

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 6

(Мандала)

(Прибежище)

Практика сострадания

Итак, сейчас у нас есть последний отрывок медитации.

И мы говорили, что вывод в том, что нужно идти к самой высокой практике, на которую мы способны. За исключением Тантрической практики, самые сильные вещи которые вы можете сделать, это обучаться и медитировать на пустоту и развитие сострадания.

Мы уже прошли стеклянный коридор, верно?! И мы видели, что не можем ничего с собой забрать, и мы подходим к синей двери. И синяя дверь это дверь практики - мы решаем практиковать, мы начинаем немедленно, мы хотим идти на самую высокую практику, на которую мы свободны. И каждый из нас может практиковать сострадание, без связи с тем, откуда вы пришли, и сколько медитации проделали. И об этом я хочу поговорить;

И это также, очень сильная, чудесная карма! И на случай, если мы завтра умрем, мы хотим накопить ее немедленно. И у нее есть почти немедленные результаты. Чтобы преуспеть в этой практике, вам нужно необходима быть среди людей, вам нужно быть окруженными людьми, и практиковать это с кем-то другим.

И сейчас, я бы хотела сейчас сказать несколько слов о практике сострадания по методу Мастера Шантидевы, на сайте есть текст, и также курс "Я и мои ближние". Это удивительный и чудесный материал, и мы здесь преподносим его на кончике вилки, лишь одну капельку, и мы сделаем медитацию.

В начале главы о медитации, Мастер Шантидева описывает радость от жизни при уединении в лесу, то есть - в ретрите, и он призывает нас проводить время в лесу, в уединении, в медитации, в размышлениях о ближних, и развитии стремления прийти к просветлению.

Сравнение себя и ближних

Первая медитация, которую он рекомендует практиковать, это:

Dak shen nyampa

Dak - это я.

Shen - мои ближние.

Nyampa - равны.

Медитация об отношении к ближним, как к себе, или уравнивании себя с ближними.

Только одно тело

Вот пример. Абзац 91 (часть 8):

**Руки и многие части у моего тела,
И все же, за ним я буду ухаживать, как за одним телом;**

Что говорит Мастер Шантидева? Ты мне говоришь, что все это ты, а ты это все, что вдруг?

И он говорит: вот, у тебя есть руки, ноги, и различные части, верно?! И ты относишься ко всему этому как к одному телу, верно?! И ты заботишься обо всем теле, верно?! Не достаточно того, что хорошо руке, ноге также должно быть хорошо, верно?! Он говорит: это в точности то же самое.

Их счастье и страдания

Счастье и страдания всех существ, все равно, что мои, это в точности то же самое.

**Счастье и страдания всех существ как мои;
В равной степени, как один, они все хотят счастья.**

Они хотят счастья в точности также, как и я хочу счастья, моя рука хочет быть довольной также, как и моя нога хочет быть довольной. Нет разницы, в чем разница?

Из зала: но нам можно... мы не заботимся о руке, мы стараемся заботиться о себе...

Учительница: он поднимает наши сопротивления. Если кто-то приходит и сопротивляется: "Минутку, ты говоришь, что они это я, а я это они?", и он приводит нам пример: минутку, ты заботишься и о руке, и о ноге?! Почему? Почему бы тебе не заботиться только о руке? Это только пример.

Учительница: пожалуйста.

Из зала: если все хотят быть счастливыми, счастливым хочет быть и он и я! Тогда почему, если я люблю открытое окно, а он закрытое, окно нужно закрыть именно мне? Почему его желание важнее моего?

Учительница: из-за этого друга, из-за властелина смерти. Потому, что если ты пойдешь на поводу у своего желания, он тебя поймает.

И я расскажу вам историю, которую может быть уже вам рассказывала. История об одном Буддистском мудреце, жившем примерно тысяча сто, или тысячу двести лет тому назад на Тибете, желавшем продвинуться в своем учении, и развить Бодхичитту и сострадание, и искавшего учителя, который мог бы его научить. И он услышал о большом мудреце, жившем в одном из городов, и этот мудрец пошел туда, чтобы с ним встретиться, чтобы тот научил его состраданию. Это было длинным путешествием пешком, у него взяло время, пока он пришел в этот город. Наконец-то, он пришел, и спрашивает, где...? Ему говорят: "А, он только что умер". И тогда, он ужасно расстраивается: "Упустил". Но ему говорят: "Не переживай так, потому что здесь есть его ученики. У него здесь есть три ученика, и каждый из них блестящ. Ты можешь обучаться у них".

Тогда он идет, и выяснять кто это ученики? Где эти ученики? И в течении этого его исследования выясняется, что есть разногласия по поводу наследства, потому, что у этого мудреца якобы есть наследники, как и у каждого мудреца, и эти трое ссорятся об наследстве. И он говорит: "Что, я пойду обучаться состраданию у людей, ссорящихся из-за наследства? Я уйду домой". Ему говорят: "Нет, нет, ты не понял. Не понял. Каждый из них хочет, чтобы наследство получил другой». Да.

"Но их боль, не болит мне"

Обычное поведение, которое у нас есть, это когда мы говорим: "О.К, ему болит, но мне от этого не больно, верно?! Почему я должна заботиться об его боли?" И он нам говорит: **(Абзац 92):**

**И можно сказать: "Моя боль
Не причиняет боли телу другого!"**

То, что болит мне, им не болит. И он отвечает: ты знаешь, почему тебе болит? Он говорит:

**Но то, что твоя боль тяжела,
Только потому, что ты цепляешься за "я"!**

Ты знаешь, почему тебе болит? Потому, что ты цепляешься за "я". У тебя бы вообще не было боли, если бы ты не цеплялся за "я".

