**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 2**

**Проблемы чайника**

*(Молитва мандалы)*

**Пабонка Ринпоче и его книга «Подарок освобождения в твоих руках»**

И следующая наша тема это пре лам рим и пре сутра (*предшествующая лам риму, и предшествующая сутре*), это в сущности тема с которой нужно начинать, и здесь мы немного вводим драгоценного Пабонку Ринпоче (*1878-1941. Его монашеское имя Jampa Tenzin Trinley Gyatso. Он родился во влиятельной семье в районе Цанг на севере центра Тибета. Он как ребенок вошел в Gyalrong House монастыря Sera Mey, одного из колледжей большого моноистического монастыря Sera, и получил звания «геше» - мастера философии, и его произведения и книги – около 15 сборников томов – занимаются всеми аспектами буддистской мысли и практики*) – говорить так получается вдвойне, верно? Потому, что Ринпоче – это «драгоценный». Пабонка Ринпоче драгоценный. У нас в нашей библиотеке есть три тома его чудесной книги «***Освобождение в твоих руках*» -** «Liberation in the Palm of Your Hand», они на данный момент на английском.

Пабонка Ринпоче жил в двадцатом веке и написал чудесный комментарий «**Lam Rim Chen Mo**». И «Лам Рим Чен Мо» это «***Поэтапный путь к просветлению*» Чже Цонгкапы** который был написал 600 лет тому назад. Это великая великолепная книга. И он написал ее из своих потрясающих осознаний которые как мы сказали включали в себя все течения, все течения реки, все разные аспекты которым обучал Будда. И Чже Цонгкапа синтезировал их в своем чудесном лам риме, в «лам рим чен мо» с большим введением речей мудрецов, и так далее. И после этого, после того как люди увидели какая в их руках чудесная жемчужина через его писания они начали их практиковать. Это течение Гелукпа.

И тогда в результате практики было приобретено много опыта. И это опыт в 500-600 лет Пабонка Ринпоче передал нам в своей книге. И содержание его книги в сущности как в «***Лам Рим Чен Мо***», но подача уже выражает опыт поколений на поколениях практикующих, которые практиковали этот материал, и поэтому у этого для нас есть огромная-огромная ценность.

И к примеру вчера мы слышали урок о важности ламы (*урок 9, курса 9*). И мы слышали, что лама важен и, что нужно учиться относиться к ним с уважением, видеть в них будду, и так далее, но как это сделать на деле если я не вижу будды? Как это сделать на деле?

И Пабонка Ринпоче дает нам прямо практику как привести к тому, чтобы мы действительно сумели порадоваться огромному благословению которое мы получили через встречу с ламой потому, что иначе мы можем его потерять. И это пример того, что он делает.

И одна из вещей которые он делает, он сначала подготавливает нас чтобы мы извлекли благословение из этого учения вообще, и он начинает с того как слушать дхарму. Потому, что могут прийти самые чудесные учителя, и может быть вы уже встретите своего чудесного ламу, и он даст вам самые чудесные учения, и это действительно чудесный, одаренный учитель, и так далее, но если вы не способны слушать как следует то, что получится? Поэтому очень важно подготовить также и ученика.

Это взято от Пабонки Ринпоче, и он много взял у **мастера Асанги**.

**Не нужно улучшать Будду**

И кстати, все великие авторы в дхарме не пытаются найти ничего нового. Потому, что базовое предположение то, что:

**Будда совершенен. Он просветлен, он все знает, и он отлично знает, что нужно каждому и как, и нет необходимости улучшать Будду.**

То, что каждый автор делает – это комментирует, или представляет чтобы быть понятным для аудитории с которой он знаком, для аудитории его времени, для своих учеников чтобы принести эту вещь в самой подходящей форме для той аудитории которая у него есть. Это все.

**Они раскраивают это по-другому, упорядочивают по-другому, соединяют это по-другому, но они не добавляют нового содержания. Они не в теме быть известными, они в теме принести благословение другим.**

И это то, что делает их известными. Это именно та карма которая приносит известность.

