

**Хорошо жить, и хорошо умереть**

**«Пять сил»**

**Особое учение**

**Ламы Дворы-ла**

**На основе Ло Джонга «Семь основных для трансформации сознания», Геше Чекавы**

**Гиват Барнер, апрель 2009**

**Часть 1**

**Вступительная речь Уди Лион** (*член Гиват Бернер, который также был монахом в соответствии с буддистской традицией в Таиланде*) **который пригласил ламу Двору прийти дать учение в его доме**

Я заранее прошу прощения если я кого-то забуду, но я хочу поблагодарить несколько людей благодаря которым стал возможен этот вечер потому, что сегодня это первый раз когда в это место пришли люди, и это очень-очень-очень радует видеть, и несколько коротких благодарностей, чтобы это не заняло целый вечер.

Я не знаю или здесь есть Итан. Я не думаю, что я его вижу, но Итан это парень который помогал, и в сущности поставил эту беседку и эту вещь. Потом есть еще один парень который кроме этого помог мне подготовить эту доску, и все сделать. Он помогал мне в каждом деле с которым я к нему обращался, и он также личность, и к примеру когда я иду в столовую я черпаю от него вдохновение, и его зовут Яир. Его я да вижу, и он находится там.

Третье, я хочу действительно поблагодарить всех вас за сам факт этого присутствия, и в сущности, вы позволяете мне заниматься той вещью которая ближе всего моему сердцу, и это передавать дхарму дальше. И есть еще много людей, и соседей которые поначалу не смотрели на это слишком хорошо, и это для меня самые хорошие моменты практики, это то, что у нас называется «хорошими врагами».

И в самом конце, я даже не знаю как назвать, девушка, личность. Я не знаю даже как это сказать, но несмотря на наше короткое знакомство это одна из самых доминантных и значимых личностей в моей жизни, и она также член дхармы, и также истинный друг, и самое-самое важное – она просто великая учительница для меня, и источник вдохновения, и это лама Двора. Я действительно извиняюсь. Обычно я известен в качестве большого болтуна, но именно тогда когда мне нужны эти слова, они просто теряются, поэтому я скажу вам может быть самым простым и самым прямым образом – просто большое вам спасибо за то кто вы. Для меня это источник вдохновения. Большое-большое спасибо.

**Лама Двора**

Большое спасибо. Большое спасибо.

Уди, большое спасибо за приглашение. Я позвонила Уди спросить как дела, и что слышно, и Уди сказал: «Может быть ты придешь провести нам урок» И это большая честь. Большое спасибо за приглашение, и я рада находиться здесь с вами.

Мы обычно начинаем наши уроки с короткой молитвы, и я приглашаю вас присоединиться к нам. Часть из нас ее знает, а другие присоединяйтесь к нам просто в сердце. Это молитва

благодарности. Мы так начинаем уроки чтобы отдать дань уважения учителям, через которых мы получили это учение. Это очень длинная линия передачи учителей, которые в сущности посвящали всю свою жизнь чтобы мы сумели наслаждаться этим учением, и чтобы оно благословило нашу жизнь.

И это смысл молитвы. Это благодарность, и мы делаем это через подношение учителям передавшим нам это учение. И давайте начнем, просто сделайте руками так, как подношение (*ладони рук одна рядом с другой направлены внутренней стороной вверх в жесте даяния*), ок?

*(Молитва мандалы)*

И я бы хотела начать с вами с небольшой медитации, которую я проведу. Она не совсем тихая. Будут части; минуты в тишине, и минуты когда я говорю, ок? И попробуйте оставаться со мной в медитации.

*Итак, попробуйте найти себе удобную позу в которой вы сможете просидеть в медитации несколько минут.*

*И закройте глаза.*

*Чтобы немного успокоить сознание чтобы привести себя в здесь и сейчас, мы начнем с концентрации на дыхании. Мы сфокусируемся на проходе воздуха на кончике носа. Просто обратите внимание на ощущение, и попытайтесь оставаться сознанием в одном месте, на кончике носа, и на том как воздух через ноздри проходит внутрь и наружу.*

*И сейчас попробуйте на мгновение подумать почему вы сюда пришли? Что вас сюда привело?*

