**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 8, часть 1**

**Страдания от следования за органами чувств.**

*(Молитва мандалы)*

*(Молитва прибежища)*

**Краткое объяснение молитвы прибежища**

«Хорошие действия» - в этом переводе подразумевались шесть совершенств, то есть «даяние, и остальные». Можно написать\сказать: «Благодаря даянию и остальному», то есть всем шести совершенствам. Вы можете говорить это так вместо: «хорошие действия», это будет тем же самым.

Есть несколько версий этой молитвы (*молитвы прибежища*), в соответствии с обстоятельствами эта молитва немного меняется. И к примеру если вы сейчас в классе и собираетесь слушать урок, то вы берете свое слушание урока в качестве причины для просветления, и вместо того чтобы говорить: «хорошие действия» вы можете сказать: «благодаря слушанию и остальному» - благодаря слушанию урока. Вы ставите ударение на том, что вы посвящаете то, что сейчас делаете. Если вы проводите урок то вы говорите «благодаря объяснению и остальному» или что-то в этом роде. Там меняется одно слово.

**Страдания от следования за органами чувств**

И сейчас мы вернемся к четыре истинам. Я хотела пройти с вами тему следования за органами чувств потому, что это очень важная тема и она очень помогает нам понять истину о страданиях. Я думаю, что когда мы вчера говорили\цитировали первый отрывок сутры мы остановились там где Будда говорит:

**Есть стремление и приклеенность к поиску наслаждений через органы чувств которые низкие, грубые, не благородные, и бесцельные, и есть желание и приклеенность к самоистязаниям которые приносят боль, и которые не благородные и бесцельные.**

То есть две крайности:

1. Первая это **преследовать наслаждения органов чувств.**
2. И вторая – **заниматься аскетизмом.**

И эти две вещи Будда исключает. Об двух этих вещах Будда говорит: «Это не необходимо, это не благородно, это низко, это грубо, и это бесцельно». Это то, что говорит Будда.

**Воздерживаясь от этих двух крайностей тот кто к этому пришел (то есть он говорит о себе,** *на санскрите «татагата»***) достиг глубкого понимания срединного пути который раскрывает глаза, приводит к пониманию, ведет к спокойствию, к прямому знанию, к пробуждению, к нирване.**

Это то, что Будда говорит в сутре.

Итак, давайте посмотрим немного на эту тему преследования наслаждений органов чувств. Я думаю, что аскетизм – я не дуаю, что здесь есть кто-то у кого на данный момент есть эта крайность. Такие есть, но на данный момент они не здесь.

Поэтому давайте пойдем вслед за наслаждениями органов чувств. Они являются большим врагом. Они в сущности на данный момент наша самая большая опасность потому, что мы делаем это все время, и это то, что держит нас в мире желаний.

**Мир желаний**

Вы помните, что мы все время говорим о сансаре в сравнении с нирваной, и сансара это это колесо (*колесо жизни, или колесо сансары*) на которое мы все время указываем, и в сансаре есть деление на три мира которые здесь не нарисованы – у них здесь есть немного представителей. Здесь в колесе есть шесть разделов: людей, голодных духов, ада, животных, и так далее. Есть раздел богов который здесь: (*если мы посмотрим на это колесо как на часы раздел полубогов находится между 21:20, и 23:00. Раздел богов находится между 23:00 и 01:00*) здесь это боги, а здесь полубоги. Два этих раздела – называются дэвы (*боги*), и это сэми-дэвы (*полубоги*).

Боги и полубоги; среди них есть много видов, и в «Абхидхарме коше» это очень большое перечисление, но в общем можно их поделить на два:

1. **Те кто еще в «мире желаний».**
2. **И те, кторые нет.**

И другое деление сансары на три мира:

1. Нижний среди них это «мир желаний», на английском говорят Desire Realm.

**Dö Kam**

На тибетском **Dö Kam**.

