**Ретрит медитации: Сутра Сердца**

**На основе уроков геше Майкла Роуча и других учителей**

**Перевод и подача**

**Лама Дворы-ла**

**Кибуц Туваль, декабрь 2007**

**Урок 1, часть 1**

Добрый вечер. Я очень рада быть здесь на этом священном учении и очень ценю усилия которые вы приложили чтобы приехать в такую бурную погоду, и справились ради этого со всеми трудностями сансары.

И мы начнем с медитации, и она будет длинной, организуйте все так, чтобы вам было удобно сидеть.

*Сядьте удобно, закройте глаза. Если вы очень устали, оставьте маленькую щель света чтобы не заснуть.*

*Сфокусируйтесь на своем дыхании.*

*Обратите внимание на свою позу, чтобы спина была прямой. Подбородок не приподнят, и не опущен. Плечи на одном уровне. Руки лежат на коленях.*

*И обратите внимание на прохождение воздуха в ноздрях. На ощущение у входа в ноздри.*

*Мы начнем с вопроса который каждый из вас себе задаст: что вас сюда привело? Почему вы решили прийти сюда сегодня вечером?*

*Есть что-то, что вас беспокоит, что привело вас сюда этим вечером. Что-то, что беспокоит вас долгое время, и может быть вы не совсем можете это сформулировать, но вы находитесь в месте, где вы уже не можете закрывать на это глаза, и поэтому вы пришли.*

*И эта вещь уже беспокоит вас долгое время, в сущности всю вашу жизнь. Иногда это более ясно, иногда это отступает на задний план. Вы заняты своими делами.*

*Но это бедствие дошло до того, что заставляет вас позаботиться об этом. Долгое время вы пытались закрывать на это глаза.*

*И истина в том, что та вещь которая вас беспокоит не ваша выдумка. Это не ваше воображение. Она настоящая и она действительно беспокоит потому, что она вас убьет. Постепенно, но в конце будет тяжело, и если вы не позаботитесь о проблеме сейчас вам нужно будет снова с ней встретиться, и если вы оставите вещи как есть, они обострятся.*

*Боль в вашем теле усилится, боль в вашем сознании усилится, и в конечном итоге если вы ничего не сделаете - вы умрете, и вы будете вынуждены увидеть всех ваших любимых страдающими тем же самым образом.*

*Но от этой болезни есть лекарство.*

*Есть рецепт, но вам нужно действовать в точности в соответствии с этим рецептом, и если вы будете действовать в соответствии с этим рецептом вы обязаны излечиться. Излечение обязательно.*

*И от чего излечение? Что это за болезнь?*

*Мы говорим, что болезнь это невежество. Невежество в отношении чего? Невежество в отношении нашей истинной природы. Факт, что мы думаем, что мы существуем определенным образом, который ложный. Это болезнь.*

*Наша тюрьма - это ложь. Та ложная вещь которой никогда не существовало заставляет нас страдать. Она причиняет нам боль. Как может то чего никогда не существовало доставлять нам боль?*

*Через то, что вы в нее верите, через то, что вы принимаете ее за правду.*

*Иногда мы даже не верим, что мы в тюрьме.*

*Будда сказал, что этот способ существования омерзителен. Он сказал: «Это как рак. Это как топкое болото».*

*Почему мы живем в форме в которой мы все время встречаем ненавистные нам вещи? И когда они приходят, мы не можем от них освободиться, и они возвращаются снова и снова?*

*Мы вынуждены видеть наших любимых страдающими, и видеть себя беспомощными не имея возможности им помочь.*

*И эта сутра которую мы будем изучать, или начнем изучать в конце этой недели является рецептом излечивающим эту болезнь. Несколько страниц, а мы для вас даже сделали это на одной странице могут завершить боль навсегда. Уничтожить ее полностью; и вашу боль, и всех кого вы любите.*

*Поэтому это очень-очень-очень драгоценный документ потому, что в его силах излечить все страдания.*

*Если так, важно, чтобы мы относились к этому документу с уважением. К примеру, не класть его на пол, или в грязное место, или в место где на него наступают, или в место где выбрасывают мусор. Это в отношении самой бумаги, но для вас важно создать отношение святости к этому учению «Сутры сердца».*

*И оно закодировано. Создайте решение расшифровать этот код потому, что в этом коде записан рецепт для уничтожения всех страданий которые у вас есть.*

*Там есть описание страдающего существования с которым мы хорошо знакомы потому, что жили так всегда.*

*И там есть описание состояния мира после того как мы уничтожили эту болезнь и мы не имеем понятия как это потому, что мы никогда там не были. И иногда это кажется нам странным. Иногда это кажется нам далеко идущим потому, что это незнакомая для нас страна.*

*Так как мы сумеем освободиться от этой боли, которой мы уже заражены? Когда мы уже думаем, что это те, кто мы? Как мы сумеем освободиться от того, что мы думаем о том, чем мы являемся?*

*Мы настолько этим заражены, что у нас есть сомнения в отношении того, или от этого вообще есть лекарство.*

*Но в каждом из находящихся здесь есть степень веры приведшая вас сюда которая говорит: «Может быть, есть что-то такое».*

*И эта сутра говорит, что есть какая-то вещь с которой вы если напрямую соприкасаетесь, пусть даже на короткое время, вы можете преодолеть все ваши проблемы.*

*Так, что это за ваша проблема? Что это за ваша проблема? Мы называем ее сансарой. Это название нашей болезни, и она включает всю боль которая у нас когда-нибудь была. Она включает даже тот факт, что мы вынуждены жить в такой форме.*

*Сансара является одним большим обманом. Вы встречаете объект, человека или вещь которые обещали счастье, которые обещали наслаждение. Вы идете вслед за этим человеком, вслед за этой вещью, и они вас одурачивают. Поначалу есть определенное наслаждение, а потом вы остаетесь застрявшими с этим, и тогда это не сообщая заранее об этом. Вам не сообщили, что придут изменения.*