*И подумайте, как так, что вы и я, как все мы находимся здесь в мире который полон боли. Мире где есть так много страданий; есть болезни, есть войны, есть голод, есть одиночество, нужда, смерть. Мы теряем дорогих нам людей. Мы теряем свое здоровье.*

*Когда с нами происходит что-то не желательное, или не происходит что-то, что мы очень хотели бы чтобы произошло, в обоих этих случаях это очень больно, поэтому как мы можем изменить эту ситуацию? Есть ли что-то, что мы можем сделать чтобы изменить эту ситуацию?*

*Может быть одна из первых вещей которую нам нужно научиться делать чтобы изменить эту ситуацию - это научиться раскрывать свое сердце.*

*В нас есть препятствия. В нас есть блоки. Такие как стены которыми мы окружили свое сердце, и которые мы поставили между собой и другими, и они не позволяют нам по-настоящему увидеть других.*

*И кто поставил эти стены? Эти стены поставили мы. Почему мы поставили эти стены? Может быть потому, что мы боимся?*

*Но это те стены которые нас убивают. Это те стены которые мы поставили чтобы оградить себя от боли других - превращаются в нашу тюрьму, и убивают нас.*

*И попробуйте представить, как это будет? Как это могло бы быть, если бы мы могли полностью раскрыть свое сердце? Если бы у нас было сердце излучающую любовь без всяких предварительных условий каждому человеку с которым мы встречаемся.*

*Если бы мы могли это сделать мы бы были другими людьми.*

*Чтобы научиться как это делать нам нужна помощь.*

*И сейчас мы пригласим к себе человека, с которым мы знакомы. Любого, пригласите человека с которым вы знакомы который страдает от боли; телесная ли это боль, или духовная, или ментальная. Человека с которым вы знакомы, любите его, и который страдает от боли.*

*И попробуйте раскрыть им свое сердце. Попробуйте почувствовать их боль.*

*Способны ли вы почувствовать их боль, или есть стена которой вы отгородили себя чтобы не чувствовать их боли?*

*Если такая стена есть - уберите ее. Сломайте ее. Мы говорим, что нет разницы между нашей болью, и болью других.*

*Раскройте им настежь свое сердце, настолько широко, что когда вы думаете об их боли на ваших глазах появляются слезы.*

*И на мгновение увидите этого человека ангелом приходящим в вашу жизнь, и через свою боль они приходят научить вас раскрыть ваши сердца.*

*И это единственная причина почему они в вашем мире – чтобы раскрыть ваши сердца.*

*Сейчас поблагодарите их, что они находятся в вашей жизни и обучают вас самой важной вещи которой нужно научиться.*

*Вы можете открыть глаза.*

И учение которое я выбрала дать вам сегодня это учение из тибетской традиции. Это учение источник которого, разумеется, приходит от будды, но та форма в которой было передано это учение, эта форма развилась в Тибете примерно в 11-12 веке, и эта традиция называется «Ло Джонг».

Произнесите: Lo Jong.

### **Lo Jong – Ло Джонг**

Lo – это **сознание**, и Jong – это **практиковать**, или **тренировать**, или **трансформировать** также, и это традиция которую на иврите мы иногда называем: «**тренировкой сознания**», или «**трансформацией сознания**».

И они говорят именно о той трансформации которую мы сделали в медитации. **Это та трансформация которой они нас обучают. Эта трансформация которая приходит раскрыть наше сердце потому, что с этим раскрытием сердца, с этим развитием сострадания автоматическим образом развивается и мудрость, и сочетание сострадания и мудрости вместе в конечном итоге позволяет нам уничтожить всю эту боль о которой мы говорили, все формы страданий которые есть в нашем мире.**

Мы говорим, что это раскрытие сердца которое в конечном итоге освободит от любой боли нас, и всех других. Оно приходит в следствии развития сострадания – к примеру таким

образом как мы делали в этой короткой медитации – в следствии развития сострадания до очень высоких, максимальных уровней.

На высоком уровне сострадания мы уже не называем это «состраданием». Мы называем это «бодхичиттой». Произнесите: Bodhichitta.