(Абзац 93):

**И так, он говорит, также, несмотря на то, что боль ближних
Тебе не вредит, в любом случае
Это боль, и ее вынести тяжело,
Из-за этого цеплянии за себя".**

Тебе болит, потому что ты одержим собой, им болит потому, что они одержимы собой. Это боль, и это боль. Любую боль вынести тяжело.

Мне нужно прекратить любую боль. Потому, что это боль.

И тогда он говорит, единственный логический вывод - и сколько хотите с этим спорьте, вы не сможете это опровергнуть.

(Абзац 94):

**Мне нужно прекратить боль других
Потому, что боль похожа на мою боль!
Мне нужно трудиться, для помощи другим
Так как он живой, в точности также, как и мое тело!**

Что он говорит?

Почему нужно прекращать боль других? Потому, что это болит. В точности также как болит мне, болит и им.

Нет никаких других причин, необходимо прекратить боль каждого, кому болит. Точка. Потому, что это разделение на меня и ближних искусственно, оно основано на понятиях эго, которого никогда не существовало, и которое причиняет нам все наши страдания.

И в следующем абзаце он дает нам наоборот. (Абзац 95): он говорит:

**Так как я и мои ближние
Одинаково хотим всего счастья,
В чем отличие между мною и ними?
Почему мне нужно трудиться только над своим счастьем?**

Почему заботиться только о своем счастье? В этом нет никакой логики. Я хочу счастья, они хотят счастья. И их много, Верно?! Далай Лама говорит: "Я один, а их много. Так ради чьего счастья я буду трудиться? Ради их счастья".

Он опровергает все наши сопротивления, одно за другим.

(Абзац 96):

**Так как ни я, ни мои ближние
В равной степени не хотят никакой боли,
В чем разница между мною и ними?
Почему я буду оберегать только себя?**

Так как боль необходимо прекратить. Это болит, и нужно это прекратить. Точка. Это все.

Из зала: и так как это приходит из боли, я также буду это переживать.

Обмен себя на ближних

Вторая часть медитации, которой обучает Мастер Шантидева называется:

Dak shen jewa

Jewa означает обменять, то есть обменять себя на других.

Вместе, две части называются:

Dak shen nyam je

Сравнение и обмен себя на ближних.

У практики обмена себя на ближних, есть три уровня

У практики обмена себя на ближних есть три уровня

1. Первый уровень

Это самый низкий уровень этой практики, но он не низкий, он низкий только в этой практике, но это очень высокий уровень. **Вы идете и обмениваете себя на своих ближних.**

И чудесный способ проделывать это с помощью глаз. Вы смотрите, куда смотрят их глаза. Наши глаза смотрят на то, что мы хотим. Обычно, большинство людей, используют глаза. Восемьдесят процентов из всех органов чувств, это в сущности глаза. И люди своими глазами вас будут вести.

И, если вы в теме обмена себя на других, это значит, что вы хотите дать ближним то, что они хотят, больше чем вы хотите дать себе то, что вы хотите.

Это практика. Отдавать предпочтение ближним больше, чем себе. Обменивать себя, на ближних.

Поэтому, если я с кем-то нахожусь, и я люблю открытое окно, а они закрытое, что я сделаю? Окно закрыто. Почему? Потому, что они хотят закрытое окно, и поэтому это то, чего хочу я ☺ и это немного приводит нас в замешательство, и шизофрению, и это хорошо. Это вид того, чего мы хотим.

Так, как мы узнаем? Иногда, они не говорят нам, чего они хотят, особенно если они нам не близки. Если они нам близки, они нам скажут, если они живут с нами, они нам скажут, и тогда сделайте то, что они говорят. Они говорят нам застелить кровать, застелите кровать даже, если вы не хотите застилать кровать. Потому, что они хотят застелить кровать, поэтому вы хотите застелить кровать.

Вся эта практика расширяет линию эго, она расширяет нас наружу, и включает в себя, внутрь этой линии еще кого-то. Поэтому, первый уровень, это позволять их глазам себя вести. И если они чего-то хотят, они обычно сначала туда посмотрят. Поэтому, вы следите за тем, куда они смотрят, и идете, быстро бежите, чтобы дать им это.

Это практика, вы позволяете им себя вести вашими, ихними глазами! Вашими ☺ это может запутать ☺ Да.

Это практика Бодхисаттвы – Бодхисаттва хочет дать другим то, чего они хотят.

- Дать хорошее, или то чего они хотят?

И если они хотят все время есть шоколад, и если это мой ребенок, то, что я буду ему все время давать есть шоколад? Как родитель тогда, я обязана делать то, что хорошо, а не только то, чего они хотят. Это мой долг как родителя, к примеру, поставить их в рамки. Но если я не в этой роли, то лучше, если я не буду брать на себя роль покровителя.

Часто мы не даем им то, чего они хотят потому, что думаем, что для них это, в сущности не хорошо, и лучше для них то, что думаю я, что для них лучше. И своему мнению я придаю какую-то важность – и это такая тонкая линия. Это такая тонкая линия, где играет мое эго, что я настолько придаю значение своим мнениям, а, что для них действительно хорошо? Поэтому, осознавайте эту линию, и работайте с этим. Это все.

Учительница: да.

Из зала: это нужно практиковать все время.

Учительница: столько, сколько ты можешь. Это приведет вас быстро-быстро к очень высокой практике.

- И Бодхисаттва делает это прозрачным образом.

Он не оповещает всех: " Сейчас я даю тебе шоколад, потому, что я увидела, что ты любишь шоколад". Он делает это тихо. Как Разия меня кормит. Так делает Мими, когда принимает мне в гости. Мне много чему есть учиться.

