**Курс медитации – тренировка сознания 3**

**Освобождение от четырех цепляний**

**На основе уроков геше Майкла Роуча**

**Перевод, редакция, и подача**

**Ламы Дворы-ла**

**Бейт Цанхан, Рамат Ган, июнь 2008**

**Урок 1, часть 2**

**

*(Мандала)*

**Что такое цепляние?**

Итак, темой здесь является то, **что такое цепляние? Что отделяет нас от свободы?**

И если нам удастся расшифровать это из этого видения двенадцатилетнего ребенка, который потом стал великим Ламой, и комментария его сына, то мы сумеем научиться освобождаться сами. Потому, что там есть очень глубокая мудрость. И если мы научимся этому, мы станем настолько счастливы, что наше счастье мы даже не можем себе представить на данный момент.

Итак, во первых, нам нужно понять, о чем идет речь, и потом – освободиться. Нам нужно понять, что такое цепляние. И в буддизме мы много слышим о цеплянии, удерживании, на иврит это иногда это переводят как прилипание. Об этом часто можно услышать, и этому много обучают.

**Часто есть это представление**, и оно достаточно распространено, что человеку для того, чтобы у него не было цепляния, не было удерживания, нужно быть **отсоединенным от вещей**. Что если приходит хорошее, это ему не интересно, и если приходит плохое, ему это не интересно. И он сидит себе, как какой-то баклажан. Сидит отсоединенным от вещей.

И это вопрос. Если вы на духовном пути, говорит ли это о том, что вам нельзя наслаждаться хорошим фильмом? Или хорошей трапезой? Или вы должны смотреть плохой фильм, и наслаждаться им? Если вы серьезны на духовном пути, значит ли это, что вы не должны любить свою семью? Или не быть привязанными к своей семье? Или, что для того, чтобы доказать, что вы не привязаны, вам нужно встать, и оставить все?

Это было идеей хиппи, да? И мы уже знаем, что это не работает. И если вы чувствуете привязанность к членам своей семьи, говорит ли это о том, что вы ими одержимы?

**Итак, если мы говорим, что цепляние, это препятствие к свободе, что представляет из себя это цепляние? И, что мне нужно делать, а, что не нужно делать?**

Итак, это очень важно. Очень-очень важно. И Манджушри описывает маленькому Кунге в четырех строках очень глубокий смысл цепляния, который мы хотим объяснить.

**И нам необходимо здесь много мудрости, чтобы разделить то, что такое да цепляние, и, что такое нет.** Потому, что есть все эти неточные восприятия, приводят к большому непониманию. Большому непониманию. И это не легко, потому, что **определить, что такое нет, не легко**.

Иногда это сравнивают с тем, что мы должны быть гусь, который из смеси молока и воды способен высосать молоко, и оставить воду. Нам нужны такого рода чудесные способности. И это **наша цель: научиться определять в точности, потому, что это то, что может освободить**. И если мы не научимся, то может быть, превратимся в баклажаны, все может быть. ☺ Итак, это наша цель, научиться определять, что является чем.

Кстати, этот центр Сакья, маленький центр, который основал отец Кунги, стал очень большим центром, и там была очень большая библиотека, и им каким-то образом, когда вторглись китайцы, удалось запереть, или спрятать эту библиотеку, и она не была уничтожена, в противоположность другим библиотекам. И на сегодняшний день она открыта, и там есть много сокровищ.

Как было сказано, это учение дается людям, которые уже твердо стоят на духовном пути. Сейчас, не все мы может быть, твердо стоим на духовном пути. Для того, чтобы поставить себя на духовный путь, который сможет принести нам желанную свободу, нам необходимо проделать предварительную работу.

**Первое цепляние – цепляние за эту жизнь**

Произнесите:

**tse n di la shenpa**

И **shenpa** – это **цепляние**. Оно было у нас раньше.

Слово **la** – это предлог. Цепляние за.

**Tse** – это **жизнь**.

И **di** – это **эти**.

Итак, **цепляние за эту жизнь**. И в первом цеплянии речь идет о цеплянии за эту жизнь, и здесь нам нужно хорошо понять, что это. Сегодня мы поговорим только о первой теме.

И большинство из нас слишком много не задумываются о том, что значит эта жизнь, потому, что мы плаваем в ней. Мы объяты этой жизнью. Мы как рыба в океане, которая не думает много об океане потому, что она и так в океане. Также и мы не посвящаем слишком много мыслей тому, что это значит.

