**Ретрит медитации: Гуру Йога**

**На основе учения Кен Ринпоче геше Лобсанг Тарчина, геше Майкла Роуча, и других учителей**

**Перевод, редакция, и подача**

**Ламы Дворы-ла**

**Кибуц Туваль, апрель 2008**

**Урок 7**

*(Мандала)*

*(Прибежище)*

Доброе утро.

Мы начнем с медитации, и в этой медитации мы будем использовать четки. Мы начали с ними практиковать, и медитация будет состоять из двух частей:

1. Первая часть – мы пройдем первую страницу по которой вчера делали медитацию. У нас есть **шесть шагов**, и еще посвящение, верно? Вместе семь, и мы сначала коротко сделаем это.
2. Во второй части, после этого мы будем работать с **мантрой**. Мы разделим. Сначала сделаем это, а потом мантру, и когда вы делаете мантру у вас есть выбор в отношении того, что вы делаете когда изучаете мантру наизусть.

* Если вам все еще тяжело с самой мантрой, то используйте это время чтобы **привыкнуть к мантре** еще больше, и насколько вы можете изучить ее наизусть.
* Если вы уже привыкли ее произносить, то вы можете начать переходить в мантре по абзацам; выберите тот абзац который хотите. Войдите в визуализацию.
* Вы можете думать о смысле мантры, о потрясающих качествах которые здесь перечислены, которые представляет для нас Чже Цонгкапа, и это по вашему выбору. Это не будет очень длинным.

**(Как использовать четки)**

Сейчас, во время произношения мантры, в части где вы начинаете произносить мантру вы будете использовать четки. И то, как мы это делаем, обычно начинают с того, что берут четки в левую руку, но вы не обязаны это делать. Это будет таким знаком на будущее. Мы кладем их на безымянный палец, поэтому большой палец и безымянный палец работают вместе. Каждый раз когда вы завершаете произносить мантру вы большим пальцем переходите на следующую бусинку. Эти четки хорошие, они легкие. Есть большие и тяжелые четки, и когда завершают произносить мантру переходят на следующую бусинку.

И мы сегодня не совсем на ретрите, но когда вы на настоящем ретрите вы считаете мантры, и вы завершаете делать четки, и это считается примерно 100; несмотря на то, что здесь есть 108, это считается как 100; и вы в стороне храните какой-то дневник, и каждый раз когда завершили четки вы ставите пометку. Еще четки, еще пометка. Так пять четок – и у вас есть связка. И так продолжают считать.

Есть четки-щёты. Вы видели такие? Такие маленькие бусинки, десять и десять, и тогда каждый раз когда вы завершили четки вы сдвигаете одну маленькую бусинку, и вам не нужно считать, и не нужны ручка с бумагой. Таким образом, одна бусинка используется для сотен, а другая - для тысяч, поэтому каждый раз, когда вы заканчиваете 1000, вы перемещаете бусинку сюда и сбрасываете ее. И когда вы доберетесь до тысяч и так далее, мы будем думать о таких четках-щётах. И это один из аспектов работы с чётками.

Если вы устаете, и это может быть не удобно для всех, тогда можно поменять. Вы можете поставить это на другой палец. Вы можете перемещать из руки в руку. Не обязательно делать именно так, но начинайте так как предзнаменование. Начинайте с четками на безымянном и большом пальце. Потом делайте как хотите.

Важно изначально привыкнуть придерживаться произносить слога четко. И это «Mikme tseway). Нужно слушать каждый слог, и поначалу, разумеется, это идет медленно. Чем больше вы это делаете, тем быстрее это становится. Когда это начинает проговариваться быстро то нужно быть осторожными чтобы не размазывать слога, и чтобы они не сливались один с другим.

**Цель ретрита мантры** – сегодня мы больше войдем в часть очищения и мудрости. Это очень богато. У вас здесь в одной короткой молитве есть целая практика. Это очень потрясающе. Уже до этих пор, то, что мы делали вчера это уже сам по себе ретрит, и сейчас мы дадим вам «еще ретрит», и цель этого - **очищение нашего сознания, накопление большой добродетели, и раскрытие себя мудрости**.

Мы здесь, к примеру, не делаем напрямую медитацию на пустоту, но это *(нынешний ретрит)* подготавливает нас к хорошему пониманию пустоты, поэтому это ретрит который может предварять более глубокие ретриты цель которых более напрямую о пустоте, и если вы остаетесь длинный период на ретрите то разумеется сочетают и те и другие периоды. И для того чтобы это хорошо прошло нам нужно развить эту дисциплину и дрессировку сознания потому, что оно захочет убежать, и возникнуть эмоции, и внимание будет отвлекаться, и так далее.

Вы начнете думать: «Что я оставила дома, и, что я не успела, и, что я забыла сказать?» И все эти вещи возникнут, и вы хотите вернуть себя и сохранить дисциплину на ретрите. Мы делаем это косвенно, но **мы работаем с каналами**. Йога работает с каналами косвенно. Пранаяма работает с каналами косвенно, и это работает с каналами косвенно, и это более сильная работа потому, что энергия которая проходит по каналам напрямую связана с нашими мыслями.