Это история которая всегда смешит меня заново; в конце 19 века когда культура идиша в России в Галиции и т.д была очень развита они переводили много классических европейских писаний на идиш, и они перевели на идиш Шекспира. И заголовок книги был: «Шекспир переведен, и улучшен». ☺ Это меня всегда смешит.

Итак, не нужно улучшать Будду. Нужно его переводить.

**Источник – *уровни слушающих мастера Асанги***

И здесь у нас есть Пабонка Ринпоче, от Чже Цонгкапы, от мастера Асанги.

Мастер Асанга – одна из книг которую он нам написал «Shravaka Bhumi».

Произнесите:

**Shravaka Bhumi**

**Shravaka Bhumi –** это ее название на санскрите. Тибетским названием будет, произнесите:

**Nyen Sa**

И это означает – «***уровни слушающих*».**

И разумеется это древняя книга, и как и все древние книги ее очень тяжело читать самому, без комментариев потому, что она очень-очень-очень сжата.

Это интересно потому, что Асанга, вы помните? Мы упоминали ее ранее, когда говорили о Будде и двух линиях передачи (*здесь подразумевается линия передачи мудрости которая представлена здесь Арей Нагараджуной и линией передачи сострадания которая представлена здесь мастером Асангой. Эти две линии передачи перечислены в «Поле добродетели»*). Вы помните на какой стороне он появляется? На стороне бодхичитты, он с бодхисатвами. И Shravaka Bhumi – это «**уровни слушающих»**. Кто это «слушающие»? «Слушающие» это практикующие узкого мировоззрения, это хинаяна. Они практикуют узкое мировоззрение, они еще не в теме бодхисатвы.

Итак, он большой бодхисатва, и он написал книгу «**уровни слушающих»** в которой он обучает практике хинаяны! И это образцовая книга. Это танах практики хинаяны. Там к примеру написано как развить поворот. Какие медитации делать? Если вы помните, на предыдущем ретрите (*лама подразумевает ретрит* ***подготовка к тантре – источник всей моей добродетели***) мы делали Min Dukpey Gompa – медитацию на уродливость. Это медитации хинаяны которые развивают поворот.

Это очень блестящая книга и один из моих учителей **Лама Арт** обучал ей на протяжении многих лет, и он переводит ее сейчас на английский. Из всего учения которое он получил от **Ринпоче** *(Кен Ринпоче – был сердечным учителем ламы Дворы-ла. Каждый раз когда она его упоминает она называет его просто «Ринпоче»),*почему он выбирает переводить именно это? Есть еще так много, что не переведено! Это очень важно, без этого нельзя. Люди не знают как делать практику хинаяны и поэтому они не преуспевают в тантраяне! И из своего сострадания он выбрал переводить это.

И в «Уровнях слушающих» он говорит о том:

**Как слушать дхарму? Как слушать дхарму?**

**Одно и единственное лекарство от всех наших страданий**

**И прежде всего, когда приходят слушать дхарму важно понять, что это один и единственный ключ для вывода нас из сансары. Это одно единственное лекарство для освобождения нас от страданий.**

Если сравнить это с примерами из нашей жизни, если кто-то дает вам записку и говорит: «Здесь написан рецепт единственного лекарства от СПИДа или рака – вот формула!» Что бы вы сделали с такой запиской? Вы бы сохранили ее как драгоценную вещь, верно? Вы бы не положили ее в месте где она может намокнуть, или в месте где она поблекнет от солнца, или порвется, или потеряется, верно? И это что-то супер драгоценное потому, что это может спасти так много людей.

**Также и с дхармой только она спасает нас не только от СПИДа и рака, а от всего. От всех существующих страданий.**

И когда кто-то дает вам подарок дхармы, если вы понимаете, что это, что вы сейчас получаете - то вы будете это ценить. И вы не будете слушать невнимательно, и тем временем думать: «Что мне еще нужно сделать завтра, и кому я забыла позвонить?» Это абсолютное лекарство.

И для того чтобы посвящение было правильным сначала нужна эта перспектива на дхарму. Нужно понять, что вы здесь получаете, и это один аспект.