Итак, это на физическом, ментальном, эмоциональном уровне - на любом уровне. Вы позволяете им себя вести, и даете им то, чего они хотят. Вы делаете это более важным чем то, чего хотите вы.

- Вы делаете это односторонним образом.

Вы не ждете, что они будут делать то же самое. В этом весь смысл, это ни от чего не зависит. Вы это делаете, и все.

Джампа, в нашем храме (в Нью Джерси) специалист в этом. Ты приходишь один раз, он смотрит как ты любишь свой чай, и когда ты его любишь, и в следующий раз он уже принесет его тебе именно тогда, когда ты хочешь, и как ты хочешь. Он знает, как любит делать это каждый. На этом его фокус. Он удивительный. И все это делается тихо, он такой скромный, да... он удивительный Бодхисаттва.

Это первый уровень. Почему, он называется низким? Потому, что он вообще не низкий, сколько из нас это делают? Почему он называется низким? Потому, что все еще есть "я и они". Это первый уровень.

2. Второй уровень

Более глубокий уровень, это не моя зрительная коммуникация, здесь их глаза, я смотрю туда, куда смотрят их глаза, и это я им даю, а **я обмениваю свои глаза на их**, я сейчас стараюсь войти в их глаза.

Это более высокий уровень. **Я смотрю сейчас на мир через их глаза**. Поэтому, я не жду чтобы они мне показали; я изучаю их настолько хорошо, что я знаю чего они хотят, опережаю их, и даю им это. Это второй уровень.

3. Третий уровень

На третьем уровне, который является абсолютным, я вообще хочу стереть линию между мною и ближними, потому, что эта линия это то, что меня убивает. Эта линия оставляет меня в самсаре. Это разделение, это то, что хранит меня в самсаре. И это не малое дело! Мы привыкли это делать испокон веков, во всех наших перевоплощениях. Всегда была я и другие, и я более важна. Мое удобство более важно, мои потребности более важны - мы так действуем постоянно, мы так привыкли, мы приучались этому с того момента, как пришли в этот мир. И изменить это, это не малая вещь. Но это именно то, что необходимо на пути к просветлению. И это не легко, необходимо быть очень устремленным к этому, потому, что иначе наши привычки одержат над нами верх.

И на этом этапе, когда я даю им ту еду, которую они хотят, я одновременно думаю, что это то, чего я хочу, даже если это не то, чего я хочу. Потому, что линия стирается. Я иду глубже. Я уже не жертвую ради низ чем-то, потому, что я делаю обмен. **Я уже ничем не жертвую.** Вы понимаете? Кто чем пожертвовал? Уже нет черты.

Сейчас, те из нас кто является матерями, уже это сделали. Делали то, что хорошо для младенца, даже если это не очень хорошо для нас, верно? Я хотела пойти потанцевать, но нельзя было оставить младенца одного, поэтому я осталась с ним, и не жалела об этом, верно? Все мы это уже делали. Мы не привыкли делать это с теми, кто не является нашим ребенком. И здесь, у нас есть инстинкты, но у животных также есть инстинкты. Мы хотим пойти дальше.

Мы хотим превратить в наш инстинкт всех, потому что это тот уровень на котором действует Будда. Это уровень Будды.

Черта, которая нас убивает

Эта черта, тебя убивает.

Эта черта, которую ты проводишь между собой и своими ближними, она якобы ради того, чтобы оберегать тебя, и твои потребности; но по сути, это твоя тюрьма. Внутри этой черты ты умираешь.

Когда этой черты нет, ты не умрешь, потому, что кто умрет? Это отождествление, то, что мы настолько отождествляемся, с этим "я", которого никогда не существовало, оно как "розовый слон с двумя головами, бегающий в этот момент по комнате", и мы настолько верим в его существование, защищаем его, и готовы выйти ради него на войну, и нарушить обеты - это та тюрьма, которая нас убивает. Это клещи властелина смерти.

Источник всего счастья, и всех страданий в мире

В двух из самых известных абзацев в своей книге, Мастер Шантидева описывает источник всего счастья, и всех страданий существующих в мире.

**Jikten dewa jinyepa
de kun shende du le jung
jikten dukngel jinyepa
dekun rangde du le jung**

**Все счастье существующее в мироздании
Приходит из желания счастья другим.
Все страдания, существующие в огромном мироздании
Приходит от желания счастья себе.**

Это первый абзац. Второй абзац:

**mang du sheta chi shik gu
jipa ranggi dunje dang
tuppa shen gyi dun dzepa
dinyi kyi ni kyperar tu**

**Какая нужда здесь вдаваться в подробности?
Дети - действуют ради собственной пользы,
А имеющие качество, ради других.
Иди, и сам увидь эту разницу.**

Это все. Это Мастер Шантидева.

Под "детьми" здесь, это обычные люди, которые не видели пустоты.

Зачем заботиться также и о нем? Реши, хочешь попасть к Яме, или нет? Это все. До тех пор, пока ты одержим эго, ты обязан умереть, и страдать все те страдания, которые мы описывали.

Атакующий, и жертва - оба они достойны сострадания, в равной степени

Да...

Учительница: (в ответ на вопрос который не слышен в записи, об избиваемых женщинах):

Прежде всего, мне нужно заботиться о ее здоровье. Прежде всего, мне нужно позаботиться, чтобы она успокоилась, найти для нее тихое место, и так далее. Я обязана ее защищать.

