

Курс ACI 3: медитация 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 5

Проблемы в медитации и их исправление – часть 1

Итак, давайте начнем с молитв. Мы хотим накопить условия, которые позволят нам хорошо воспринять этот материал, поэтому таков образ проведения этого урока, и такие молитвы. Потому что помех хватает, и отвлечения внимания хватает, и мы хотим создать противоположные условия.

(Мандала)

(Прибежище)

О слушании Дхармы

Группа, для того чтобы эти вещи не рассеялись, должна себя защищать,: должен быть правильный дух, должно быть уважение к Дхарме, уважение к учению. И тогда, когда у людей есть интерес, это приносит большое благословение.

Слушать сознание Будды

Урок Дхармы не является групповой динамикой, урок Дхармы не является группой обсуждения, несмотря на то, что иногда может развиваться обсуждение; вопрос и ответ. Но обычно, мы приходим слушать Дхарму потому, что хотим прийти к просветлению, потому, что нам надоели страдания.

Самсарное сознание знает, как страдать. Как нам говорит **Мастер Шантидева**: дети желают только счастья, а получают все время страдания. Мы хотим счастья, и мы делаем в точности противоположное. Как знают? У нас есть страдания. Итак, мы слышим это сознание все время, оно все время играет у нас в голове.

И когда мы приходим на урок Дхармы, мы хотим услышать сознание Будды, просветленное сознание. Это не место для длинного приведения ваших мнений, ваши мнения с вами уже долгое время. На уроке Дхармы мы хотим раскрыться и услышать руководство, исходящее от Будды, передаваемое через чистую цепочку Лам, чтобы вывести нас к просветлению.

И не то, чтобы запрещено задавать вопросы, или вести обсуждение, но не нужно заходить далеко в этих вещах. Если необходимо, если что-то напрашивается, это должно быть коротко, по делу, и из скромности: **я там не для озвучивания своего мнения, я там для того,**

чтобы слушать Будду. Это цепляние, и любовь к себе, и к своим мнениям является тем, что держит меня так много лет. **Итак, необходимо создать уважительное отношение, смиренное отношение, отношение желания выйти, и сострадания.** И это то, что должно мотивировать, необходимо исходить оттуда. И тогда, группа взлетает.

Все эти курсы также и для того, чтобы дать вам инструменты для лучшей жизни уже сейчас, такие как: Курс о гневе, уже сейчас начинать вводить это в вашу жизнь. Если это не затрагивает вашей жизни уже сейчас, то это не будет для вас применимым. Итак, это затрагивает жизнь уже сейчас, но также и подготавливает вас к более продвинутым этапам, которые придут, если вы проделываете путь, так как нужно.

Мировоззрение развивается медленно, постепенно. У нас есть много пластов для очищения, и разрушения многих систем. У нас есть миллиард эпох нахождения в сансаре, и для того, чтобы отсюда выйти, требуется проделывание работы. Если действуют в соответствии с руководством, это будет чудесным.

Итак, Шломи, снова большое спасибо. (Шломи Грос принимал в своем доме группу для обучения).

И большое спасибо Юваль (Юваль Галили, старый ученик, действующий на протяжении лет разными путями, чтобы сделать возможной работу Классики Буддизма в Израиле). Вы не знаете, сколько времени он вкладывает. Только обновление списков рассылки, это огромная работа. И он делает это тихо, ничего не слышно, а вы получаете имэйл. И это только одно из того, что он делает.

Краткий итог того, что изучалось

Итак, мы изучали:

- 1. Подготовки: шести предварительных тренировок;**
- 2. В них семь этапов;**
- Мы обучали **условиям места**, и это больше применимо к ретритам, место, друзья, еда. Питание, это целое учение. Когда приблизится ретрит, мы о ней поговорим;
- Мы приводили **шесть условий, необходимых для успешной медитации;**

Мы приводили цитату, приведенную **Чже Цонгкапой**, он сказал: «Люди начинают медитацию, не очень продвигаются, и не очень продолжают, и тогда обвиняют, что не получили хорошего учения, или что учитель не хорош». Он говорит: нет! Это потому, что вы не выполняете все окружающие условия так, как нужно. Ищите там. В основном, в своей морали, но также и в знании этих вещей.

- 5. Поза тела**, мы говорили.
- Сейчас на уроке, мы собираемся поговорить о ментальных проблемах, просыпающихся у серьезного медитирующего, и это не обязательно на ретрите. Каждый человек входящий серьезно в медитацию, натывается на эти проблемы.

Источники для обучения, и его важность

Мы используем текст **Пабонки Ринпоче**.

Pabonka Rinpoche

Пабонка Ринпоче жил в двадцатом веке, и его текст написан в двадцатом веке его учениками, по его лекциям, и разумеется, он составляет комментарий к «Лам Рим Чен Мо».

Lam Rim chen Mo

Да, он пришел на пятьсот лет позже Чже Цонкапы, и это комментарий к Чже Цонкапе.

Lam Rim chen Mo

Знания, необходимые для каждого медитирующего

Это также идет в соответствии с «**Лам Рим Чен Мо**», и это также пришло от **Мастера Камалашилы** – это учение часто дают, в различных течениях в Буддизме; потому, что это происходит с каждым; каждый медитирующий натывается на эти проблемы.

Разница между преуспевающими в медитации, и теми, кто встречается с трудностями, и не преуспевает, или останавливается на различных этапах пути, в том, насколько они знакомы с материалами этого курса, включая то, что мы уже сделали, и то, что мы делаем сейчас. И, это может быть выглядит техническим материалом, и может быть немного более сухим, чем в других курсах, но важность его бесценна.

И это интересно. Чем больше продвигаются на пути, чем более продвинуто учение, тем техничнее оно становится, и тем меньше в нем идеологии. Так, как вы уже серьезны, вы сейчас хотите научиться: «Как делают это, как мне сделать, чтобы у меня это получилось?» И тогда Лама приходит и начинает вас обучать дышать через правую ноздрю утром, и через левую вечером (это сказано шутя), и всем этим различным вещам. Не о телах Будды, а о том, как это делать. И этот курс, в сущности, более продвинут, чем другие, и также более техничен, чем другие.

