

## Курс АСІ 3: медитация в соответствии с тибетской традицией

### Второй этап в изучении Лам Рим

#### Но основе уроков Геше Майкла Роуча

#### Перевод, редакция, и подача

#### Ламы Дворы-ла

Рамат-Ган, март 2007

### Урок 6

#### Проблемы медитации, и их исправление – часть 2

*(Мандала)*

*(Прибежище)*

Мы продолжаем с проблемами, и их исправлением.

#### Короткое повторение.

Итак, очень кратко подведем итог тому, что мы говорили до сих пор:

- Степень нашего продвижения на пути, полностью зависит от двух вещей, которые нам необходимо хорошо выполнять, и это, произнесите: **Tsok sak**.

**Tsok sak**

**Drip jang**

**Tsok sak** – это **накапливать добродетель**.

**И Drip jang** – это **очищать преступления, плохие действия, и плохие кармы**.

- Итак, мы обязаны соблюдать высокую моральность, исповедоваться о своих отрицательных действиях, или вещах отягощающих нашу совесть, соблюдать обеты, хорошо выполнять предварительные этапы медитации. Нам необходимо стремиться достичь самообладания, контроля над собственным сознанием, в то же время помня, почему мы это делаем, и делать это с очень чистой мотивацией ради принесения благословения всем существам.
- И мы сказали, что первая проблема, это **Le Lo**, эта приходящая лень; у нас просто не получается сидеть, нам не хочется сидеть. Когда люди приходят, и говорят мне: «У меня никогда не получалось. Я как раз хочу, и заинтересована, но у меня никогда не получается», это значит, что она еще в **Le Lo**, она еще не задействовала антидот **Le Lo**.

И этот этап проходит каждый. Не нужно чувствовать себя плохо. Вы не хуже других. Вам просто необходимо понять, почему это настолько важно, потому что это не является нашей привычкой. **И нам необходимо достаточно этого желать, для поднятия этого на уровень своих приоритетов, чтобы быть готовыми пройти первичные трудности, и мотивацией всегда является сострадание. Без этого, я не смогу помочь всем существам. Не смогу. Не по-настоящему.**

И кроме того, приходит **Shin Jang**, и это кайф, и я получаю чистое, светлое, сконцентрированное, талантливое, мудрое сознание, и ум становится блестящим, как алмаз. Если вы встретите кого-то такого, он острый как алмаз.

- Вторая проблема, происходящая сразу же после того, как вы преодолеваете Le Lo, это когда вы усаживаетесь, и объект теряется. Внимание отвлекается. Немного **практикуют**, и преодолевают это, это не очень сложно. Итак, за недолгое время, если вы **практикуете** каждый день, это улучшается.
- То, что начинается после этого, это что сейчас начинают двойное сражение с Ching Wa и Гора; со слишком сильным расслаблением, и излишней бдительностью, чтобы найти между ними баланс.

### **She shin и Drenpa**

Чтобы словить себя на падении в одну из этих проблем, нам необходимо то, что называется **She shin**.

#### **She shin**

Произнесите: **She shin**.

И **She shin** – это тот **сторожевой пес**, та бдительность, которая при потере объекта, на определенном этапе звонит в звоночек, и говорит: «Минутку! Ты где?» На определенном этапе есть: «Минутку! Что я делаю?» Это **She shin**. **She shin** замечает, что я отклонилась, и вслед за ним приходит **Drenpa**, воспоминание.

#### **Drenpa**

Которое говорит: «Вернись к объекту. Помнишь, какой был твой объект? Вспомни объект. Вернись к объекту!». **Итак, идут рука об руку.**

### **И на подушке, и снаружи**

**И когда их хорошо развивают в медитации, потом они также функционируют и в повседневной жизни, очень развивая нашу осознанность. Мы в повседневной жизни намного более сфокусированы.** Намного быстрее ловим себя на потере направления, постепенно-постепенно прекращаем его терять, и остаемся очень сфокусированными на своем объекте. Через медитацию, это влияет на жизнь вне медитации, и таким образом на все, чем мы занимаемся. И наоборот, если мы на протяжении нашей жизни, каждый день тренируемся концентрироваться на том, что мы делаем, эта способность придет с нами и в медитацию. Это улучшит нашу медитацию. Если мы на протяжении жизни ежедневно соблюдаем мораль, не замутняя свое сознание, в медитации оно будет намного чище.