*Это то, что делает сансару топким болотом потому, что она нас одурачивает. Она маскируется под наслаждение. Она приглашает нас, она соблазняет нас оставаться в ней потому, что мы ищем счастья. Потому, что мы хотим быть счастливыми. И в этом нет ничего плохого. Будда также хочет быть счастливым, но сансара нас одурачивает. Она тянет нас к счастью которое обманчиво, которое не может продолжаться. Мы вынуждены потерять каждую вещь в сансаре; это и отношения, и люди, и вещи, и карьера, и уважение, и здоровье, и красота. Каждую вещь в сансаре мы вынуждены потерять.*

*И первый этап это прийти к осознанию, что мы больны. Что мы являемся жертвой обмана. Что реальность появляется перед нами определенным образом, в то время когда нет связи между воспринимаемой нами реальностью и правдой. Она обманывает.*

*Реальность которую мы воспринимаем - это ложь.*

*И когда у нас возникает соблазн поверить в эту реальность, это будто мы подписываем договор и в договоре написано: «Будет немного хорошего, а потом будет много боли. За каждый момент наслаждения - будет море страданий».*

*И если вы да обнаружите, что такая жизнь с которой вы знакомы является страданием - то естественным образом вы захотите выйти. Если вы естественным образом увидите ложь - вы будете искать истину.*

*И как это когда уже наконец-то удается выйти? Что такое это место, которое свободно от боли, болезней, и страданий?*

*Нам тяжело его представить. Это за пределами любого воображения. Это место, подумайте о каждой вещи которую вы не любите в своей жизни, и попытайтесь представить ситуацию когда эти вещи исчезли. Каждая вещь которая вам мешает каким-то образом в вашей жизни, близкая или далекая, более или менее сильная, в любой области вашей жизни – исчезла.*

*Это место называется нирваной, и в нем нет никакой боли, и когда устраняются страдания - остается наслаждение. Естественным образом остается наслаждение. Не нужно даже его создавать. Достаточно просто устранить боль.*

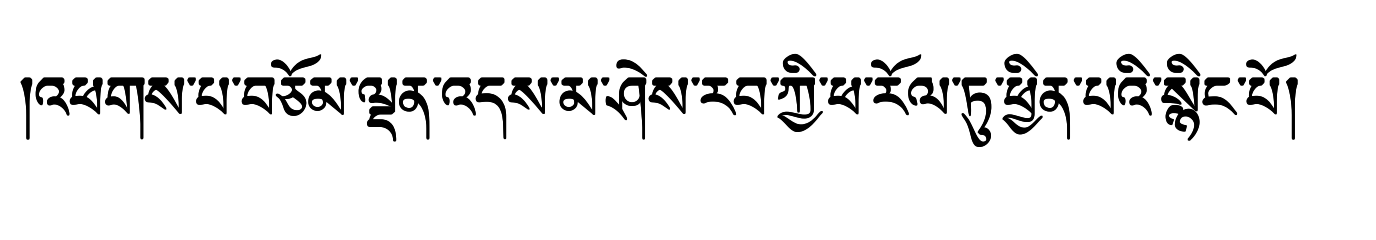
*Попытайтесь несколько минут посвятить тому, чтобы представлять это место. Это состояние сознания.*

*И это обещание «Сутры сердца». «Сутра сердца» обещает, что если мы расшифруем этот шифр и применим его - нам не нужно будет больше страдать ни от каких страданий.*

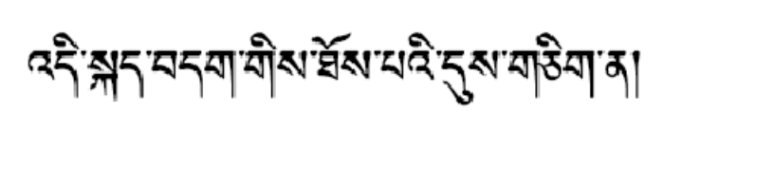
*Вы можете открыть глаза.*

Так как наше учение здесь в конце этой недели о пустоте, и так как понимание пустоты это лекарство от этой ужасной болезни которую мы описываем, и так как это такое сильное и такое абсолютное лекарство, оно пробуждает противостоящие силы. Оно пробуждает помехи, факторы которые мешают, и один из путей которые помогают преодолеть эти препятствия - это просто читать «Сутру сердца». И мы сейчас сделаем две вещи. Мы начнем сутру на тибетском, поэтому просто слушайте. Вы можете закрыть глаза и думать когда вы слушаете, что это передача которую вы получаете. Я получила ее от моих учителей, и они получили ее от своих учителей, и это рецепт для уничтожения всех страданий.

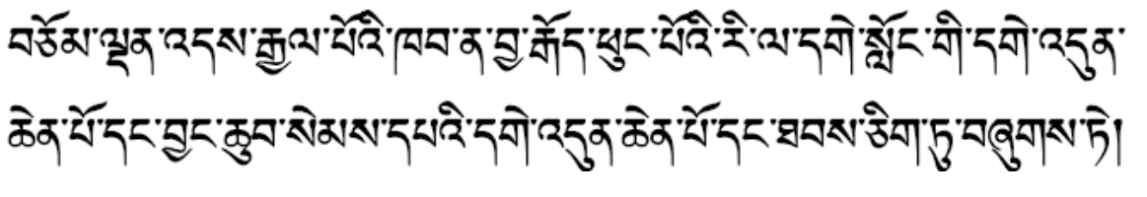
Лама читает в классе «Сутру сердца» на тибетском, и потом на иврите.