**Три проблемы кувшина**

И это приводит нас к учению которое вы слышали на курсе 1 (*курс ACI 1: три основные пути*), и это то, что называется **тремя проблемами кувшина.** Мы снова о них поговорим, может быть это подтолкнет вас еще немного.

И, что это за три проблемы кувшина?

**Кувшин это мы. Ученик это кувшин, а лама наливает чай или чистую воду дхармы в этот кувшин. И может быть чай отличный, с чудесным ароматом и вкусом, исцеляющими свойствами, и чего только нет, но кувшин должен быть стоящий, иначе от этого чая нет благословения.**

1. **И первая проблема кувшина – это то, что он перевернут.**

И лама наливает, наливает, наливает, и ничего не входит потому, что он перевернут.

И есть история о мастере Дзена.

*История о большом профессоре буддизма из известного университета который обучая буддизму начал очень его ценить и решил пойти к мудрецу дзен и услышать от него напрямую, а не только из своих академических книг. И он приходит к мудрецу и рассказывает ему: Я профессор\доктор, так и так, из такого-то университета, профессор, член здесь, здесь, и здесь, и я слышал о тебе, что ты большой мудрец дзен, пожалуйста научи меня дхарме».*

*И у японцев есть красивые чайные церемонии. У них есть такие маленькие чашечки, и чайнички для чая, и этот мудрец ему говорит: «Пожалуйста, садись», кланяется ему, и начинает наливать ему чай, и он наливает и наливает, и чашечка наполняется, а он наливает. И наливает, и наливает, и все переливается через края, а он наливает и наливает. И профессор говорит: «Извините! Извините! Это переливается через края». И он ему говорит: «Да, верно. Также и ты. Иди опустошись, и тогда возвращайся».*

Это не может войти, если кувшин перевернут, нужно освободить место.

Почему это похоже? Если вы приходите на урок дхармы, и вы уже слышали учителей, и у вас уже есть мнения, и у вас уже есть мировоззрение, и вы только пытаетесь сравнить и увидеть как может быть можно это сделать немного соответствующим – то вы не слышите, что было сказано. Вы только ищите, как я могу сравнить это с тем, что я уже знаю. Вы не можете слушать. Кувшин перевернут. Не входит. Туда ничего не может войти, вы полны.

И **важно приходить пустыми.** В Дзене есть много ударения на этом. Они называют это Beginner's mind, приходите с сознанием начинающего. Забудьте все, что вы знаете, по крайней мере, когда вы на уроке. Потом вы можете забрать это обратно, но когда вы приходите на урок дхармы, освободитесь. Позвольте учению к вам прийти.

Если вы исходите из места, что вы знаете то это как в примере который любил приводить Ринпоче: «Дхарма это как снежные воды которые стекают с вершин гор». Это чистые снежные воды, но они могут стекать в океан который находится внизу, и если вы хотите понять вам нужно быть океаном внизу. Вам нужно быть не перевернутым кувшином. Если вы перевернутый кувшин, нельзя…

**Вода не поднимается вверх. Дхарму нельзя поднять к вам. Вам нужно сделать себя подходящим сосудом.**

И это означает, что:

1. Когда вы приходите на урок, **нужно отложить в сторону ваши мнения, ваши идеи, ваши предпочтения, и вашу предвзятость.** Все эти вещи отложить в сторону, все эти фильтры отложить в сторону потому, что иначе вы не получаете дхармы, и вы получаете то о чем вы думаете, что это дхарма, но это не дхарма. Это первое.
2. Вторая вещь которую нужно отложить в сторону, которая заставляет кувшин быть перевернутым – это **все ваши повседневные занятия.** Все мысли занимающие вас целый день которыми мы полны; «Заперла ли я дверь?» Все те вещи которые нас занимают нужно отложить в сторону.

Вначале мы немного пытаемся помочь молитвами, но этого не достаточно. **Нужно прилагать осознанные усилия чтобы освободиться. Хорошо подготовить свое сознание до того как вы приходите на урок.** Посидеть минутку с собой и сказать: «Сейчас я иду на урок дхармы. Сейчас я иду слушать дхарму которая является священным лекарством от всех моих недугов, и всех недугов других, и я хочу быть способной быть достойным сосудом». И вы целенаправленным образом сидите, фокусируетесь, освобождаете вход, и создаете намерение воспринимать.