### Semkye

#### Стремление к просветлению

Или также:

#### Jangchub kyī sem

**Бодхичитта – это самая высокая эволюция, самый высокий уровень сострадания.** Это тот высокий уровень сострадания, когда человек соединен с болью вокруг себя, когда он раскрыл настежь свое сердце всему, что болит в его мире, и когда он не может больше вынести того факта, что в его мире люди страдают. И этот человек настолько сострадателен и открыт, что решает посвятить всю свою жизнь тому, чтобы найти как можно уничтожить эту боль, и как можно принести всем существам все возможное счастье. Как у них забрать всю боль и принести им все счастье. И это сострадание которое приходит из понимания; из понимания того, что все мы находимся в лапах властелина смерти, и не важно насколько мы молоды, или насколько мы здоровы или не здоровы, молоды или нет. Это не важно. Все мы!

Младенец приходящий в мир уже находится в лапах властелина смерти (*имя властелина смерти – «Яма»*). Его изображают в виде чудовищного быка держащего в своих клыках и копытах все «колесо жизни», все формы существования в нем). С того момента как он рождается ему гарантировано, что он умрет. Он уже несет в себе смерть, и бодхисаттва – **бодхисаттва – это человек который развил бодхичитту.**

Произнесите: Bodhisattva. На тибетском:

#### Jangchub sempra

И бодхисаттва не может вынести мысли, что он живет в мире в котором люди вынуждены страдать всеми формами этой боли, и в конечном итоге умереть или от болезни, или от старости, но потерять все, что дорого в их жизни. **И бодхисаттва готов сделать все, что нужно чтобы забрать боль всех существ.**

И я немного поговорю о конкретном **ло джонге** который называется: «Семь основных для развития доброго сердца». Так он называется. **Мы также переводим** этот ло джонг как «**развитие доброго сердца**». «**Семь основных для развития доброго сердца**».

В прошлом мы обучали всем семи основным. Сегодня мы поговорим только об одной из них.

**В традиции ло джонг они обучают нас тренировать сознание, трансформировать сознание, если мы хотим когда-нибудь получить шанс удостоиться счастья,** и не важно какой метод вы практикуете, и что вы делаете чтобы стать счастливыми.

**Есть две вещи которые мы обязаны научиться преодолевать,** и о них говорит ло джонг:

1. Первое – придание себе важности.

#### Rang chen dzin

**Произнесите за мной:** Rang chen dzin.

Rang – это **я**, и Chen dzin – это **ценить**, придавать важность. **Придание себе важности**. Итак, они говорят о придании себе важности, об этой ситуации в которой люди, можно сказать естественным образом, (но мы в буддизме говорим, что нет естественного, есть только привычка), что с того момента как мы пришли в мир мы привыкли заботиться о себе, ценить себя. Мы большую часть дня проводим в заботе о себе; в расчесывании себя, мытье себя, кормлении себя, во всех тех вещах которые мы делаем чтобы заботиться о себе. Это включает и нашу семью которую мы также называем «собой», или тем, что «мое».

Это Rang chen dzin. Это придание себя важности, и они это называют «**большим врагом**». Они здесь не стесняются. **Они говорят: «Источник всех наших страданий без исключения - в этом придании себе важности»**, и это вид проклятия наложенного на нас с которым мы пришли в мир, в том, что мы все время ищем как стать счастливыми. Мы ищем как стать счастливыми через то, что все время заботимся о себе, и все время не находим счастья потому, что это именно тот путь который не позволяет нам стать счастливыми.

**Причина по которой мы все еще страдаем в том, что мы все еще придаем себе важность. Из-за того, что мы все время все еще заняты заботой о «себе» и о «своем», и ставим это выше заботы о других.**

2. И есть второй аспект о котором мы может быть поговорим позже.

И практика ло джонг обучает нас этому, это целиком практика для преодоления этого врага.

Они говорят: «Это наш враг». «Он наш враг». Почему? **Потому, что он приносит нам все страдания, и вся тренировка является антидотом, лекарством против придания себе этой важности.**

Учение которое мы получим отрывок из которого мы вам сегодня приведем приходит от человека по имени **геше Чекава**.

### **Geshe Chekawa**

Произнесите: Geshe Chekawa - *геше Чекава* – (1101-1175).

