**Ретрит медитации: сутра сердца**

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

**Перевод и подача**

**Ламы Дворы-ла**

**Кибуц Туваль, декабрь 2007**

**Урок 3, часть 2**

Было несколько цитат которые я вам должна. Вы помните, что мы цитировали вчера **Арию Нагараджуну**, что он сказал, что **до тех пор пока мы не поймем пустоту мы продолжим крутиться в колесе сансары снова и снова**, не важно даже сколько добродетели мы будем совершать. До тех пор пока мы не поймем пустоты мы будем так продолжать крутиться.

И я рассказывала вам о **Чже Цонгкапе** который восхвалял Будду. Он написал стих любви Будде. Он жил на 2000 лет после Будды, да? Через 2000 лет после Будды он написал стих любви Будде, прямо выплеснутый из сердца за то, что он обучал «взаимозависимому происхождению», способу через который вещи да существуют как зависимые от проекций.

Он ему говорит:

**Все, что когда-нибудь сказал лорд Будда начинается с взаимозависимого происхождени**я. Это он говорит начальная точка всего учения. **Если понимают взаимозависимое происхождение мы можем уничтожить все страдания и создать все счастье. Это ключ.**

Это благословение чтобы понять пустоту и взаимозависимое существование, чтобы понять то чему эта сутра пытается научить.

Вот, что говорит Будда в другой сутре, в «**Сутре огранщика алмаза**». Там вместо Шарипутры есть Субхутти, Субхутти играет роль Шарипутры. Он тот кто задает вопросы, и здесь есть беседа между Буддой и Субхутти, и Будда обращается к Субхутти и говорит ему: (страница 9 в сутре)

**О Субхутти! Предположим один из преданных сыновьёв или преданных дочерей встает и подносит все планеты в этом большом мире, мир тысяч, тысяч планет,**

Здесь «тысяча, тысяча, тысяч» опирается на описания мира из «Абхидхармы Коши», и это что-то как у нас галактика или что-то такое,

**И покрывает их хорошо всеми семью видами драгоценных сокровищ, и подносит их как подношение,**

«**Всем, кто к этому пришел**». «Те кто к этому пришли» – это Tathagata – это будды, ок? Это будды. «Так», это способ через который вещи существуют. Они поняли реальность и они «к этому» пришли. И он подносит их как подношение всем, кто к этому пришел» - «**Всем, кто уничтожил врагов**». Тем, кто уничтожил врагов – это на тибетском Dra Chompa. Это на тибетском название **архата** – тот, кто уничтожил врага ментальные омрачения, и это очень святые люди, да?

И подносят подношение тому «кто к этому пришел», всем «кто уничтожил врагов», каждому будде в мире который пришел к полному просветлению.

И здесь вы видите кого-то, кто делает такое легендарное добродетельное действие, да? Берет все галактики, все планеты во всех галактиках и покрывает их всеми семью видами сокровищ; и это золото, драгоценные камни, разные жемчужины, и все это он подносит не только одному будде – всем буддам и всем архатам, и так далее, и это добродетель. Это добродетель этого человека, ок?

И сейчас с другой стороны он говорит:

**Предположим с другой стороны, кто-то другой выучил наизусть один абзац из четырех частей этого представления дхармы.** (*Страница 9 в сутре: «И предположим несмотря на это, что кто-то держит один абзац в четыре строки этого представления дхармы и объясняет его другим, и обучает его других*).

(И это «Сутра огранщика алмаза» которая также целиком занимается «совершенством мудрости»).

**Или, кто хорошо объяснил один такой абзац кому-то другому, или тот кто заставил другого понять его правильным образом. Количество накопления добродетели которую накапливает второй из-за этого бесконечно превосходит предыдущее количество добродетели.**

Он говорит: «Тот кто берет один абзац о «совершенстве мудрости» и\или старается понять это сам, или читает это кому-то другому и еще лучше если он объясняет это кому-то другому», он говорит: «Добродетель от одного такого абзаца превосходит все это огромное подношение которое подносит первый». Это то, что говорит Будда.