Те из вас, кто работает, и заботятся о таких случаях, знает это. И наконец уже приходят к этому расставанию, и находят ей прибежище, и она уходит, и находит следующего парня - и она нашла еще одного, кто ее бьет. Она будет находить именно таких, потому, что это ее карма. Семена еще там.

Законы кармы работают всегда.

Человек не может страдать, если он не причинил раньше это другим.

Наше понимание причины и следствия основано на ошибочном видении, и это то, почему мы еще здесь крутимся. Без развития понимания причины и следствия в соответствии с мировоззрением кармы и пустоты, мы не можем выйти из колеса, и до тех пор, пока она не поймет причинно следственную связь, она продолжит страдать, как и каждый другой из нас, кто страдает любым другим видом страданий.

То семя агрессии, которое она посадила, может быть в предыдущих жизнях, оно все еще там, продолжит возвращаться к ней до тех пор, пока она не прекратит продолжать создавать агрессию. И она может делать это в мыслях, этого достаточно, потому, что карма увеличивается. И тот человек, который вас бьет, в следующий раз будут бить его, если он сейчас не прекратит это делать.

Сейчас - в то время, когда ее бьют, не время преподносить ей урок Дхармы.

Как третья сторона, я обязана предотвращать преступления. Без осуждения его, и без осуждения ее. И сохранять открытое сердце в отношении их обоих.

Только дело времени

И жертва, и преступник в равной степени достойны моего сострадания.

Потому, что разница между ним и ей в том, что она страдает сейчас, а он будет страдать в будущем. Оба они достойны моего сострадания в равной степени.

Из зала: и отец, бьющий своих детей, это посев той же кармы?

Учительница: у них сейчас созревает карма из прошлого, когда били они, и он сейчас накапливает карму, чтобы его били в будущем. И мы должны стараться, насколько в наших силах помочь.

Чем больше мы будем стараться понять тему кармы и пустоту, тем более эффективными мы для них будем. И также развивая мастерство, когда да, а когда нет. То есть, не читать ей лекций, когда ее бьют, или когда она обижена. Это не время для чтения ей уроков Дхармы. Дадим ей прибежище, чтобы она немного успокоилась, и после этого, если она захочет слушать, может быть.

Учительница: да.

Из зала: возможно ли, чтобы после такой ситуации, обе стороны раскаялись, попросили прощения, и карма завершилась?

Учительница: любую карму можно очистить, кроме нескольких, о которых написано у Ламы Зопы. Любую карму можно очистить. Да, и мы призываем им в этом помочь. Разумеется.

И любое различие, что это происходит с ними, а не со мной, искусственно. Это только потому, что я заперла себя в маленькой кожуре, которую я называю "я". Потому, что иначе это со мной происходит. Бью я, и меня бьют. Я это тот, кто бьет, и я та, кого бьют. Все это я. Это немного сложнее.

И это в отношении обмена себя на ближних.

Как мы можем остановить бесконечное колесо страданий

Здесь, в мире желаний вещи функционируют не правильно. Вещи здесь функционируют не правильно потому, что люди здесь не понимают кармы и пустоты, и они реагируют на реальность без понимания, откуда она пришла, и этим снова сажают семена для продолжения своих страданий.

В глазах человека, немного вышедшего из сумасшествия - мы выглядим сумасшедшими. Тот, кто вышел из этого колеса ошибки - тот кто бьет того, кто бил его, кажется ему сумасшедшим. Он бьет? Он еще раз сеет эти семена. Сейчас созрела карма ударов, которые я наносила в прошлом, я получила удар, получила пощечину. Это потому, что я в прошлом давала пощечины. Если сейчас я возвращаю пощечину - еще раз все начинается заново.

Один из монашеских обетов, и он также включен в обеты Бодхисаттвы, это не отвечать ударом на удар, гневом на гнев, критикой на критику, и так далее, не возвращать той же монетой. Ты не реагируешь. И на этом, это заканчивается. Я ее (пощечину) получила, это созрела моя карма, на этом это завершается, кольцо замыкается, и я не обновляю. И это то, как начинают выходить из самсары.

Постепенный выход

Итак, это постепенный процесс, потому что будет переходный период, когда я уже не будут сеять семена преступлений, но ко мне будут возвращаться преступления, совершенные мною в прошлом. Итак, будет переходный период, и постепенно-постепенно он очистится.

И как говорит Мастер Шантидева? Возьмите всех их, соберите вместе, обнимите и расцелуйте, потому что они уходят и облегчают вашу жизнь. Все те, кто на вас в той или иной форме нападает. Потому, что они уходят и прекращаются. Если вы понимаете, откуда они пришли, и если вы прекращаете сажать эти семена, постепенно они исчезнут из вашей жизни. И до тех пор, пока они здесь, у них есть функция, они обучают вас тому, чему вы еще не научились. Вы еще не научились, поэтому они появляются.

Все наоборот

Это наоборот. Как говорят в Израиле – все наоборот?!

Тем, кто нанес мне вред, именно им я обязана.

Потому, что они обучают меня тому, чему кто-то другой не может меня научить - Они отражают мне те семена, которые я еще не очистила.

Они не могут прекратить на меня нападать, критиковать, бить, порочить, обижать, втыкать нож в спину - они не могут всего этого до тех пор, пока этот "вирус" во мне активен. Они отражают мне меня. Поэтому, если я это понимаю, один такой приходит, и я ему говорю: "Большое спасибо, ты мой учитель". И именно им мне нужно подносить подношения. Именно им, нужно в особенности служить, все наоборот – в особенности, нужно служить именно им.

То, здесь, то там люди выходят из такой ситуации, и их глаза открываются. То здесь, то там, появляются такие люди.