И геше – это название **духовного учителя**. Сегодня это также титул который получают в тибетских монастырях, но в 12 веке такого титула не было. Это было просто название духовного учителя, и Чекава - это его имя. Он был тибетцем, и это учение которое он передал было передано им через его учителей, и так далее, но оно хранилось в тайне. Это учение переходило из уст в уста и сохранялось в тайне. Ему не обучали публично в таких классах как этот, и однажды Геша Чекава передал это учение прокаженному. (В то время не было лекарства от проказы. Они просто отсылались в отдаленные лагеря, и там умирали), и он дал это учение прокаженному человеку, и этот прокаженный практиковал его и выздоровел от проказы, и это так растрогало геше Чекаву, что он сказал: «Я не могу больше хранить эту тайну», и так это учение начало передаваться, и пришло к нам.

Сегодня оно уже не тайное, но вы увидите; оно не тайное с той точки зрения, что мы обучаем ему открытым образом, но оно будет тайным и останется тайным до тех пор пока мы не научимся практиковать его сами потому, что не важно или мы его слышали от учителя. Если мы его не практикуем - оно не может принести скрытое в нем благословение, и тогда для нас

оно тайное. Оно хранит себя в тайне от тех кто к нему не готов, от того кто к нему не открыт. И сегодня мы попытаемся немного уменьшить таинственность этой тренировки, части ее.

И как было сказано, у этого ло джонга есть семь основных, и мы напрямую перейдем к его четвертой основной. Для тех кто заинтересован начать с начала, записи находятся на нашем сайте.

И как было сказано, мы хотим уменьшить придание себе важности и развить это большое сострадание, эту большую бодхичитту чтобы раскрыть наше сердце, и это идет рука об руку. Эта привычка придания себе важности укоренена в нас очень глубоко. В буддизме мы говорим, что она приходит с нами из предыдущих перевоплощений. Мы очень-очень сильно привыкли заботиться о себе. Это одна сторона.

С одной стороны привычка укоренена в нас так глубоко. С другой стороны, мы говорим, что она является источником всех страданий, и это очень большое дело преодолеть этого врага. Не простое потому, что наши мозги настолько промыты этой привычкой, и мы говорим, что это промывание мозгов и только, и нужны очень сильные средства чтобы это преодолеть. И четвертая основная в этом ло джонге говорит о том, что он называет «**пятью силами**», и мы здесь приведем краткое описание «**пяти сил**».

#### **top nga**

Как было сказано, их целью является:

- **Уменьшить собственную важность.**
- **И развить бодхичитту.** Развить сострадание до самого высокого его уровня, до бодхичитты.

И у «пяти сил» есть две версии:

**а. Версия которую практикуют каждый день.**

**б. И версия которую практикуют когда приближается дата смерти.**

И вы увидите, что между ними есть тесная связь. И мы сказали: «пять сил», и мы сначала поговорим о ежедневной версии этой практики, а позже о версии в час смерти.

**(Ежедневная версия «пяти сил»)**

1. **Первая сила** – называется «**сила проекции**».

На тибетском она называется:

#### **Ренпа**

Произнесите: Ренпа. Ренпа – и это **сила выбрасывания**. Если хотите, **проекции**.

И здесь **подразумевается, что когда вы утром встаете вы используете эту силу чтобы спроецировать себя в ваш день. Правильным образом выбросить себя в день** сразу же когда начинается утро, и основное когда вы встаете, утром сразу же когда открываете глаза – это **создать мотивацию**. Организовать свою мотивацию с которой мы будем делать то, что делаем на протяжении дня потому, что мы говорим, что для того чтобы мы сумели реализовать цели духовной практики такие как настолько высокая цель как развитие сострадания, **самое важное это мотивация**: с какой мотивацией мы подходим к практике. Потому, что нас могут обучать

различным медитациям, различным практикам, различным мантрам, различным молитвам, и различным асанам, но если мы сидим и делаем их с не правильной мотивацией - у них будет очень слабая сила. Это будет еще одним действием, таким же как и все другие.

**То, что определяет эффект на нас – это с какой мотивацией мы подходим к той практике которую выполняем.** И сила проекции - это когда мы утром встаем, и сначала создаем очень сильную мотивацию. Я утром встала и смотрю: «Сейчас я начинаю новый день, и может быть это последний день моей жизни. Что я знаю? Может быть..? Я изначально решаю, что не буду растрачивать этот день. Что он не будет днем напрасного растрачивания. Что это будет днем когда я буду действовать последовательно для уничтожения этого «большого врага» придания себе важности, и развития «большого друга» - и это большое сострадание, которое является моим большим другом».