Эту цитату здесь приводит комментатор Чони Лама. Он также написал комментарий к сутре «огранщик алмаза» и сейчас он цитирует другую сутру в которой Будда обращается к Манджушри. В той сутре **Манджушри** это бодхисттва. Он говорит:

**О, Манджушри! Предположим у бодхисатвы все еще нет мастерства. Он все еще не опытен и он сейчас пытается практиковать шесть совершенств на протяжении сотен или даже тысяч перевоплощений,**

Ок? Бодхисатва хочет прийти к просветлению. Он еще не сильно опытен и он тренируется в шести совершенствах; 1. Даянии, 2. Терпеливости, 3. Морали, 4. Радостном усилии, 5. Медитации, 6. Мудрости. Он тренируется в этом. Он говорит:

**Каждый кто изучает эту часть учения о пустоте даже если с его сердца не устранились сомнения**

То есть, у него еще есть сомнения. Он учит это и он еще не прояснил все сомнения.

**Он накопит намного больше добродетели чем тот бодхисатва который на протяжении сотен эпох тренируется в шести совершенствах.**

Это не малая вещь, ок? Он приводит даяние к совершенству. Мораль к совершенству. Терпеливость к совершенству, и так далее. Он говорит:

**Тот кто это изучает даже если еще не понял до конца и у него еще есть сомнения накапливает много добродетели.**

**Этот материал легок для тех кто устранил со своего сердца сомнения и изучает это, или копирует это учение, или обучает ему, говорит его другому, или объясняет смысл другому, или обучает ему аудиторию людей.** Он говорит**: тогда этот материал легок. Это огромная добродетель.**

И я вам не просто говорю: «Идите учиться!». Это огромная добродетель, и здесь комментатор Чони Лама говорит: «Идея здесь в том, что благодаря деятельности в списке начиная с учения о самой пустоте и включая учение когда обучают аудиторию, каждый накапливает больше добродетели чем прежде». То есть: обучать публику это намного больше чем объяснять одному человеку. Обучать одного человека это больше чем изучать наизусть. Изучать наизусть один абзац это больше чем быть тем бодхисатвой который практикует даяние сотни тысяч эпох. Подумайте! Подумайте о самых хороших людях с которыми вы знакомы, которые приносят благословение многим людям. Будда говорит: «Изучать это, это большая добродетель».

Почему? Как он может такое утверждать?

**Потому, что только это выводит из страданий. Это выводит из всех страданий всех существ. Это так грандиозно. Сила этого такая большая. Мы на данный момент еще не можем этого видеть. Только после того как немного шагают по пути и немного продвигаются это нас бьет.** Это нас бьет.

Я думаю об учителях которые мне это принесли, и сейчас у меня там есть обет бодхисатвы возвращать людям дальше столько сколько тебе дали и больше. Как я могу вернуть такую добродетель? Как я могу когда-нибудь вернуть кому-то столько добродетели сколько он в отношении меня совершил?

И здесь есть цитата **мастера Арьядевы** – Master Aryadeva который был большим мастером. Он был учеником Арии Нагараджуны, и говорят, что он был может быть настолько же великим как и он. Цитата от него говорит:

**У тех кто не накопил достаточно добродетели в сердце не проснется даже подозрение, что это учение правильное,**

То есть у тех у кого нет кармы не соединиться с этими вещами. Он не начнет понимать эти вещи.

**И если будут подозревать, если да начнут подозревать, что там что-то есть, это сломает на осколки колесо страданий.**

Даже подозрение! Даже если начинают думать: «Может быть в этом что-то есть», они уже разбили на осколки колесо страданий. Достаточно одного семени. Оно вырастет, оно прорастет и в конечном итоге они придут к просветлению. Сколько времени это возьмет? Это другой вопрос. Это может взять тысячи эпох.

И кстати комментатор нам говорит:

**Когда описывают все благословение которое можно извлечь из «сутры огранщика алмаза»** то, что мы описали ранее, покрыть все галактики драгоценными камнями в сравнении с изучением пустоты, **подразумевается то, что можно полностью извлечь из «совершенства мудрости» ее истинную форму, а не вслух читать книгу которая описывает эту мудрость.**

Здесь он подразумевает привычку, когда люди не удосуживаются сесть и понять пустоту, а просто читают эту сутру, декламируют эту сутру. «Это глупость» он говорит. «**Только чтение этой сутры это глупость. Это не спасет вас**» он говорит.