То здесь, то там люди выходят из колеса, и начинают крутить эту спираль в обратную сторону. Именно благодаря этим героическим действиям, что они берут якобы своего врага, и начинают ему служить. И тогда, он из врага, превращается в друга, и так превратятся "Мечи в ручки (лопаты) (на иврите произношение слова ручка, похоже на произношение слова лопата"... (игра слов об абзаце "и превратились их сабли в лопаты..." из книги Исайи). Так это происходит, благодаря нашему пониманию, откуда приходит меч, мы превращаем его в ручку (лопату). Только так.

Странные и высокие люди

Поэтому, для этого человека начинающего выходить, мы выглядим сумасшедшими. Наши реакции. Ты реагируешь выстрелами на выстрелы?! Откуда к тебе приходят выстрелы? Вы не понимаете, что это пришло потому, что стреляли вы? Прекратите уже стрелять!

И в той же самой степени, мы будем смотреть на них, как на странных.

И это, не легко. Это не легко, быть пророком. Почему? Потому, что пока появляются доказательства берет время. Те, в кого стреляют, и они стреляют в ответ, их бьют и они бьют в ответ - они никогда не научатся; они не могут. Потому, что это берет время.

Кармическое созревание берет время.

В фильме "Ганди" он идет и бросает свое удостоверение личности в костер в южной Африке. И он знает что будет, потому что полицейский ему сказал, если ты это сделаешь, я переломаю тебе кости. И он понимает последствия, которые могут быть у этого действия.

Это - эти удары - это созревание прошлого; то, что он делает сейчас, созреет в другой раз, и Индия станет свободной. И он видит как, от маленького действия сожжения не этического удостоверения личности, освободится Индия. Потому, что так это работает в карме!

К просветлению нельзя прийти, без обучения этому. То, что мы привыкли делать, мы делаем уже долгое время, и вот мы здесь.

Если бы было верным, что ответ ударом на удар работает, То мы бы, уже давно не страдали, верно?

Кто-то, как-то делал историю мира, и подсчитал, что со времен написанной в мире истории - и это, что-то около пятидесяти тысяч лет - нашли что было сорок два дня без войны.

Карма, приводящая к просветлению

Карма желания того, чтобы у всех было все хорошее, то, что я хочу, чтобы у всех было все хорошее, это то, что приводит к миру, где есть все хорошее.

Послушайте, это настолько революционно. Я повторяю еще раз.

Карма желания, чтобы у всех было все хорошее, приносит в мир все хорошее.

Способ, через который мы увидим мир, в котором нет нужды, заключается в том, чтобы мы стремились, чтобы в нем не было нужды - в мыслях, словах, и действиях.

Так, почему стоит быть щедрым?

Тот, кто щедр знает, что стоит таким быть. Потому, что к щедрым возвращается счастье. Даже, если он не понимает ничего в карме - к нему это возвращается. Это не плохая причина, для того, чтобы быть щедрым; потому, что если я буду щедрой, я не буду нуждаться.

Есть намного лучшая причина. Моя щедрость, это именно то, что приведет к изобилию в мире. Потому, что этот мир создан из меня. Я создала его целиком, включая нужду в нем. В случае, если там есть нужда, означает, что я еще не привела к полному совершенству свою щедрость.

Мудрость приводящая к совершенству

Чего не хватает щедрости для того, чтобы быть perfect? Мудрости. Для того, чтобы щедрость была совершенной, необходимо понять пустоту. Она может быть чудесной – но, чтобы она была совершенной необходимо понять пустоту. В случае, если в мире все еще есть нужда, даже если я супер-дупер щедр, это потому, что я еще не пришла к совершенству. И так с любой вещью.

Карма, приносящая мир

Карма желания мира в мире приведет к миру в мире. И поэтому, почему хорошо проводить курс о мире в каком-то месте, и обучать людей успокаивать агрессию в их сердцах?

1. Они будут меньше страдать; если они успокоят агрессию в своих сердцах, они меньше будут страдать.
2. Во всем мире, будет меньше агрессии.

Потому, что так это работает.

И Бодхисаттвы, у которых есть это глобальное мировоззрение, у которых уже отсутствует эта линия разделяющая их и ближних, или у тех, кто намного слабее, и намного дальше, но кто расширил круг, или стер часть его - они работают на этом уровне, на этом глобальном уровне. Они приходят и обучают людей, как быть щедрыми не только потому, что это хорошо для людей, поэтому также, но и потому, что это хорошо для всех существ.

Поэтому, есть причина, зачем нужно идти и давать курсы о духовности в бизнесе. Это хорошо для бизнесменов, но в то же время, это хорошо для всего мира. И у Бодхисаттвы есть это видение.

Забота о ближних, это не что-то исключительное

И если на минутку мы вернемся к мастеру Шантидеве, он говорит, что в конечном итоге мы не будем думать, что работать ради других, это что-то особенное, и мы не будем ощущать никакого превосходства, когда мы действуем ради других.

rang gi se su ne len la rewa nigyab

Rang - себя.

Zas zos - есть трапезу.

Lan la rewa - ожидание вознаграждения.

Mi kyab - это не та ситуация.

Когда мы сможем видеть эту идею как он, тогда, мы вообще не будем думать, что забота о ближних это что-то особенное, или оправдывающее превосходство, в точности также, как и нет человека благословляющего себя за то, что накормил себя ужином.

Медитация

Итак, я хотела бы сделать медитацию включающие эти последние этапы практики.

Сядьте удобно.

Сфокусируйтесь на дыхании.

Попытайтесь сосчитать десять дыханий без того, чтобы сбиться со счета.

Примите прибежище в трех драгоценностях:

В Будде, чья мудрость высока, любовь огромна, и сострадание распространяется на всех.

