

Подготовка к Тантре

Курс основан на Лам Рим

«Источник всей моей добродетели – мольба к горе благословений»

Встроен в курс ACI 3

На основе учения Геше Майкла Роуча

Перевод, редакция, и подача

Ламы Дворы-ла

Поселение Харут, март 2007

(Это также урок 2, часть 3, курса 3)

Медитация, об этапах медитации

Давайте сядем удобно, чтобы вам было удобно сидеть не двигаясь. Сделайте сейчас все приготовления, потому, что потом я хочу, чтобы вы не двигались. Самое важное для нас сейчас, это научиться сидеть без движения. Если есть кто-то, такой же, как я, у кого ноги не достают до пола, я подкладываю подушку, для поддержания бедер, чтобы не держать мышцы бедер в напряжении, потому, что это утомляюще. Мы кладем руки приблизительно на уровне пупка. У меня, когда я это делаю, начинает тянуть плечи вперед, поэтому я подкладываю подушку также и под руки. Итак, устройтесь так, чтобы вы смогли сидеть без движения.

И сейчас, просто следите за тем, чтобы спина была прямой, чтобы спина была прямой.

И мы начнем с фокусирования на дыхании, и вы представляете, что ваше сознание является таким маленьким постовым, стоящим у входа в ноздри, и следящим за проходом воздуха внутрь и наружу.

Вы не пытаетесь управлять дыханием. Вы не пытаетесь изменять дыхание. Вы только следите за ощущениями у входа в ноздри, за входом воздуха внутрь наружу.

И если приходит другая мысль, верните снова сознание быть маленьким сторожевым у входа в ноздри, маленьким, маленьким.

Постарайтесь отсчитать так десять дыханий. И счет всегда начинается с выдоха. Выдох – один, и вдох придет сам собой. Выдох – два, и вдох придет сам собой, и так постарайтесь дойти до десяти, оставаясь сфокусированными на дыхании.

Если вы сбились со счета, начните сначала.

Мы начнем предварительные этапы.

*Первое, что делают после того, как уселись, и с помощью дыхания немного достигли концентрации, это принимают прибежище. **И традиционная форма принятия прибежища, это принятие прибежища в Будде, Дхарме, и Сангхе.***

- Драгоценность Будды – просветленная личность, достигшая мудрости включающей в себя

все, имеющая громадное, великое сострадание ко всем существам, бесконечную любовь ко всем существам.

- Дхарма – это реализация мудрости и сострадания в наших сердцах. Это драгоценность Дхармы.

- И драгоценность Сангхи – это те Арии, те высшие личности видевшие пустоту напрямую, и они на пути к просветлению, на верном пути к просветлению, и они направляют нас на пути.

И традиционно, мы принимаем прибежище в этих трех объектах, чтобы они защищали нас, чтобы нам не понадобилось упасть в страдающее существование, и чтобы мы сами смогли прийти к высшему счастью Будды.

Альтернативная форма принятия прибежища, это принятие прибежища в Ламе, в учителе или учительнице, которые воплощают собой три драгоценности, как единое целое. Они для меня и Будда, и Дхарма, и Сангха.

Еще одна форма принятия прибежища, это смотреть на суть трех драгоценностей, или Ламы. Та суть, ради которой я принимаю прибежище в реализации в своем сердце этой мудрости, понимания реальности, понимания причины и следствия, большого сострадания ко всем существам, для того, чтобы я смогла уничтожить и в своем сердце, и в их сердцах все страдания, и принести и себе и им все возможное счастье. Итак, можно принимать прибежище в этом абсолютном смысле.

Я принимаю прибежище в том месте, в котором реализую в своем сердце эти великие, огромные мудрость и сострадание.

Четвертая форма, в которой вы можете принять прибежище, это взять вещи, которые я сейчас сказала, и сделать их очень конкретными в вашей сегодняшней жизни. Это: посмотреть на то, как вы реагировали на то, что с вами сегодня произошло. Может быть, кто-то вас рассердил? Может быть, вас что-то рассердило? Может быть, вам что-то не понравилось? Может быть, кто-то вел себя не по правилам, и вы немного критиковали и осуждали его в своих сердцах, и так далее. И вместо того, чтобы реагировать как обычно, осуждением и критикой, гневом или злостью, и всеми вариациями этого, если благодаря своей мудрости вы понимаете, что то, что вам не нравится в этом мире, что все, что причиняет вам боль приходит из вас потому, что вы еще не приобрели достаточно мудрости и сострадания, то прибежище это: в тот момент, когда обычно вы быотреагировали критикой, осуждением, гневом, и так далее, в этот момент – вы воздерживаетесь от такой реакции, и ваше сердце раскрывается этому страданию, которое вы все время продолжаете создавать в своей жизни, и вы видите его у окружающих вас людей. **Вместо обычных реакций, основанных на ошибочном мировоззрении, вы реагируете из мудрости, из сострадания, и вместо того, чтобы закрываться, сердце еще больше раскрывается в отношении этого человека, который как вам кажется, вам вредит, и так далее. Итак, это принятие прибежища в этом, в этом изменении стереотипа поведения – со стереотипа сохраняющего страдания, на стереотип уничтожающий их. Итак, выберите ту форму, которую хотите. Возьмите себе несколько минут, и сделайте на это медитацию.**