**То есть, то, что происходит вне подушки, напрямую влияет на то, что происходит в медитации, и наоборот. Качество нашей медитации будет проявляться в нашей повседневной жизни.** Итак, это **She shin** и **Drenpa**.

### **4. Четвертая проблема в медитации:**

Четвертая проблема, поднимающаяся в медитации:

## Du mijera

Это состояние, в котором просыпается проблема, Ching Wa ли это, или Gora, и мы оставляем это так, и не исправляя.

И мы сказали, что не хорошо оставлять это так, и говорили об отрицательных последствиях, к которым это может привести. **Особенно тяжела тонкая степень Ching Wa, потому, что постепенно, она превращает нас в слабоумных.**

## 7. Исправление четвертой проблемы

И сейчас, нам нужно исправить, сделать что-то в этом отношении. Это:

### Du Jera

Мы решаем сделать что-то, в отношении этого. Исправить.

И здесь «что-то сделать», является антидотом этим двум, и в сущности, все, что мы сказали до сих пор, и еще продолжим говорить – это делать что-то, в отношении этого, не оставлять это так.

**Du Jera** – означает, что сейчас я **предпринимаю** действие. Предприятие действия.

Я себя поймала на проблеме, She shin прозвонил в звоночек, сейчас я предпринимаю антидот. Я задействую антидот. Я обращаю внимание на расслабление – я подтягиваюсь. Я обращаю внимание, что слишком возбуждена – я немного расслабляюсь.

### 7.1. Исправление вялости

Сейчас, что мы делаем?

Итак, мы сказали, что антидот этому Ching wa, закрепление внимания на объекте, и на тибетском это называется:

### Drimpa

Закрепить нашу концентрацию.

Предположим, я поймала себя на Ching Wa, и я решаю закрепить медитацию. Что мне нужно сейчас делать? Как закрепить? Есть разные уровни, в соответствии с уровнем Ching Wa; в соответствии со степенью вялости, в которой я себя нахожу, будет и действие, которое я предприму.

1. Итак, на **первом уровне**, когда Ching Wa очень тонка, я остаюсь в медитации, и просто пытаюсь, как я уже описывала ранее, закрепить внимание на объекте, и это минимальное совершаемое мною действие.
2. На **втором уровне**, Ching Wa уже намного более продвинута. Она уже настолько продвинута, что доходит до отвлечения внимания. Я вообще не могу сохранять объект, поэтому закрепление внимания на объекте, когда объект от меня убегает, мне не поможет, потому, что не очень-то за что есть держаться, и это уже переходит на уровень, когда вялость становится грубой. Когда я начинаю терять объект, это уже даже выходит за этот уровень. В таком случае, когда это грубый уровень, и у меня уже нет объекта, или я не могу больше за него держаться – необходимо поменять объект. Итак, **есть ситуации, когда**

**объект нужно изменить.**

**Из зала:** посреди медитации?

**Учительница:** посреди медитации, да.

Перемещение сознания на другой объект во время медитации, на тибетском называется:

**Shen la yi je**

**Shen** – означает **другой**.

**Yi** – **сознание**.

**Je** – **делать**.

**То есть, переводить, или перемещать сознание на что-то другое.**

**В сущности, легкая Ching Wa, это проявление такого вида депрессии.** Можно сказать подавленности. Это немного потеря уверенности, или наоборот; потеря уверенности и эта легкая депрессия способствуют **Ching Wa**. Они создают **Ching Wa**. И в таком случае, вы как бы погрузились. **Сознание как-бы погрузилось. И вам нужно поднять сознание.** Вам нужно его взбодрить.