Драгоценность Дхармы - это осознания мудрости и сострадания, которые мы реализовали в своих сердцах.

Драгоценность Сангхи - это учителя видевшие пустоту, и которые направляют нас на нашем пути.

Увидьте, что мы и все существа находимся в одной и той же лодке. В одном и том же месте страданий и печали. Создайте в своем сердце стремление вывести всех из страданий. И направьте к этой цели свою практику.

Пригласите Ламу. Увидьте в воздухе перед собой, на уровне глаз святой образ, светящийся, чудесный. Сделайте его красивым настолько, насколько вы на это способны. Поклонитесь Ламе ментальным поклоном тем, что вы почитаете одно из его высших качеств.

Поднесите им подношение, если вы сделали что-то чудесное, со времени вашей предыдущей медитации - представьте это как драгоценный камень в какой-то красивой коробочке, и поднесите им это.

Покайтесь о чем-то, отягощающем вашу совесть, что может помешать вам в медитации.

И вспомните о чем-то хорошем, что вы сказали, подумали, или сделали, и порадитесь этому. Можно также порадоваться чему-то, что сделал или сказал кто-то другой, и можно порадоваться действиям Будд или Бодхисаттв, или ваших учителей.

Попросите Ламу оставаться с вами, и продолжать давать вам учение.

И мы перейдем к медитации на смерть.

На первом шаге вы выходите из густого леса, вы отягощены, грязны, на вас тяжелая одежда, вы вспотели. На вас тяжелый груз, который вытащите. И вы начинаете выходить из-за деревьев на полянку леса, и там есть стол и люди толпящиеся возле него, и хватающие с него, расталкивающие один другого. И это шаг обычной жизни. Это то, как выглядит жизнь, если мы не развиваем осознание смерти. Мы загружены вещами, отношениями, карьерой, вещами. Мы пытаемся получить то, что для нас хорошо, и готовы оттолкнуть ради этого других.

И вы расстаётесь с толпой, и начинаете переходить по траве в сторону моста, и когда вы переходите реку окружающую дворец, вы шагаете себе по мосту, и постепенно сбрасываете весь ваш груз в реку. Это все цепляния, все вещи которые не нужны вам по-настоящему. Все вещи, привязывающие вас к жизни здесь, в самсаре. Крадущие драгоценные минуты вашей жизни. И попытайтесь найти такие вещи именно у вас. Вещи крадущие ваши мысли, самсарные вещи. Или ваше время, или ваши деньги. И посмотрите, или вы можете сбросить их в реку.

И это представляет этап, на котором человек начинает делать медитацию, развивать осознание смерти. И начинает понимать, что эти вещи нельзя взять с собой, и они немного теряют свою важность.

В конце моста есть грозные солдаты, грозная стража, вооруженная мечами и ножами, и чем только нет?! Вам нужно прорваться сквозь нее, и они символизируют страх и ужас смерти, раскаяние, когда наступает смерть, у человека, который не делал правильную медитацию, и плохие ощущения, когда думают о смерти.

И вы прорываетесь сквозь них, и переходите на лужайку за ними, окружающую замок.

Вы пританцовываете, когда идете по траве, легкие, душистые, и сейчас вы одеты в шелковые легкие одеяния, вы радостны, светитесь, полны жизни, счастливы, сейчас вы освободились от всего, что не необходимо в вашей жизни, и остались только с тем, что вас поддерживает в вашей священной практике.

Легкий танец сейчас, символизирует правильную медитацию на смерть.

Вы подходите к замку. В центре которого есть внутренний двор освещенный солнцем. И вы хотите пройти внутрь, и для этого вам нужно пройти много комнат.

В первой комнате, есть желтая комната символизирующая несомненность смерти. Вы входите и видите перед собой круглую комнату. И сразу же справа есть огромная собака, угрожающая, скалящая зубы, привязанная к стене. Готовая перегрызть вам горло, если бы могла. И это символизирует нашу карму смерти. Тот факт, что смерть нельзя остановить.

В центре комнаты на круглом столе стоят песочные часы, в которых почти все песчинки уже утекли вниз. И они символизируют тот факт, что наша жизнь утекает каждое мгновение, ни одно мгновение нельзя вернуть назад, и каждое прошедшее мгновение, приближает нас к нашей смерти. И мгновения проходят без остановки, непрерывно. И чем больше мы старимся тем эта ситуация кажется нам хуже, но в сущности это продолжается все время.

Мы быстро проходим коридор, почти бежим по нему, коридор темен, в нем тяжело что-то увидеть, то тут то там мы замечаем фотографии учителей, которые у нас были, вещей которым они нас научили, мы пробегаем мимо них, и у нас нет времени. Это символизирует то, что у нас нет достаточно времени для практики.

Подходим к зеленой двери символизирующей неизвестность даты смерти. Открываем дверь, и перед нами треугольная комната, расширяющаяся к концу. Сразу у входа справа от нас есть мусорное ведро, и в нем бумажка, а на ней написано число семьдесят два. И она символизирует ложь в статистике, когда говорят о продолжительности жизни. И в случае, если мы купились на эту ложь, и из-за нее надеемся, что у нас еще есть время, мы причиняем себе страдания, потому, что мы отталкиваем практику.

Комната полна знакомых нам вещей, наша кровать, может быть наша машина, наше стерно, наш диван, все те вещи, которые мы используем. И мы понимаем, что каждая из них заминирована. Что каждая из них может взорваться, и убить нас, и это символизирует тот факт, что есть мало вещей дающих нам существование, и много вещей, которые могут взорваться и нас убить, и даже то, что дает нам существование, тоже может нас убить.