Пять проблем в медитации, и восемь их исправлений

Произнесите:

Nye Pa Nga

Nye Pa – это проблема.

Это пять помех, пять неисправностей в медитации.

У этих пяти помех есть **исправления**, и они называются, произнесите:

Nyen Po Gye

Gye – это восемь.

Nyen Po – это исправление. Восемь исправлений.

И есть пять проблем, и у них есть восемь исправлений.

1. Первая проблема – духовная лень - Le Lo

Итак, первая проблема сейчас, произнесите:

Le Lo

Le Lo, это тибетское слово для **лени**. Все быстро выучивают это слово, Le Lo. Что такое лень? Лень, это не обязательно, что вы бездельник, может быть вы очень трудолюбивы, но «У меня не получается усесться сделать медитацию», это Le Lo:

- Нет достаточной мотивации.
- Нет достаточного желания.
- Нет достаточного осознания важности этого.
- «У меня есть другие дела. Я занят\а», это Le Lo.

До тех пор, пока не преодолевают **Le Lo**, не усаживаются. Не усаживаются – ничего не происходит. **Чтобы прийти к осознаниям, необходимо развить медитацию.** Итак, прежде всего, обязаны исправить эту проблему, иначе ничего не произойдет.

У первой проблемы есть четыре исправления, и потом у всех остальных проблем, есть по одному исправлению на каждую, и вместе восемь. Итак:

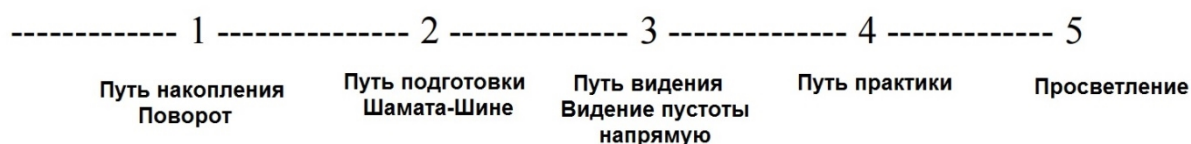
Четыре исправления первой проблемы:

1. Первое исправление – это мотивация –

Ting-Ngen-Dzin La Depa

Мне не хочется, или я слишком занята – и мне необходимо себя убедить, почему это все-таки важно, привести себя к проделыванию чего-то, к чему я не привыкла, чему-то мне чуждому, странному для меня. Усаживаться каждый день на подушку, и создавать привычку. Мне необходимо убедить себя, что это достаточно важно. Итак, первое исправление на уровне мотивации, когда я сама говорю с собой, или ко мне обращается учитель.

Итак, прежде всего, у нас было изображение пяти путей, на пути к просветлению.



И мы сказали, что первый путь, это поворот (когда поднимаются на путь накопления), и потом здесь есть путь видения, и есть еще два на пути.

Мы говорим, что до тех пор, пока мы не обрели поворот, мы даже не захотим приходить слушать Дхарму, даже не захотим сидеть и практиковать.

- Итак, прежде всего, необходимо развить поворот, и это отвращение к страданиям этого мира, к сансаре.

Если это не развито, нас будут привлекать другие вещи. Вас будут привлекать ваши обычные занятия, и жизнь завершится раньше, чем вы придете сюда (к пути видения), и **если вы сюда не пришли** (к пути видения), или почти **до туда – очень плохо**; так учит Будда, очень плохо.

Мы состаримся, мы будем как наши старые бабушка с дедушкой, не будет никакой разницы. Мы потеряем силы, потеряем способности, потеряем сознание, ясность, **просто умрем, как мухи**. Кто знает, что нас там ждет? Если все, что мы говорили верно, то у нас у всех есть полные карманы тяжелых карм, и кто знает, какая из них созреет в моем следующем рождении? И у нас на данный

момент нет контроля. До тех пор, пока мы не дошли до этого этапа (пути видения), у нас нет контроля над кармами.

Есть одна хорошая, среди миллиардов плохих, поэтому это такая рулетка, где почти все нас убивают; здесь и там есть может быть одна, которая приведет нас к человеческому рождению, а может быть нет. Поэтому, это очень опасная игра в рулетку.

- Второй путь, называется путь подготовки. Подготовка к чему? Подготовка к видению. **На пути подготовки, мы приобретаем глубокое интеллектуальное понимание пустоты.** Здесь, мы развиваем медитацию.

Без развития медитации, мы не можем прийти к пути видения, Путь видения происходит только в медитации, и не просто в медитации, а в глубокой медитации, в Шине. Развитие Шине требует долгой медитативной практики.

(Шине – или на санскрите Шамата – название совершенной медитации. Смотрите материалы курса «подготовка к Тантре», урок 3, часть 1).

Это немного, как обучаться быть виртуозом, в игре на фортепиано. Не сидят один день, и через полгода ты виртуоз, это требует большой работы. Это достаточно похоже также, и с точки зрения лет; в зависимости от того, ходите вы на ретриты или нет, от того какое руководство вы получаете, но это серьезное усилие.

И те из вас, кто пытался развить медитацию, вы знаете, где ваша концентрация, мне не нужно вам это рассказывать. Развитие концентрации, это серьезное усилие, и необходимо правильное руководство, и все подготавливающие условия, и какое самое важное из них? **Соблюдение морали.** Если что-то отягощает вашу совесть, медитация не получится.

- И переход с одного этапа на другой, также всегда происходит в глубокой медитации.

Поэтому, без медитации, мы вообще не можем никуда пойти.

И также, как когда кто-то стремится стать пианистом виртуозом, он будет проделывать необходимые гаммы, будет делать практику, потому что поначалу, когда делают медитацию, это действительно тяжело: сознание бежит во все стороны, телу не удобно, мы или засыпаем, или заняты своими планами. Это тяжело. Поначалу нет удовлетворения, так как мы еще не умеем это делать, но так начинает и пианист. Поначалу он еще не играет сонаты. Поначалу он делает гаммы.