И может быть, если бы у нас была способность взять свободу этой жизни, пойти в другое место, вне этой жизни, и вернуться, то мы, может быть, сумели бы увидеть ее яснее. Но у нас на данный момент нет такой возможности. К сожалению, **нельзя пойти и вернуться, и поэтому, мы не видим**.

**Откуда мы пришли, и куда мы идем?**

**И если мы на духовном пути, и немного рассматриваем свою жизнь, мы обязаны задать себе вопрос, откуда я пришла, и куда иду?** Куда идет эта жизнь? Откуда я пришла в эту жизнь, и куда она меня ведет?

**Мы должны научиться видеть эту жизнь, как временное состояние,** потому, что это временное состояние. **Она началась, и она завершится.** До нее что-то было, и что-то будет после нее. То состояние, в котором я нахожусь, это временное состояние. И это не то, что мы говорим о: «В следующей жизни я буду жуком», или о чем-то подобном.

Это не так важно, способны вы видеть предыдущие жизни, или нет. Большинство людей не способны. Для того, чтобы освободиться, это не обязательно. **Но важно понимать, что до этого что-то было, и, также, что-то будет после. Думать, что это все, что есть, очень наивно, и у нас также нет никаких доказательств этого.** То есть, вы можете во, что угодно, но вы не можете доказать, что это все, что есть. У этого нет доказательств. Это может быть вашим предположением, но вы его не проверили.

И если вы задумаетесь, на данный момент вы находитесь в этой жизни, такой, какая она для вас сейчас. И если на мгновение согласиться с предположением, что эта жизнь лишь часть бесконечной последовательности различных форм жизни, которые мы уже пережили, и продолжим переживать, то если сейчас это происходит в такой форме, и **если последовательность бесконечна, если она всегда была, и всегда будет, то нет причин полагать, что это единственная возможность жизни**, что это единственный раз, когда мы будем жить в такой форме существования.

Если верно то, что и во времени, и в пространстве вселенная бесконечна, то нет причины, которая не продолжит происходить. Когда-нибудь. И нет причины, которая уже не происходила в прошлом. Задумайтесь об этом на мгновение. Если вы играете в лотерею, если вы бросаете кубик бесконечное количество раз, то, сколько раз вы уже выиграли? Бесконечное количество раз. Даже если в последовательности игр побед немного, если есть бесконечное количество игр, вы уже выиграли бесконечное количество раз. Поэтому, мы уже бесконечное количество раз здесь были, в различных формах.

**Общие взгляды на то, что такое счастье**

**Итак, что значит быть одержимым этой жизнью?** Это то, что нас интересует. **И, что такое не быть одержимыми этой жизнью?** Является ли одержимостью этой жизнью, наслаждение хорошей едой? Помешает ли это нам освободиться, или нет? И у нас здесь снова есть целая система знаний, которые мы впитали из средств массовой информации, книг, культуры, и важно обращать на это внимание, потому, что у нас в голове вертится много картинок.

1. Мы видим статую Будды, и она сидит такая беспечная, с каменным лицом. Она застыла, и может быть, немного улыбается, а может быть нет. И вы задаете себе вопрос, что он там себе думает? Думает ли он вообще?

**Значит ли, что быть свободным от цепляния, это сидеть как эта статуя, и не думать?** Значит ли это сидеть себе в тишине, когда вы учитесь быть в полной тишине, и, чтобы не приходило, вам было все равно? Это ли желанное счастье? Та свобода, которую мы желаем в своих сердцах? Это то, что так нас привлекает?

Иногда есть истории о монахах, которые в знак протеста сжигают себя. Мы спрашиваем себя, этого ли я хочу, когда стану большой? Чтобы когда я достигла желанной свободы, я была способной сидеть там, как статуя не двигаясь, сжигая себя? Можно ли мне наслаждаться вещами в этой жизни? Что мне нужно делать, как духовной практикующей? Что мне нужно делать?

1. Мы знаем, что противоположное также не работает. Мы знаем, что безумная погоня за деньгами, имуществом, и материальными вещами не работает. Это мы знаем. Мы все время видим людей бегущими за деньгами, уважением, едой, путешествиями, и такого рода вещами, и они не всегда счастливы. Часть да, часть нет. Это не гарантирует счастье.