1. Над этим есть:

**Suk Kam**

**Suk Kam – это имеющие форму.**

1. Потом есть:

**Suk Me Kam**

**Suk Me Kam, «мир без форм».**

Часть богов находится в мире желаний, и часть их находится в мире форм. Потом есть мир без форм, на курсе 8 (*смерть и миры существования*) мы говорили об этом немного больше. «Без форм» - это существа у которых нет тела, только сознание. Сознание у которого нет тела. Они все еще в сансаре. Они отказались от цепляния за тело, но у них все еще есть другие цепляня, они еще не освободились.

Мы находимся в мире желаний, и:

**Мир желаний характеризуется влечением. Влечение у нас в основном к еде и сексу. И до тех пор пока у нас есть эти желания мы будем продолжать рождаться в мире желаний со всеми страданиями которые в нем есть.**

И мы находимся в мире желаний. У нас есть органы чувств, и наши органы чувств являются инструментом выражения наших желаний. Потому, что мы ищем наслаждения органов чувств. И мы все время окружены объектами органов чувтв, предметами которые мы видим, вкусами, запахми, звуками. И наши органы чувств все время направлены туда и идут за этим.

**Создание поворота**

И это непрекращающаяся борьба потому, что органы чувств идут туда.

И тяжело остановить это следование за наслаждениями органов чувств потому, что это настолько встроено в нас когда мы пребываем в мире желаний. И это разумеется большое препятствия для освободжения из сансары потому, что сансара это кроме прочего выход из мира желаний к намного большим наслаждениям.

Вы помните Сакью Пандиту которого мы вчера цитировали? Он сказал:

**Практикующий дхарму должен согласиться отказаться от более мелких наслаждений чтобы прийти к по-настоящему большим наслаждениям.**

И будет переходный период когда мы уже отказались от этих и у нас еще нет этих, и нужно быть готовыми через это пройти.

Это не так тяжело как это слышится потому, что когда начинают хорошо практиковать медитацию, через нее постепенно начинают приходить более высокие наслаждения, сначала понемногу. Когда вы входите в хорошую концентрацию у вас уже есть кайф медитации рядом с которым налаждение от торта кажется низким, грубым. Как будда о них говорит? «Они низкие, они не благородные». Это начинает так выглядеть; когда начинают шагать по пути - вы начинаете получать это ощущение. Несколько месяцев медитации уже начнут давать вам знаки.

И как было сказано, **наши органы чувств тяжело остановить от поиска наслаждений.** Это тяжело. Не пытайтесь сломать это. **Что легче сделать, так это посмотреть на процесс. Просто рассмотреть его.** Это в точности тот совет который мы даем когда говорим вести дневник. Вы смотрите. Мы просто рассматриваем то, что делает наше сознание. Рассматриваем процесс, как это для нас работает?

И когда мы начинаем смотреть на этот процесс: как? Что происходит когда я желаю что-то и потом я предпренимаю действия чтобы это получить, и потом я получаю это, и посмотрите на наслаждение которое приходит? И рассмотрите в деталях, что происходит на пути, и, что происходит в сознании на пути. Действительно ли я получила то, что надеялась получить от этой вещи? Постепенно-постепенно это создаст понимание Dukha в наших сердцах. Мы начнем понимать страдания находящиеся в следовании за органами чувств потому, что на данный момент мы их не понимаем, поэтому мы продолжаем это делать.

**И идея не в том чтобы искусственным образом останавливать и говорить: «нельзя!» Но начать рассматривать этот процесс и развивать понимание того, что происходит. Мы начнем видеть страдания и постепенно начнем развивать отвращение к страданиям, и это уже будет работать как антидот для этого следования. Это нас изменит уже само по себе. Мы сами увидим бесцельность следования за наслаждениями органов чувств, и тогда естественным образом мы это уменьшим, и постепенно-постепенно это уменьшится и освободится энергия для духовной работы. И чем больше это уменьшается - другое усиливается, тогда это наслаждение усиливается, а низкое наслаждение становится менее интересным.**

И когда вы идете на более длинный ретрит происходит очень интересное. Не на два дня, но если вы идете на месяц – интересно видеть как сознание постепенно уходит от преследования сансарных вещей потому, что приходят намного более тонкие наслаждения и намного более высокие, очень уменьшается потребность в еде, очень уменьшается потреность во сне. Все те вещи которые сейчас так нас занимают, и съедают энергию нашей жизни уменьшаются и мы можем направить энергию на духовную работу.