Так, для чего мне проходить каторжные тренировки в гаммах? Нужно проходить только в случае, если я понимаю, куда я стремлюсь.

Я стремлюсь к освободить себя и других от всех страданий. Если мое сострадание велико, что я не сделаю ради них? Я буду сидеть, и практиковать медитацию.

- И нет ничего, что не развивается с практикой, нет ничего, что не развивается силой привычки, и с правильным руководством, вы обязаны продвинуться. Даже не желая, вы продвинетесь. Важно сидеть каждый день. И для усаживания себя каждый день, мотиватором является сострадание.

Три мотивации

1. Итак, **первое исправление** на уровне **мотивации**:
1. Первая **мотивация** говорит: «**Я хочу прийти к видению пустоты напрямую, иначе я**

продолжу вращаться в этом колесе, в страдающих формах». И если упасть в одну такую, кто знает, сколько времени мы будем страдать? В аду страдают долго. И также, если мы удостоимся стать человеком, нам вообще не гарантировано, что мы встретим Дхарму, учителей Дхармы, что у нас будет здоровье, ум – кто знает, куда мы упадем? Поэтому, нам необходимо прийти сюда (к пути видения).

Без глубокой медитации, мы не можем увидеть пустоты напрямую, а без видения пустоты напрямую, мы не можем освободиться. Сюда прийти тяжело (к пути видения). Необходимо работать, для желания туда прийти необходимо большое сострадание, и условия существующие сегодня. Итак, это первое.

2. Второе: мы туда не придем (к пути видения), если не пройдем промежуточные этапы – без медитации мы не придем ни в какое место, потому, что **переходы с этапа на этап происходят только в глубокой медитации, поэтому, мы вообще не можем продвигаться.** Мы без медитации к ним не придем. Это второй аргумент.
3. Третий аргумент, это то, что **когда человек развивает хорошую медитативную концентрацию, у него развиваются такие способности, как читать сознание ближних, и различные сверхъестественные силы.** Это развивается на более продвинутых этапах медитации. Это приятные вещи, почему? **Потому, что это помогает нам, помогать людям.** Если я могу читать чье-то сознание, то я могу знать, что им нужно. Я знаю, что их беспокоит, что их останавливает, или что является для них препятствием, и я могу в правильное время, необходимым образом, сказать им правильные вещи, и это поможет.

Это не является целью моей практики; цель моей практики, не является достижение сверхъестественных способностей, потому, что это временные результаты, и если я не зашла достаточно далеко, я также потеряю их при смерти. Но это хорошо на пути, потому, что это позволяет мне помогать людям, а чем больше я могу помогать людям, тем больше я накапливаю добродетели, и тем больше это гарантирует успеха в продолжение пути.

И мы можем приобрести все эти сверхъестественные способности, и это приятно.

Большая часть продвижения в медитации делается именно в те дни, когда вам не хочется, или не подходит, но вы все-таки усаживаетесь. Вас привлекают различные вещи, сегодня у вас нет настроения, сегодня немного болит голова, или сегодня вам нужно сделать много вещей, но все-таки вы усаживаетесь, потому, что вы обязались себя развивать, чтобы суметь помочь всем существам. **В эти дни вы боретесь со своими в кавычках «темными силами», с вашими препятствиями, и эта война создает большую добродетель.**

Итак, каждый раз, когда вам не хочется, но вы все-таки усаживаетесь, вы продвигаетесь быстрее всего. В этот момент, вы изнашиваете эти препятствия, все время приходящие, и они как какие-то прибегающие, и кусающие вас собаки, и вы таким образом их утомляете.

Итак, первое было мотивацией, и у мотивации было три пункта.

2. Второе исправление – намерение достичь Шаматы

Dunpa

Dunpa – это когда **вы хотите результата медитации, вы хотите достичь Шаматы**, этой удивительной концентрации.

Когда сознание достигает Шаматы, когда сознание достигает совершенства медитации, у вас есть удивительная концентрация. Вы с удивительной легкостью можете изучать все, что хотите. Вы можете решать проблемы, на работе ли это, или любую жизненную проблему, с удивительной легкостью, потому, что сознание очень острое; оно остро как луч лазера, и оно послушно. Вы направляете его на проблему, оно остается там, оно не убегает. Это то удивительное сознание, которое у вас есть.

Человек достигший Шаматы еще не потерял способности сердиться, но он приобрел способность пресекать гнев на настолько ранних этапах, что снаружи они вообще ни видны. Итак, внешне, он никогда не сердится, он человек, который всегда находится в хорошем настроении, потому, что как оно только просыпается, он в своем зародыше перехватывает ментальное омрачение, так как его осознанность очень высока. Такие люди радостны, приятны, любящи, они Мастеры, рядом с ними приятно находиться.

И то, что здесь помогает, это думать, что:

- Мы **потеряем любую чудесную вещь, имеемую нами** сейчас, без исключений.
- И, что **это будет повторяться снова и снова**, если мы не научимся приходить к Шамате, а оттуда к пути видения. И **до пути видения, обязаны достичь Шаматы**.
- И, что **время утекает**, время утекает, наша жизнь коротка.

Итак, это было вторым исправлением (желать результатов медитации, желать прийти к Шамате).

3. Третье исправление – усилие

Третье исправление первого, это усилие –

Tsun Dru

После того, как мы описали вам эти чудесные преимущества Шаматы, и человека достигающего Шаматы – вы их хотите. **Вы хотите достичь этих способностей, и вы готовы ради них прилагать усилия**. И здесь, это усилие. Итак, что является исправлением лени? Приложение усилий. Вам не хочется, но вы прилагаете усилия.

4. Четвертое исправление – наслаждение совершенной медитации

Четвертое исправление, и оно самое приятное:

Shin Jang

Произнесите: **Shin Jang**.

Важное слово. **Shin Jang**, это **наслаждение от практики, или наслаждение от легкости практики**. Иногда, вслед за Ламой Кристи, я перевожу это как «**текучесть**», потому, что на английский она переводит это как Fluidity. **Пабонка Ринпоче** в своей книге, описывает это очень красиво.

