**Курс ACI 3: медитации в соответствии с тибетской традицией**

**Второй этап в изучении Lam Rim**

**На основе уроков Геше Майкла Роуча**

**Перевод, редакция, и подача**

**Ламы Дворы-ла**

**Рамат Ган, март 2007**

**Урок 4: поза тела**

*(Мандала)*

Урок четыре говорит о позе для медитации. Это короткий урок.

Цель, для которой мы делаем медитацию, это увидеть пустоту напрямую. Намного задолго до того как это происходит, нам необходимо научиться работать с внутренними ветрами, и с центральным каналом. Прежде, чем это происходит, нам необходимо научиться сидеть прямо. И все эти описания как сидеть для того, чтобы от макушки и до копчика поддерживать прямую линию.

**Поза семи точек Вайрочаны**

Есть то, что называется «**Позой медитации восьми точек**», или «**Восемь пунктов позы медитации**». Она называется: «**Поза Вайрочаны**».

Произнесите: **Vairochana**.

**Nam Nang**

Произнесите: **Nam Nang**.

Итак, **Вайрочана** это **проявление Будды, это аспект проявления Будды**. В других местах говорится о **пяти семьях Будд**». На этих курсах, обычно мы не очень о них говорим. Когда мы делали Йогу Тибетского Сердца – в четвертой серии, мы говорили о пяти семьях Будд.

И это одна из них – **Вайрочана** - Nam Nang – Будда проявлений. Nam Nang – означает тот, кто может проявляться в любой необходимой форме. И мы говорили об этом: Будда может появляться в любой необходимой форме.

Итак, есть поза для сидения в медитации, которая называется его именем.

Иногда, она появляется как **семиточечная поза**, и в «**Лам Рим Чен Мо**», **Чже Цонгкапа** выбрал добавить еще одну точку.

**Источники позы**

Восемь аспектов позы, взяты из Лам Рим Чен Мо. (Вопрос 4, урок 4: опишите коротко восемь характеристик правильной позы для медитации).

**Lam Rim Chen Mo**

**Чже Цонгкапы.**

**Je Tsongkapa**

Он взял это из «Гом Рим» **Мастера Камалашилы**.

**Gom Rim**

**«Этапы медитации»** - это книга Мастера Камалашилы, великого мудреца, индийца, жившего примерно в восьмом веке нашей эры. Он был приглашен королем Тибета, проделать там дебаты с китайским монахом Вашенгом. Великий-великий мастер медитации, и в сущности, все техники тибетской медитации, основываются на его учении, и также многое из их содержания. Великий- великий. И интересно, что он даже не был Прасангика (школа Прасангики Мадхьямики – самая высокая, из Буддистских школ, дающая полное и правильное объяснение пустоты). Его мировоззрение не было абсолютным, таким, которому мы обучаем, и несмотря на это, его учение удивительно. Вы его уже немного встречали.

Итак, просто давайте перечислим, восемь точек позы для медитации.

1. **Поза ног**

Итак, первый аспект – это поза ног. Как ставить ноги. В различных йогических традициях, и также в «Хахта Йоге Прадипика», обучают различным позам для медитации, не только одной позе. Это одна из перечисленных там. Она называется:

**Kangpa Kyiltrung**

И это по-тибетски.

**Kangpa Kyiltrung** – и это **поза лотоса**.

Это сложить ноги в позу лотоса, для тех, кто может. Они также там говорят, что полулотос тоже подходит. В «**Лам Рим Чен Мо**» написано: тот, кто не может лотос – полулотос. И когда делают полулотос, то сначала кладут левую ступню на правое бедро, то есть, левая нога сначала. Тот, кто не мог и этого, сидел как мог, да? **Но рекомендуемая поза, это лотос, или полулотос, и у этого есть причина.**

У позы есть влияние на течение ветров в нашем теле, на энергии в нашем теле. **И все детали позы для того, чтобы облегчить протекание энергии к центральному каналу**, и открыть поток.

И Ламы нам говорят, что с течением времени к этому можно привыкнуть, но если вы не привычны, и если для вас это тяжело, важно чтобы вы не причинили себе вреда. **Медитация не должна быть пыткой.** Поэтому, если кто-то может высидеть в лотосе десять минут, а потом это становится тяжело, то измените потом позу, тренируйтесь постепенно.