Мы можем посмотреть на свою семью. Посмотреть на своих родителей, на своих дедушек и бабушек, дядь и теть. Посмотреть, как прошла их жизнь. Что они сделали со своей жизнью? Во, что они вложили свою жизненную энергию? Что-то собирали, что-то делали, и накапливали имущество. И, что? И ушли, оставили все позади себя, верно?

Что делаем мы? В чем разница между тем, что делаем мы, и тем, что делали наши родители, и бабушки с дедушками? **И может быть, мне нужно оставить все имущество, оставить все свои занятия, и это будет отказом от цепляния за жизнь? Означает ли это отказ от цепляния за жизнь?**

1. Третье мнение, которое мы упоминали, это: «**Хорошо, пусть все эти вещи будут, но мне ими нельзя наслаждаться.** ☺ У меня будут все эти вещи, но мне нельзя ими наслаждаться. Потому, что я слышала, что монахи не наслаждаются вещами, они сидят себе нищими и страдающими, бедные». И есть люди, которые думают, что это является целью духовной практики.

Однозначно, есть такие нотки, крутящиеся в учении. Что не цепляться, это неподвижно и равнодушно сидеть, и, что это какое-то спокойствие, являющееся духовной целью. И это иногда слышится соблазняюще: если я достигну такого уровня спокойствия, то будет на меня кричать, или делать комплименты, я буду оставаться спокойной и равнодушной, не важно, что со мной произойдет. Это большое мужество. И это будет счастьем.

Но мы видим больших Лам, таких как Далай Лама, таких как Геше Майкл. Дайте Геше Майклу пирожное, посмотрите, как он отреагирует. Широкая улыбка появится на его лице, и он съест это пирожное с большим наслаждением.

И это также и не наша идея счастья и свободы. Когда мы дали вам возможность представить, что такое для вас свобода и счастье, и взлететь к звездам, нашей идеей не было сидеть как статуя. Наши инстинкты нам говорят, не может быть, что вся духовная работа для того, чтобы научиться застыть на своем месте, и все. Потому, что это не так.

**Нашей целью является прийти к бесконечному счастью**, к высшему счастью просветления, и это самое большое счастье, из всех существующих. Итак, **не может быть, что путь к этому счастью ведет через такое застывание. Оно не может прорасти из застывания.**

Так, как мы создаем это высшее счастье?

**Более грубые формы цепляния**

До того, как мы сможем начать обсуждение нашего текста, **сначала нам нужно сказать несколько слов о более грубых формах цепляния, которые у нас есть**. Потому, что он обращается к людям, которые уже вне этих уровней, но может быть, не все мы находимся там.

**Медитация осознания смерти**

И здесь мы говорим о том, что мы называем **медитацией на смерть**. И это очень-очень важная часть пути к свободе. Фактически, **без медитации на смерть, настоящая свобода невозможна**. Это буддистский, и не только буддистский тезис. Я думаю, что любая духовная традиция достойная своего имени, будет это подчеркивать.

И когда я говорю «медитация на смерть», я не подразумеваю эту удручающее занятие, сидеть и думать, как мое тело гниет, и какую боль причиняет смерть. Сидеть целый день, и думать об этих вещах это не хорошая медитация на смерть. Не то, что это не верно. То, что это тело сгниет верно, и верно то, что смерть причиняет боль, все эти вещи верны, но не очень полезно сидеть, размышлять об этом. На данный момент, мне это не принесет счастья или свободы.

**Но есть другой вид медитации на смерть, который может вывести меня на путь к этому, и это медитация на осознание смерти**. Медитация на осознание смерти. И мы уже как-то говорили об этом – здесь я кратко повторю.

**В этой медитации на осознание смерти, если вы делаете ее постоянно**, на протяжении времени – и не достаточно того, что мы здесь о ней говорим, нужно делать ее на протяжении длительного времени – с людьми, которые делают ее на протяжении длительного времени, непрерывно происходят чудесные вещи. **Все их мировоззрение, от начала до конца меняется, появляется большая радость. Большая радость каждое мгновение**. Радость не только в отдельные мгновения, а каждый момент, и это прямой результат хорошей медитации на осознание смерти.

Мы поговорим об этом здесь вкратце. Этот курс весь находится на сайте (*Курс об осознании смерти*). И вы приглашены туда зайти, и также есть диск.