Это сочетание ментального и телесного наслаждения. Когда человек достигает хорошей медитативной концентрации, Шаматы, с этим приходит большое наслаждение; и физическое, и

ментальное наслаждение, и **легкость практики**.

Это как, если вы подумаете о нашем несчастном пианисте, практикующем гаммы. Сейчас, он уже так много практиковал, и уже практикует сонаты, и руки бегают по пианино. Это уже легко. Это бежит. Вы видели такого виртуоза, бегающего по пианино? Это легкость практики. Он так много практиковал, что сейчас музыка выходит легко. Ему не нужно искать, где «до», где «рэ», и где гаммы. Это бежит.

Так и медитирующий. Он становится виртуозом медитации, и есть легкость практики. Ему не нужно прилагать усилий. Он решает быть в медитации, и он уже в удивительной концентрации, и есть легкость практики, и вместе с ней приходит физическое и ментальное наслаждение. Тело легко. Ничего не болит. Это чудесно. Не важно, где вы начинаете, вы можете дойти до огромной легкости, потому что это идет отсюда (из сознания), не из тела.

Когда вы начинаете ретрит, голова становится чистой. Вы молчите, вы не совершаете всех нарушений, которые мы совершаем нашей речью. За недолгое время появляется легкость в теле, еще задолго до Шаматы. Это еще не называют Shin Jang, это наслаждение более низкого уровня, чем Shin Jang, но оно наступает. Есть легкость тела, есть ментальное наслаждение, и есть их сочетание. Пабонка Ринпоче описывает, в какой поочередности они приходят. Это очень интересно.

Когда через какое-то время, вы начинаете быть серьезны в медитации, это начинает происходить, и тогда это уже вас подталкивает, это уже само преодолевает Le Lo, потому что это приятно. Это немного можно сравнить с человеком начинающим джогинг, утреннюю пробежку, через какое-то время это становится легким, приятным, и у них от этого есть high, они любят это. Или теннис. Начинают это любить.

То же самое, и в медитации, **только польза, в миллион раз больше.** Вы начинаете получать удовольствие, и оно становится тем, что вас привлекает.

Наслаждение медитации, не является нашей целью

Сейчас, важно знать, что это наслаждение не является целью медитации. Оно приходит, оно является побочным продуктом, **само по себе, оно не освобождает от страданий.** Это наслаждение приходит и уходит, и если мы не придем к пути видения, или очень близко к нему, мы его потеряем. Поэтому, это не цель, но очень приятный побочный эффект, потому что он подталкивает нас на пути, и помогает нам оставаться на нем.

Почему мы подчеркиваем, что цель не это? Чтобы не цепляться за него. Потому что люди цепляются за него, и погружаются в это наслаждение, вместо того, чтобы продолжать в соответствии с наставлениями Ламы, и прийти к видению пустоты. Они сидят себе там и наслаждаются – но это не цель. Вы однозначно будете наслаждаться, но вы не хотите, чтобы ваше сознание цеплялось за это. Это однозначно у вас будет, но продолжайте дальше.

Это четвертое исправление, первой проблемы.

Итак, у нас есть четыре исправления этой лени, и если мы ее не преодолеем, ничего не произойдет. Потому что мы просто не будем сидеть и делать медитацию.

То, что будет, это то, что все те вещи, которые вы делаете вместо медитации, вы будете вынуждены потерять.

Все те вещи, которые вы делаете на сегодняшний день, все те вещи, которыми вы увлекаетесь, вместо того чтобы делать медитацию – вы будете вынуждены потерять. Потому, что любую сансарную вещь вынуждены потерять; единственная вещь, которую вы можете сохранить, это плоды своей практики – поэтому, подумайте об этом в качестве мотивации. Иначе, мы будем вынуждены продолжать страдать долгое время.

Мне нужно было слушать всю эту историю много раз, и в различных вариациях, пока это не проникло. Потому, что я говорила: «Да, да. Я делаю много вещей, но усаживаться?!» Дорогая, речь идет о **тебе**, ты должна сесть и сделать медитацию. Иначе, ничего не произойдет.

Мы сказали, что есть пять проблем, это была первая.

2. Вторая проблема – теряют объект

Вторая проблема – что происходит, когда вы наконец-то преодолели Le Lo, и усаживаетесь на подушку. Что тогда происходит? Я решаю сделать медитацию на изображение Будды, или на что-то еще; я выбираю объект, Лама дает мне объект, или думай о повороте или о безумстве преследования суесть.

Что происходит сразу же, после того, как я уселась? Я забыла. **Внимание отвлекается**, приходит что-то другое, приходит другая мысль. Это называется: **терять объект**. Я теряю объект, и то, что здесь написано на-тибетском, произнесите:

Dam Ngak Jera

Dam Ngak – это святое указание.

И **Jera** – это забывать.

Забывать святое указание.

Что такое святое указание? Это то, что мне сказал Лама, на что делать медитацию. Лама или учитель, на различных этапах меня наставляет, и он мне говорит: «Сейчас делай медитацию на поворот, или на Бодхичитту, или на Тонг Лен, или на что бы то ни было, и я усаживаюсь, и забываю, потому, что приходят другие мысли, и мое внимание отвлекается.

Итак, **это первая проблема, после того, как вы уселись – вы теряете объект**. И проходит время, и вы вдруг просыпаетесь: «Минутку, минутку! Что я делаю? Где медитация?» Вы уже не в медитации. Вы засыпаете, или грезите наяву – вы делаете что-то другое. Разумеется, это потеря времени, но невозможно обойти эти этапы, потому, что **каждый начинающий медитирующий, поначалу, теряет объект медитации. Поэтому, не думайте, что вы хуже других, каждый проходит эти этапы.**

Когда объект меняется посреди медитации, это также является отвлечением внимания

Может быть, внимание отвлечется объектом, который также является хорошим медитативным объектом – как, к примеру: я хотела медитацию на поворот, вместо этого, я начинаю думать о Бодхичитте. Сама по себе, это хорошая медитация, но это не то, что я сейчас должна делать. **Это также является отвлечением внимания.**

Мы хотим оставаться зафиксированным на нашем объекте. И только на этом объекте. Сознание убегает, а мы возвращаем. Мы изначально решаем, на что будем делать медитацию, и остаемся

там. Не меняем свое решение посреди пути. Почему? Потому, что разовьется привычка, и тогда мы никогда не останемся с объектом; вся идея в том, чтобы развить одноточечную концентрацию, когда я говорю сознанию, что делать, а не оно мне.