И вы помните? «Сем лунг джукпа чикпа». Произнесите: Sem Lung Jukpa chikpa. «**Сознание и ветра всегда идут вместе**». Всегда вместе, поэтому когда вы тренируете свое сознание чтобы оно привыкло к чистым мыслям, к мыслям любви, сострадания, благодарности – вся гуру йога может идти на очень высоких эмоциях, и это чудесно потому, что эта эмоция раскрывает сердце. Она работает для раскрытия сердечной чакры, и это позволяет мудрости войти внутрь, **поэтому гуру йога это самый сильный инструмент чтобы позволить мудрости войти внутрь**. Вы очень сильно работаете с каналами. Йога также работает с каналами. И чудесно если можно сочетать эти вещи, делать и то и другое. Это причина для йоги тибетского сердца; она делает и то и другое;

**Геше Майкл** говорит, что работа с сознанием это 80%. Йога это 20%. Можно зайти очень-очень-очень далеко с этой работой. Очень-очень-очень, если вы регулярно тренируетесь, и из-за того, что у нас такая цель мы хотим все делать правильно. **Кен Ринпоче** говорил: «Do it nicely! Nicely», поэтому все должно выполняться правильно, и поэтому у нас есть список «наказаний».

Список «наказаний» для того чтобы помочь нам выдрессировать наше сознание:

* Если мы чихаем, мы снижаем баллы.
* Если мы выдыхаем носом мы снижаем баллы.
* Если выходят газы записываем баллы.
* Если есть отрыжка, снижаем баллы.
* Если засыпаем снижаем баллы.
* Если внимание отвлекается и приходит другая мысль, когда рот да произносит, но вы не там, то также за это снижают баллы.

Это облегчает, ок? Это для того чтобы помочь выдрессировать наше сознание: «Вернись сюда! Вернись сюда!»

У меня здесь есть частичный список. Я не нашла всех «наказаний», и вы можете делать это уже сейчас:

* Каждый раз когда плюют или выдыхают, или чихают, спускают 10 баллов.
* Каждый раз когда ваше внимание отвлеклось, 15 баллов.
* Если вы заснули 15 баллов.
* Если вышли газы 7 баллов.

Все должно быть прозрачным, и это не то, что кто-то приходит и наказывает вас. Это вы тренируете свое сознание.

И во время медитации вы делаете визуализацию, верно? И мы сегодня и завтра добавим еще много визуализаций, и у вас будет кладезь инструментов которые потом вы сможете использовать на ретритах. Здесь вы не совсем сможете все это практиковать.

**(Сделать визуализацию живой)**

Важно, чтобы в вашей визуализации была жизнь. В этих визуализациях есть движение. Это не статическая медитация. Если вы видите ламу или Чже Цонгкапу вы не видите танку. Вы не видите двухмерное изображение. Вы видите живую личность. Живой образ с теплом тела, с краской на щеках, с запахом тела, с движениями глаз, с выражением глаз. Это важно. Это живой образ. Также и с Майтрейей, также и с его учениками если вы представляете их. Это важно.

Итак, мы начнем. У каждого есть лист бумаги и ручка чтобы потом записать ваши метки, и каждый должен держать в руке четки. И мы начнем без четок, а потом в них войдем.

**(Медитация семи этапов и изучение мантры наизусть)**

Обратите внимание на то, чтобы спина была прямой. Это очень важно. Это очень важно. Если на протяжении медитации вы замечаете, что вы осели, что часто со мной случается, то постепенно, медленно-медленно выпрямитесь. Не быстрым движением, а очень медленно потому, что вы не хотите привести в смятение ваши ветра, поэтому нужно выпрямляться очень медленно.

Обратите внимание на положение подбородка, чтобы он не был слишком приподнят, или слишком опущен. У каждого из нас есть предпочтения. Часть из нас, и я среди них сидят со слишком приподнятым подбородком, а часть со слишком опущенной головой, и нужно научиться обращать внимание на положение и сохранять подбородок под прямым углом.

Плечи на одном уровне.

Руки лежат на коленях, правая на левой. Большие пальцы слегка соприкасаются.

Лицо расслаблено.

Глаза могут быть закрыты, но если вы испытываете сонливость, то оставьте маленькую щелочку света.

Язык слегка касается верхних зубов и десен.

На ретритах на которых произносят много мантр губы пересыхают, и хорошо смазать их каким-то кремом.

Сейчас сфокусируйтесь на дыхании. Обратите внимание на вхождение воздуха внутрь и наружу.

Попытайтесь сосчитать десять дыханий и счет всегда начинается с выдоха.

Если вы сбились со счета, начните сначала.

1. **Первый этап – принятие прибежища.**

**Мы вспоминаем чудеса которые символизирует Чже Цонгкапа**; его высшую любовь безусловно любящую всех существ, понимая при этом их пустоту, их потенциал прийти к абсолютному счастью, любовь, которая стремится принести им абсолютное счастье.

