**Осознания на поэтапном пути к просветлению, часть 1**

**Ретрит включен в курс ACI 9**

**На основе уроков геше Майкла Роуча, ламы Трисангамы, и Питера Ватсона**

**Редакция, перевод, и подача**

**Ламы Дворы-ла**

**Поселение Нофах, июнь 2007**

**Урок 1, часть 1**

*(Мандала)*

**Восемь обетов Махаяны на один день:**

Мы кроме прочего хотим предложить вам на этом ретрите возможность принять обеты махаяны на один день, чтобы вы вкусили их вкус. Это не обязательно, и это только для тех кто хочет.

Обеты махаяны похожи на обеты начинающих монахов; их принимают на один день. Источник практики обетов на один день в практике хинаяны, но мы делаем их в версии махаяны, и разница в мотивации.

Так, начнем со **списка обетов.**

Есть восемь обетов,

1. **Не убивать никакое живое существо.** Не убивать.
2. Второе, это **не воровать.** И не воровать означает - не брать то в отношении чего тебе не дали однозначное разрешение это взять. И это к примеру означает, что если кто-то кладет себе здесь подушку, или что-то в этом роде - вы не берете это, ок? Это надежное место. Кто-то кладет что-то и он знает, что он вернется и это там будет. Не воровать.
3. **Воздерживаться от сексуальных контактов.** Любых видов сексуальных контактов.
4. **Не лгать.**

Вы в молчании, и четвертое получается почти автоматически. Это четыре основные.

1. **Воздерживаться от любых алкогольных напитков и одурманивающих наркотиков.** И здесь исключение если у вас есть какое-то лекарство в котором есть немного алкоголя и вы обязаны это лекарство принимать. Кроме этого нет.

И потом есть еще три:

1. Шестой это **не спать или не сидеть на высоких или роскошных кроватях, или сиденьях.** И у нас здесь нет этой проблемы, здесь ни у кого нет высоких и роскошных кроватей, но если вы потом принимаете обеты дома то если у вас есть роскошная мебель в этот день **вы живете просто**. Это шестое.
2. **Не прихорашиваться.** Не пользоваться косметикой, духами, украшениями. Косметикой в смысле украшениями, макияжем. Если вам нужно намазать крем для уменьшения сухости кожи, то намажьте, но это должно быть чем-то без ароматических добавок. И здесь также было не играть на музыкальных инструментах, не петь, не танцевать. Если мы в молчании, то эта проблема решается.
3. И восемь это тема еды, **воздерживаться от еды в не правильное для нее время.** И здесь мы расскажем подробнее. Люди делают разные версии этого. В общем Идея в том чтобы не ужинать. В оригинале они также едят только одну трапезу в день и эта трапеза должна закончиться в 12.00 дня. И у них есть все методы измерять когда это полдень чтобы не нарушить этот обет.

После полудня можно на протяжении дня пить сок или чистый бульон, но не что-то в чем есть твердость. И мы сделаем маленький завтрак и обед побольше, и после этого будет отдых.

И это не обязательно, это только для тех кто выбирает принять эти обеты, и мы завтра сделаем это на 24 часа, и потом назавтра сделаем снова 24 часа. И снова вы можете выбрать сделать это на один день, или на два, или ничего, или все. Выбор за вами и вам не нужно мне даже об этом сообщать. И если вы еще не решили и хотите прийти потом, это также хорошо. Это обеты на один день, ничего не записывают, вы это соблюдаете.

Это чудесная вещь которую можно сделать потому, что в общем на востоке также, но разумеется и на западе мы слишком сильно нагружаем наше тело. Мы слишком загружаем его едой. У нас есть привычки, и иногда их тяжело изменить. И из моего опыта, я в последнее время принимаю все больше и больше эти обеты. После периода когда я ем ужин потом два – три дня это тяжело, вечером ощущается голод, просто из-за обусловленности. Это только обусловленность. Это только обусловленность. Телу это не нужно. Телу это не нужно. И через два-три дня это проходит, и это хорошо.

Это легко, и это очень освобождает энергию для медитации. Голова становится намного чище, медитация улучшается. Вообще, ваше мышление, жизнь становится глаже, удобнее, вы намного более эффективны и… ☺ Также худеют. Это чудесный путь.

Сейчас есть люди у которых есть какой-то распорядок дня йоги, и тому подобное, и иногда они делают эту трапезу именно вечером. Это уже отклонение от этой традиции, и есть люди которые делают это так. Мои ламы делают это так потому, что они делают всю свою практику утром, и они не едят завтрака вообще.