Вопросы об объекте медитации

Из зала: о чем думают во время медитации?

Учительница: тебе нужно получить наставление. И если ты продолжишь приходить, ты получишь инструкцию.

На долгое время – и я не говорю, что это в каждой индивидуальной медитации – но:

На долгое время, важно, чтобы это был добродетельный объект, объект продвигающий меня к хорошему, к мудрости, к состраданию.

Потому, что я сейчас, провожу в медитации значительную часть своей жизни. Каждый день, может быть, четверть часа, полчаса, час. Я хочу использовать это время правильнее всего, делая то, что быстрее всего продвигает меня к моим целям. Разумеется, одна из моих целей, это развитие концентрации, но у меня есть еще цели, которые, в сущности, выходят за рамки этого, потому, что:

**Концентрация, является лишь инструментом для прихода к просветлению.
Поэтому, я хочу фокусироваться на объектах являющимися этапами пути на пути к просветлению, или символизирующих святы вещи, святых личностей, высшие качества, или такого рода вещи.**

И я не говорю, что это должно происходить в каждой медитации. Есть медитации на дыхание, и иногда их нужно делать; особенно, когда сознание очень подвижно, тогда уместно делать медитации на дыхание, потому, что нам будет тяжело сохранять другой объект – но не продолжительное время. Мы хотим перейти к святому объекту, и здесь это называется *Dam Ngak Jera* – забывать святое указание – потому, что объект дает Лама. Вы советуетесь с учителем, на что я должен сейчас делать медитацию? И идете в соответствии с его указаниями.

Учительница: да?

Из зала: если я хочу сделать медитацию на «Тару» - я думаю обо всех ее качествах? Я перечисляю их? Я смотрю на ее контуры?

Учительница: на данный момент, это не является нашей темой, но ты была на ретрите, верно? И мы говорили о трех видах медитации, Shar Gom, Che Gom, и Jok Gom, помнишь? (Темы медитации, перечислены на сайте, в различных курсах о медитации. Относительно различных видов медитации: медитация перепросмотра, аналитическая медитация, и одноточечная медитация – смотрите учение «Подготовка к Тантре – источник всей моей добродетели», урок 5, часть 1).

Shar Gom – это **медитация перепросмотра**, и ты можешь сидеть, и делать медитацию на ее образ: такие ее волосы, такое ее лицо, такие ее руки, такие ее ноги. Ты можешь это делать. Это один уровень медитации.

Другой уровень медитации – ты можешь взять одно из ее качеств, ее большую любовь к

существам. Что означает Тара? Освобождающая, верно? То, что она приходит, чтобы нас освободить, и ты можешь сфокусироваться на этом чудесном качестве. Это будет Che Gom (**аналитическая медитация**): ты смотришь, что означает освободить? От чего освободить? Как она освобождает? Это будет Che Gom.

Ты погружаешь это качество в свое сознание тем, что задерживаешься на нем, медленно-медленно, и так ты создаешь его в себе. Постепенно, после того, как ты подумала, что означает освобождающая, или, что означает такая безусловная любовь к существам, ты переходишь, и может быть, пытаешься ощутить ее, и так далее. **Когда ты фокусируешься на этом в ней, ты в сущности, создаешь это в себе,** потому, что в конечном итоге, все твоя проекция.

И тогда, постепенно-постепенно, ты создаешь это в себе, и когда ты дошла до переживания большой любви к существам, переходи к Jok Gom (одноточечной концентрации). Когда у тебя уже есть переживание, **практическое переживание** – не на уровне интеллектуального анализа, а раскрывается сердце – сейчас, **оставайся с этим ощущением, и ни на миллиметр с него не сходи. Это Jok Gom.** Ты хочешь поставить свое сознание туда, чтобы оно оставалось там до тех пор, пока ты в медитации, и это удивительная способность, и это то, что мы хотим развить.

Это то, что пошли и измерили там, этому монаху в отделении MRI (Лама подразумевает исследование о счастье, которое проводилось в университете, в США, и очевидно монах, о котором идет речь, Матье Рикард, автор книги «Благодаря счастью»). И ему сказали: «Сейчас, медитация на сострадание», и хорошая медитация на сострадание, когда концентрация глубока, приносит большое счастье, большое счастье. И это то, что они измеряли. Так, как он был очень сконцентрирован, и сострадание его было очень велико, это сочетание подняло им там все циферблаты, потому, что оно побило все шкалы счастья. Мы хотим прийти туда. Но мы немного отклонились от нашей темы.

Итак, это проблемы начинающих:

1. **Не усаживаются.**
2. Усаживаются, и **внимание отвлекается.**

Как исправляют эту проблему? Вот ее исправление:

5. Пятое исправление – развитие воспоминания

Произнесите:

Drenpa

Drenpa – означает **воспоминание**.

И это дело только привычки. Итак, я сижу и еще не привычна к медитации, я хочу сфокусироваться на определенной теме, а сознание убегает, приходят другие мысли. Drenpa – это воспоминание: прошло 10 минут, я сидела на подушке, и вдруг я просыпаюсь от сна наяву, где мой объект, и где я? Возвращают сознание к объекту. Происходит еще раз, еще раз проснулась, **возвращают сознание к объекту.**

И поначалу, оно как дикий слон, или дикая обезьяна, и они ходят туда, куда им вздумается, и не очень меня слушаются, и поэтому поначалу это тяжело, поначалу это разочаровывающе, но мои сострадание, созданная мною мотивация, и та беседа, которую я с собой вела, с **Le Lo**, оставляет

меня на подушке, и я возвращаю сознание: «Сейчас вернись, сейчас вернись, сейчас вернись», миллион раз. **И это только дело привычки**, с течением времени, оно будет возвращаться. Если вы делали это много раз, вы будете просыпаться все быстрее, этого блуждания будет все меньше, до тех пор, пока оно не прекратится вообще.