И я помню, что я была на учении **Далай Ламы** когда я была в Дхармасалле, и он сказал:

**Есть люди которые сидят и говорят молитвы целый день.** Он говорит**: это не выведет вас ни в какое место. Это не выведет вас. Вам нужно трансформировать свое сознание; вам нужно практиковать шесть совершенств, вам нужно понять пустоту. Только от сидения и произнесения мантр и молитв… это лучше чем совершать грехи, но само по себе это не выведет нас из страданий, и это важно. Это создает условия для других вещей. Этим важно заниматься, но этого не достаточно.**

И здесь он говорит:

**Кто-то может утверждать эту глупость** – это слова комментатора – **кто-то может утверждать глупость, что единственная причина произнесения «сутры сердца» это устранить вредящие ветра и препятствия.**

Потому, что ее используют этим образом.

**Это утверждение является грубой ошибкой в отношении основного смысла писания. Все сутры «совершенства мудрости», «победителя», то есть будды – были даны чтобы создать в нашем сознании основной метод достижения освобождения и всезнания, что является осознанием мировоззрения не существования «я», и не только чтобы освободиться от повседневных проблем; устранить какой-то сглаз, или такого рода вещи.**

Он говорит:

Несмотря на то, что сегодня принято декламировать «сутру сердца» как защиту, причина декламирования «сутры сердца», защита от отрицательных воздействий превратилась в распространенную причину…

Он говорит:

**Но это меньшая причина. Можно использовать ее таким образом но это меньшая причина. Основная причина декламировать,** или произносить эту сутру как мы ее здесь в классечитаем**, основная причина произносить эту сутру это чтобы развить мудрость которая позволит достижение осознания того, что нет «я» существующего со своей стороны которое является осознанием необходимым для достижения освобождения и всезнания.**

**Ясно, что декламирование этой сутры ради сутры, ради вторичной цели удаления от нас или от других отрицательных влияний, это что-то, что можно делать в подходящих обстоятельствах,** ок? **И в любом случае, если мы поставим для декламирования этой сутры высокие цели добродетель которую мы накопим будет соответствующей.**

Другими словами, что он говорит? Он говорит: «Нет плохого в том, чтобы произносить сутру, но важно какую цель ты ставишь себе когда делаешь это». «То, что определяет в конечном итоге карму, это цель. Мотивация. Это 90% карма. **Добродетель которую мы накопим будет соответствовать цели которую мы себе поставим, и если мотивация ограничена, такой будет и добродетель».**

И поэтому он говорит:

**Если эту сутру произносят, но с очень хорошей мотивацией - это очень важно. Это хорошо.**

Может быть перед тем как мы войдем в саму медитацию я перечислю вам этапы. У вас здесь есть вопрос, вопрос номер 7: что это за четыре части в медитации на пустоту Кедрупа Чже?

**Четыре этапа медитации на пустоту**

И можно строить это в разных вариациях, но они должны содержать четыре этапа:

1. **Первый этап – рассмотрения объекта обычным образом, которым мы воспринимаем этот мир.**

В нашем воображении, то есть с закрытыми глазами в медитации мы просто рассматриваем также как вы рассматривали камень, вы помните? Вы просто рассматривали, чувствовали, соединялись с разными органами чувств и смотрели как вы воспринимаете предметы. Это может быть камнем. Это может быть предметами в комнате, людьми в комнате, звуками в комнате, запахами в комнате, вкусами в вашем рту. Вы просто рассматриваете, ок? Вы просто рассматриваете образ которым вы воспринимаете этот мир в обычной ситуации, когда вы не проделываете анализа, не применив эти осознания пустоты, и так далее, ок? В чем разница между этим и просто обычным рассмотрением, повседневным поведением? Вы сейчас обращаете внимание, ок?