**И так как я не знаю когда настанет моя смерть – и никто из нас не знает потому, что смерть не считается ни с возрастом, ни с состоянием здоровья, ни с нашими предпочтениями: она приходит тогда когда приходит – и я изначально решаю, что сегодня я буду обращать внимание на других больше чем обращаю внимание на себя, или больше чем я привыкла обращать внимание на других. День будет посвящен развитию моей любви к другим, и моему состраданию к другим, и продолжать раскрывать стены которыми я отгородила свое сердце чтобы не чувствовать, что происходит с другими. Отдалить эту линию, раскрыть эту линию, и может быть полностью ее стереть потому, что это именно та линия которая нас убивает.**

**Это та линия которую я ставлю там между мной и другими чтобы защитить себя от их боли является моей тюрьмой убивающей меня.**

И это идея «проецирующей силы» в моей повседневной жизни – сразу же утром когда я открываю глаза я вспоминаю как я собираюсь прожить этот день, который может быть последний. Кто знает? «Сегодня я буду действовать, думать, говорить, и вести себя в форме ценящей других, в форме помогающей другим, в форме раскрывающей мое сердце. В форме раскрывающей мое сострадание»

И на протяжении дня будут появляться вызовы, и я буду забывать на протяжении дня, но изначально утром я организую мотивацию которая будет меня к этому вести, и я выбрасываю себя с этой рогаткой мотивации сострадания в сегодняшний день.

И это Ренра, полное выражение этого - Ренра кyi Тор.

Произнесите: Ренра кyi Тор. Тор – это **сила**, и Ренра – это эта **проекция**, итак: **сила проекции**. И как было сказано, она приходит из понимания о котором мы говорили ранее, что вся боль и страдания в моей жизни, и все, что в моей жизни не работает приходит от этой глубокой привычки придания себе важности и из этой, и из предыдущих жизней.

Мы носим в нашем сознании много-много семян эгоизма, придания себе важности. Rang chen dzin – это было **приданием себе важности**. Причина того, что у меня есть такое сильное придание себе важности, важности в смысле постоянной заботы о себе - это из-за того, что у меня есть вторая сторона.

- 2. Вторая сторона** (это второй аспект, который лама упомянула в начале урока о котором мы поговорим позже; 1. Придание себе важности. 2. Цепляние за себя) – **цепляние за себя.**

## Dan dzin

Произнесите: Dan dzin.

Дан Дзин – это **цепляние за себя** потому, что до того как я себя ценю мне сначала нужно чтобы у меня было цепляние за себя. Мне сначала нужно быть с очень сильным мировоззрением, что: «вот я», и тогда мне нужно позаботиться о себе. И у меня сначала есть какое-то «я». У меня есть какая-то вера в такое твердое и важное «я», и «вот я», и «со мной происходят вещи», и «мне болит», и «я, я, я». У меня есть очень сильное представление о «я», и очень сильное цепляние за это «я», и **в следствии этого сильного цепляния за «я» приходит эта дурная привычка ценить себя и заботиться о себе.**

И Ренра кyi тор – человек утром встает и понимает, что это большие враги которые у него есть, и что он привык к ним с давних времен, цепляться за себя, быть привязанным к себе, придавать себе важность, и он утром встает и говорит: «Сегодня я этот день посвящу, я не буду растрчивать. Я его посвящу практике антидота этому приданию себе важности и этому цепляния за себя».

И это первая сила.

## 2.Вторая сила – «сила привычки».

Произнесите: Gompa kyi Тор.

## Gompa

И Тор – это снова **сила**, и Gompa – здесь это **привычка. Привыкнуть**. И это «**сила привычки**». Это вторая сила – «сила привычки».

В начале, в «силе проекции» я встала утром и решила не растрчивать этот день, посвятить его антидоту придания себе важности. Что произойдет? Я встала утром и сразу же после того как завершила создавать мотивацию, что я делаю? Забочусь о себе, верно? «Сейчас мне нужно это, сейчас мне нужно это, сейчас мне нужно...» Сразу же после того как я решила, не проходит и трех секунд и я уже снова придаю себе важность. И это очень важно утром решить дать себе направление на целый день, но этого не достаточно.