Оно полностью прекратится. Если вы будете усердны, это гарантировано. Вы просто возвращаете сознание к объекту снова и снова.

В конечном итоге, достигают состояния, называемого:

Ne cha

То есть, **фокусировки на объекте**.

Не отчаиваться

И не отчаивайтесь, если вы продолжаете терять объект. Продолжайте практиковать, и настанет день, когда вы начнете его терять все меньше и меньше, и на определенном этапе, вы перестанете терять его вообще. Не отчаивайтесь. Каждый проходит через эти этапы. Каждый преуспевший медитирующий прошел то, где находитесь сейчас вы, каждый. Не думайте: «Медитация это не моя сфера», или «Мне нужно, чтобы меня всегда вели». В общем, не отчаивайтесь.

3. Третья проблема: ментальная вялость и беспокойство

Следующие проблемы, это проблемы более продвинутого медитирующего. После того, как он уже научился удерживать объект, у него есть:

Ching Wa

И:

Gopa

Это две проблемы вместе.

Итак, произнесите: **Ching Wa, Gopa**.

Две эти проблемы, это две разные проблемы, которые мы соединяем вместе.

3.1 - Ching Wa – это ментальная вялость.

3.2 – и Gopa – это беспокойство, или излишняя деятельность сознания.

И одно является противоположностью другого, и у каждого из них есть два уровня:

- **Есть грубый уровень.**
- **И есть легкий, или более утонченный уровень.**

Грубая вялость

Итак, в **Ching Wa** грубый уровень называется:

Ching Wa Rakpa

Это **грубый уровень Ching Wa**.

Что значит, грубый уровень Ching Wa? Ментальная вялость. Что означает грубого уровня?

Вы все еще с объектом, вы уже не теряете объект, **вы уже достаточно продвинулись, чтобы не терять объект, но у вас нет его четкой картины**. Есть что-то такое размытое, нет фокуса видеокамеры, и с определенной точки зрения, сознание как видеокамера. Оно не по-настоящему сфокусировано, оно остается с объектом, но оно не видит его четко.

И в вашем ментальном видении, сознание обычно не остро, не ясно. Оно не остро все время. Мы думаем, что оно остро, но оно далеко от этой своей способности, оно далеко от своего потенциала. Если достаточно продвинетесь, вы начнете обнаруживать это в медитации, и тогда, вы сможете начать над этим работать, и бороться с этим.

Это будто между вами и объектом есть какая-то такая полупрозрачная завеса, есть такая мутность, или туманность, нет ясности.

И часто люди даже не знают, что у них есть эта проблема, потому, что они с объектом. «Ты сказала нам делать медитацию на образ Тары, я его не теряю, Тара все время со мной». Но она там не ясная, не четкая. До тех пор, пока нет четкости, вы далеки от Шине.

Потому, что Шине, это очень светлое состояние, очень острое, очень ясное, очень пробужденное, очень чистое, в котором вы никогда не были; и это состояние которое мы хотим развить, чтобы увидеть пустоту – без такого сознания нельзя. Поэтому, необходимо работать. Наше обычное сознание не только лениво, оно также и тупо. Когда есть ясность, это будто вы видите это так. Вы видите это ясно.

Это состояние, в котором мы достигли ясности, на-тибетском называется:

Sel cha

То есть, **фокусировка с ясностью**.

Как создать ясность объекта

Вопрос, которого не слышно в записи: я не вижу этого изображения.

Учительница: у большинства людей есть сложности с четким видением. И каждый может продвинуться.

Скажем, я делаю медитацию на Будду, и я там ничего не вижу – начни с тени, начни думать, как ты описываешь его внешне, попытайся четко это увидеть. Постепенно-постепенно, ты приучаешь свое сознание, как глазок видеокамеры – не только оставаться с объектом, но и сохранять его четкость. Постепенно-постепенно, ты начнешь заполнять там детали: глаза, волосы, и так далее. Постепенно-постепенно, твое сознание обострится. Это то, что ты делаешь в медитации. Ты обостряешь сознание. Это одна из вещей, которые ты делаешь.

Учительница: да.

Из зала: в сущности, это не память? Будто моя память картинки, сегодня я помню только пять этих деталей, и чем больше я буду практиковать, и все больше и больше видеть, то я буду вспоминать все больше и больше деталей, и больше смогу представить?

Учительница: это не только память. Ты работаешь с ментальной картинкой. Предположим, ты помнишь пять деталей, и сейчас ты закрываешь глаза, можешь ли ты увидеть эти пять деталей четко? Ты пытаешься увидеть эти пять деталей, и тогда или они убегают вообще, или они появляются, но не ясно.

Из зала: такую идею, как поворот, нам нужно превратить в конкретную? Что-то, что мы сможем увидеть?

Учительница: то же самое распространяется также и на идеи. Поворот, связан с отвращением к страданиям, или к сансаре, поэтому, больше это эмоция. Насколько эмоция ясна?

Это **Ching Wa**, это вялость. Большой враг медитации.

Легкая вялость

Есть у **Ching Wa** тонкая форма, и она самый тяжелый враг медитации, это:

Ching Wa Tramo

Тонкая Ching Wa, когда у меня есть фокусировка, есть ясность, но нет четкости, мощности, устойчивости.

Когда их достигают, это называется:

Ngar cha

То есть, **фокусировки, в которой есть ясность, четкость, и мощь.**

Легкая или тонкая форма Ching Wa – это самый тяжелый враг медитации.

Потому, что в ее легкой форме:

- **Вы видите объект.**
- **И у вас есть его ясность.**

И тогда вы думаете, что вы в хорошей медитации, но до тех пор, пока вы **не достигли также резкости и интенсивности,** вы не в хорошей медитации.