**Сейчас вы развиваете осознанность.**

Вы смотрите; как я себя воспринимаю? Обратили ли вы внимание, что капает дождь, ок? звук дождя, или обратили внимание на вкус который есть у вас во рту в этот момент? Или если вы начнете слушать звуки в комнате, и так далее, ок? И мы просто обостряем внимание. Это первый этап.

1. **На втором этапе – соединяются с ощущением которое у нас есть в отношении объекта нашего рассмотрения.**

Мы начинаем соединяться с ощущениями которые у нас есть в отношении объектов которые мы рассматриваем, и мы смотрим, и мы делали это уже в предыдущей медитации. Мы смотрим как эти объекты воспринимаются нами как приходящие снаружи, ок? Есть объект, и есть орган чувств который воспринимает этот объект, поэтому есть отражения\формы существующие снаружи, и мы смотрим на них. Звуки приходят и мы слушаем их. Также и с запахами, также и со всеми объектами органов чувств, и **мы смотрим как мы относимся к объектам в обычном состоянии, еще без анализа.** И это состояние сознания которое пропитано невежеством. Сознание которое не понимает откуда приходят вещи. Это наше сознание. Оно думает, что вещи приходят снаружи, дождь не приходит из меня. Он приходит с неба. Это второй этап.

Итак, первым этапом было просто рассмотрение. Рассмотрение но с вниманием. **На втором этапе мы начинаем обращать внимание на то как мы воспринимаем вещи как независимые от нас**, как приходящие независимым от нас образом.

1. **На третьем этапе – правильное видение объекта.**

Кедруп Чже предлагает нам сейчас увести наше сознание к правильному видению объекта. **Пытаться увидеть объект как нашу проекцию. Как что-то приходящее от нас, как что-то, что является частью нас. Он даже использует фразу «как ребенок нашего сознания».** Дождь это ребенок нашего сознания. Как он приходит из меня? Как такое может быть, что он приходит из меня? Как это он из меня? Если я его воспринимаю, то он в моем мире, да? Он в моем мире. **Вы можете подумать об этом как о расширении определения того, кто вы.** Вы немного расширяете то, кто вы. Дождь, если вы слышите его также часть вас в этот момент. Он в этот момент часть вашей жизни, вашего переживания, ок? Вы немного расширяете определение того, кто вы. **Это включает в себя и дождь. Он никогда не был вне того, кто вы. Вы просто выбрали поставить его снаружи. Он никогда не был снаружи и так каждая вещь в моем переживании. Она никогда не была вне меня,** и это третий этап.

1. **И четвертый этап – это пустота – пытаться отказаться от наших проекций.**

И с пониманием пустоты после того как вы посмотрели на объект и посмотрели на то как вы проецируете его, как вы проецируете его приходящим снаружи, на четвертом этапе вы пытаетесь отказаться от этой проекции. Отказаться, это значит dropping the object. Вы отказываетесь от объекта. Если это действительно моя проекция, если это все как маленькое дерево которое сидит у меня и я проецирую набор сырьевых данных, то сейчас я пытаюсь отказаться от этого процесса. Нужно отказаться от того, что я иду и проецирую понятие которое есть в моей голове, и посмотреть, что тогда происходит, и это не легко. Четвертый этап не простой.

**На четвертом этапе вы пытаетесь сделать что-то, что совершенно противоположно нашим привычкам.** Это то, что мы пытались немного делать в предыдущей медитации, расшатать связь между ощущением твердости камня и предположим формой камня, ок? Мы пытались немного расшатать эту связь потому, что в сущности кто создает эту связь? Твердость камня это моя ментальная проекция. Это моя ментальная картинка. И форма камня это моя ментальная картинка. И факт того, что есть связь между двумя вещами, это также моя ментальная картинка. Это также моя проекция.

Могу ли я отказаться от нее? Так есть ли тогда между ними вообще связь? Есть ли связь между тем о чем мне транслирует орган чувств осязание, и тем, что транслирует в мозг орган чувств зрение? **Есть ли другая связь кроме той которую я проецирую? Если я откажусь от этой связи, есть ли другая связь?**

Ок. И это будет упражнением рассмотрения. **И целью было то, чтобы вы нашли то чего нет**, и если вы рассматриваете хорошо вы найдете то чего нет, **и это опрокидывает вас в пустоту, и вдруг вы напротив «нет»**, ок**.** Если вам удается в медитации прийти к переживанию «нет» то попробуйте там остаться. Попробуйте, и это не легко. Это тяжело.