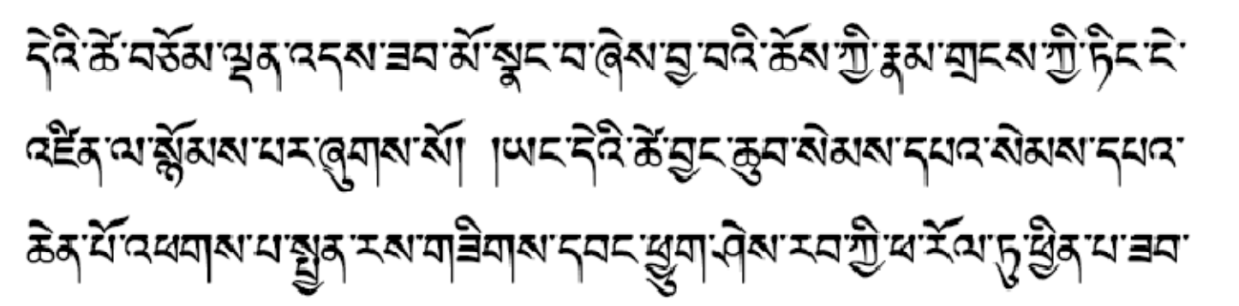
**pakpa chomdendema sherab kyi paroltu chinpey nyingpo**

****

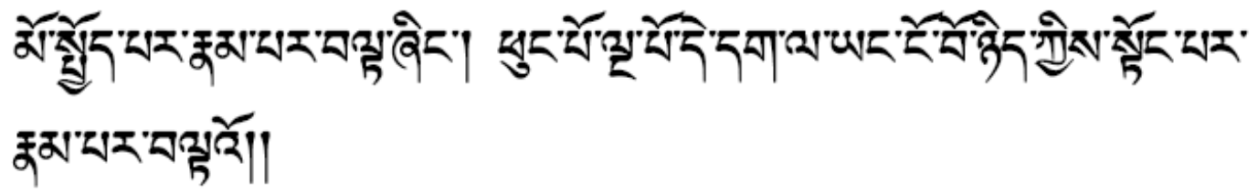
dike daki tupey du chik na:



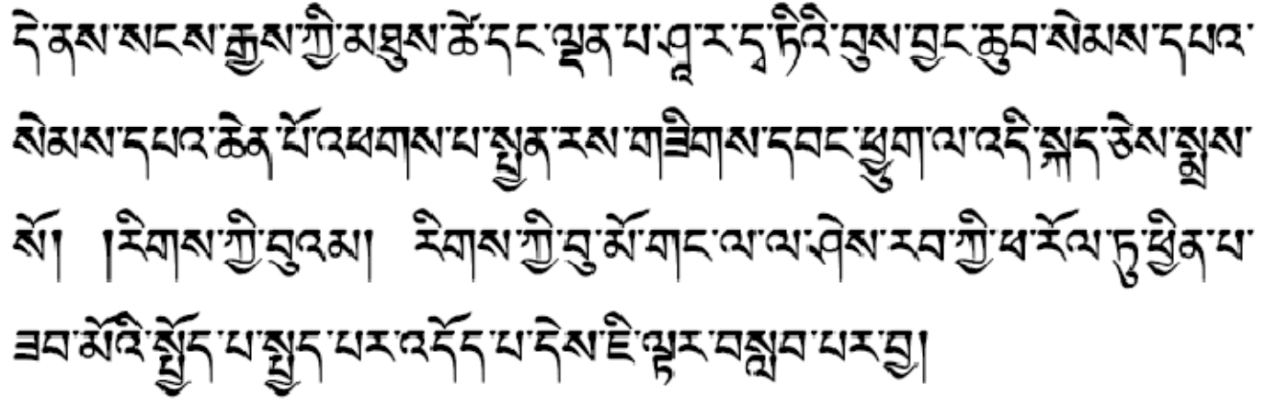
*chomdende gyalpo kab na jago pungpo ri la gelong gi gendun chenpo dang, jangchub sempey gendun chenpo dang, tab chiktu shuk te/*

**

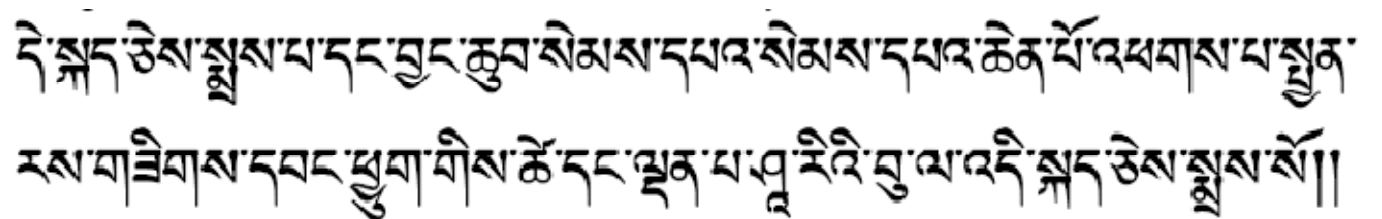
*dey tse chomdende sabmo nangwa shejawey chu kyi namdrang kyi ting nge dzin la nyompar shukso/ /yang dey tse jangchub sempa sempa chenpo pakpa chenresik wangchuk sherab kyi paroltu chinpa sabmo chopar nampar ta shing/*

**

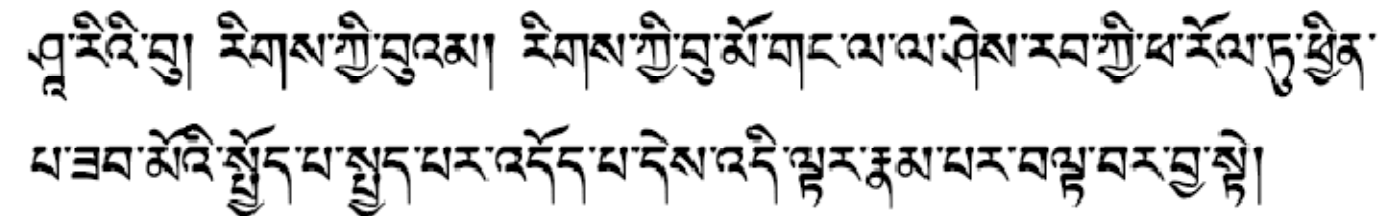
*pungpo ngapo de dak la yang ngowonyi kyi tongpar nampar tao//*