2.**Вторая проблема кувшина – он грязный.**

Это: ок, лама наливает чистую воду, но если чайник не чистый, не важно насколько чиста вода - учеником это воспримется не чисто. И это грязный кувшин.

**Что значит грязный кувшин? Это мотивация ученика. Если мотивация не чиста то не важно насколько чисто учение, у ученика оно воспримется как что-то не чистое.**

**Что такое не чистая мотивация?** Это к примеру искать как я могу сделать из этого докторат? «Я обучаю танцам. Я буду слушать урок дхармы. Я посмотрю или могу улучшить свое учение, и тогда ко мне придут больше учеников».

**Когда я ищу в этом какой-то личной пользы, какой-то пользы от этого на материальном уровне:** «Так будут больше ценить то, что я говорю потому, что я сейчас приправляю это речами мудрецов». Какая-то выгода престижности, или материальная, или выгода того, что обо мне будут говорить, или думать, личная связанная с эго – это не чистая мотивация.

**Мотивацией приходить слушать дхарму должна быть: как я могу освободиться от страданий, и помочь другим освободиться от страданий. Пожалуйста (***скромное с мольбой обращение к ламе***);**

Если я исхожу из мотивации: «Я страдаю. Я не знаю как это прекратить. Люди которых я люблю страдают, я не знаю как им помочь. И я прихожу получить здесь учение как это сделать» - это чистая мотивация. Если вы исходите из этого, то дхарма будет вам полезна, она принесет вам и другим много благословения.

И очень важно или вы сидите и подготавливаете сознание к учению до урока:

а. Вы принимаете решение, что освободите его от всех вещей которые могут его наполнить в данный момент.

б. И вы также создаете мотивацию. Вы делаете медитацию: «Какова моя мотивация?» И проверяете. Так как мы в сансаре - наше сознание не чисто, мы полны эго, и этого не избежать. И вы намеренно делаете медитацию до урока, и вы можете делать пять минут, или достаточно даже трех минут. Вы делаете этот процесс: «Давайте проверим; с чем я сейчас прихожу? Что мною сейчас движет? Давайте вспомним. Почему я сюда пришла? Я пришла сюда научиться прекращать страдания и помогать другим», и удерживайте эту мотивацию. И это вторая проблема.

3. **И третья проблема кувшина – это то, что в кувшине есть трещина. В нем есть течь.**

Он течет. Наливают, наливают, наливают, и ничего не остается. Вы на уроке и вы говорите: «А-а! Да, да, да!» Через час после этого, это все равно, что вы прочитали в газете. Что сегодня было в газете? Готовы к следующей газете. И это происходит почти со всеми. Мы в вырождающемся поколении, мы не помним.

Я прихожу на урок дхармы. Через год после этого учитель говорит об этом снова. Я говорю: «Аа! Верно. Верно! Вы когда-то говорили такую вещь». Я не помню до тех пор, пока он мне не напоминает это. Также и мы. Но если мы забыли - это не работает на нас. Я не могу это использовать, это не доступно для меня.  **И не достаточно слушать, нужно также и помнить.**

**И в медитации которую вы делаете как подготовку вы принимаете решение: «Сейчас я буду открытым сосудом. Я приду с правильной мотивацией и буду запоминать то, что мне говорят. Я буду слушать с намерением запомнить то, что мне говорят потому, что мне нужно передать это дальше».**

Давайте сделаем на это короткую медитацию.