Итак, важно чтобы поза была удобной. И в основном беречь колени. **Тот, кто хочет прийти к просветлению, обязан беречь свои колени.** Не делать вещей, приносящих вреда коленям. Кто-то мне сказал: «Я очень люблю играть в теннис. Это вредит коленям, но я так люблю теннис». Хорошо, что ты больше любишь? Теннис, или просветление? Тебе нужно выбрать.

**Одно из преимуществ позы лотоса, или полулотоса – это то, что она заставляет нас выпрямить спину, и это очень важно, потому, что центральный канал проходит вдоль спины, и мы хотим ввести туда энергию. Это также создает очень устойчивую основу для сидения, и позволяет сидеть долгое время без движения, и в этом наша цель.**

Снова, есть другие традиции сидения. В различных традициях рекомендуются различные позы. Все они хороши, но оставайтесь верны традиции, не смешивайте.

Итак, это первый аспект, поза ног, и мы сказали, что это лотос или полулотос, или поза по-турецки. С практикой, это намного улучшается.

Удивительно то, что происходит после двух недель ретрита. Как будто есть другое тело. Боли в ногах уходят, потому, что очищается сознание, потому, что все это из сознания. Иногда, люди уходящие на три года в ретрит строят себе коробку, и три года сидят в этой коробке. «Как такое может быть?» Может быть, потому, что удобство или не удобство, приходят не из тела. Они отсюда (Лама Двора-ла указывает на голову), все отсюда. И удивительно, что можно сделать когда очищается сознание.

1. **Глаза**

Второй аспект, повторите за мной:

**mik mi ye mi sum**

Повторите: **mik mi ye mi sum**

**mik** – это **глаза**.

И глаза, здесь написано, **не открыты и не закрыты**.

«Не открыты» означает, не раскрыты так как смотрят, и «не закрыты» - подразумевается: не сильно закрыты, не зажмуривать глаза. Если ваше внимание в медитации с легкостью отвлекается, лучше закрыть глаза, не оставлять полузакрытыми. Потому, что вы не хотите, чтобы вошел какой-нибудь input органов чувств, который отвлечет ваше внимание.

С течением времени, когда медитация углубляется, естественным образом они станут в немного более открытыми. Это происходит естественным образом. С течением времени, вам даже будет не нужно это планировать, это придет само. И здесь написано, если они немного открыты, важно, чтобы взгляд не был сфокусирован ни на каком специфическом объекте. То, что перед вами, ковер ли это, или чтобы то ни было еще, не должно быть с каким-то интересным узором – должно быть простым и гладким, чтобы не отвлекать ваше внимание. Вы не смотрите туда, просто опускаете туда свои глаза.

Есть те, кто говорит, что глаза должны быть сфокусированы на кончике носа. Это не верно. Но в определенных источниках, да написано, **на плоскости кончика носа**, то есть в этой области (Лама Двора-ла указывает на плоскость ниже кончика носа), направляют взгляд в эту область, но не косо.

Наблюдать за третьим глазом – это также произойдет автоматически, когда медитация углубляется еще больше, и есть люди, с которыми такое происходит естественным образом. Когда медитация глубока, очень естественным образом, их глаза начнут подниматься в направлении третьего глаза. Иногда в йоге есть упражнения направляющие тебя туда (на кончик носа), и тогда это хорошо. То, что тебе говорит учитель, да.

**То, что во всем этом важнее всего, так это то, что говорит мне мой или моя учитель или учительница. Во всех этих наставлениях, это самое важное. Оттуда приходит самое больше благословение.**

1. **Прямая спина**

Потом, **третий аспект**

**Lu Drang Po**

Произнесите: **Lu Drang Po**.

**Lu** – означает **тело**.

И **Drang Po** – означает **прямой**.

И здесь подразумевается **сохранять спину прямой**, и это также не склоняться, это вообще ужасно. **Очень важно, чтобы центральный канал в медитации был прямой**.

Сейчас, что происходит, когда вы сидите в медитации? После некоторого времени, постепенно-постепенно, вы «увядаете». Что происходит, когда вы ловите себя, что это делаете? Вы не хотите останавливаться, и начинать выпрямляться, потому, что это выводит вас из концентрации, поэтому, медленно-медленно, будто вы подкрадываетесь, выпрямите спину прямо, а со временем, это также у вас исправится. Но поначалу работайте над этим осторожно. Также, здесь есть аспект того, чтобы не быть склоненными вперед, или отклоненными назад – нужно сидеть ровно. И тем, кто может его делать, сидение в лотосе очень помогает, чтобы спина оставалась прямой.