**Процесс сопровождается осознанием**

И здесь снова я хочу повторить: не заставлять себя. Это будет самоистязанием.

**Не заставляйте себя что-то делать силой, в отношении чего вы еще не развили осознание – это не будет работать. Это заставит эти объекты быть еще более желанными.**

Это как когда кто-то говорит: «Ок! Этот монах принял обеты безбрачия. Сейчас он еще больше будет возбуждаться». И так далее. Да! Если он приходит без осознаний то это то, что произойдет. Просто обрубать этот инстинкт не работает.

Это работает только если ты развиваешь осознание в отношении страданий и испытываешь отвращение к страданиям, и тогда ты говоришь: «Я не хочу этих наслаждений. Я хочу более высоких наслаждений. Это не потому, что я не хочу наслаждаться и не потому, что я хочу заниматься аскетизмом – это потому, что я ищу более высоких наслаждений, когда я отказываюсь от этих». Это превращается в естественный акт, и это превращается в путь. Когда делают это правильно - это очень красивый путь.

Необходимо пройти через эти этапы чтобы преуспеть в тантре. Тантра хочет взять нашу энергию и трансформировать ее, привести нас к просветлению, вывести нас из сансары. Если этого не понимают и идут со всей этой грубостью в тантру - это становится еще более погребающим нас в сансару инструментом. Потому, что это берет очень важные энергии и использует их для сансарных целей. И тогда это трагедия потому, что это сжигает очень важную и очень драгоценную карму, и тогда это опускает нас, это заставляет нас упасть.

И важно делать тантру с осознанием поворота, бодхичитты, и пустоты. Без этого тантра это бумеранг, и поэтому разумеется необходима вся эта подготовка, чтобы сделать это чистым и правильным.

**Мы онемели. Мы настолько обусловлены тем чтобы идти вслед за тем к чему нас увлекают органы чувств. У нас нет Space. Мы достаточно автоматически ищем наслаждений органов чувств. И мы как было сказано не хотим силой тормозить наши органы чувств, мы хотим постепенно развивать Space**, **развивать осознанность.**

**Что помогает начать развивать Space**, **чтобы мы сумели начать создавать немного дистанции и немного соблюдать здравомыслие в отношении того, что с нами происходит, это ежедневная медитация. Постепенно-постепенно даже дойти до часа. Это переводит на более высокую частоту и это делает возможным этот Space** **который предотвратит это ужасное влечение.**

И одно идет за счет другого. Если вы больше делаете медитацию - это уменьшается. Если вы больше делаете сансарных наслаждений – это мешает медитации.

Если мы способны развить больше поворота, мы меньше следуем за органами чувств, и автоматически наша способность медитировать увеличивается. **У того кто может развить способность к медитации автоматическим образом следование за органами чувств уменьшается.** То есть, одно усиливает другое.

И идея в том чтобы оттуда где мы находимся не идти силой и не ломать, а постепенно начинать подниматься по этой спирали. Постепенно вводить больше медитации и постепенно это уменьшится, и так разовьется осознание страданий, и тогда придет поворот.

**Сансарная природа желаний органов чувств**

Природа желаний связанных с органами чувств это чем больше мы ищем этих наслаждений органов чувств, тем больше они нам нужны. Чем больше мы их ищем тем больше и больше мы становимся зависимыми от того чтобы найти наши объекты; «Мне необходима эта трапеза», «Мне необходим этот ресторан», «Мне необходимо это представление».

Я знакома с такими людьми. Они обязаны посмотреть каждое представление. Обязаны! Обязаны! И у них есть оправдания, у них есть очень рациональные объяснения. Так это с сексом. Происходит так, что люди входят в это головокуржение и тогда обязаны еще и еще и еще. Не то, чтобы это было нашей природой, это просто не верно. Но есть люди которые так обусловлены, и для них это превращается во вторую природу.

И сейчас в медитации мы немного посмотрим на эту вещь.