Это список обетов.

**Начинают с ламы**

Принято когда в первый раз принимают обеты получать их от мастера, от ламы. После этого вы получите эту церемонию домой, и сможете принимать их сами. Когда вы стоите перед алтарем, перед символом ламы или будды вы можете сами принимать эти обеты. В первый раз нужно с ламой.

Можно принять их также на более продолжительный период, вы дома можете решить принять их на неделю, или даже на месяц, и тогда вам не нужно каждое утро принимать их заново.

Я решила, что день здесь и день там это тяжело. Если их принимают на более продолжительный период, то через два-три дня это становится не сложно, и все, и можно плыть. И это обеты.

**Обеты махаяны, и обеты на один день в винайе**

**Разница между обетами махаяны на один день** и это то, что мы примем, **и обетами винайи на один день,** то о чем мы говорили на курсе *(подразумевается курс ACI 9: Моральная жизнь)* - **это мотивация.** Это единственная разница. Мотивация для чего мы их принимаем, и вы увидите в этой церемонии, что это написано.

**Мотивация принять обеты на один день для всех существ. В махаяне все, что мы делаем это действия бодхисатвы. Мы тренируем себя принести благословение всем существам.**

И здесь я соблюдаю набор правил чтобы улучшить мою практику, чтобы я быстрее сумела продвигаться в медитации, чтобы я сумела служить всем существам. Это цель. У монахов принявших все виды обетов включая младших монахов обеты все это включают (обеты на один день). Монахи которые приняли обеты не могут принять обеты на один день потому, что эти обеты ниже чем то, что они уже приняли, и это как бы они преуменьшает силу обетов которые они уже приняли. Но обеты махаяны они да могут принять потому, что мотивация другая. Это уже за пределами винайи. Мотивация прийти к полному просветлению ради всех существ, и это они принимают.

Я хочу предложить вам эту возможность для тех, кто хочет это попробовать. Это очень чудесно. Я знаю людей которые делают это постоянно, каждый раз принимают обеты. Это очень улучшает концентрацию в медитации, очень улучшает практику. Очень проясняет сознание и делает вас легкими. Это чудесная вещь, которую можно сделать.

До сих пор есть вопросы?

**Из зала**: я обязана признать, что мое самое большое омрачение среди омрачений это большой аппетит ночью. Я очень сомневаюсь или принимать обеты потому, что если я сломаюсь, я не буду есть много, я съедаю две дольки миндаля и все, но если я сломаюсь, что это будет значить?

**Учительница**: это говорит только о том, что ты сломалась. Попробуй один раз. Я тоже не маленькая обжора, это дает возможность справиться с нашими омрачениями потому, что в конечном итоге для того чтобы стать буддой нам нужно уничтожить их все.

**Из зала**: вопрос в том или я не больше себе врежу когда я принимаю обеты полагая, что я не сумею их соблюдать?

**Учительница:** верно. Значит прими их из решения их соблюдать. Это решение. Это часть этого, или реши их не принимать. Если ты приняла – прими решение противостоять трудностям, и тебе будет тяжело.

**Из зала:** можно пить кофе?

**Учительница:** да. Не твердые жидкости можно. Не разбавленное молоко считается едой. Можно разбавленное молоко, йогурт нет. То есть можно добавить молоко в кофе, это нормально.

Нам нужно принимать эти обеты сразу рано утром; фактически по традиции пока не взошло солнце.

Все это посвящают. Вы увидите в церемонии, мы все посвящаем всем существам, и это чудесно.

Люди обычно принимают эти обеты в дни полной луны или в новолуние, но это не какой-то закон, правило, или обет. Это только обычай. Вы можете это делать тогда когда хотите. В особенности хорошо это делать когда есть праздники, тогда это еще большее благословение.

**Преимущества соблюдения обетов махаяны на дин день**

Вот то, что написано об этих обетах:

**Соблюдение обетов даже на такое короткое время,** 24 часа, **обладает огромными преимуществами. Человек который принимает** за очень **короткое время эти обеты накапливает громадное количество положительного потенциала** или **добродетели.**

Вот то, что произойдет:

- **Он удостоится приятных рождений и в конечном итоге достигнет просветления.
- Он защищен от вреда, и место в котором он будет жить превращается в спокойное и изобильное.
- Сознание этого человека спокойно.
- Он достигает власти над своими плохими привычками.
- У него будет меньше отвлечения внимания во время медитации.
- Он будет лучше уживаться с другими.
- Такой человек в будущем встретит учения будды, то есть в будущих перевоплощениях.
- И он сумеет родиться как ученик будды Майтрейи – считающимся будущим буддой.**

И это то, что написано в отношении преимуществ. Это не мало, верно? От соблюдения 24 часа.