Мне все время нужно себе напоминать, и это вторая сила – это «сила привычки». **Это сила в которой я выбираю себя приучать к этой мысли.** И это не легко. Жизнь будет меня сбивать, и привычки будут меня сбивать. Привычки моего мышления будут меня сбивать. И я решаю искусственным образом создавать ситуации которые будут меня заставлять вспомнить.

И практикующие ло джонг в 12 веке на Тибете не были сильно образованы. Они были пастухами. У них не было книг и тетрадей. Мы здесь обучаем вести дневники. Всего этого у них не было, и они использовали средства которые есть у каждого из нас: к примеру, я могу решить, что каждый раз когда я встаю со стула я буду вспоминать. Каждый раз когда я меняю позу; я сажусь: «Аа, минутку! Что я здесь делаю? Сегодня я сражаюсь с приданием себе важности». Ок! Я встаю – я вспоминаю. Я хочу сесть – я вспоминаю. Я ложусь – я вспоминаю. Я открываю дверь – я вспоминаю. Я закрываю дверь – я вспоминаю.

Итак, решают в отношении определенных ситуаций; когда садятся, когда встают, когда открывают дверь, когда закрывают дверь. К примеру, в отношении таких ситуаций, и это

привычка которую нужно создать. Каждый раз, когда я кладу руку на ручку двери: «Аа! Минутку. Сегодня я лицом к другим. Сегодня я считаю других важнее себя».

И это вторая сила. Это «сила привычки» - привыкнуть к мысли, и это те трюки которые учителя ло джонга передали нам. И я встаю со стула и говорю: «Аа! Мне нужно ценить других. Минутку! Кого я могу ценить?» Я смотрю кто находится в моем окружении и ищу, что я могу для них сделать, ок? До того как я продолжу заботиться о себе.

### **3. Третья сила – «сила белых семян».**

Произнесите: Karpo Sabun kyі Top.

#### **Karpo Sabun**

Karpo Sabun kyі Top.

И Top – это снова **сила**. Karpo – это **белое**, и Sabun - это **семя**, или **белое семя**, или **белые семена**. «Сила белых семян».

О каких семенах мы говорим? И здесь мы говорим о том, что **каждый раз когда я совершаю действия в мире, или говорю, или даже когда думаю – каждый такой раз это оставляет запись в моем сознании**. Я что-то сделала. Это оставляет запись в моем сознании. В конце действия есть какая-то оставшаяся память. Я помню что-то, что я сделала. Часто я через короткое время забываю, но не совсем. Не совсем. Эта запись остается в каком-то месте в моем сознании даже если я ее забыла.

Таким образом на протяжении каждого дня мы все время накапливаем такие записи потому, что любая вещь которую я совершаю накапливает записи. Любая вещь которую я говорю накапливает записи. Любая вещь которую я думаю оставляет какой-то след в моем сознании. **Мы говорим, что эти записи в нашем сознании накапливаются, и они накапливают силу, и на определенном этапе начинают окрашивать нашу реальность. Они начинают диктовать, или управлять тем как я смотрю на свою жизнь, или тем как я ощущаю свою жизнь.**

К примеру: если я привыкла думать много хороших мыслей о других, или мысли о помощи другим, или сострадания к другим - то записи этих мыслей заставят меня видеть мир хорошо относящимся ко мне, сострадательным ко мне потому, что это всегда возвращается ко мне. **То, что я посылаю в мир возвращается ко мне**. И если я привыкла ко многим хорошим мыслям, мыслям о сострадании, мыслям о принесении блага другим – ко мне возвращается мир благосклонный ко мне, и приносящий мне благо. И разумеется, и наоборот; если обычный человек привык думать мысли вредящие другим, или делать действия вредящие другим – к нему вернется мир вредящий ему. Придут люди, которые будут ему вредить, или ему будет вредить природа.

И в этой третьей силе мы приучаем себя сеять **белые семена, хорошие семена, семена добродетели**. Мы все время ищем как сделать хорошее, и наоборот; мы все время воздерживаемся от того чтобы навредить другим, и ищем как очистить, если уже нанесли вред.