Сознание будет восставать и находить себе занятия и внимание будет отвлекаться, и различные вещи потому, что это не легко оставаться там в месте пустоты, ок? Из-за этого нужно много-много тренироваться в этих медитациях. Даже после того как уже развили Шине нужно много в них тренироваться, и это не малое дело развить Шине, и это были этапы, и сейчас мы сделаем такую медитацию, и прежде чем вы закроете глаза я хочу чтобы вы на минутку посмотрели сюда и посмотрите на этот стол, ок? Здесь есть стол определенной формы и определенного цвета, и каждый из вас в медитации будет представлять, что перед ним есть такой стол, и сейчас мы будем работать с таким столом.

*И сейчас закройте глаза.*

*И начните с того, что вы фокусируетесь на дыхании.*

*И сейчас пригласите к себе ламу.*

*И увидьте ламу в красивом, совершенном, сияющем образе, и ваши учитель или учительница очень рады вашему приглашению. Они ждали момента когда вы их пригласите, чтобы они сумели прийти вам помочь в вашей медитации на пустоту.*

*Создайте ощущение благодарности и почтения к вашим учителю или учительнице.*

*Поднесите им ментальное подношение.*

*Если есть что-то что отягощает вашу совесть на данный момент, что может помешать в медитации - раскайтесь об этом перед учителем или учительницей, и устраните это из своего сознания в данный момент.*

*Создайте в своих сердцах радость за то, что вы посвящаете драгоценное и редкое время этой жизни учению о пустоте имеющему такую большую добродетель которая может освободить вас от всех страданий.*

*Попросите у учителя или учительницу помочь вам воспринять и понять пустоту.*

*И создайте в своих сердцах мотивацию прилагать как можно больше усилий в понимании пустоты, чтобы вы сумели помочь тому любимому вами человеку который страдает.*

*И сейчас представьте, что вы сидите рядом со столом перед которым сижу я, и в своем воображении сделать это нет никаких проблем. Вы можете подвинуть соседей в сторону и поставить стол. Вы можете быть одни в комнате со столом.*

*И сейчас всмотритесь в стол который перед вами. Сфокусируйтесь на нем. Попытайтесь увидеть его насколько возможно яснее в своем воображении, не открывая глаз.*

*Посмотрите на него наивным взглядом, как может быть на это смотрел бы ребенок.*

*Увидьте его форму. Его цвет. Что делает его столом? Как вы знаете, что это стол?*

*И сейчас рассмотрите его соединяетесь с вашим видением этого стола как внешнего объекта, как чего-то существующего со своей стороны, как чего-то, что является столом со своей стороны.*

*Как чего-то, что может быть осталось бы в комнате если бы вы из нее вышли.*

*Это то, что мы назвали Gak Ja. Это вещь которой не существует. Это способ через который этот стол не существует, но мы верим, что он так существует, и попытайтесь воспринять себя верящими в самосуществование стола.*

*Попытайтесь насколько вы можете воспринять способ через который ваше сознание это делает.*

*Это то как невежество воспринимает свой мир. Это то как невежество не понимает свой мир.*

*Мы думаем, что это стол потому, что мы можем положить на него предметы, и мы думаем, что из-за этой функции это делает его столом со своей стороны.*

*Но если вы хорошо посмотрите, перед вами может быть есть красный квадрат, и вы как и я смотрите на это сверху. Я вижу перед собой красный квадрат и в этом красном квадрате нет чего-то, что говорит «стол» кроме идеи «столовости» которую я спроецировала на этот предмет.*

*Поэтому стол который я воспринимаю находящимся перед собой является проекцией идеи «столовости» которую я проецирую на набор сырьевых данных и это как было сказано красный квадрат.*

*И нет, здесь нет никакого стола кроме того который я спроецировала. Попытайтесь это увидеть. То, что здесь есть - это красный квадрат и я та, кто делает из этого стол – это я.*