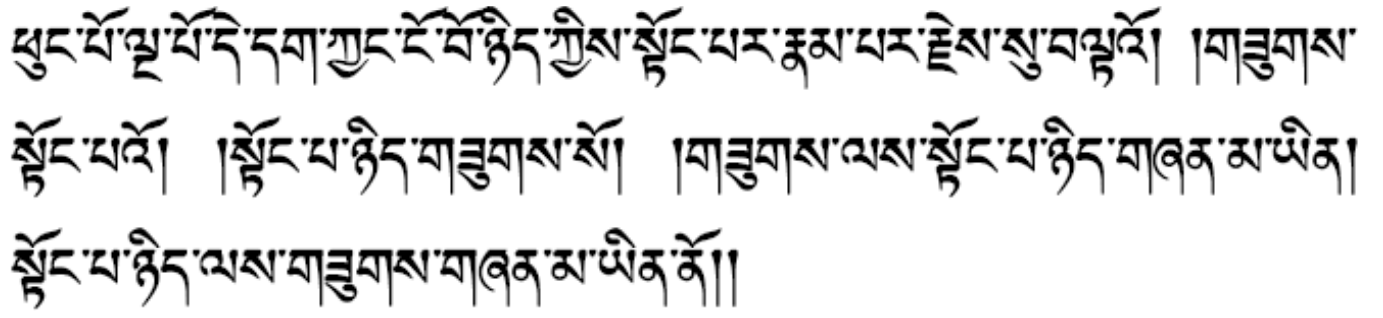
**

*dene sangye kyi tu tsedang denpa sharadwatibu jangchub sempa sempa chenpo pakpa chenresik wangchuk la dike cheme so/ /rik kyi buam rik kyi bumo kang la la sherab kyi paroltu chinpa sabmoy chupa chepar dopa te jitar lappar ja/*

**

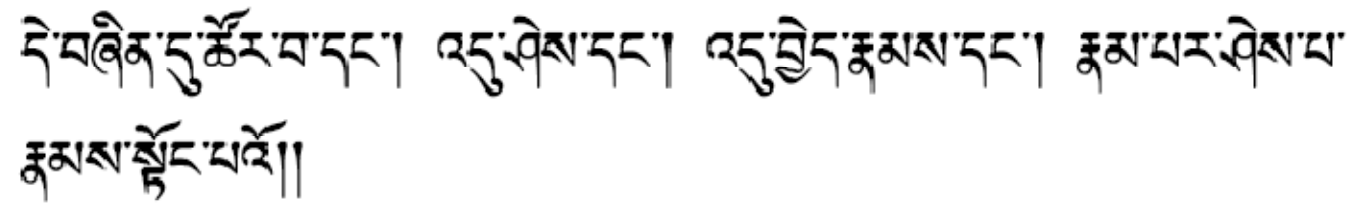
*deke cheme pa dang jangchub sempa sempa chenpo pakpa chenresik wangchuk kyi tsedang denpa sharibu la dike cheme so//*

**

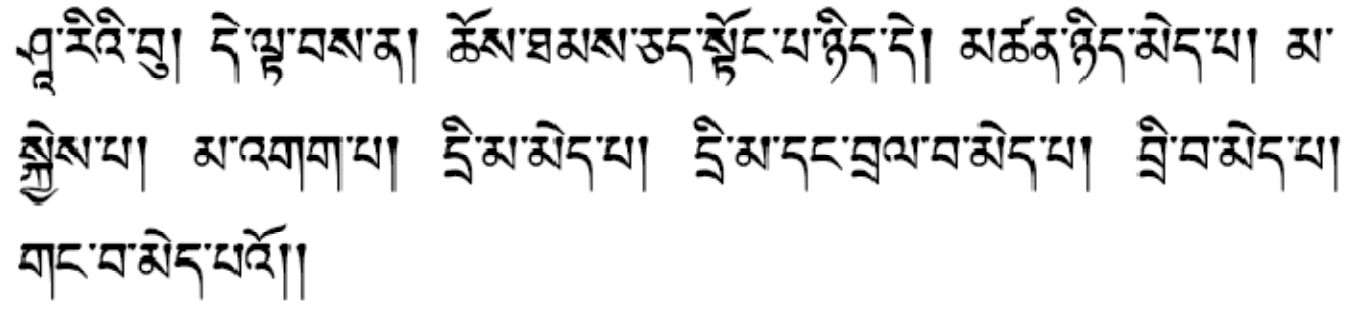
*sharibu/ rik kyi buam/ rik kyi bumo kang la la sherab kyi paroltu chinpa sabmoy chupa chepar dopa te, ditar nampar tawar ja te/  
  
*

*pungpo ngapo de dak kyang ngowonyi kyi tongpar nampar jesu tao/*

*/suk tongpao/ /tongpanyi suk so/ /suk le tongpanyi shen mayin/ /tongpanyi le suk shen mayin no//*