*Итак, сядьте в медитацию.*

*Начните с фокусирования на дыхании. Сфокусируйтесь у входа в ноздри в точке у входа в нос, и попытайтесь оставаться там сфокусированными.*

*Обратите внимание или что-то приходит и отвлекает ваше внимание. Представьте это как какой-то осадок который сейчас постепенно оседает на дно озера. Это чистое озеро вашего сознания.*

*И сейчас выберите из вашей жизни один пример влечения или следвоания за налаждениями органов чувств. Что-то к чему вы привыкли, что происходит с вами часто. Это или еда, или музыка, или секс, или что-то к чему вы привыкли, что доминирует для вас и часто происходит.*

*И если приходит несколько вещей - просто выберите одну, ту которая кричит первой:»Я! Я!»*

*И если вы посмотрите на свое ощущение относительно этой вещи, если вы посмотрите хорошо - то там есть какая-то эмоция сопровождающая это, какое-то ощущение сопросождающее это, приятное или не приятное. Сразу же когда вы вспоминаете эту вещь приходит также и определенное ощущение, приятное или не приятное.*

*И это влечение делает что-то в вашем сознании. Попытайтесь увидеть, что именно. Что происходит в вашем сознании в тот момент когда возникает влечение?*

*Потому, что влечение означает, что есть движение сознания. Сознание двигается по направлению к чему-то. И попытайтесь увидеть, что именно происходит в вашем сознании когда возникает влечение.*

*Попытайтесь увидеть точно, как это ощущается? Откуда это? Какой оттенок у этого есть? Это приятно, или не приятно? Каждый аспект который в вас возникает.*

*Вы можете посмотреть на силу с которой это поднимается. Насколько вы одержимы в отношении этой вещи?*

*И если вам на данный момент тяжело увидеть ясно – и такое может быть; может быть вам нужно более тихое место, или другие условия, или более тихая голова – примите в своем сердце решение в будущем вернуться и рассмотреть в такой форме когда это влечение действительно возникнет; рассмотреть и проверить, что именно происходит в сознании когда возникает влечение.*

*Есть момент когда просыпается желание, и попробуйте также продолжить и увидеть, что происходит через мгновение после этого? Попробуйте увидеть также момент после этого. Как вы? Где вы? Что с вами тогда происходит?*

*Попробуйте соединиться с тем, какое значение того, что вы испытываете к чему-то влечение? Вы или хотите еще, или хотите удержать эту вещь, или цепляетесь за эту вещь, за этот объект который вы хотите и который должен принести вам наслаждение. Как это ощущается в сознании? Вы можете продолжить рассматривать: как это ощущается даже в теле?*

*Каков для вас результат когда вы хотите чего-то, и хотите это удержать, иметь, и забрать это себе, и хотите еще – что это приносит в ваше сознание? Какой вид сознания это для вас создает?*

*И сейчас попытайтесь увидеть\представить как это, если есть такая вещь которая будет для вас желанной, которая чистая? Которая чиста от аспекта удерживать, сохранять, хотеть еще, не уступать, забрирать себе. Увидьте или такое вооще возможно. Проверьте или можно подойти к этой вещи в чистой форме? Можно ли пережить это событие чистым образом?*

*На мгновение представьте, что вы просветленный человек который испытывает переживание без всякой тяжести сансарного влечения, и попытайтесь представить как это? Как они будут это переживать?*

*И сейчас попробуйте представить как это влияет на их сознание? Если бы вы были такой просветленной личностью и переживали бы это переживание так как его переживает просветленная личность, что это делает сознанию? Какую печать это оставляет в сознании? Что это создает?*

*Сейчас вы можете повторить и вспомнить, что вы делали за мгновение до этого. Как это желать что-то обычным сансарным нашим образом? Какой вид сознания это создает? Как это ощущается? И сравнивте два этих вида сознания. Попытайтесь понять, что подразумевал Будда когда сказал, что: «****Это низкое, это не благородное, это грубое».*** *Попробуйте заметить это в своем сознании. Что он подразумевал? И где он мог находиться, чтобы увидеть это так? Как это могло быть в сознании:*