*И это удобный случай, чтобы поблагодарить Дорит. Она здесь. ☺ Дорит увидела, и начала практиковать эти медитации, в ее жизни произошли большие изменения, и она сказала: «Я хочу поделиться этими изменениями со всеми, кого я люблю». Она сказала: «Я издам диски, чтобы люди сумели слушать эти вещи, когда они, к примеру, ведут машину. Чтобы слушать, когда у них есть свободное время. По крайней мере сделать что-то полезное, вместо того, чтобы еще раз прослушать новости». И она начала издавать диски. И благодаря этой чудесной инициативе Дорит, много людей помогало, и делало что-то в отношении этого. Поэтому, Дорит, большое спасибо.*

Итак, как было сказано, цель медитации на смерть в том, чтобы каждое мгновение в вашей жизни, было мгновением радости. Если вы хорошо делали медитации на осознание смерти, о приоритетах вопрос больше не стоит. Ваши приоритеты автоматически упорядочиваются.

**Три основных медитации на смерть**

Потому, что важная часть в медитации на смерть, это понимание, что:

1. Смерть **неизбежна**. Мы знаем это, но мы так не живем. Мы знаем, что умрем потому, что умирают все рядом с нами, но где-то внутри мы думаем, что **со мной это не произойдет**. Или, по крайней мере, не сейчас. По крайней мере не завтра. Поэтому, несмотря на то, что мы это знаем, мы так не живем, потому, что мы в отрицании, мы до конца не осознали этого. И мы думаем, что у нас есть время.
2. И истина в том, что смерть не только неизбежна, **дата смерти совершенно не известна**. Я не имею понятия, когда настанет мой черед. Я не знаю. Потому, что смерть не считается с возрастом, смерть не считается с состоянием здоровья, смерть не считается с тем, сколько работы мне еще осталось проделать в этой жизни, смерть приходит тогда, когда наступает ее время прийти, и я не знаю, когда это будет. И это может произойти сегодня ночью.

И если это может произойти сегодня ночью, то, **что мне нужно сейчас делать? Если смерть наступит сегодня ночью**, если она сегодня ночью обязательно наступит, что мне нужно делать сейчас? Делаю ли я именно то, что мне сейчас нужно делать?

И если вы будете опираться на этот критерий смерти, чтобы проверить, или делаете то, что должны сейчас делать, большинство людей прекратят делать то, что делают, и начнут делать то, что действительно хотят делать. Начнут делать то, что действительно важно, чтобы они делали. Если вы не хотите завершить свою жизнь так, как завершают ее 99.9% людей, раскаянием, чувством упущения, и чувством, что они не закончили.

Вы помните жизнь Нахмана Бьялика? У него есть эта песня, у меня осталась еще одна песня, другая, еще… Еще… вы понимаете – это не то, что смерть будет ждать до тех пор, пока вы не закончите все свои песни. **Она не будет ждать**. Если она не будет ждать, она придет в один из дней, и это будет такой же день, как и сейчас – когда вы находитесь посередине; **когда она придет, вы будете посередине**. Посередине чего-то. Стараетесь ли вы каждое мгновение делать то, что важнее всего в вашей жизни?

**Из зала**: осознанность будет посередине.

**Учительница**: да. Разница в том, что когда наступает этот момент, ты знаешь, что хорошо использовала каждое мгновение своей жизни, и ты умерла хорошо. Ты уходишь хорошо. Ты говоришь, что в этой жизни был смысл. Я сделала в жизни то, что должна была сделать. Большинство людей умирает с ощущением упущения, и растраты жизни. Но если ты все время, каждый день, действуешь из осознания того, что смерть может прийти каждое мгновение, в твоей жизни больше нет растраты. И тогда, она придет тогда, когда придет. Мы поговорим об этом немного больше.

*И есть история о самолете в Японии несколько лет назад, в котором возникла помеха, и не было ясно, выйдут ли они живыми из этого самолета; летчик сообщил, что делать нечего, нужно сжечь горючее, и тогда посмотрим, получится у нас, или нет. И самолет, на протяжении двух часов, начал кружить вокруг гор. И у людей на протяжении двух часов была возможность сделать медитацию на смерть. Потому, что было очень возможным, что через два часа они умрут. И может быть меньше, чем через два часа. И они начали писать письма членам своих семей, и любимым. Большинство людей написало очень-очень грустные письма. Полные извинений. Полные раскаяния.*

**Если вы делаете эту медитацию сейчас**, до того, как окажетесь там, в самолете, **раскаяния не будет. Не будет извинений. Все будет отлично. Вы делаете именно то, что должны делать.**

То, что я хочу сказать в отношении этого текста, и об освобождении, которое он обещает, это то, что: **без этой базы невозможно. Невозможно без восприятия этой перспективы этой жизни, как чего-то, что есть у нас на данный момент, и может быть отнято у нас в любую секунду**. В любую секунду. Без этой перспективы, все остальное не будет восприниматься, и даже не покажется логичным.