Итак, это второй вид **Drimpa**, и это **проделывается через само-поощрение**. Вы поощряете себя. И тогда вы оставляете объект, с которым начали, потому, что у вас там с самого начала не очень-то получалось, и переходите на другой объект. И это будет список:

**Объектов помогающих нам взбодрить наше сознание:**

**1. Мысль о редком, немислимом счастье, выпавшем нам, в этой жизни**

Итак, первый вид объекта помогающего нам приободрить наше сознание – это **думать об изобилии и свободном времени, выпавшем на нашу долю**. Вы помните, мы говорили о возможностях и ресурсах:

- О том, что вообще родились людьми,
- Я не животное,
- Я не существо ада.
- Я не Претта.
- У меня здоровое тело.
- У меня чистое сознание.
- Я встретила Дхарму.
- Я встретила учителей Дхармы.
- У меня есть физические способности.
- Финансовые, чтобы сидеть и практиковать.
- Меня интересует Дхарма.

**«Какое счастье у меня есть».**

Я поощряю себя. **Я думаю о большом счастье, выпавшем на мою долю. Это вытащит мое сознание из этой подавленности, в которую оно упало. Ching Wa, это проявление подавленности,**

и тогда, в ваши объекты медитации превращаются такого рода темы. Это называется:

### **Delnjor**

**Delnjor** – это ресурсы и возможности. Я намеренно меняю свой объект, на этот. (В других местах Лама использовала выражение «Изобилие и свободное время». Она часто меняет используемую ею терминологию, чтобы предотвратить «окаменение» термина, и потерю живой связи с его смыслом).

**Из зала:** почему бы не сделать это до медитации?

**Учительница:** а! Можно. Если ты знаешь о себе, что ты погружаешься в подавленность, начни до медитации. Это чудесно, чудесно начинать день этим. Да.

Поначалу, когда вы это делаете, может быть, слишком много вы не почувствуете. Чем больше вы делаете Delnjor, тем больше со временем увеличивается эффект. Он поднимает ваше сознание, вы вспоминаете: «Что я погружена здесь в подавленность? У кого есть время на подавленность? У меня сейчас есть удобная возможность, которая пролетит в мгновение ока. Мне нужно ее использовать. Она вот-вот пролетит. Смерть уже ждет за дверьми». У этого есть такой же эффект, как и от выливания на лицо холодной воды. Это пробуждает вас, и также это приносит определенное **наслаждение**.

И после того, как вы пробудились, возвращайтесь обратно к изначальному объекту; вы вышли из подавленности, возвращайтесь к объекту.

**Постепенно-постепенно, медитация превращается во все более и более важный объект в вашей жизни. Это не что-то, что я делаю ради того, чтобы делать все остальное, но я делаю все остальное ради того, чтобы суметь делать медитацию.**

Да, постепенно-постепенно.

Итак, первая мысль помогающая в случае подавленности – вы оставляете объект, и думаете о ресурсах и удобных возможностях.

## **2. Мысль о высших качествах и огромном благословении пребывания с Ламой**

**Альтернативная мысль, вместо этого, это когда вы думаете о больших преимуществах правильного поведения с Ламой.**

Суть практики с Ламой в том, что это небесная личность, проводящая нам небесные мудрость и сострадание, приходящая к нам, берущая нас за руку, и ведущая к просветлению, к абсолютному счастью, и мы предаемся этой личности с большой радостью, и счастливы, что наконец-то дорогой или дорогая Лама нашлись, и, что они защищают нас.