Мы продвигаемся, и подходим к концу комнаты. В конце комнаты есть колючка, и мы наступаем на нее, мы вынимаем колючку, и выступает маленькая капля крови, и это символизирует то, насколько легко нам навредить. Насколько вирусы могут привести ко СПИДу, несколько нейтронов могут привести к раку. Наше тело настолько легко убить.

И сейчас, мы подходим к красной двери, и она ведет в прямоугольную комнату, и она символизирует тот принцип, что нет ничего, что мы сможем с собой взять, кроме нашей практики Дхармы.

И мы находим себя в комнате, стены которой стеклянные, как в теплице. И в ней есть внутренний коридор, стены которого также стеклянные. Мы переходим во внутренний коридор, и смотрим через стеклянные стены по обе стороны. И видим по обе стороны наших друзей и родственников. Они разговаривают между собой, не видя нас, они не могут нас видеть. Мы стучим в стены, но они не могут нас слышать, и это может быть из-за того, что

мы уже перешли в другой мир, мы уже в Бардо.

И это символизирует тот факт, что мы не можем взять их туда с собой.

Мы продвигаемся по коридору, и по обе стороны мы видим сейчас все любимые нами вещи, мы пытаемся дотронуться до них, но не можем, потому, что нас разделяет стена. Мы понимаем, что мы уже умерли, мы уже в Бардо, и у нас уже нет никакого контроля над этими вещами, но у нас все еще есть цепляние за них.

В конце стеклянного коридора, на кровати, мы видим свой обнаженный труп, лицом вверх, и черты лица размыты, их больше нельзя узнать, и это символизирует тот факт, что мы потеряем это тело, за которым так ухаживали, и заботились о нем, но через несколько мгновений после перехода в Бардо, мы уже не помним, кто мы, и кем были.

Всю ту энергию, которую мы вкладывали, мы вкладывали в вещь, которая даже не помнит что это.

И сейчас, мы подходим к большой белой двери, и она символизирует три решения, которые нам сейчас нужно принять. Мы открываем эту дверь, и входим в маленькую круглую комнату, как колокольню в башне, и ее окна как бы прорези вверху, и есть солнечный свет, пробивающийся через эти окна, и освещающий центр этой комнаты. Но мы все еще в тени, в стороне.

С левой нашей стороны, у стены стоит посох, он выше нас, он кажется нам знакомым, мы охватываем его левой рукой, и он символизирует первое решение, которое нам нужно принять, и оно гласит: если смерть неизбежна, то мне нужно начать практику.

Мы держим посох и делаем шаг по направлению к центру комнаты, все еще не в центр.

Сильно ударяете посохом об пол, и это символизирует решение начать практику сейчас, сегодня, это символизирует, что мы начинаем думать и действовать так, будто мы умрем сегодня ночью. И этот звук от удара посоха об пол, должен напомнить нам об этом решении.

Вы шагаете вперед, всегда начиная с левой ноги. И еще один шаг, и сейчас вы стоите в центре освещенные солнцем, вы сейчас берете посох, и с большой мощью поднимаете его вверх, и это символизирует тот факт, что так как во время смерти, только духовная практика может помочь, вы решаете что это одна вещь, которую с этого момента, вы будете делать в своей жизни. И вы поднимаете посох вверх, к солнцу, и это должно вам напомнить, что я сейчас собираюсь проделывать самую священную практику, на которую я способна, и я буду сокращать другие действия. Даже уменьшать, более низкие действия Дхармы. Только самая сильная деятельность, на которую вы способны.

Вы смотрите направо, и видите синюю дверь, глубокий синий цвет, вы поворачиваете голову в направлении этой двери, и это дверь практики. И она символизирует практику обмена себя на других.

Вы входите в дверь. Сейчас комнаты намного больше, и они овальной формы, вы продолжаете продвигаться сквозь комнаты по направлению внутреннего двора. В первой комнате, в центре есть стол, покрытый скатертью, и по другую сторону стола сидит человек. С вашей стороны стола есть тарелка и стакан с питьем, вы подходите к столу и усаживаетесь напротив него, он смотрит на вас. И вы из кармана достаете увеличительное стекло, и смотрите на него, через это увеличительное стекло, вы смотрите в его глаза. Вы видите, что он глазами смотрит по направлению еды, и стакана на вашей стороне. И вы разумеется, отдаете ему свою тарелку, и это символизирует: удовлетворение их физических потребностей. Разумеется, лишь в том случае, если они этичны, и законны.

Потом, вы протягиваете ему стакан, и это символизирует удовлетворение его потребностей, с эмоциональной точки зрения.

И у вас также есть последнее блюдо, и его также вы отдаете ему. И это символизирует удовлетворение его духовных потребностей. Может быть, взять их на какой-то фильм с песнями, чтобы поднять их боевой дух, или что-то в этом роде.

И это первый уровень обмена себя на других, и вы продолжаете дальше, в следующую комнату.

Следующая комната, также большая и овальная, и похожий человек сидит там за столом, и сейчас та же самая сцена с едой и питьем, и последним блюдом с вашей стороны, но сейчас вы подходите к этому человеку и говорите ему, давай поменяемся, и сейчас они сидят вместо вас, и угощаются едой и питьем сами, и это символизирует то, что вы как бы меняетесь с ним телами, вы пытаетесь понять и ощутить, чего они хотят.

И вы входите в третью комнату, и она также большая и овальная, и в этой комнате есть маленький столик, как в кафе, и за этим столиком сидит человек. И посередине есть большой торт. Вы берете нить, которую достаете из своего кармана, и окружаете слева, этой нитью, или веревкой стол, себя, и другого человека, большим кругом. И это символизирует стирание линии разделяющей вас и другого человека.