Сейчас, **когда наступает смерть, это самое болезненное переживание, которое у нас есть** ☺ в этой жизни. Это очень болезненное переживание, почти для каждого. Даже для тех, кто якобы умер легко. Тяжелые мгновения появляются уже после того, как они теряют способность сообщить об этом. Когда они уже больше не могут говорить. Тело больше не двигается, но в сознании происходят ужасные страдания. **Смерть, у большинства людей, сопровождается очень тяжелыми видениями**, и им может казаться, что они продолжаются тысячи лет.

**Когда наступает смерть, тогда делать эту медитацию слишком поздно**. Тогда мы сходим с ума от видений, боли, и страданий. **Время делать ее сейчас**. И тогда, может быть, мы не будем вынуждены проходить этот процесс снова. И в сущности, это цель. Все это учение для того, чтобы вообще не переживать этого тяжелого процесса смерти. Но, если мы не будем делать того, чему обучает это учение, мы будем вынуждены пройти эти ужасные переживания.

**Поэтому, первый этап этой медитации на смерть, это решить, что сегодня ночью вы умрете**. Решите так. «**Моя смерть настанет сегодня ночью. И сейчас, что я делаю»?** Это первый шаг. И нужно его практиковать снова, и снова, и снова, целый день. Вы встаете утром с постели, подумайте: «Сегодня ночью я умру». И сейчас проживите свой день. **Если вы привыкаете к такой мысли, дни будут проходить чудесно**. Они будут чудесны. Они будут полны радости, они будут полны смысла.

И многие из отрицательных эмоций связывающих нас, как описывала это Гила, к примеру, гнев, когда он овладевает ей, она не свободна, она скованна гневом – будут возникать у вас намного-намного реже. Потому, что вы уже близки, когда вы знаете, что смерть вот-вот придет, чего вам сердиться? Какая разница, что о вас сказали, и, что вам сделали? Вы должны умереть, и они должны умереть. Чего сводить счеты?

И люди находящиеся в этом самолете описывающем круги, и мы находящиеся среди воющих сирен, и в чрезвычайных ситуациях, мы чувствуем то же самое. Мы знакомы с этим ощущением.

**Когда смерть станет ощутимой и близкой, мелочность уходит, и сердце раскрывается, и люди становятся сострадательными и любящими, и делают то, что действительно важно**, и достигают свободы без осознания смерти. Это первая часть.

Это чудесно изучать это учение, и обучаться этому руководству Кунги Ньингпо, и Дракпы Гьялцена, потому, что они знают, о чем говорят, и могут нас освободить. Они могут нас освободить на настолько высоком уровне, что нам вообще будет не нужно проходить процесс смерти. Но этого не произойдет, если сначала мы не будем делать медитации на смерть.

**Из зала**: каждое утро он благодарит творца, что вернул его душу, которую забрал ночью.

**Учительница**: да. Итак, это чудесно. Это чудесная практика. И вопрос в том, или мы так живем. Вопрос, или эта мысль управляет моей жизнью. И трюк в этом. Не важно, или это есть в книгах. Этому обучают многие культуры, многие традиции. Кунга Ньингпо в этом не уникален. Вопрос в том, или мы умеем жить исходя из этого. Это важный вопрос.

Потому, что если мы не слушаем его, то наша мотивация на протяжении дня будет иной. У нас будет другая мотивация для всего, что мы делаем, и в конце, когда наступит момент смерти, будет ощущение упущения. И, разумеется, не будет свободы.

Поэтому, важно не бояться смерти, а **использовать ее как учителя. Как учителя жить**. И это первый момент. **Первый момент в этой медитации, это каждое утро, когда вы встаете принимать решение, что это последний день вашей жизни, и жить исходя из этого.**

1. И когда наступает смерть, когда она уже пришла, кроме прочего, это говорит о том, что вы теряете все, что у вас есть, верно? Когда наступит смерть, вы потеряете все, что у вас есть.