**Когда люди учатся правильному обращению с Ламой, в их жизни приходит много наслаждения. Нет способа жизнь приятнее.**

**Ты находишься вблизи человека, в руки которого отдаешь свою душу, ты служишь ему, и он берет тебя к просветлению. В этом мире, нет наслаждения выше этого.**

### **Преданность**

Пока вы не пришли к просветлению, пока вы еще в сансаре, нет более кайфового способа жить. Когда вы видите преданных людей, они все время в наслаждении. С ними не происходит ничего отрицательного, потому, что все perfect, и каждое указание Ламы, даже если оно тяжелое, совершенно.

**Это Бхакти. Они входят в такой вид... преданности: сердце раскрывается. Ты все время живешь в этом трансе Бхакти.**

**Это очень приятный способ жить, и он быстрее всего приводит к результатам, Потому, что через эту преданность раскрывается сердце, и чик-чак приходят осознания.**

**Для нас, в нашей культуре, это не естественно**

Это для нас не естественно, нашей культуре это очень чуждо. Мы любим думать о себе, как о самостоятельных, стоящих на своих ногах, когда «никто не говорит нам, что делать», мы решаем за себя, мы взрослые, самостоятельные, образованные люди, и так далее, и так далее, и так далее. Все это хорошо в повседневной жизни. **Но на духовном пути, это препятствие.**

**Степень успеха на духовном пути, является функцией того, насколько мы способны предаться. Потому, что на пути, нам необходимо отказаться от эго. Эта преданность, является самым быстрым путем отказа от эго.**

«Я буду маленьким, послушным мальчиком. Не важно, сколько мне лет, что я знаю, и какое у меня образование. Потому, что Лама является для меня проводником, он является для меня каналом к Буддам, и я иду, и посвящая себя этому».

Это сделать не легко. Это очень тяжело сделать. Это большая борьба с гордыней и эго, и с «Как я знаю, что он знает?», это в соответствии с имеющимися у нас семенами. Есть люди, приходящие с хорошими семенами Ламы, и когда они это делают, это видно.

За годы, которые я вращалась в Дхарме, людей которых я видела продвигающимися быстрее всего, были люди с этой способностью посвящать себя.

**Преимущества близости, и должного служения Ламе**

1. Кен Ринпоче нам говорит:

***«Если искусный ученик находит искусного учителя, и получает хорошее руководство, добродетель этого невероятна, бесценна, огромна».***

Потому, что это создает шанс, а шанс прийти к просветлению является огромной добродетелью, это удивительная карма. Поэтому, в тот момент, когда произошла эта встреча, и она успешна, это огромная добродетель, это очень большая удача.

2. Ринпоче нам говорит:

***«Если у ученика хорошо получаются эти отношения – изучает, что это, и хорошо это выполняет – все Будды рады вместе с ними. Все Будды счастливы этому».***

Потому, что они видят: о! Здесь еще один маленький Будда! У нас есть еще один, кто собирается присоединиться к семье.

3. У такого практикующего достаточно автоматически, и достаточно быстро уменьшаются отрицательные эмоции, очень быстро. **Все ментальные омрачения, очень быстро уменьшаются.** И в случае, если они еще есть, сила их будет меньше, то есть, уменьшится их частота, и очень снизится их влияние на нас.
4. **Добродетель, накопленная в результате правильного отношения к учителю, очень уменьшает все плохие влияния на нас, все существующие сглазы.** Это сдерживает все эти вещи.
5. **Наши знания, очень быстро расширяются.**
6. **И в следующих перевоплощениях мы сможем найти хороших учителей,** продолжить продвигаться на пути, и не перевоплотимся в несчастном и страдающем существовании.

Поэтому, в сущности, это ключ для достижения быстрого и легкого просветления, говорит нам Ринпоче. И у этого есть подробное учение – мы в это не будем входить.

#### **Ламу необходимо выбирать осторожно, и со знанием**

**Разумеется, это не должно быть чем-то, что вы делаете без взвешивания всех за и против.** Вы не предаетесь каждому. **Вы выбираете, кому предаться. Вы хорошо проверяете, кому предаться.** Вы проверяете, что можете довериться этому человеку, и возьмите себе время для этого. Это длинный процесс. Это не происходит за один день. Это может взять месяцы и годы.