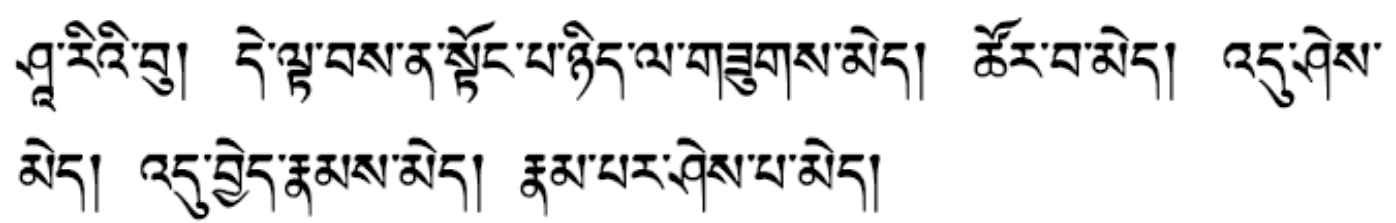
**

*deshin du tsorwa dag/ dushe dang/ duje nam dang/ nampar shepa nam tongpao//*

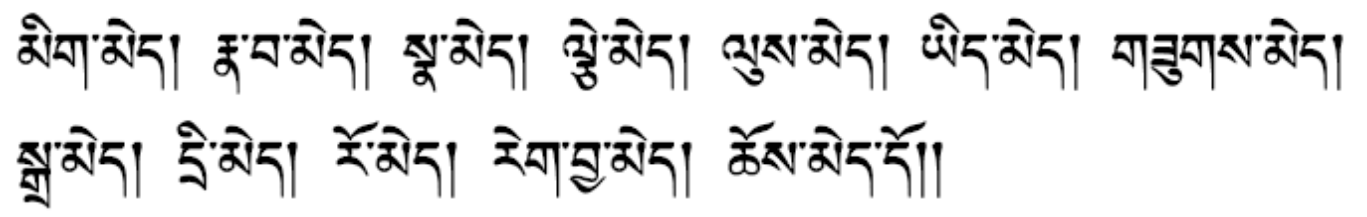
**

*sharibu/ detawey na/ chu tamche tongpanyi te/ tsennyi mepa/*

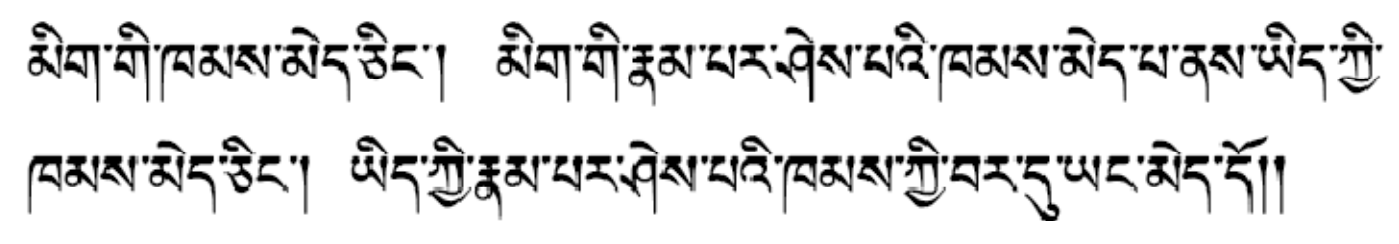
*ma kyepa/ ma gakpa/ drima mepa/ drima dang drelwa mepa/ triwa mepa/ gangway mepao//*

**

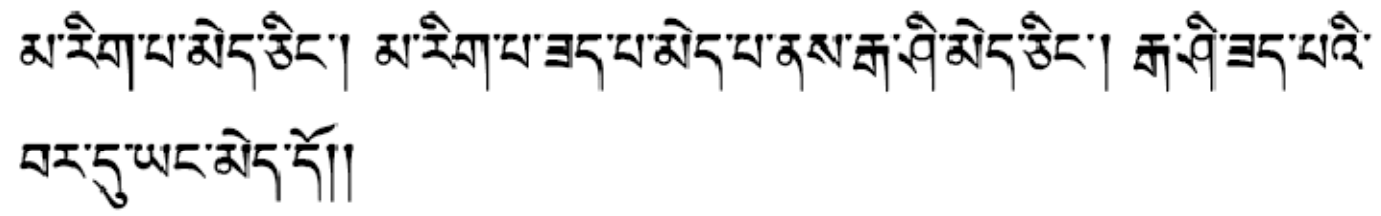
*sharibu/ detawy na tongpanyi la suk me/ tsorwa me/ dushe me/ duje nam me/ nampar shepa me/*

**

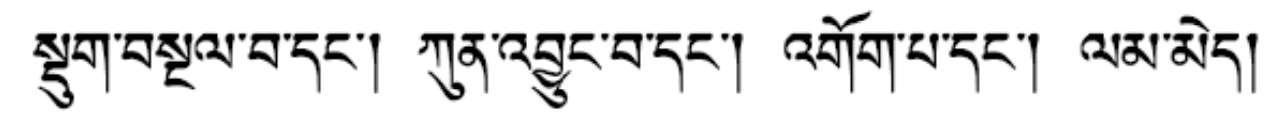
*mik me/ nawa me/ na me/ che me/ lu me/ yi me/ suk me/ dra me/ tri me/ ro me/ rekja me/ cho me do//*

**

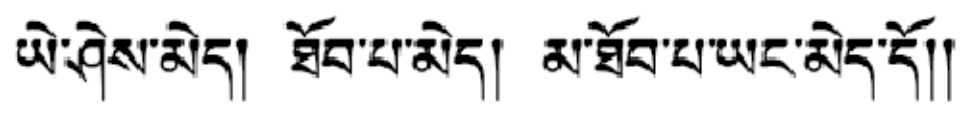
*mik kyi kam me ching/ mik kyi nampar shepey kam mepa ne yi kyi kam me ching/ yi kyi nampar shepey kam kyi bardu yang me do//*

**

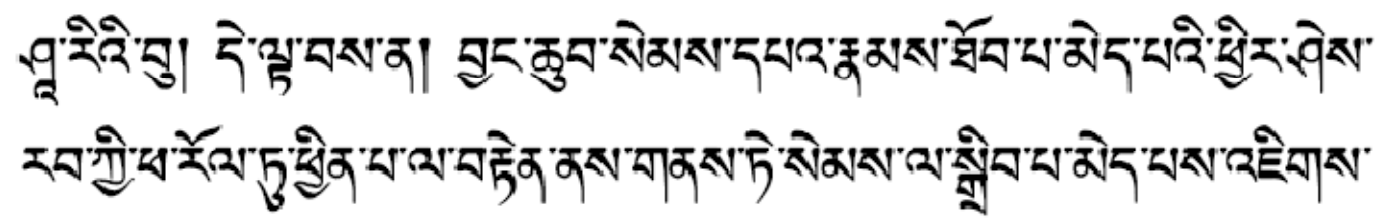
marikpa me ching/ marikpa sepa mepa ne ga shi me ching/ ga shi sepey bardu yang me do//