**Еще детали в отношении смысла обетов**

Есть еще что-то, что я не указала в отношении самих обетов.

- **Когда говорят воздерживаться от убийства,** не убивать - **это подразумевается и в прямом и в косвенном смысле.** То есть говорить кому-то убивать, это все равно, что вы убиваете, или такого рода вещи.

- **Когда говорят воздерживаться от лжи -** ложь также может быть в жестах, **и любым видом обмана на словах, или другими способами.**

**- Интоксиканты –** мы сказали алкоголь и одурманивающие средства, это **включает в себя табак и наркотики,** кроме медицинских целей.

- **Когда мы говорили о еде,** здесь есть больше перечисления:

* Если вы едите свой обед и позвонил телефон, и **вы прекратили есть на 30 минут, то уже нельзя возвращаться к еде.** Это кончилось. Поэтому выключайте телефон до трапезы когда вы дома принимаете обеты.
* Также **воздерживаться** когда вы под влиянием обетов **употреблять в пищу то, что называется черной пищей: это мясо, яйца, лук, чеснок, и редиска.** Я думаю, что это включает в себя **рыбу**, но этого здесь не написано.

- Когда мы сказали не сидеть на роскошных кроватях и так далее, также **не сидеть и на кожах животных.** И если единственный диван в вашем доме покрыт кожей, то в этот день не сидите на нем.

**Как нарушают обеты полным образом?**

Сейчас есть тема того как нарушают обеты; каждый раз когда кто-то объясняет вам про обеты вам нужно требовать, чтобы он объяснил вам, что значит нарушать обеты потому, что вы хотите их соблюдать.

**Когда значит, что вы нарушили обеты полным образом?**

И написано, что для того чтобы мы сумели сказать, что обет нарушен **должны быть четыре условия, и все они должны присутствовать**.

1. **Не чистая мотивация.** Есть отрицательное отношение, есть омрачающие эмоции, есть влечение, есть цепляние, есть гнев и тому подобное. У нас есть приступ ментальных омрачений. Это одно из условий. Только приступ ментальных омрачений не нарушает обет, но это одно из условий которые должны присутствовать.
2. **В дополнение к этому нужен объект действия.** Скажем, если мы нарушаем правило не убивать - нужно чтобы был кто-то кто будет там убит, или объекткоторый украден. Это должно совершаться на деле. Только от мысли обет не нарушается, это должно совершаться на деле. То есть, если короче, то обеты нарушить тяжело. Для того чтобы можно было сказать, что обет нарушен должно произойти много вещей.
3. Три это **когда действие действительно совершается.**
4. Это завершение действия, то, что мы говорили о целом кармическом пути. Действие завершено. Не достаточно того, что я выстрелила, мне нужно также убедиться, что человек умер; я не только выстрелила в него, я также проверяю или он дышит. Действие завешено, и здесь есть эта грамматика: «Существо умирает до этого человека» потому, что всегда есть кто-то кто ставит тяжелый вопрос обо всех этих вещах. «Что если я стреляю в кого-то, и он стреляет в меня в ответ, и после этого он умирает?» Если он умирает после меня, то я не совершила убийства.

То есть то, что должно произойти это:

1. Чтобы мотивация была испорчена. Ты нападаешь под влиянием сильных отрицательных эмоций.
2. Есть объект действия.
3. Ты совершаешь действие.
4. И действие завершено.

Это то, что здесь в основном написано. Если все это совершается - то обеты нарушены, но если даже одно из этого отсутствует - то вы еще можете соблюдать этот обет.

Я думаю, что это все в отношении обетов. Главное на чем мы хотим поставить ударение, это на огромном благословении которое из них проистекает.

В обетах махаяны есть огромные преимущества. Это накапливает очень много благословения за очень короткое время, не потому, что вы поститесь, а из-за мотивации. Когда проводят эту церемонию - вы создаете очень сильное намерение, и тогда вы используете его в своей повседневной жизни, в своих физических потребностях, или в воздержании от осуществления желаний, и так далее, и вы посвящаете это всем существам. Вы берете свою жизнь и дарите ее всем существам, и это очень быстро накапливает много-много благословения. И это одно из быстрых средств это сделать.

*(Мандала)*