И человек по другую сторону спрашивает, почему вы не провели веревку между ним и вами? И вы отвечаете: разделение искусственно.

Сейчас, вы ударяете своим пальцем по лбу второго, и они ударяют по вашему лбу три раза. И это символизирует медитацию на общего врага. Не достаточно того, что вы уничтожите свои духовные омрачения. Необходимо уничтожить все духовные омрачения, потому, что они для всех, являются общим врагом.

Сейчас, вы оба держите одну и ту же вилку, и оба едите торт вместе.

И это символизирует тот факт, что это не по-настоящему удовлетворяет, работать только ради собственных целей. И сейчас, вы встаете и идете по направлению к следующей двери, сделанной из серебра. И входите в комнату в форме шестиугольника. В центре комнаты есть большой ладан, и из него исходит дым благовоний.

И он символизирует Бодохичитту. Это сострадание желающее дать другому все счастье, и забрать все страдания.

И он символизирует ваше решение тяжело работать и прилагать усилия, чтобы стать Тантрическим ангелом, чтобы суметь им помочь, по-настоящему.

И в последней части медитации вы выходите во внутренний двор, символизирующий Тантрическое просветление.

Если вы приобрели понимание пустоты, и хорошо соблюдаете свои обеты, вам не нужно больше умирать.

Это абсолютная цель медитации на смерть. И нет другого пути, туда прийти.

И сейчас, перенесите свое сознание на Ламу перед собой.

И также, как мы делали это и раньше, пригласите их к себе, увидите их поднимающимися в воздухе, маленьких, смотрящих в вашу сторону, и плавно скользящих вниз на чудесный трон в вашем сердце.

Насладитесь их чудесным присутствием в своем сердце.

Увидьте золотой свет, распространяющийся по всему вашему телу, и вырывающийся наружу.

И посвятите эту чудесную карму решений, которые вы сейчас принимали, редкость этой медитации и этой практики. И позвольте свету прорваться, и дотронуться до многих людей. Как можно до большего числа людей.

Вы можете открыть глаза.

Конец смерти

Я хочу вам зачитать несколько абзацев от Мастера Шантидевы о стремлении к просветлению.

Вот, что он говорит:

(Глава 1, абзац 10):

Тщательно храни в своем сердце эту машину "стремление к просветлению".
Как высочайший волшебный эликсир, превращающий все в золото,
Она превратит тело которое у тебя есть, тело чья природа заражена,
В высшее тело Будды, с которым ничто не может сравниться.

Глава 3

(Абзац 28):

Такое стремление, как высший нектар
Уничтожает смерть в сердцах всех существ.
Как сокровище, которое никогда не иссякает
В его силах также уничтожить и любой вид нужды.

(абзац 29):

Она также будет работать как высшее лекарство
Для уничтожения любой болезни существующей у всех существ;
И как дерево служащее оазисом для путников
Уставших от странствий по путям этой жизни.

(Абзац 30):

Она также является мостом позволяющим существам
Уйти от множества страдающих миров.
Как луна поднимающаяся в их сознании,
И с нее устранены мучающие чувства.

(Глава 31):

Как большое солнце, оно устраняет последние
Завесы невежества с сердец существ,
И производит эссенцию,
Как очищенное масло, святой кармы.

Цель тантрической практики...

Итак, эта центральная комната, этот внутренний двор, это цель Тантры.

Цель Тантры должна быть чиста, она должна быть тем, что превращает все низкие вещи в

нашей жизни, все не чистые энергии в нашей жизни, в эту чистоту Бодхичитты, желающую вывести всех из страданий, и привести ко всевозможному счастью. И это именно тот путь, который победит смерть.

И нет другого пути. Нет другого пути.

...И то, что нас туда приведет

И делайте эту медитацию. Вы можете делать части ее, или вы делать ее целиком. Она достаточно длинна, есть много этапов.

Необходимо делать ее на протяжении какого-то периода. Вы можете на протяжении месяца делать ее каждый день, потом перейти к другим, а потом снова вернуться к ней. Иногда к ней необходимо возвращаться, если вы уже хорошо проделываете все этапы, вы можете это делать даже в проблесках мысли, даже не на подушке для медитации.

Эта осознанность должна все развиваться и развиваться, до тех пор, пока каждое мгновение, вы не будете делать самую правильную вещь. Приходят в место, где обретают смысл жизни полным образом. И тогда больше не будет раскаяния. И если вы будете делать все вещи которые здесь находятся - это автоматически поднимет вас на путь ведущий к Тантре, и вынимающий вас из смерти.

Эта добродетель обмена себя на других, и так далее, приведет к вам Тантрических учителей, потому, что они притягиваются к этому, как пчелы к меду. Они чуют добродетель издалека.

И это все, что мне есть здесь сказать. Большое спасибо.

И я хочу поблагодарить вас снова, за чудесное право, которое вы мне предоставили. И всех людей, которые помогали мне подготовить это место и эти учения. И за то, что вы посвятили этот конец недели, слушанию этих священных вещей.

(Мандала)

И пошлите свою благодарность всем тем, кто сделал возможным это учение, все людям которые трудились, всем учителям которые его донесли, всей династии, всем кто предоставил вам возможность сюда прийти, может быть заботясь в это время о других ваших вещах, дома. Всем, кто предоставляет вам возможность здесь быть, каким-либо образом, пошлите им свое благословение. Не забудьте потом в конце, пойти и обнять Нами и всех жителей этого места, предоставивших нам его, О.К. :-)

(Посвящение)