**

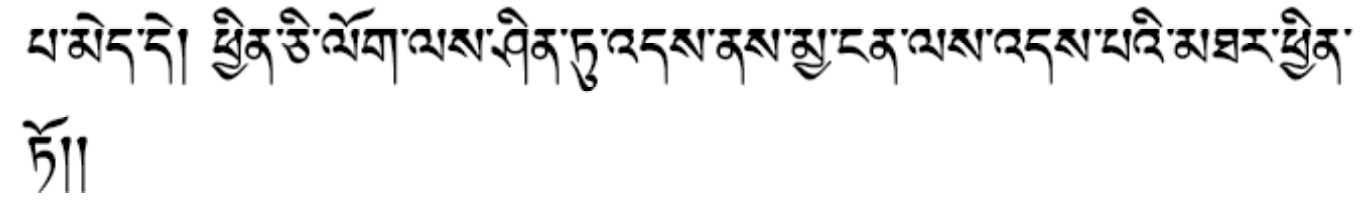
*dunyelwa dang/ kunjungwa dang/ gokpa dang/ lam me/*

**

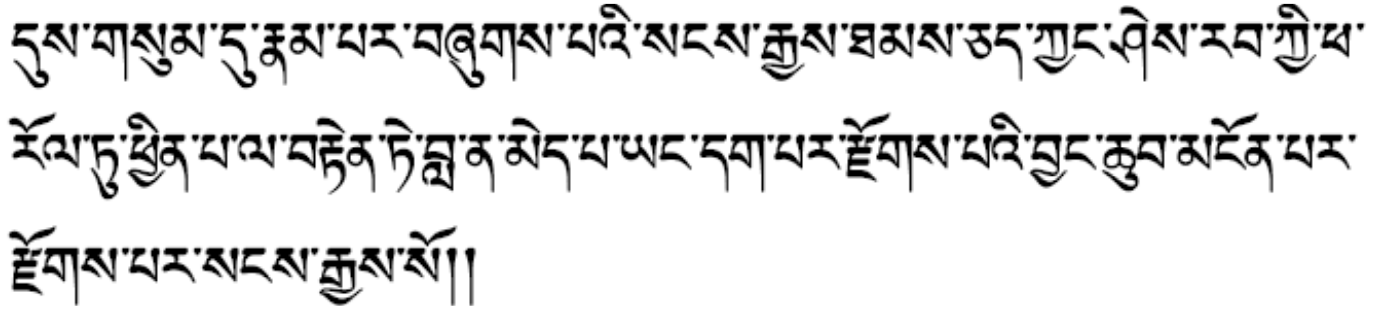
*yeshe me/ tobpa me/ matobpa yang me do//*

**

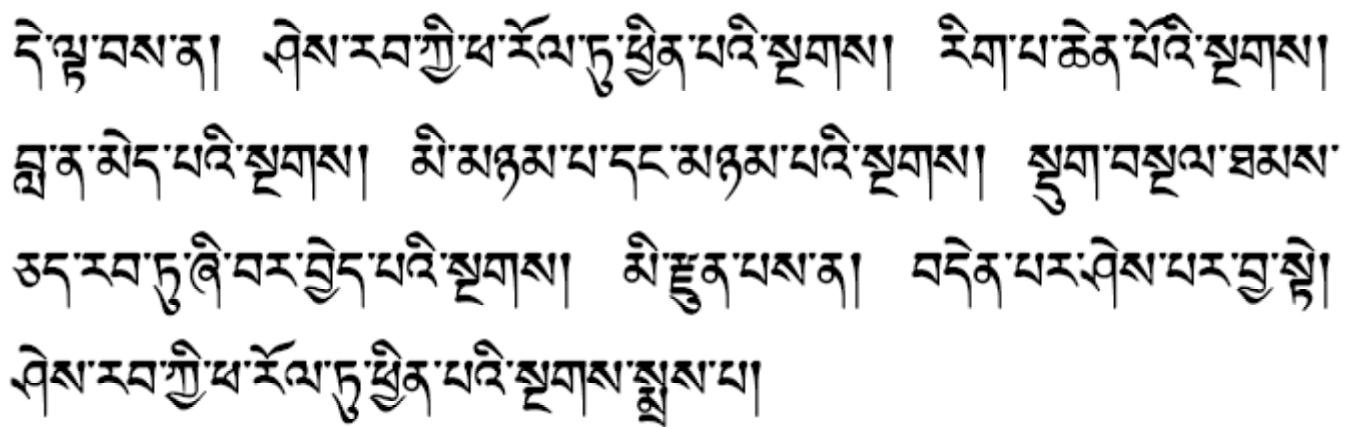
*sharibu/ detawey na/ jangchub sempa nam tobpa mepey chir sherab kyi paroltu chinpa la tenne ne te sem la drippa mepey jigpa me te/*

**

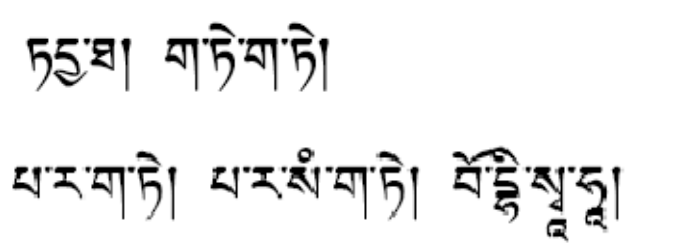
*chinchilok le shintu de ne nya ngen le depey tharchin to//*

**

*du sum du nampar shukpey sangye tamche kyang sherab kyi paroltu chinpa la ten te la na mepa yangdakpar dzokpey jangchub ngunpar dzokpar sangye so//*