Если мы уже нанесли вред мы говорим: «Ой, ой! Я кого-то обидела». Ок! Сейчас я решаю не возвращаться к такому поведению, и может быть сейчас мне нужно искупить такое поведение. **Мы все время ищем как очистить плохое, и собрать хорошее. И это та идея, которая стоит за силой белых семян.**

Мы говорим, что:

**Те ментальные записи которые мы накапливаем, потом заставляют спроецировать наш мир. Не только окрасить наш мир, но в сущности, его создать. И чем больше я могу улучшить семена, тем лучше для меня будут плоды, или результаты которые мне принесут эти семена.**

Чтобы мне удалась эта практика нужно понимать, что я делаю. Чем больше я могу понять как я силой своих действий создаю свой мир, тем сильнее и быстрее я смогу накопить добродетель, и предотвратить отрицательные семена которые потом причинят мне боль. И для этого мне нужно понять то, что мы называем «пустотой».

Я здесь только очень кратко скажу потому, что вечер короткий. И когда мы говорим о «пустоте» в буддизме мы не подразумеваем такую пустоту как в пустом стакане. Мы говорим о том, что вещи пусты. Мой мир пуст от того чтобы быть хорошим миром, или плохим миром со своей стороны. Люди которых я встречаю пусты от того чтобы быть плохими или хорошими людьми со своей стороны. Если я вижу их хорошими, если они появляются передо мной как хорошие – значит они хорошие потому, что я посеяла хорошие семена, или то, что мы называем «белыми семенами». Поэтому у меня есть белые семена которые сейчас заставляют меня встретить хороших людей.

Если я встречаю плохих людей, это не потому, что они плохие. Они появляются передо мной плохими потому, что у меня есть не правильные семена. Я посеяла семена нанесения вреда другим, и это то «как» они появляются. И это мы называем «пустотой». **Пустота – это в смысле того, что у вещей нет собственной природы быть такими или иными. Их природа целиком является моей проекцией. Она приходит от меня к ним, а не от них ко мне.** Я вижу их хорошими или плохими в соответствии с силой семян которые накопила. И эта сила белых семян опирается на это мое понимание пустоты моего мира, у него нет собственной природы быть тем или иным; и на понимание того, что все, что я делаю, говорю, и думаю сеет семена создающие мой мир и придающие ему свой оттенок, придающие ему природу. Придающие ему природу быть миром приносящим благо, миром полным изобилия, миром полным света, либо вредящим миром, миром нехватки, миром болезней. Все эти вещи полностью определяются моими семенами.

Это буддистское учение. Это очень глубокое учение. Разумеется, не достаточно пяти минут когда я это делаю. Я приглашаю вас прийти обучаться у нас, и обучаться на сайте. У нас есть много учений об этом потому, что чем больше понимают эти два принципа пустоты и проекции моего мира - тем сила белых семян все больше углубляется, и их способность быстро создавать для меня результаты все увеличивается.

- **Одно средство для увеличения силы этих семян – это как было сказано это понимание. Мы это называем «мудростью» - мудростью понимающей пустоту вещей;** понимающую, что у них нет собственной природы, понимающую, что вся природа которая у них есть – это приходящая из меня проекция, и эта проекция определяется моими семенами, и эти семена определяются тем образом как я веду себя с миром, тем как я живу в мире. И фактически все это сражение с приданием себе важности для того чтобы я сумела накопить семена которые приведут меня к хорошему миру.

- **Еще одна вещь очень помогающая ускорить созревание этих семян – это собирание хороших семян**, и это очень просто и очень легко сделать; это каждый раз когда вы видите кого-то другого совершающего хорошее действие – радоваться тому, что они делают. Это сеет в вас семена (хорошие семена). Вы наслаждаетесь за их счет, и это можно делать. Это нормально. Вы видите кого-то делающим что-то хорошее, и вы радуетесь этому. Это сеет в вас белые семена.

И это два пути.

#### **4. Есть четвертая сила – «сила искоренения с корнем».**

Произнесите: Sunjinpa Top.

### **Sunjinpa**

И Sunjinpa – это тибетское слово для **искоренения чего-то с корнем**. И это «**сила искоренения с корнем**».

Что мы хотим искоренить с корнем? В ло джонге это всегда - **придание себе важности**. **Мы хотим искоренить с корнем придание себе важности потому, что мы говорим, что это источник всех наших страданий**. Это мы хотим искоренить.