*Это приходит из моего сознания. Это мой ребенок.*

*И попытайтесь сейчас отказаться от этой проекции. Отказаться от ментальной картинки которую вы проецируете на набор сырьевых данных.*

*Если вам удалось, попытайтесь оставаться с этим переживанием и если у вас не получилось, вернитесь к предыдущему этапу. Вернитесь к предыдущему этапу на котором вы исследуете этот процесс проекции. Вы являетесь теми кто проецирует стол на то, что в сущности является красным квадратом, и тогда попытайтесь отказаться от этой проекции.*

*Что в отношении красного квадрата? Можете ли вы вернуться к этому упражнению с красным квадратом? Красный квадрат также это проекция. Можете ли вы воспринять себя проецирующими красный квадрат или отказаться от этой проекции?*

*Обратитесь к ламе который перед вами, к образу который сопровождает вас все время. Поблагодарите их за то, что они с вами. Они уже долгое время прилагают все силы чтобы привести вас к просветлению.*

*Попросите их чтобы они продолжали вас сопровождать. Попросите их чтобы они продолжали вас обучать. Попросите их оставаться с вами и не оставлять вас.*

*Увидьте их с радостью откликающимися и приходящими пребывать в вашем сердце маленькими и сияющими и благословляющими вас изнутри.*

*И посвятите карму этой медитации человеку которому вы хотите помочь. Человеку который страдает, и которому вы хотите помочь.*

*Медленно-медленно открывайте глаза.*

И это было примером того как применить эту медитацию Кедрупа Чже, и это взято из тантрического текста который обучает это делать. Несмотря на то, что это само не тантра, но он сочетает это со своим учением тантры.

Давайте вернемся к сутре, и поговорим о пяти кучах о которых говорит Ченрезик. Он советует Шарипутре:

**Воспринять в совершенстве, что пять куч человека пусты от любой собственной природы.**

И он дает «**четыре глубинных определения**», то, что мы читали в отношении формы. Он говорит:

**Форма это пустота. Пустота это форма. Пустота не отдельна от формы, и никакая форма не отдельна от пустоты.**

И тогда он продолжает и говорит:

**И также и в отношении ощущений, способности различать, ментальных факторов, и осознанности: все это пусто.**

Я пыталась разделись на строки. Вы видите? В тибетском тексте все это вместе. В тибетских текстах – все это вместе; почти нет знаков препинания. Нет оглавления. Все вместе. Есть нумерация страниц. Причина того, что они высекали на дереве, и это тяжелая работа в том, что они были очень экономными в пространстве, а мы можем себе позволить.

В следующей строке он говорит об ощущениях, способности различать, ментальных факторах, и осознанности, и здесь мы входим в пять куч, и он говорит: «Та вещь которую я тебе сказал о форме, та вещь верна и в отношении других куч. И, что это за кучи?

И пять куч это способ через который наши переживания организуются в соответствии с «Абхидхамой Кошей».

«Абхидхарма Коша» - и это одно из древних писаний буддизма была собрана мастером Васубандху приблизительно в четвертом веке нашей эры. Оттуда это пришло. Слово куча которое мы используем на иврите говорит о пяти кучах, на санскрите это называется – Skanda – Сканда.

На тибетском – Pungpo.

Если открыть словарь, написано **куча**. Сейчас на иврите куча это будто одно на другом. Когда набрасывают вещи, но здесь мы не кладем одно на другое. Это просто пять куч. Они не упорядочены одна на другой.

Есть сутра в которой будда описывает эти кучи, и он объясняет монахам как устроен человек. Он держит рис. У него есть там куча риса и он берет горстку риса и дает зернам упасть и создать кучу, и он говорит: «Вот такая Skanda», и отсюда перевод куча, ок? И это куча.

Итак, у нас есть **пять куч**, это в соответствии с Буддой. То есть «Абхидхарма Коша» берет это от Будды.

1. **Первая куча – форма – Suk –**

Suk – это первая и это **все, что связано с телом. Все, что физическое в нашем переживании,** и тогда Ченрезик в сутре говорит также и о других.