И в тот момент, когда вы убедились, что этот достоин, не нужно останавливаться вообще.

**Из зала:** то, что меня иногда беспокоит, это то, что у нас есть не очень удачный опыт с теми, кто причинил нам вред, когда мы им предались. С моей точки зрения, все мое отдаление от религии и раввинов оттого, и по крайней мере, это мой личный вывод, что преданность им в конечном итоге привела к чему-то не хорошему.

**Учительница:** если ты им не доверяешь, то для тебя они не могут быть учителями. Потому, что номер один в отношении к Ламе это то, что ты ему доверяешь. Иначе, как ты предашься?

Сейчас, верно то, что мы не прыгаем на каждого человека, и не предаемся ему. Разумеется. Это номер один. Первое учение это: необходимо, чтобы у него были определенные качества, прежде чем ты ему предашься. И мы их изучали – у нас есть список десяти, из курса 1. Потом, Чже Цонгкапа говорит: «Эти в наше вырождающееся поколение, найти почти невозможно», и тогда он приводит список из пяти минимальных, и потом он говорит: «Эти также, найти почти невозможно», и он приводит тебе еще список из пяти, и эти уже найти легче. Не легко, но легче.

(Дополнительное учение о практике с Ламой, и качествах которые нужно искать в Ламе, можно найти в уроке 7, курса «Источник всей моей добродетели – подготовка к Тантре»).

#### **Как находиться с Ламой**

**Должное служение Ламе – накапливает много добродетели, и эта добродетель является тем, что дает топливо для медитации. Он является тем, кто позволяет медитации течь. Это очень чудесный путь, потому, что, в сущности, он также и быстрее всего продвигает вас к конечным целям. Быстрее всего.**

Поэтому, в сущности, когда вы в медитации, **на своей подушке** делаете медитацию **на служение Ламе** – это служение Ламе. Это чудесный способ ему служить. В своей медитации.

Вы помните первый абзац «Источника все моей добродетели? Что он говорит?

*Источник всей моей добродетели,  
Это хороший Лама, мой хороший друг,  
Благослови сначала заметить и увидеть,  
Что желать должной близости с тобой -  
Является, в сущности, корнем моего пути.  
Позволь мне из всех своих сил,  
Продолжать преданно тебе служить.*

Итак, там есть: «из всех своих сил». Это ясно. Сейчас, что такое «преданно служить»? У нас есть очень подробные описания, как служить. Это мы будем изучать постепенно.

**Это очень важная вещь!**

Геше Майкл, после того как обучает всем курсам, всем этим восемнадцати, и тем восемнадцати, и десяти таким, и десяти таким, и он продолжает обучать, он говорит:

**«Ваша задача в этой жизни - найти Ламу. И когда вы нашли его или ее – полностью им предаться. Предаться им, и служить им, и все будет в порядке».**  
**Это bottom line. Нет пути чудеснее этого.**

**Жизнь полная наслаждения, радости, и счастья**

Когда человеку в большой степени удастся предаться, и потеряться в своем служении Ламе, в своей любви к нему, приходит большое счастье. Человек, практикующий преданность как должно, удовлетворен, он доволен и целостен. Он полностью предается Ламе, и он в раю. Всего хватает. Все совершенно.

**Лама Сопы говорит:**  
**Самый чудесный способ жить, это предаться Ламе.**

Ты все время в экстазе. Каждый момент, ты совершаешь самую правильную вещь.

Интерес к мирским вещам, уходит сам собой, потому, что все, в чем ты заинтересован, это предаться. И тогда ты уже там. Больше ничего не нужно. Поворот приходит благодаря удивительному вкусу факта преданности.

Факт преданности создает удивительное наслаждение, приносит много радости и счастья. Тебе больше ничего не нужно. Ты целостен. Ты сфокусирован одноточечной концентрацией на Ламе.