*Попытайтесь развить осознание тонких аспектов Dukha которые создаются нашим влеченем, и которые все время мотивируют нас в этой жизни. Нами двигает влечение, мы как марионетка на ниточках. Мы не свободны. Мы все время хотим еще вещей потому, что мы все время не удовлетворены.*

*Мы не только хотим то, что вокруг нас и то, что мы воспринимаем органами чувств, но мы даже одержимы наслаждениями органов чувств из прошлого. Много лет тому назад. Как-то я чем-то насладилась и я все еще этим одержима.*

*Мы желаем наслаждений которые пока не вкусили. Мы хотим наслаждений которые никогда не переживем. Попробуйте посмотреть к чему в нашем сознании приводит эта огромная сила которая все время подхлестывает сознание, движет им, вынуждает его бежать во все различные места.*

*Попробуйте проследить более тонкие проявления этой огромной силы во власти которой мы находимся.*

*И создайте в своем сердце решение, что в следующий раз когда возникнет влечение к чему-то или к кому-то вы обратите внимание на то, что происходит в сознании. В то время когда это происходит. Попробуйте осознать то, что происходит в сознании, а не только действовать на автомате.*

*И сейчас рассмотрите, что происходит после? Вы хотели объект. Предположим вы получили этот объект, вы получили то, что хотели, выполнили свое желание. Что происходит сейчас?*

*Вы да достигли то, что надеялись получить от этого предмета, объекта, или занятия? Удовлетворены ли вы?*

*Действительно ли вы довлетворены? Или это может быть как пить соленую воду которую чем больше мы пьем тем больше нам нужно еще. Проверьте. Создает ли это склонность снова и снова и снова быть обусловленными поиском этой вещи или похожей вещи, и быть полностью порабощенными.*

*Итак, возьмите минуту и посидите немного со своими выводами. Позвольте им немного у себя осесть. Сфокусируйтесь на них.*

*Медленно-медленно вы можете открывать глаза.*

**Вернуть силу себе**

Итак, это медитация на истину о страданиях в которую мы глубоко погружены, мы ей пропитаны. Наше сознание ей пропитано. И чем больше вы будете делать эту медитацию, или такого же типа - если делают это хорошо, происходят несколько вещей:

1. **Создается этотSpace** **о котором я говорила.** Вместо автоматического образа – приходит желание, и вы автоматически идете достигать: «Это мне сейчас нужно! Я сейчас собираюсь достигнуть это»; протягивают руку к торту и кладут в рот, и даже не чувствуют, что делают это – но сейчас создалось чуть-чуть Space. Вы можете на мгновение, еще до автомата обратить внимание, начать осознавать то, что происходит.

Это начинает возвращать вам силу. Постепенно-постепенно это возвращает к вам власть вместо того чтобы инстинкты, желания овладевали нами. Итак, это один результат если хорошо делают эту медитацию.

1. Второй результат, если вы делаете это хорошо – вы начинаете **развивать понимание страданий,** Dukha на тонком уровне, как она действует в нашем сознании, как она находится там, как она пребывает себе там и всегда там пребывала, и как всегда нас порабощала.
2. И в результате этих двух, Space и осознания **постепенно развивается отвращение к Dukha,** усталость все время быть подвластным этим силам. Там нет свободы.
3. **И тогда приходит желание свободы.** В результате этого рождается желание свободы. Желание освободиться от этой тирании органов чувств.
4. И есть шансы, **что вы будете практиковать этот путь к свободе.**

**Потому, что, какая альернатива?**

**Альтернатива это дать этим силам трясти себя всю жизнь, и в конце упасть и умереть, и заканчивается карма, и все. И все еще раз повторяется снова в следующем перевоплощении, еще раз, и еще раз.**

**И это трагедия сансары, что мы делали это уже миллионы эпох без всякой цели. Из этого ничего не вышло. Мы только страдали.**

**Мы хотели получить то, что мы хотим. Вы видите животных которые получают то чего они хотят, и опускаются, и умирают. Муха летит, летит, ест, ест, ест, падает и умирает. И еще раз. И еще раз. Мы - то же самое. Мы - то же самое.**

Итак, это медитация на первую истину.

*(Молитва мандалы)*