия на пути к просветлению. Нам необходимо покрыть все эти долги.

Кармическое очищение, и чистота сердца

Из зала: значит у меня вообще нет шансов, на войне я убивал столько людей, что если они придут взыскивать их жизни, то я в беде.

Учительница: Лама Зопа говорит: люди в этом мире взволнованы Гитлером, убившим так много миллионов, или Сталиным столько убившим, или Мао Де Тонгом убившим многие миллионы. Он говорит: все эти люди все еще могут...

Даже такой человек как Мао Де Тонг, если бы он был жив, он смог бы очистить свои деяния, у него все еще был бы шанс прийти к просветлению в течении одной жизни.

Если он правильно входит в Тантру, и проделывает очищение так как нужно, он покроет все эти долги в течении одной жизни.

В противоположность им, есть те кто не может этого сделать. Есть грехи больше чем те, которые совершили Мао Де Тонг, Гитлер, и Сталин. Против кого грешил Гитлер? Трехсот миллионов людей? Предположим?

Из зала: шестидесяти миллионов.

Учительница: шестидесяти миллионов. В сравнении с количеством существ в мире - это маленькая точка, из всего количества существ в мире. Существуют грехи которые больше, которые мы совершаем против всех существ в мире.

Из зала: как что, например?

Учительница: я привела вам пример. Тот, кто приходит к пути Тантры, на котором он так близок к спасению всех существ, и там он поворачивает назад, там он нарушает обеты, это намного больший грех! Мы не знаем этого, потому что наше видение настолько ограничено. Такой человек не может прийти к просветлению в этой жизни, и также его путь перекрывается на долгое время. Это трагедия, которой нет аналогов во вселенной.

Из зала: чем больше способность спасти возрастает, тем шире становится возможность согрешить.

Учительница: да, именно так.

Чем ты выше, и чем ты ближе к просветлению, тем глубже падение.

Да. Поэтому, Гитлер может быть вообще не был близок к просветлению, и потом он причинил такие ужасные страдания, но даже такие страдания можно очистить. И Лама Зопа говорит нам: Мао Де Тонг убивал миллионы людей в Китае, но они не были его учителями. По сравнению с этим, тот кто пытается навредить своим учителям - это ужасная трагедия. Потому, что они ведут его к просветлению, даже если оно произойдет кто знает через сколько перевоплощений - сейчас они посеяли эти семена. Если он им сейчас вредит - это ужасная трагедия. Необходимо очень остерегаться, и почтительно себя вести со всеми кто вас обучал.

Лама Зопа приводит это как пример - то в сравнении с этим.

Мы сказали, что вывод в том, что нужно практиковать самую высокую практику, на которую мы способны.

Кроме Тантрической практики, самые сильные вещи которые вы можете сделать, это обучаться, медитировать на пустоту, и развивать сострадание, и каждый из нас может практиковать сострадание, вне связи с тем, откуда вы пришли, и сколько медитации проделали. И это также

очень сильная, чудесная карма! И так, как завтра мы можем умереть, мы хотим накопить ее быстро. И у нее есть, почти немедленные результаты.

И об этом, я хочу поговорить на следующем уроке.

(Мандала)

(Посвящение)