**Жизнь полная волшебства и смысла**

Ламу, наши сердечный учитель или учительница, приносят в нашу жизнь волшебство, и они позволяют превратить нашу жизнь, в жизнь полную смысла. Вы предаетесь им, и видите его или ее как небесное существо, как ангела.

**Когда мы учимся видеть Ламу как небесное существо – любая вещь совершаемая Ламой**

превращается для нас в небесное послание, и тогда учитель превращается в посланника, приносящего смысл, вкус, и путь в нашу жизнь.

Когда мой Лама является небесным существом, все в отношениях с ними становится особенным; все становится ценным, имеющим вкус, волшебство, смысл, все без исключения. Любое соприкосновение, любая интеракция, каждое слово – все это полно смысла. И тогда ты уже живешь волшебной жизнью. Человек, развивший таким образом преданность – когда находится в присутствии учителя, он уже в Мандале. Ему не нужно идти ни в какое другое место. Он уже там.

Итак, думать об этих преимуществах, является быстрым способом, чтобы приободрить сознание, если оно подавлено. И все это было во втором пункте. **Мысль такова: как будет замечательно, если у меня получится найти Ламу, и правильно ему служить!**

**В качестве альтернативы: мысль о качествах Будды**

И также можно думать о хороших качествах Будды. Думать о чудесных достоинствах; как бы это было, если бы у меня было такое удивительное сострадание, как у Будды, или всезнание Будды, или такая безусловная любовь ко всем существам.

### **3. Мысль о ясном свете**

Когда состояние еще хуже ☹ и сознание просто увязло, третья мысль приходящая нас приободрить – сейчас мы думаем о чем-то ясном, о ясном свете. **Мысль о ясном свете нас пробудит, пробудит наше сознание.**

### **4. Прекращение медитации**

**Есть пятое.** Если ничего из этих вещей не работает; мы уже проделали все эти попытки, но все еще сонные, погруженные, или грезим наяву, и значит, мы конечно уже давно оставили объект медитации – **О.К, это время прекратить медитацию.**

На-тибетском, это называется:

**Re shik tun drol**

**Re shik** – на какое-то время.

**Tun** – практика, сидение.

**Drol** – освободить, расслабить.

Итак: **на какое-то время, освободить медитацию.**

Встать. Может быть, постоять в прохладном месте. Потому, что иногда слишком жарко, и это усыпляет. Постоять в месте, с чистым воздухом, немного проветриться. Выйти на открытое место. Посмотреть в небо. Или что-то в этом роде, широкое, открытое. Потому, что мы увязли. Сейчас, мы хотим раскрыться. Иногда немного походить.

**Итак, все это антидоты, исправления вялости, Чангава.**

## **7.2. Исправление излишнего бодрствования**

Сейчас, в отношении *Гора*, **антидот Гора** – и это излишнее бодрствование.

Итак, мы сказали: первый этап, когда сознание слишком возбуждено, это как слишком тяжелая хватка за объект. Есть какой-то уровень стресса, и **антидотом здесь является расслабление**.

По-тибетски расслабиться:

## **Luра**

Это не то слово, которое вы часто встретите.

И когда есть *Гора* – излишнее возбуждение, или много мыслей - голова занята. И это приходит из слишком сильно развитого желания.

И снова, само по себе желание не плохо. **Практически, мы говорим, что для стремления достичь просветление, необходимо желание. Нам необходимо очень стремиться прийти к просветлению.**

**Здесь говорится о мирском желании, о желании, не понимающем своего объекта.** И у кого-то есть меньше, у кого-то больше, и это может составлять препятствие для медитации.

Так, как мы имеем много влечений к различным вещам, наше сознание склонно устремляться к желаемым нами вещам, или оно слабо стремится к ним. Мы с объектом, но не полностью. Часть сознания занято чем-то другим.

Приходит sheshin, это сигнальный звонок, звонит в звоночек, будит нас, и тогда мы проделываем Luра, расслабляемся.