*Итак, придите к своей тишине, к своему тихому храму в вашем сознании.*

*В это чудесное место которое может быть источником всего счастья, если вы только научитесь открывать туда дверь.*

*И попытайтесь почувствовать себя дома в вашем тихом храме.*

*И сейчас в своем воображении вернитесь к одному из предыдущих классов которые вы может быть слушали вчера, может быть на прошлой неделе, и попытайтесь вспомнить с каким сознанием вы пришли в класс?*

*Были ли вы свободны для слушания?*

*Если да то это чудесно. Тогда порадуйтесь этому и порадуетесь всем хорошим вещам которые пришли в результате этого.*

*Если нет. Почему нет? Что мешало?*

*Мы перейдем к трем проблемам кувшина и проверим, была ли у нас одна из этих проблем.*

*Перевернут ли кувшин? Было ли сознание полно всеми вещами, и поэтому не было свободно для слушания? Сидели ли мы там и занимались сравнениями, суждениями, или критикой, или были обеспокоены разными темами не связанными с уроком?*

*Если это так то, что могло помочь? Есть ли в вещи которые вы может быть могли сделать, или которые вы могли бы сделать в похожих ситуациях в будущем чтобы преодолеть это препятствие для слушания.*

*И обратите внимание или вы приходите к каким-то выводам, и примите решение запомнить их.*

*И продолжайте дальше, и проверьте какой была ваша мотивация. С какой мотивацией вы пришли на урок? Был ли кувшин чистый?*

*И если нет, или если не полностью – может быть у вас также была и чистая мотивация, и другая мотивация. Что вам нужно сделать чтобы очистить кувшин? Есть ли что-то, что вы можете сделать до следующего урока, чтобы прийти как чистый сосуд?*

*Пришли ли вы готовыми хорошо воспринимать это учение и помнить его, или была утечка? Помните ли вы еще это учение?*

*Если нет то, что вы можете сделать чтобы вы достигли совершенного слушания, которое хорошо воспринимает?*

*Был ли у учения другой эффект если бы у вас не было этих проблем? Попытайтесь увидеть или есть более высокий уровень слушания и извлечения пользы из учения, которое вы получаете?*

*Попытайтесь представить кого-то, кто является таким совершенным учеником и попробуйте увидеть можете ли вы развить такой уровень слушания и, что вам нужно сделать чтобы подняться на уровне своего слушания?*

*Вы можете открыть глаза.*

**Создание мотивации**

Давайте прочитаем вместе (абзац 12):

**Ценность этого тела свободного времени больше жемчужины  
Которая исполняет все твои желания,  
И это один единственный раз  
Который ты встретишь в этой жизни.**

**Ее так тяжело найти, и так легко потерять,  
Она как вспышка молнии в небе!  
Так много размышляй и ясно увидь  
Что все мирские занятия  
Являются злом.  
Если так все время в своем сердце стремись и желай  
Извлекать из нее благословение и день и ночь.**

**Я йог, так практиковал,  
Такой была моя практика.  
Если твое сердце жаждет свободы -  
Идем также и ты моим путем!**

В этом абзаце он говорит о редкости этой жизни и о ее непостоянстве, о ее быстротечности. Время которое в нашем распоряжении очень коротко и очень драгоценно, и оно пролетит в мгновение ока.

Посмотрите назад на свою жизнь. Двадцать последних лет пролетели быстро, нет? Я помню, что я была девочкой, и вот я сегодня здесь. Куда ушло это время? Это пролетает в мгновение ока и я не знаю сколько еще осталось. Это пролетит в мгновение ока.

**И если вы уже открыты дхарме, этому абсолютному лекарству от всех страданий, и если это верно, что нужно развить глубокие осознания чтобы вы сумели взять это с собой в следующую жизнь, и глубокие осознания требуют много работы, и обязаны сделать дхарму главной в нашей жизни, если вы хорошо это понимаете то нет другой опции.**

Кто-то мне говорит: «Удастся мне прийти к видению пустоты в этой жизни, или нет?» Я не знаю, но разумеется это не получится если ты не будешь пытаться. Ты обязан пытаться. Что еще остается делать с этой жизнью? Иначе это крутится еще раз, и еще раз, и еще раз. Мы уже делали это бесконечное количество раз без всякой цели.