1. **Вторая куча – ощущения** – Tsor Wa –

Второе это Tsor Wa, и Tsor Wa – означает **ощущения**. Здесь подразумевается чувствовать приятное, чувствовать не приятное, или чувствовать нейтральное. Чувствовать хорошо, чувствовать не хорошо. Чувствовать нейтрально.

И это может быть связано с телом, но не обязательно с телом, ок? И здесь мы уже работаем с ментальными аспектами нашего переживания. И по большому счету можно говорить о теле и о сознании, ок? По большому счету. И Будда поставил тело в первую кучу, а потом у сознания есть четыре кучи, и там мы идем от тяжелого к легкому, и Tsor Wa – это ближе к телу потому, что ощущения могут быть связаны с ощущением тела.

1. **Третья куча – способность различать** – Du She –

Потом третье это Du She. Здесь подразумевается способность различать, это наша ментальная способность различать вещи; это зеленое, это желтое. Это большое, это маленькое. Это хорошее, это плохое. Способность различать вещи.

1. **Четвертая куча – ментальные факторы** – Du Je.

Потом есть четвертый фактор который называется Du Je.

1. **Пятая куча – осознанность - Nam She.**

И пятая куча - Nam She.

Итак, произнесите: Du Je, Nam She.

И мы начнем с Nam She. Это то как о них говорят. Говорят: 1, 2, 3, 5, 4. Начнем с Nam She. Nam She – у нас уже было She, помните? В Sherab было She.

**Ученица**: Mar She.

**Учительница**: Mar She, верно. She – это **знание**. Это от **знать**. Корень от знать. И Nam She означает сознание, или осознанность. Это факт того, что у нас есть сознание, и мы об этом говорили. Я упоминала это раньше. Это вид такого чуда нашей жизни, которое мы большую часть времени не осознаем.

Это осознанность которую мы не осознаем. Это суть факта того, что мы осознанны. **Та вещь которая прозрачна, которая чиста и которая знает, и в которую все погружено**. Все, что я переживаю, вижу, понимаю, чувствую. Все это погружено в какое-то сознание.

Когда-то кого-то вводишь в нокаут и он теряет сознание это все еще полностью не потерялось. Есть еще капля, капля сознания, но это вещь которая более менее теряется если кого-то вводят в нокаут. Он теряет сознание. И **сознание это такой вид чуда который мы даже не осознаем**. Осознанность которую мы не осознаем. Это сознание.

**Четыре** – Du Je – **все остальное**; любая ментальная вещь которая не включена в 2, 3, и 5 включена в 4. И здесь есть много факторов, и иногда насчитывают 46, а иногда 51. Много факторов. Здесь есть такие вещи как гнев, любовь, зависть, сострадание, способность концентрации, личность. Много ментальных факторов которые ментальные и они не включены в 2, 3, или 5, и это даже включает в себя не физические и не ментальные вещи. Они входят в 4.

Что это не физические и не ментальные вещи? Это, к примеру мое имя. Идеи о вещах которые у меня есть; они не физические и не ментальные потому, что идея это разумеется не физическая вещь, и в соответствии с «абхдидхармой кошей» она также не считается ментальной. Ментальное это скажем: любовь, ненависть, такие вещи. Идея это идея – это что-то противоположное любви, и ненависти, что является изменчивыми вещами склонными меняться, а идеи это что-то такое не физическое и не ментальное, постоянное, ок?

Это ярлык, ярлык который я вешаю на вещи. Все **слова** которые у меня есть также сюда входят. **Понятия** – также сюда входят.

**Есть очень важный вопрос и это то, почему 2 и 3 отделили от 4.** Если 4 это такой вид большой кучи вещей, большое накопление многих вещей, почему из нее вынули 2 и 3? **И есть важная причина почему Будда выбрал это сделать, так представить наше сознание, и это из-за того, что 2 и 3 приносят все страдания.** Все мои беды приходят от того, что я различаю. Я говорю: «Это да». «Это нет». «Это мне приятно». «Это мне не приятно». «Это мне приятно, поэтому я это люблю». «Это мне не приятно, я это не люблю», то есть прежде всего это приятное и не приятное.