- Всех членов своей семьи,
- Все свое имущество,
- Все свои профессии,
- Всю свою репутацию,
- Всю свою карьеру,
- Все свое уважение,
- Весь свой ум,
- Все свое лицо,
- Свою красоту.

**Все! Все потеряно.**

И сейчас, если вы помните, что смерть придет сегодня ночью, и в этот момент вы потеряете **все**, то в отношении чего вы сейчас будете прилагать усилия? Во, что вы сейчас будете вкладывать усилия? И имеет ли сейчас смысл, в четверть увеличить процентную ставку? Важно ли это? Может быть, это важно. Но вы, может быть, начнете больше думать о том, что именно вам сделать с этим днем, который, как она сказала, дан вам в подарок.

**История, и аналитическая медитация**

Прежде, чем мы выйдем на перерыв, я закончу рассказом.

*Вы помните калмыкский храм в Хавеле, где мы живем? Туда, куда пришел Кен Ринпоче, у которого мы обучались, и там есть монгольское буддистское сообщество? И так, как они основали там храмы, когда тибетцы начали бежать с Тибета, часть их пришла в Хавель, и там было несколько монахов, которые бежали с Тибета через Индию, и в Индии многие из них заболели гриппом.*

*И там был один монах больной гриппом, и из-за его болезни, ему вырезали одно легкое. И он был самым больным, из всех монахов, он всегда задыхался, и у него было очень хриплое, свистящее дыхание.*

*Все другие монахи умерли раньше его. Он был самым больным, и все остальные умерли раньше него. Это уже прошлое поколение. На сегодняшний день, все уже умерли. За этим монахом, ухаживал геше Майкл. Монастырь находится недалеко от центральной трассы. Route 9. Он брал геше Майкла, и они стояли у трассы, и смотрели на машины. И это очень скоростная трасса, и много машин, целый день, все время едут в разных направлениях. Мы также живем здесь, в пяти минутах ходьбы от этой трассы. Целый день, все время.*

*И он стоял, смотрел, и говорил: «Посмотри на все эти машины. Посмотри на всех этих людей. Они все время бегут. Целый день бегут. Целый день бегут, чтобы чего-то достичь, что-то получить. Каждый едет, спешит, чтобы чего-то достичь, или что-то получить. И все эти вещи, ради которых они прилагают усилия, и спешат получить, они будут вынуждены* ***все это*** *потерять. Все эти вещи к которым они стремятся, и ради них растрачивают всю энергию этой своей жизни, каждую из этих вещей, они будут вынуждены потерять. И может быть, этой ночью».*

Этот монах все время был близок к смерти. Он все время был в медитации на смерть. И благодаря этому, может быть, он продлил свои дни. **Мы ведем очень сумасшедший образ жизни**. Когда говорится, что если бы мы могли получить отпуск от этой жизни, и потом вернуться, то у нас может быть, прояснилась бы голова, подразумевается это. Но это невозможно. Поэтому, медитация на осознание смерти, является самым лучшим из имеющихся у нас инструментов, для приближения к этой свободе.

**Представить, что мы уйдем сегодня ночью. И тогда, это может быть, умерит наше сумасшествие.** Потому, что мы ведем себя как сумасшедшие. Мы все время прилагаем много усилий в работе, в заработке, в профессиональном росте, в продвижении в карьере, в продвижении в степенях, накапливанию еще большего капитала, построению новых отношений, еще члены семьи, еще, еще, еще, еще, еще, и еще. Но **все** эти вещи, мы будем вынуждены потерять.

Итак, мы живем в сумасшедшей форме существования – и кстати, не все формы существования такие, есть и другие. Мы не осознанным образом, не отдавая себе отчета, целый день бежим за вещами, которые мы будем вынуждены потерять.

Знаете, в **Diamond Mountain** осенью, у нас есть много мух. И они прилетают, и мешают медитации. ☺ И мы до медитации, посвящаем много времени тому, чтобы их поймать. Утром ходим со стаканом воды и картоном, и выносим их одну за другой, и через полчаса можно делать медитацию. ☺ Итак, вы смотрите на этих мух: они рождаются, летают, летают, сидят немного здесь, немного сосут здесь, и падают. И в чем разница между нами и ними?

*(Мандала)*