То, что связано здесь с темой тела – и это не написано в описании но связано с этим – это ваше одеяние. **Одежда должна быть свободной, удобной**. Не тесные джинсы. Вы не сможете долгое время просидеть в тесных джинсах. И если делаете вы медитацию в группе, или одни, **не одевайте шуршащей одежды**, из шуршащей ткани, ткань должна быть мягкой.

1. **Плечи на одном уровне –**

**Trakpa Nyam**

Произнесите: **Trakpa Nyam**.

**Trakpa Nyam** – это **плечи**.

И **Nyam** – **на одном уровне**, итак **плечи на одном уровне**.

И подразумевается не так, не прижаты к ушам, и также не так (имеется ввиду, одно плечо не ниже другого), и есть люди, которые так сидят. Есть люди, даже не осознающие, что так сидят, поэтому, поначалу обращайте внимание, осознавайте положение плечей, и так далее.

Это связано с тем, что вы делаете руками. И в нашей традиции правую руку кладут в левую, когда большие пальцы немного соприкасаются, так, и кладут руки приблизительно на уровне пупка, и если необходимо подложить подушку, чтобы они доставали дотуда, то подложите.

В различных традициях, есть различные указания. Есть те, кто сидит в такой мудре (то, что в йоге называется Чан Мудра, когда указательный палец соприкасается с большим пальцем), с руками на бедрах. Это также хорошо. Иногда, так, иногда так. Продвинутые медитирующие, понимающие больше в протекании энергии в теле знают, когда делать так, а когда так.

Есть люди, которые очень нагреваются. Поэтому важно сидя привыкать отдалять локти от тела, просто чтобы была вентиляция.

**Очень важно сидеть без движения, чтобы тело находилось без движения. Это самое важное, потому, что иначе вы не достигнете концентрации.**

Потому, что, что происходит? Когда есть движение тела, внимание уходит к органам чувств, к ощущениям в теле, это осязание, которое у тибетцев называется «ощущением тела». Вы вдруг осознаете свое тело, и тогда вы убежали. Если вы хотите одноточечной концентрации, концентрация должна быть исключительно на выбранном вами или вашим Ламой объекте. И когда вы начинаете двигаться, это выводит вас из концентрации, и поэтому, сначала необходимо привыкнуть не двигаться.

1. **Подбородок под прямым углом**

**Go mi to mi me**

Произнесите: **Go mi to mi me**

**Go** – это **шум**.

**Mito Mi me** - означает, **не слишком приподнят, не слишком опущен**.

Имеется ввиду, чтобы подбородок находился под прямым углом к шее. Это то, что сохраняет затылок открытым, там где проходит центральный канал. Рекомендация, если бы поток воды протекал через ваш подбородок, он бы спадал вам на пупок. Для этого не толстеть – просто выпрямить тело. ☺

1. **Зубы и губы –**

**So Chu Rangluk**

Произнесите**: So Chu Rangluk**.

**So** – это **зубы**.

И **Chu** – это **губы**.

**Rangluk** - означает **естественная поза**.

Что это значит? Рот не сжат, зубы не сжаты, но также и не раскрыты, и не висят. Просто закрыты, расслаблены, в естественном положении. Подразумевается это. Обычно, необходимо чтобы лицо было расслаблено. Никакого напряжения, но также и не слабость – что-то посередине.

**В медитации, если Лама не дал другого указания, через рот не дышат, дышат через нос**. Есть медитации, в которых говорят дышать через рот. Это очень далеко. Пока не дышите через рот. Одна из причин в том, что когда рот открыт, есть рефлекс глотания, поэтому снова, это является позой тела мешающей концентрации. И также, если вы в глубокой концентрации, а рот раскрыт, залетают мухи! ☺ И это не смешно. Или, рот становится слишком сухим. Не смешно, потому, что когда вы в глубокой концентрации, вы отключены от органов чувств.

1. **Язык**

**Che Ya Soy Rangluk**

Произнесите: **Che Ya Soy Rangluk**

Итак, **Che** - это **язык**.

И **Ya Soy** - это **верхние зубы**.