Итак, это акт прибежища. И если мы сфокусируемся на четвертой форме, изменение наших шаблонных реакций, **на реакцию, основанную на понимании того, что приносит страдания,**

это действительно является абсолютной формой защиты. Это то, что в конечном итоге нас защищает, потому, что это в конечном итоге выведет нас из этого круговорота страданий, и это настоящее, абсолютное прибежище. Это глубинное значение Будды, Дхармы, Сангхи, и Ламы. Смысл в этом.

Следующий этап, это создание мотивации Бодхичитты. Это то сострадание, которое является двигателем, и оно как музыка играющая на фоне нашего сознания, потому, что благодаря ней мы здесь, благодаря ней мы проделываем эту практику, потому, что наши сердца выходят к постоянно страдающим вокруг нас существам, осознают они это или нет, и мы хотим им помочь. Мы хотим развить свои сердца и себя самих, чтобы суметь помочь им по-настоящему. Это Бодхичитта. И снова, здесь также, можно делать это специфически, и это сильнее, когда это специфически, поэтому, найдите одного человека в своей жизни, который вы знаете, что страдает, и ради которого вы готовы на все, чтобы ему помочь. Поставьте их перед собой, на мгновение.

Сфокусируйтесь на них, и создайте глубокое намерение привести себя в то место, где сможете им помочь, чтобы они больше не страдали, не важно, живы они еще, или нет. Вы все еще им нужны. Вы все еще можете им помочь.

Сделайте примерно десять дыханий, фокусируясь на мысли Бодхичитты и сострадания.

И это большое желание, это огромное желание прийти и помочь всем существам, когда мы соединяемся с огромным страданием вокруг себя, сердце разрывается. Страдания настолько велики и огромны, а мы так малы и слабы, и мы так хотим им помочь, но в нашем нынешнем состоянии мы не можем помочь. Нам необходима помощь. Нам необходима помощь.

Для получения помощи, пригласите к себе Ламу. Позовите Ламу, чтобы они появились перед вами. Увидьте их в воздухе перед собой. Вы можете их представить сидящими на красивом цветке лотоса, на какой-то мягкой подушке, или в каком-то красивом месте.

И этот образ перед вами, является совершенным образом. Удивительная личность, с раскрытым настежь сердцем, с любовью, состраданием и мудростью, и особенно с огромной любовью к вам; любовью большей, чем вы любите сами себя. Намного большей.

Возьмите себе немного времени, для создания их. Увидьте, как они выглядят. Они всегда красивы, молоды, лучащиеся. Они чудесны и своей внешностью, и своим духом. Они лучатся, сияют. Не делайте их двухмерной картинкой. Сделайте их живыми. Ощутите их тепло, аромат исходящий от них, любовь лучащуюся из их глаз. Они имеют **«глаза любви»**. (Цитата из «Тысячи ангелов небес блаженства» - Ganden Hla Gyeta – это перевод Чанрасика, или Авалокитешвары – который является ангелом сострадания).

И сейчас, мы переходим к семи составным:

1. **Первая из них, это ментальный поклон.** Мы кланяемся ментальным поклоном Ламе, тем, что принимаем одно из его высших качеств, которые так хотим в себе развить, и преклоняемся перед этим в них. К примеру, наблюдайте за их большой любовью, и глубоко войдите в это их качество. Чем больше вы можете соединиться с этим в них, и преклоняться перед ними за это, тем быстрее это прорастает и в вас, потому, что они ваша проекция. Итак, попытайтесь развить чувство преклонения и почитания качеств, которые они несут с собой. Итак, это **ментальный поклон – по-тибетски**

Chak Tsel.

2. **Перейдем ко второму этапу – Cho ra – подношение подношения.** Итак, вы в своем сердце, подносите им подношение, и вы можете поднести им все, что хотите. Все, что вы поднесете – подносите в изобилии, и без сожаления, без цепляния за это. Вы можете подносить то, что имеете, ваши вещи; какую-то красивую вещь умножьте в миллион раз, и поднесите ее им, или какую-то красивую картину, которая у вас есть. Поднесите им эту красоту, или то, из того, что вы имеете, и, что вам кажется чудесным. Вы также можете поднести им то, что не является вашей собственностью; красивый пейзаж, красивый закат, море во время заката. Поднесите им вещи, доставляющие вам наслаждение.

Вы можете сделать подношение традиционным образом, и наполнить тем, что представлено на алтаре: цветами, ладаном, свечами, водой для питья, водой для ног, благовониями, и всем этим. Красиво упорядочьте это; еду поставьте на чудесный поднос, умножьте это в миллион раз, заполните небо всеми этими вещами, и все это поднесите Ламе.