**Вместе с этим, каждое духовное осознание которого ты достиг – идет с тобой.** Даже если оно сейчас слабое оно посеет семя которое в будущем окрепнет, поэтому начинай сеять правильные семена и они окрепнут. Мы не знаем, где мы будем через мгновение. Мы не знаем где мы будем через год, через месяц, через неделю, в конце дня. Мы не знаем, и несмотря на это нам все еще тяжело идти и осознанным образом начать исчерпывать смысл жизни. Нас увлекают инстинкты, желания, сансарные вещи.

И по крайней мере когда вы уже приходите на урок дхармы – наконец-то вы решили освободить время, оставить остальные занятия и прийти на урок дхармы – по крайней мере извлеките из него пользу в полной мере, из времени которое вы уже решили этому посвятить.

И **есть огромная важность извлечения пользы в полной мере из драгоценного времени когда вы здесь.** Оно очень драгоценно и оно пролетит, как и любая другая вещь. Не думайте, что то, что сейчас есть так и будет продолжаться потому, что ничего не остается. Ничего не остается. Это пройдет. Это очень важное, и очень драгоценное время.

Задумайтесь на мгновение:

Каково это находиться в месте где больше нет страха? Жить без страха?  
Какое это сознание в котором ни к кому нет никакой неприязни: ни к какому правительству, ни к какому врагу, ни к какому соседу, ни к какому партнеру, ни к какому ребенку, ни к какому родителю, ни к какому коллеге? В нем нет никакой неприязни, ничего.

Как это находиться в мире где вы не вынуждены видеть всех кто вам солгал старящимся, заболевающим, и умирающим? Каково это?

Каково это жить в мире в котором вы *знаете* что каждая вещь которую вы делаете на протяжении дня принесет кому-то благословение. Она благословенная, и она благословляет.  
И вы дотрагиваетесь до всех существ.  
Вы дотрагиваетесь до каждого существа, и все время приносите всем благословение?  
Подумайте каково это быть способным приносить благословение всем существам каждое мгновение вашей жизни?

И сейчас из этой мотивации вернитесь и очистите этот кувшин, чтобы вы сумели туда прийти?

**Пабонка Ринпоче говорит, что протекающий кувшин это очень тяжелая проблема, которую исправить очень тяжело.** Просто таково наше сознание. Вы приходите на урок дхармы и не помните, или помните очень малую часть, и это очень тяжелая проблема. Хороший путь это исправить - это повторение материала. И мы переводим вам домашние задания, контрольные, экзамены, медитации, и еще финальный экзамен, и все чтобы привести вас к повторению этого материала. И если вы обучаете это конечно же чудесно как повторение этого материала.

Это необходимо делать. Необходимо встречаться с друзьями и говорить с ними об уроке, дискутировать с ними об уроке, дебатировать об уроке. «Почему то, что она сказала Правильно? Как такое может быть? Это не упорядочивается». Говорите об этом. Встретьтесь за чашечкой кофе, или за обедом и поговорите об этих вещах. Нет более значимого занятия для проведения вашего времени чем это. Потому, что мы не помним! Повторение материала необходимо потому, что, что хорошего если вы приходите на все уроки и потом ничего не помните? Что из этого выйдет?

**Также, совершенно не правильно ожидать от ламы, что он будет повторяться.**

Я иногда вижу учеников которые говорят: «Минутку, минутку! Я не успел записать. Остановитесь на минутку! Вы можете\готовы повторить то, что вы сказали?» Я не успела записать, поэтому я останавливаю ламу и останавливаю весь класс потому, что я не успела записать?

**И ламы также не будут повторять. Не ожидайте, что они будут повторять. Они не будут повторять. И часто самые важные учения даются вне урока через намек, или какое-то поведение, или реакцию ламы на вас. Вам это нужно запомнить немедленно и применить потому, что нет причин думать, что они повторят это снова. И это бесценно.**

Я знаю это. Я потеряла ламу. Я потеряла Кен Ринпоче, и многие вещи которые я надеялась, что он повторит и объяснит он не повторил и не объяснил. Он ушел.

**Поэтому обязаны развить этот подход, что каждое слово высекается на камне. В дхарму обязаны приходить с таким отношением потому, что может быть это не повторится.**

*(Молитва мандалы)*