**So** – это были **зубы**.

Итак, **язык слегка касается соединения неба и верхних зубов.**

**Rangluk** – это как раньше, **естественным образом**. Это предотвращает обезвоживание и жажду.

Этому есть причина. Помните! Мы говорим о том, кто тренируется сидеть долгое время, поэтому, для успеха в вашей практике, все эти вещи становятся очень важны. Для тех, кто серьезен в своей практике, и развивает медитативную способность, это очень важные детали. И это немного парадоксально; чем более продвинуто учение, тем оно техничнее. Все более и более: как держаться? Как делать? Как двигаться? И все меньше говорит об идеях, принципах, философии, интересно?

**Подведение итога семи первым точкам**

Итак, до сих пор, это было семь точек. И, что у нас было? Повторим:

1. У нас было, как держать ноги.
2. Глаза.
3. Потом, у нас было, что тело должно быть прямым.
4. Плечи на одном уровне..
5. У нас был подбородок, чтобы он был прямым.
6. Рот и губы.
7. И потом, был язык, верно?

И это семь, это семь точек **Вайрочаны**.

1. **Дыхание** –

**Чже Цонгкапа в «Лам Рим Чен Мо»**, добавил номер восемь:

**Uk jung ngup**

Произнесите: **Uk jung ngup**.

И подразумевается **выдох и вдох**, и здесь он говорит о том, каким должно быть дыхание.

И здесь он говорит о счете, **счет всегда начинается с выдоха, и потом вдох. Почему? Потому, что мы хотим привести вас к Тантре, а в Тантре мы хотим все энергии привести внутрь, к центральному каналу, чтобы увидеть пустоту напрямую**. Поэтому, мы хотим, чтобы вдох был последним.

Мы в конечном итоге хотим все привести… чтобы все вошло внутрь. (Лама демонстрирует глубокий вдох).

**До того, как создается тело света ангела, все-все-все-все входит внутрь, и оттуда выходит ангел**. В йогической литературе, это называется Laya. Laya – это, это **вхождение**. **И, для того, чтобы себя к этому подготовить, мы вводим внутрь.**

То, что Чже Цонгкапа еще говорит о дыхании, это что оно должно быть очень медленным, и равномерным. Да, равномерно вдыхать, замедляя дыхание. Не нужно делать манипуляции с дыханием. Оно само замедлится; когда глубоко входят в медитацию, это происходит спонтанно, само по себе.

Есть люди, которые чтобы замедлить дыхание использующие сердцебиение; отсчитывают несколько сердцебиений на вдохе, и на выдохе. Используют это для сравнения и замедления, но это уже позднее. Дыхание очень важно.

И также когда вы более сфокусированы, вы начинаете лучше слышать свое дыхание, даже если оно не громче людей снаружи. Для вас, это будет немного громче, потому, что вы сконцентрированнее, и осознаннее. И когда дыхание медленное, вы меньше будете его слышать, и это меньше будет отвлекать ваше внимание.

В глубокой медитации, вы как бы ощущаете выходящий и входящий воздух, это как бы одна единица, которая в сущности, все время не оставляет вас. Это как бы продолжение вашего тела, как какая-то воздушная макаронина входящая и выходящая, двигающаяся только вперед назад. Снова, не нужно ничего делать через силу. Всегда задействовать рассудительность, здравый смысл.

**Сиденье, и индивидуальный подбор позы**

Еще слово, и на этом мы завершим. **Сиденье. Подушка, на которой вы сидите**.

**Из зала**: а лежа? Это тоже прямая спина.

**Учительница**: лежа, большие шансы, что ты уснешь. На продвинутых этапах, есть медитации, которые делают лежа, но мы не рекомендуем так начинать.

Рекомендация опытных учителей, это вырабатывать хорошую позу, и это большая работа. Важная часть медитативной практики, это нахождение своей позы, и нахождение того, что работает для тебя. Это очень важная часть. Потому, что без решения этих проблем, нет постоянства в практике.

Тебе необходимо узнать:

**- Какая подушка тебе подходит** – необходимо пробовать разные; различные подушки, различной толщины, различной плотности.

**- Какая поза ног** – обычно, большинству людей удобнее сидеть, когда задняя часть приподнимается над передней частью. Большинству людей так удобнее.