Сразу после этого идет: «Он не приятный человек. Я хочу от него избавиться» или «это человек которого я хочу. Я возьму его себе», **и это приносит все наши беды потому, что мы не понимаем откуда в нашу жизнь приходят ненавистные нам вещи. Мы не понимаем откуда в нашу жизнь приходят хорошие вещи. Мы не принимаем ответственности за наши проекции. Мы думаем, что они там снаружи, и тогда мы начинаем ради них войны. Совершаем ради них преступления. Нарушаем ради них законы морали. Все наши беды приходят от 2, 3, и от непонимания того как эти вещи функционируют, поэтому хорошее понимание 2 и 3 куч может перенести нас на большое расстояние в направлении понимания пустоты.**

И, что нам в сутре говорит Чернезик? Он нам говорит:

**Что мы обязаны воспринять в совершенстве, что пять куч человека пусты от любой собственной природы.**

И потом он подробно рассказывает о форме, и потом он говорит: «То же самое, что я сказал о форме нужно делать то же самое упражнение и в отношении ощущений, и способности различать, и ментальных факторов, и с осознанности.

Мы не будем здесь делать эти упражнения. На курсе 12 мы сделаем немного больше, и намного больше мы сделаем если придем к курсам «Огонь медитации», и там мы делаем это намного подробнее, и я надеюсь встретить вас там.

**Идея в том чтобы воспринять себя верящими в гакчу**, ок? Это то, что мы немного пытались сделать в последней медитации. **Воспринять себя верящими в существование стола снаружи, независимым от нас образом который существует там даже если я оставляю эту комнату. Мы делаем это так быстро и так хорошо, что убеждены, что это наша реальность**. Мы полностью убеждены, что это наша реальность, **и эта сутра говорит, что это тяжелая ошибка, и все наши страдания приходят из-за нее.**

И важно, я снова хочу подчеркнуть: когда я говорю эти слова, я не подразумеваю, что этот стол не существует. То есть не нужно падать во вторую крайность. Он не существует так как я думаю, что он существует. Это не означает, что его вообще не существует, ок? У него есть существование, но его существование подчинено законам кармы и тому, что мы называем взаимозависимым существованием.

И снова, я хочу повторить; **актуальность всего этого в том, что если это понимают, то могут начать создавать мир в котором у меня есть все счастье которого мы хотим**. Вся красота которую мы хотим. Вся добродетель которую мы хотим. Я могу победить смерть. В соответствии с буддой я могу быть совершенным существом имеющим большую добродетель, любящим, и понимание того как я создаю этот стол является к этому ключем.

Откуда приходит этот стол? Как он да существует и как он не существует? И эта сутра ведет меня в этом направлении. Будда здесь очень медленно берет нас за руку, направляет нас, да. Он упорядочивает это так чтобы мы попали туда куда нужно. Способ через который Ченрезик перечисляет эти вещи постепенно ведет. Он ведет нас через пять этапов пути. Пять этих путей, и в каждом пути он берет нас за руку. Ведет нас шаг за шагом. Он в сущности **прорисовывает перед нами этот путь, как делать эти медитации чтобы мы постепенно начали преодолевать наше невежество.**

**И в этом важно помнить, что пустота это не географическое или физическое понятие.**

«Пустое» это не противоположность «полному». Не в этом смысле. Не в физическом смысле. **«Пустое» в философском смысле** о котором мы говорим – **означает пустое от самосуществования**. Пустое от самосуществования, как я думала, что существуют вещи, ок? Вещи пусты от того чтобы существовать так как я думала, что они существуют, **и беда в том, что я думаю, что они существуют способом через который они не существуют, и я верю тому, что я думаю. Я покупаюсь на блеф и реагирую на него**. И когда кто-то приходит и мне вредит - я верю, что он приходит снаружи и вредит мне, и тогда я реагирую на это и создаю себе еще сансару.

И в этом смысл этой сутры. Постепенно-постепенно, и мы продолжим на следующем уроке, **он спускает нас с различных деревьев на которые мы забрались, и на которых мы сидим уже долгое время много-много-много-много-много времени.**