**

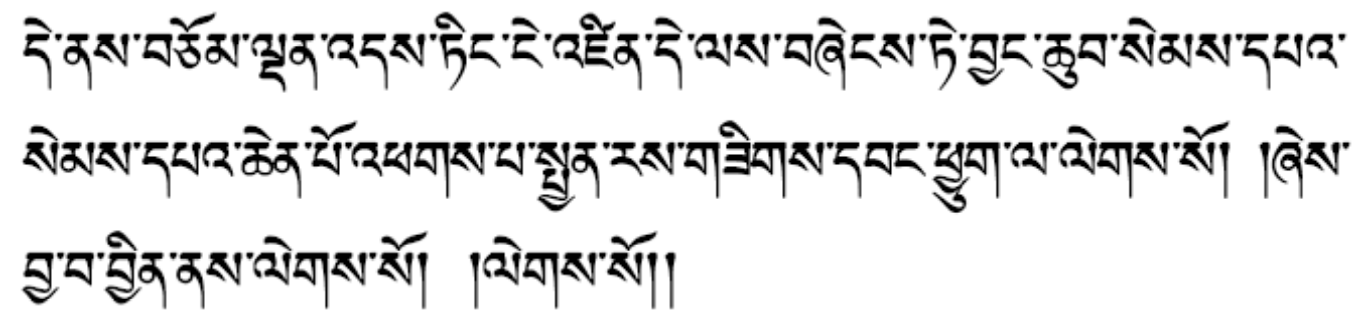
*detawey na/ sherab kyi paroltu chinpa ngak/ rikpa chenpoy ngak/ la na mepey ngak/ minyampa dang nyampey ngak/ dunyel tamche rabtu shiwar jepey ngak/ mi dzunpey na/ denpar shepar ja te/ sherab kyi paroltu chinpey ngak me pa/*

**

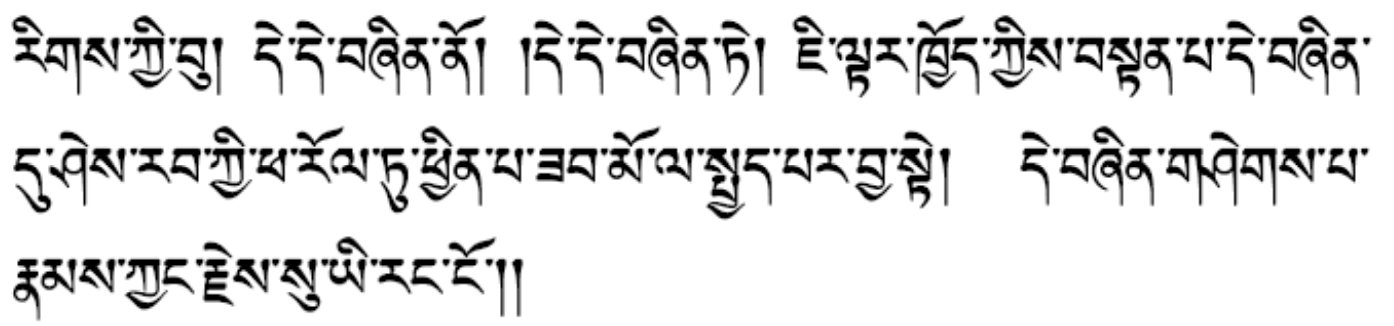
***Tadyata, gate gate paragate parasamgate bodhi swaha/***

******

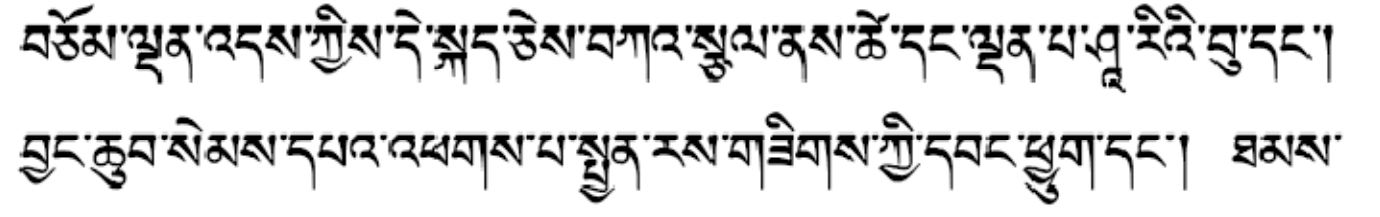
*sharibu/ jangchub sempa sempa chenpe sherab kyi paroltu chinpa sabmo la detar lappar jao//*

**

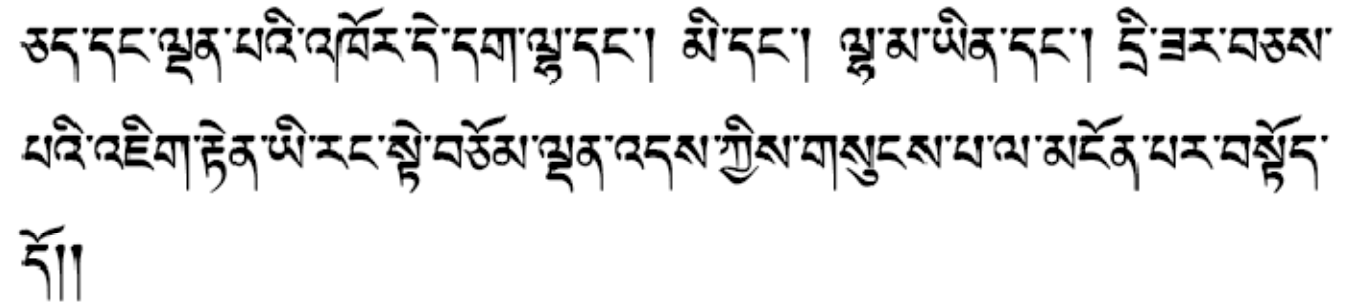
*dene chomdende ting nge dzin te le sheng te jangchub sempa sempa chenpo pakpa chenresig wangchuk la lekso/ ‘shejawa jin ne lekso/ /lekso//*