Вы можете подумать о том, что сделает приятно вашему Ламе, и поднести ему это.

Вы можете подумать о какой-то вещи, которую имеете, и за которую очень держитесь, с которой не хотите расставаться - это ваше – и если можете, отдайте ее не цепляясь. А если нет, то отдайте то, что можете дать не цепляясь за это, и может быть позже, вы сможете освободить цепляние также и за это.

3. **Третий этап, это исповедь – Shakpa - что также и очищение, и здесь нашей целью является уничтожение всего, что может навредить нашей медитации, или затруднить ее.** И хороший способ делать это очень конкретно. Смотреть на последние 24 часа своей жизни, и проверять было ли что-то отрицательное, что вы сказали, сделали, или подумали. Может быть, у вас была какая-то осуждающая мысль, очерняющая, критикующая, осуждающая, не желающая давать, и так далее. И – скажите об этом правду, себе по крайней мере, и подумайте, почему глупо так думать, или говорить? Потому, что это сеет семена моих страданий в будущем. И если так, то это было безвкусно и глупо, и в этом нужно раскаяться. **У силы раскаяния, если оно прodelывается искренне и от чистого сердца, есть способность очищать эту карму.**

И для того, чтобы сила раскаяния действительно действовала, и была эффективной, важно выходить за рамки, может быть просыпающегося неприятного ощущения, когда мы смотрим и видим, что сделали что-то глупое. Это выходит за рамки не приятного; это понимание, что это ошибочно, что это причинит мне страдания. Когда это понимание сопровождается эмоцией, оно уже коренится в мудрости, и у раскаяния приходящего с мудростью, есть много сил для очищения.

4. **Четвертый этап – радость.** Посмотрите снова на свою жизнь, за последние 24 часа, и увидите что-то чудесное, что вы сделали, сказали, или подумали ради кого-то другого. Или даже если это было ради вас самих, если вы приняли решение что-то в себе изменить ради получаемого вами учения, порадитесь этому. Это не эгоистично радоваться тому, что делаете вы. Это вам служит. Это создает хорошие семена. **Это усиливает в вас хорошее. Это накапливает хорошую карму.**

Другой путь, это смотреть на хорошее, сделанное кем-то другим. Это может быть Лама, или кто-то другой – любой человек, и если кто-то вас впечатлил своей добродетелью, порадитесь этому. Вы получаете десять процентов от их кармы.

И если хотите, вы можете пойти еще дальше, к мысли о хороших делах, совершаемых в мире такими личностями, как Далай Лама, или святыми Ламами, каждый вздох которых ради принесения благословения. Такие есть.

5. **Пятый этап – вы призываете учителей, чтобы обучили вас, и это может быть** призыв к своему Ламе, чтобы пришел и обучил вас Дхарме, всем ее этапам, уровням, и тайнам. **Это учение может прийти не от Ламы, это учение может прийти в различных формах. И это может прийти от кого-то, кто создает вам сложности в жизни, и это учение. Потому, что сложности свидетельствуют о том, что у вас там есть чему поучиться, иначе бы это уже не было тяжело.** По-английски, есть выражение: *Bring it on* – принесите это ко мне. Это, когда вы готовы.

Итак, это мольба к Ламе дать учение, и это очень важный этап. И по-тибетски это *Kulwa*.

6. **И шестой этап – это просить учителей оставаться в мире.** Чтобы в том мире, в котором вы живете была Дхарма, и были учителя Дхармы, и чтобы были учителя, которые придут вас обучать, и чтобы у вас была способность и понимание предаться им, и идти за ними. Чтобы вы были окружены Сангхой, духовным обществом, поддерживающим ваш путь. Чтобы все люди в вашей Сангхе смогли продвигаться на своем пути, и вообще, чтобы люди в мире смогли проделывать духовную работу, и чтобы вы были окружены людьми хорошо на вас влияющими, влияющими на ваше продвижение на духовном пути, и чтобы от этого влияния вы становитесь лучше и мудрее.

Итак, здесь есть много вариаций. Вы можете выбрать одну из них, и идти с ней.

Вы можете постепенно-постепенно открывать глаза.

Седьмой этап это посвящение – мы храним для конца медитации.

Итак, мы сейчас практиковали предварительные этапы, кроме этапа посвящения, который в сущности не является предварительным этапом; это не предварительный этап, это конечный этап.

Обратите внимание сейчас на свое сознание. **Ваше сознание сейчас мягко, нежно, и раскрыто, и вы так должны начинать медитацию.**

С течением времени, когда вы практикуете это, продолжительность предварительных этапов сокращается. Это может сократиться до пяти минут, но поначалу необходимо практиковать это медленно, чтобы в полной мере получить полную ценность этого, и это раскрывает сердце, и смягчает сознание, снижает находящуюся в нем агрессию, и эго. И тогда, после этого начинается основная медитация, и мы сделаем ее позже, после того как так подготовили сознание.