И у нас, у Арие и у меня был великий лама. Его звали Кен Ринпоче \*, он был тибетцем, и в Азии, в Индии вы видите много уличных собак. У нас все ужасно любят собак, но в Азии не обязательно. В Индии не обязательно. Можно увидеть много брошенных собак которых люди не любят, и они грязные, не дружелюбные потому, что никто не дружелюбен в отношении них. И эти собаки всегда голодны, и они всегда ищут как украсть еду. Они входят в дома за едой, и люди гонят их из своих домов палками.

*\*Кен Ринпоче геше Лобсанг Тарчин – Khen Rinpoche Geshe Lobsang Tarchin – 1921-2004 – чудесный тибетский мастер который служил главой тибетского монастыря «Сэра Мэй», и потом жил и обучал в США примерно на протяжении тридцати лет, до тех пор пока не ушел из мира. Еще в период его обучения в тибетском монастыре он удостоился редчайшего звания херлампа геше которое получает только выдающийся ученик. Среди монахов только единицы получали звание геше в тот период. Лама Двора-ла и ее муж лама Арие удостоились быть учениками этого выдающегося ламы в его последние шесть лет жизни.*

И Ринпоче предлагал думать так, он говорил: «Когда приходит такая мысль придания себе важности вам нужно думать о ней как о такой отвергнутой собаке, и использовать кнут своей осознанности, и вышвырнуть ее из дома, или из своего сознания». **Эта мысль придания себе важности – это как какой-то вор приходящий ко мне ограбить все хорошее в моей жизни. Это мой враг, и так нужно к ней относиться, и искоренить ее с корнем.**

И чем больше мы привыкаем - тем быстрее мы начинаем узнавать такие мысли потому, что мы очень к ним привыкли. И мысль может приходить и управлять нами задолго до того как мы ее заметим: «О! Минутку, минутку! Я очень сфокусирована на себе. Что происходит?»

Чем больше я привыкаю обращать внимание, тем быстрее я буду себя ловить. И абсолютно параллельно с этим чем быстрее я могу это делать тем больше увеличивается мое счастье. Мир вокруг меня будет все более любящим. И это сила. **Это сила искоренения с корнем – привыкнуть замечать**, каждый раз когда приходит мысль заботы о себя я говорю: «Минутку,

минутку! Ты мой враг. Я не буду тебя думать. Большое спасибо». «Я отказываюсь идти за тобой вслед». Это «искоренять с корнем».

#### 5. Пятая сила – «сила молитвы».

Произнесите: Munlam, или Munlam kyі Top.

#### Munlam

И Munlam – означает молитва. «Сила молитвы».

И эту силу мы делаем вечером. Помните?

Утром мы встали – сделали мотивацию: «Я собираюсь не растрчивать свой день. Сражаться с приданием себе важности». Потом на протяжении дня я практикую с другими перечисленными мной силами. Сейчас наступает ночь. Сейчас я ложусь спать. Я ложусь в постель. Сейчас я хочу всю свою практику которую я проделала сегодня, прилагала усилия в сражении с приданием себе важности, раскрытии сердца, и развитии сострадания – все эти усилия я сейчас хочу умножить. Я хочу чтобы они не были забыты. Я хочу чтобы их энергия не стала меньше. Для этого приходит Munlam kyі Top. Для этого «сила молитвы». **В сущности, это посвящение.**

Я говорю: «Все те усилия которые я сейчас проделала, я кладу в банк». В какой банк? «В банк моего просветления. В банк счастья которое я хочу создать для себя и для всех существ в моем мире. Я хочу накопить достаточно добродетели, дать достаточно силы моей тренировке, моей практике».

Я говорю так: «Если верно то, что на протяжении целого дня:

- Я действовала чтобы преодолеть придание себе важности. (*Сила проекции*).
- Я пыталась привыкнуть преодолевать придание себе важности. (*Сила привычки*).
- Накапливала добродетель для накопления белых семян. (*Сила белых семян*).
- Прилагала усилия для искоренения с корнем эгоистичных мыслей, отрицательных мыслей. (*Сила искоренения с корнем*).
- Если это верно, то я хочу это действие посвятить принесению мне и всем другим благополучия, абсолютного благополучия. Самого высшего счастья, места где в моей жизни больше не будет страданий, и также их не будет ни в чьей жизни. (*Сила молитвы*)».

И это сила Munlam – молитвы.

И это первая версия «пяти сил».