Не достаточно того, что вы видите картинку, и она резкая, светлая, ясная. Переживание сознания должно быть острым, будто вы сидите на удивительном триллере, и вы полностью-полностью погружены, и заинтересованы в своем объекте. Это должно быть чем-то очень наполненным жизнью.

Если у вас этого еще нет, вы в легкой Ching Wa. И люди проводят там все свои дни, и даже не знают, что они там, и не продвигаются оттуда.

Из зала: поэтому, в сущности, нельзя уснуть?

Учительница: да, хорошая медитация, это противоположность сонливости. Это что-то совершенно другое. И поначалу, также придет и сонливость. Мы скоро поговорим и об этом также. Придут различные враги, но это не говорит о том, что мы не можем их преодолеть, потому, что каждый медитирующий проходит через эти этапы. И снова, война с сознанием не легка, и то, что помогает, это все те вещи, о которых мы говорили ранее. Все те аргументы, которые мы привели, что в

конечном итоге, мы хотим освободиться от страданий, освободить от страданий других.

Итак, **легкую форму называют также:**

Ngar Me

Ngar — это **острота, мощь, интенсивность**.

Ngar Me — это **отсутствие остроты, отсутствие интенсивности**. Очень тяжелая проблема.

Из зала: и как ее опознают?

Учительница: до тех пор, пока кто-то тебя этому не обучает, обычно опознать тяжело. То, что ты сейчас слышишь о проблеме, позволяет тебе опознать. До тех пор, пока ты об этом не слышал, ты вообще не знаешь, что ты там. Если у тебя в медитации нет переживания, что ты на хорошем триллере, то у тебя есть легкая Ching Wa. И люди не знают, они не учили этих вещей, и они там застревают. И они думают, что делают медитацию хорошо.

Из зала: почему то, что не видят это ясно, является проблемой?

Учительница: потому, что тебе нужна способность этой остроты сознания. Оно должно уподобиться острому лазерному лучу, чтобы ты смогла пробиться через свое невежество. Тебе необходимо вывести его на удивительный уровень. И если ты приобретаешь такое сознание, это чудесно, жизнь твоя становится праздником. Все приходит с легкостью, ясно, легко, ты притягиваешь к себе все, что хочешь. Если у тебя есть Шамата, Это удивительная способность, но для нее необходимо работать.

Учительница: да.

Из зала: вы можете пояснить, как узнать место, где вы видите объект ясно, остро живым, без цепляния за него, и без полного отождествления с ним.

Учительница: а! Это две совершенно разные вещи.

Цепляние, это другая функция сознания. Это влечение, и так далее. Здесь, это ясное наблюдение, это как хороший ученый, очень погруженный в свое исследование, и заинтересованный в нем, или даже как при торговле акциями. Ты очень заинтересована, очень сконцентрирована, и полна интереса. Это не говорит о том, что ты думаешь, что ты биржа, или акции, или твоя исследовательская тема. Это две, совершенно разные функции сознания.

6. И шестое исправление: подобно держанию чашки

Используют сравнение с держанием чашки:

Итак, в Ching Wa в вялости, мы как бы держим расслабленно. Объект там, но есть такая расслабленность в медитации, это как вы ставите себе объект медитации, и он там, он ясен, но в вашем отношении к нему, есть такой вид расслабленности. И **исправление этого** —

И 1. Усилить захват, заострить его

И здесь вы обостряете захват:

- Вы к нему приближаетесь.

- **Вы больше в нем заинтересованы.**
- **Вы делаете его более важным для себя.**

Вы усиливаете хватку. Потому, что если раньше вы держали расслабленно, вы усиливаете хватку. Это исправление.

Из зала: потому, как на первом этапе, я уже представляла насколько могла. Думала, насколько могла, верно?

Учительница: до тех пор, пока у тебя есть вялость, ты далека от исчерпывания своей способности.

Из зала: в этом примере, как мне усилить хватку?

Учительница: просто через то, что ты обращаешь внимание, что в твоей медитации есть расслабленность, нет четкости, что у тебя нет переживания триллера, и ты говоришь: «А! Сейчас мне нужно приблизиться к объекту. Стать более заинтересованной в нем». Это исправление: **закрепить хватку.**

Это не цепляние! Это как держать объект в своем сознании крепче, держать крепче. Он вот-вот упадет. Держать объект сознанием. И **сравнение в том, что: сознание это рука, а объект чашка**, и ты закрепляешь сознание на объекте, руку на ручке чашки. Это точное сравнение. Подумай, что чашка свободна, вот-вот выпадет у тебя, и ты закрепляешь хватку, чтобы она не упала.

Не желательные результаты легкой вялости

Что происходит с течением времени, если человек склонен к Ching Wa Tramo, что является легкой формой, если он позволяет им продолжаться?

Это повлияет на твое сознание, также и вне медитации:

1. **Ты будешь забывчивее.**
2. Ты **потеряешь свою ментальную способность, твое I.Q. понижается**, потому, что мы привыкаем к такому умственному расслаблению. Потому, что наше сознание все время занято объектами, и если мы привыкаем держать их расслабленным образом, то мы немного расслаблены. И постепенно-постепенно, это делает нас все глупее.

Из зала: так можно сказать, что если мы будем это делать, мы станем умнее?

Учительница: это именно то, что мы и говорим.

И это немного, как когда люди долгое время употребляют марихуану, у этого есть такой вид эффекта на сознание, сознание становится таким немного расслабленным. Если с этой привычкой продолжают на протяжении лет, то они становятся такими расслабленными, не очень motivated, это немного похоже на такой эффект.

Эта привычка оставаться с объектом расслабленным образом, имеет очень отрицательное влияние на наше сознание также и вне медитации, и мы не хотим туда упасть. Это не приведет к духовным реализациям.

И многие люди, годами делают так медитацию. И это очень грустно. С годами, вы видите их становящимися все более глупыми. Очень грустно.

1. Мы становимся забывчивыми.
2. Мы теряем свой интеллект, и
3. Ламы нам говорят: «Нет более верного пути, в следующей жизни родиться животным». Потому, что одна из вещей характеризующих животных, кроме ужасного страха, в который они погружены, это их глупость. Они не способны проделать духовный путь, потому, что у них нет ментальной способности.