- Тебе необходима **подушка для лодыжек** – важно, если вы хотите преуспеть в сидении в медитации долгое время, не сидеть без подушки для лодыжек. Для лодыжек необходима подушка. Потому, что когда вы сидите долгое время, точки которыми вы соприкасаетесь с полом, начнут вам мешать. Поэтому, есть подушка **Запо**, на которой сидят, и есть то, что называется **Забутон**, эта подушка **немного** больше, и вся цель ее смягчить опору для лодыжек.

- Необходимо **беречь колени** – потому, что колени это самая большая ценность, имеющаяся у медитирующего – поэтому, необходимо найти позу тело, которая не причинит вреда коленям. Иногда, колени не достают до пола, тогда необходима поддержка, чтобы не держать все время этими мышцами (мышцами бедер), потому, что это очень утомляет.

- Необходимо **делать йогу и асаны**, чтобы достаточно укрепить мышцы поддерживающие сидение.

**Можно на стуле.**

Люди, особенно на западе, не натренированные в йоге и медитации, не привыкли к позе по-восточному, им тяжело. **Лучше начать на стуле, чем вообще ничего не делать**. На стуле, можно зайти очень далеко. На ретритах Випассаны, на которые я ходила, я начала на стуле, и за короткое время я спустилась с него. Через два дня, это стало пыткой. Поэтому, ты увидишь сама. Ты сама продвинешься.

**Если ты опираешься** – необходимо знать как. Если ты не опираешься правильно, со временем это может привести к болям в спине. Я кладу поддержку для нижней части спины, но не более этого, верхняя часть спины в воздухе, и там мне поддержка не всегда нужна. Но снова, это что-то, что тебе нужно проверить, потому, что важно, чтобы спина была прямой.

С течением времени, если ты обретаешь серьезность на пути, любая поза не сохраняющая спину прямой, станет для тебя утомительной и не удобной, и это знак хорошей практики. И это может взять несколько месяцев, и это нормально.

**Достаточно важно проделывать это исследование**, и оно очень индивидуально. У каждого свое тело, и каждому удобно что-то свое.

**Общие советы по медитации** (дополнительные советы, можно найти на следующих уроках)

1. **Важно практиковать каждый день**. Очень важно, иначе любая способность, которой вы обладаете, все время будет портиться.
2. **Начните с коротких отрезков времени.**

Начните с десяти минут – четверти часа в день, для начинающих.

1. **Начните с предварительных**. (Подразумеваются семь предварительных этапов (включающих завершающий этап). Их перечисление можно найти в уроках 2.2 и 2.3, курса 3).
2. **В хорошей медитации, вы сидите очень увлеченными своим объектом**. Даже если это на дыхании, вы полностью увлечены дыханием. Очень заинтересованы в нем. Это самая интересная вещь в мире. И поначалу, это будет немного не удобно, и немного больно. Необходимо это преодолеть. Необходимо радостное усилие: «Я хочу помочь всем существам. Для этого мне необходимо увидеть пустоту. Для этого, мне нужно развить shine (медитативную концентрацию, очень высокого уровня). Ради этого, мне необходимо пройти через всю практику, чтобы я действительно смогла принести благословение ближним.
3. **Задействуйте здравый смысл**. Не принуждать себя, в случае, если вы причиняете вред коленям, или телу, потому, что это также не поможет никому в мире, да**? Поэтому, задействовать здравый смысл, но помнить цель, и мотивироваться состраданием.**
4. **Войдите глубоко в медитацию, это изменит вашу жизнь, изменит ваши приоритеты.**
5. **Все идет глаже, если у вас есть медитативная практика.**

Я знакома с парой из Нью-Йорка, которая как-то поехала куда-то в Индию, и изучала Випассану, и с тех пор ничего не изучала, но практиковала каждый день. На протяжении тридцати лет, каждое утро четверть часа делали медитацию. Это все. Эта пара основала империю в области средств для волос. Они выросли из медитативной концентрации. Невероятно, что можно сделать из средств для волос. У них есть здание в несколько этажей, в дорогом месте в Нью Йорке. Там внутри есть зрительный зал, есть роскошные комнаты для заседаний. Сейчас, они за миллионы продали это Асте Лаурд, и едут с нами на практику.

Итак, **медитация это очень удивительный инструмент. В особенности тогда, когда она также является и инструментом для прихода к просветлению**, а не только для основания империй для волос.

**Сделайте это важным. Сделайте это святым. Это святая вещь, потому, что в конечном итоге, она позволит вам выйти из страданий.**

*(Мандала)*

*(Посвящение)*