**

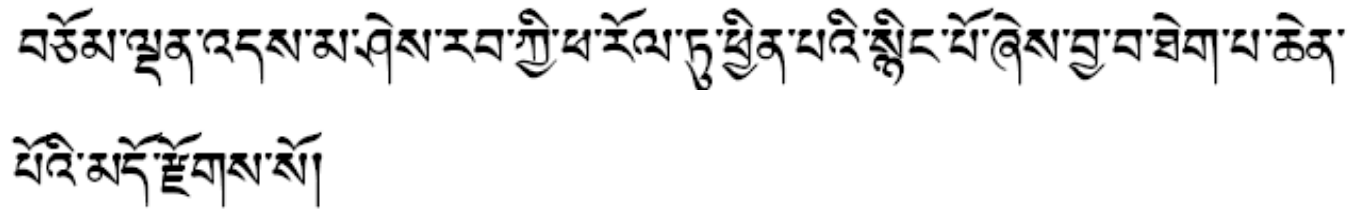
*rik kyi bu/ de deshin no/ de deshin te/ jitar kyo kyi tenpa deshintu sherab kyi paroltu chinpa sabmo la chepar ja te/ dehin shekpa nam kyang jesu yirang ngo//*

**

*chomdende kyi de ke che ka tselne tsedang denpa sharibu dang/ jangchub sempa sempa pakpa chenresik kyi wangchuk dang/*

**

*tamche dang denpey kor te dak hla dang mi dang/ hla mayin dang/ trisar chepey jikten yirang te chomden de kyi sungpa la ngunpar to do//*

**

*chomdendema sherab kyi paroltu chinpey nyingpo shejawa tekpa chenpoy do dzok so//*

***Сутра Сердца***

***Я преклоняюсь перед совершенством мудрости  
Матерью всех победители во всех временах,  
За пределами всех размышлений и слов,   
Без начала и конца природы как пространства,  
Объект действия мудрости достигающей своей природы.***

***Так я слышал в одном из времен:***

***Как-то будда пребывал на вершине орлов, в месте где трон короля, и с ним святое сообщество великих монахов, и также святое и большое сообщество бодхисатв. И благословенный пребывал в медитации концентрации на то, что в учении дхармы называется «осознанием того, что глубоко».***

***И в это время великий бодхисатва, высокий могущественный Авалитешвара также пребывал в глубокой медитации на совершенство мудрости, и в совершенстве увидел, что пять куч человека абсолютно пусты от любой собственной природы.***

***Тогда силой будды обратился младший монах Шарипутра к великому могущественному бодхисатве Авалакитешваре, и так его спросил:***

***«Через какой способ должны практиковать преданный сын или дочь желающие заниматься глубинной практикой совершенства мудрости?»***

***И так ответил великий могущественный бодхисаттва Авалакитешвара младшему монаху Шарипутре:***

***«О Шарипутра! Преданный сын или преданная дочь желающие заниматься глубинной практикой совершенства мудрости обязаны сначала воспринять в совершенстве то, что пять куч человека абсолютно пусты от любой собственной природы.***

***«Форма это пустота. Пустота это форма. Пустота не отдельна от формы. И также форма не отдельна от пустоты.***

***«Также и с ощущениями, и со способностью различать ментальные факторы, и с осознанностью: все это пусто.***

***«И так Шарипутра все явления пусты; не имеют никаких качеств; они не начинаются и не заканчиваются; в них нет недостатков и они не очищаются от недостатков; они не уменьшаются и не увеличиваются.***

***«Поэтому Шарипутра, в пустоте: нет формы; нет ощущений; нет способности различать; нет ментальных факторов; и нет осознанности;***

***«Нет глаза; нет уха; нет носа; нет языка; нет тела; нет сознания;***

***Нет формы; нет звука; нет запаха; нет вкуса; нет никаких вещей для осязания; и нет никаких явлений.***

***«Нет зрения, и нет осознания зрения; и так далее до отсутствия сознания, и отсутствия осознания сознания.***

***«Нет невежества, нет уничтожения невежества; и так далее до отсутствия старости и смерти, и отсутствия уничтожения старости и смерти.***

***«Нет страданий; нет источника страданий; нет окончания страданий; и нет пути к окончанию страданий.***

***«Нет мудрости, нет достижений, и нет отсутствия достижений.***

***«И так, Шарипутра, так как нечего достигать бодхисатвы пребывают опираясь на совершенство мудрости и это очищает из их сознания все недостатки и освобождает их от любого страха. Они полностью пренебрегают любым ошибочным мировоззрением, и приходят к конечной цели - Нирване.***

***«Также и все будды во всех трех временах: опираясь на совершенство мудрости приходят к абсолютно полному просветлению выше которого нет, к совершенному состоянию будды.***

***«Если так, это мантра совершенства мудрости; мантра большой осознанности; мантра того, что выше всего; мантра с которой ничто не может сравниться; мантра которая полностью успокаивает любые существующие страдания; она правильна потому, что не обманывает; это слова мантры совершенства мудрости:***

***Tadyatha. Gate gate paragate parasamgate bodhi svaha.***

***«О, Шарипутра, это способ через который великий бодхисатва должен практиковать глубинное совершенство мудрости».***

***И будда пробудился из своей медитации и обратился к великому бодхисатве, вычачайшему могущественному Авалокитешваре: «Так хорошо», благословил он его речь, «так хорошо», «так хорошо». О преданный сын, верно говоришь, да верно. Нужно практиковать в точности так как ты указал, так нужно практиковать совершенство глубинной мудрости. Каждый, кто к этому пришел радуется также твоим речам».***

***И оттого, что сказал будда возрадовались сердца младшего монаха Шарипутры великого бодхисатвы, великого могущественного Авалокитешвары, и с ними также всего сообщества. Также возрадовались и все существа мироздания: боги, люди, полубоги, и духи, и восхваляли то, чему учит будда.***

***На этом завершается известнейшая сутра Махаяны во имя непобедимого совершенства мудрости.***

***Перевод на иврит выполнен ламой Дворой-ла.***