Мы помним его мудрость, мудрость понимающую пустоту. Сознание обладающее всезнанием. Сознание в котором больше нет никаких препятствий, никаких ментальных омрачений, ничего, что омрачает ясность знания.

Мы помним способность ламы действовать и устранять все темные силы с помощью мудрости, любви, и учения которое он нам дает, и мы принимаем прибежище в этих качествах ламы, и в один из дней когда они разовьются в нас полным образом мы также станем объектом для прибежища.

1. **Второй этап – мы создаем мотивацию бодхичитты.**

Мы создаем стремление развить в наших сердцах эту большую любовь и большое сострадание, большую мудрость которая способна помощь всем существам.

На этом этапе хорошо делать это на чем-то конкретном. Подумайте об определенном человеке с которым вы знакомы, о чьем страдании вы знаете, и создайте намерение или стремление, и желание быть способными им помочь абсолютным образом; устранить из них страдания от нынешнего положения и от любых страданий вообще.

1. **Третий этап – приглашение ламы и создание поля добродетели**

Из этой мотивации пригласите к себе **Чже Цонгкапу который представляет вашего ламу**. Чже Цонгкапа является просветленной личностью. Он один с буддами, со всеми буддами. Это всезнающее сознание будд – дхармакайя может появляться перед каждым человеком в том образе в котором нужно этому человеку. Оно не только может появляться – оно также появляется потому, что оно полно сострадания. Оно не оставляет нас.

Этот наш учитель сопровождал нас много-много эпох, все время кружил вокруг нас кругами и только и ждал момента чтобы мы позволили ему или ей нас тренировать.

Итак, пригласите вашего учителя. Увидьте их сидящими в воздухе перед вами.

Сделайте их красивыми внешне, имеющими чудесные качества, и увидьте их глаза смотрящие в вас с большой любовью, и они рады быть с вами.

Попросите их оставаться здесь перед вами до тех пор, пока они вам нужны, чтобы вы сумели через них накопить большую добродетель.

1. **Четвертый этап – ментальное преклонение** *(здесь начинают семь предварительных этапов, которые мы делаем в начале каждой медитации)*.

Сфокусируйтесь на одном из их высших качеств и восхититесь им в своих сердцах.

1. **Пятый этап – подношение**

И поднесите им подношение. Это может быть что-то, что доставляет наслаждение их органам чувств; может быть еда или музыка, или какие-то благовония, или цветы, или красивые предметы, или красивый закат, и это может быть ваша практика.

В любом случае поднесите это красиво, что бы это ни было. Украсьте это; вы можете положить это в красивую коробочку, украсить снаружи, красиво упаковать в своем воображении, и поднести ламе.

И увидьте их переполняющимися радостью и наслаждением от вашего даяния и радующимися вашему подарку, и в особенности если это ваша практика. Таким образом, вы буквально исполняете их заветное желание.

1. **Шестой этап – раскаяние**

Сейчас вспомните или есть что-то, что отягощает вашу совесть в последние часы. Или есть что-то, что вы помните? Может быть, какая-то не очень чистая мысль которая у вас появилась, расскажите о ней ламе который перед вами, и устраните ее с вашего пути.

1. **Седьмой этап – радость о добродетельных делах**

И сейчас вспомните чудесные действия которые Чже Цонгкапа делает в мире. Делал в мире; о потрясающей мудрости которую он передал нам и которая переходит к вам через непрерывную линию передачи напрямую, и которая уходит назад к Будде. Увидьте редкость которая в этой чудесной возможности и порадуйтесь этому. Порадуйтесь чудесным действиям лам.

1. **Восьмой этап – просьба получить учение у ламы**

Сейчас обратитесь к ламе который перед вами. Попросите у них учение, попросите учение, чтобы они позволили вам дойти до их уровня.

Увидьте их откликающимися вам и лучи света прорываются из их сердца, и дотрагиваются до вашего сердца.

Вы также можете представить, что в следствии вашей просьбы и обращения к нему лама перед вами протягивает свою руку и дотрагивается до вашей груди, и прикосновение руки передает эту мудрость напрямую в ваше сердце.

Вы можете оставаться так во время счета мантры, с этим ощущением того, что лама все время с вами, дотрагивается до вас.

Сейчас мы перейдем к перечислению, и будем произносить мантру используя четки.

Перенесите внимание на ламу перед вами.

Поблагодарите его за то, что сопровождал вас в вашей практике, и если есть еще какая-то благодарность которую вы хотите им послать, то пошлите ее им.

Приведите их в ваше сердце. Увидьте, как они поднимаются в воздух и опускаются на вашу макушку. Они сделаны из света. Они очень легкие. Они становятся маленькими, может быть ростом в десять сантиметров.

Потом они сжимаются еще больше, и плавно и мягко спускаются в ваше сердце, и оттуда продолжают светить и сиять, и наполнять вас светом мудрости и любви.

И этот свет вырывается через поры вашей кожи и выходит наружу в мир, и благословляет всех существ.

Медленно-медленно открывайте глаза.

*(Мандала)*