Итак, все это было *Ching Wa*.

Из зала: из этого можно извлечь, что медитация даже опасна.

Учительница: если она производится не верно, она опасна. Да.

Не делать медитацию, когда вы устали

Еще враг, связанный с Ching wa связан с усталостью: если вы сидите и делаете медитацию уставшими, придет Ching wa, придет такая вялость сознания, и это не хорошо. Для успеха в медитации, необходимо достаточно спать. Я обещала делать медитацию каждый день, посреди ночи, настало время спать: «Ой! Я сегодня не сделала медитации», вы усаживаетесь делать медитацию, засыпаете. Если вы так делаете, вы даже можете сильно удариться головой.

Сколько времени сидеть?

Вопрос: я хотела спросить, на протяжении какого времени, нужно практиковать каждый день?

Ответ: в соответствии с вашей способностью. Вы можете начать с 10-15 минут в день, и это будет чудесно.

И может быть я увелась, и решила сделать медитацию, а твое сознание блуждает. Верни его. Верни его. И так ты будешь немного бороться с ним 10 минут. С течением времени ты увидишь, что в нем есть все меньше желания блуждать, потому, что ты каждый раз не позволяешь ему этого. Также, как ты дрессируешь собачку. Также, как ты воспитываешь маленького ребенка, точно также. Мы говорим, что сознание как дикий слон. Мы постепенно-постепенно дрессируем его, и говорим ему: «Ты вернешься сюда, ты вернешься к дыханию, вернешься к дыханию, ты не идешь туда, вернись к дыханию». И ты дрессируешь его в точности также как и собачку, в точности также.

Вопрос: до какого отрезка времени доходят?

Учительница: 😊 когда тыходишь до часа в день, это чудесно.

Из зала: я делаю медитацию два часа в день, но засыпаю.

Учительница: это не медитация!

Если вы засыпаете, не сидите два часа. Начните пусть даже с пяти минут, без засыпания. Очень важно абсорбировать медитацию под ваши способности, иначе вы совершенно попусту тратите свое время.

Если ты после пяти минут засыпает, то для тебя пять минут в день достаточно, и через две недели, начни делать шесть минут. В медитации ты насколько это возможно хочешь быть пробужденнее, насколько это возможно острее. Спать – спи в кровати.

Из медитации необходимо выходить, когда ты все еще в пробужденном и остром состоянии, потому, что очень важно, как встают из медитации. Если из нее встают, когда вы уже ощущаете: «хватит, насиделись в этой медитации», то у вас не будет желания садиться в нее в следующий раз. И серьезный медитирующий, хочет поощрять себя на своем пути. Он не хочет создавать условий, которые будут опускать ему руки, поэтому, вставайте, когда вам все еще в кайф. И если это пять минут, значит делайте пять минут, но каждый раз старайтесь растягивать это еще на немного, не оставаться на уровне пяти минут. И не оставаться там сонными.

Не отказываться от предварительных

Еще был вопрос? Да.

Из зала: если у меня есть десять минут, и есть шесть шагов, и важно, чтобы я сделала для них подготовку, то может быть у меня останется только пять или три минуты?

Учительница: да, и это совершенно нормально поначалу, посвящать пусть даже все время подготавливающим шагам. Это сто процентов. В сущности, есть Ламы, которые говорят, что если ты делаешь это хорошо, и становишься мастером в этом – это все, что тебе нужно.

Из зала: не отказываться от них?

Учительница: нет, нет, нет. Это очень важно. До тех пор, пока ты не становишься «дьяволом во плоти» в предварительных этапах, делайте только их. Это абсолютно нормально.

3.2 – беспокойство

И сейчас мы переходим ко второй части, к **Гора**.

Гора – это **слишком сильная бдительность, беспокойное сознание**, сознание перескакивающее с места на место, слишком бдительное.

Источник беспокойства – влечение

Откуда приходит **Гора**?

Гора приходит от влечения; от развитого желания; мы все время хотим вещей, и в медитацию также, мы приходим с тем же самым. Если у нас много желаний, это создает нам сознание желающее вещей. Итак, сознание все время занято вещами. Поэтому, даже если оно уже сидит на объекте, даже если вы его уже натренировали, и много с ним работали: «Не сдвигайся с объекта! Оставайся на объекте!», тогда оно уже на объекте, но оно занято. В водоеме, внизу, есть как бы поток. Мы будто бы сидим с объектом, но в сущности мы с ним беспокойны, мы не спокойны. И это очень распространено.

Здесь также есть более грубый, и более легкий уровень, это как мощь волн в глубине водоема. Мы с объектом, и может быть есть ясность, но нет спокойствия. Это просто дело степени этого.

И 2 – исправление беспокойства

И исправление здесь противоположно предыдущему. Беспокойное сознание сравнивается со слишком крепким держанием чашки. Вы держите чашку намного сильнее, чем нужно держать, вы задействуете много силы там, где эта сила не нужна, есть напряжение. Это пример. И вы просто немного расслабляетесь. **Вы немного расслабляете сознание.** Будто вы позволяете сознанию

успокоиться на объекте.

Упражнение на равновесие

Но, что тогда произойдет? Что произойдет?

В Ching Wa вы прилагали усилия, чтобы удерживать его достаточно крепко, сейчас, вы слишком сильно держите, и сейчас вам нужно расслабиться. И это точно как при вождении автомобиля. Начинающий ученик тянет руль слишком сильно. В точности также.

И необходимо научиться танцевать между ними в точности посередине, также как и удерживать автомобиль на шоссе прямо. То же самое. Держать сознание не слишком расслабленным и не слишком напряженным. Это именно это равновесие. Поэтому, их и приводят вместе. Это равновесие между Ching Wa и Gopa. Вы не хотите вялости, и вы не хотите излишней бдительности; вы не хотите ни того и ни другого, но хотите найти между ними равновесие.

Вы помните слова для медитации, содержащие много равновесия, верно?

(Мандала)