Итак, в Ching Wa мы были сильно погружены, или слишком подавлены. Здесь, мы наоборот. Здесь мы слишком веселы. Нам необходимо успокоить сознание. Оно слишком возбуждено и витает.

*Будда о своем отце сказал, что причиной того, что его отец не видел пустоты напрямую, была эта проблема излишней возбужденности.*

И сейчас, существуют различные способы расслабления. Luра – это общее слово, для всех путей.

Так, какие есть способы опустить наше сознание, немного его расслабить? Оно слишком напряжено.

### **1. Медитация на смерть и непостоянство - Chiwa Mi Такра.**

Сначала, мы делали на удобные возможности и на ресурсы, на Ламу, и на Будду. Сейчас, мы собираемся немного его опустить.

#### **Chiwa Mi Такра**

**Chiwa – смерть.**

**Mi Такра – непостоянство.**

Медитация на смерть; на то, что смерть приближается. На то, что все вещи вокруг нас непостоянны, преходящи, умирают.

**Это первая медитация.**

И здесь мы уже пришли к такому уровню, когда мы уже не сидим тихо с объектом, мы уже однозначно потеряли изначальную медитацию, с которой начинали, поэтому, мы меняем объект на Chiwa Mi Takра, это первый вариант.

## **2. Медитация на шесть видов страдания**

**Второй вариант**, вторая медитация, которую вы можете сделать, это:

### **Dunyel Druk**

Шесть видов страданий. Страданий в сансаре.

Вы также можете думать о:

### **Kye Ga-Na-Chi**

Что такое Kye Ga-Na-Chi? Это беды: рождение, старость, болезни, смерть, и снова рождение. Сансара. Страдания сансары. Вы можете медитировать на три вида страданий, шесть видов страданий. На тот список, на который хотите. Вспоминать это, чтобы привести себя к хорошей медитации.

Вы помните три вида страданий?

- Страдания страданий.
- Страдания изменений.
- И всепроникающие страдания. Что является сутью нашей природы, суть нашей природы, это страдания.

**Страдания страданий**, это грубые страдания: война, смерть, болезни, голод. Это страдания страданий.

**Всепроникающие страдания**: это состояние существования, в котором по причине того факта, что я родилась, я обязана умереть. По причине того факта, что вещь началась, она обязана завершиться. И любая вещь в сансаре такова. Она пропитана этим. Любая вещь в лапах властелина смерти.

**Посередине, страдания изменений**; что все ускользает из наших рук. Мы не можем ничего удержать. Все время, все в постоянном изменении. Все убегает. Негде стоять. Нечего держать.

И идея в том, достигнуть состояния, когда мы уже не ищем сансарного счастья, оно для нас отвратительно. Оно уже не интересно, потому что мы понимаем, что по-настоящему, оно не может принести удовлетворения, потому что оно все время убегает от нас.

## **3. Медитация на дыхание**

На третьем уровне, если это также не помогло, если мы все еще слишком беспокойны, и бегаем с места на место, если сознание очень беспокойно, очень суетливое, вы можете **перейти к медитации на дыхание**. Здесь она уместна. Просто фокусироваться на дыхании. Вы оставляете все мысленные объекты, потому что мысли все время бегут, и переходите к дыханию. Простой объект. Здесь она очень полезна.

## **4. Прекратить медитацию**

Или, если состояние плохо – прекратить медитацию.

Итак, это списки. Сделаем маленькую таблицу:

| <b>Излишнее беспокойство</b>                                                                                                                                                                                                                               | <b>Вялость</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Решение: расслабление</b>                                                                                                                                                                                                                               | <b>Решение: усиление</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>1.</b> Просто <b>немного ослабить хватку за объект.</b><br><b>2. Изменить объект:</b><br>1) И это может быть о <b>страданиях</b> ,<br>2) О <b>непостоянстве</b> ,<br>3) О <b>смерти</b> , и так далее.<br><br><b>3.</b> Перейти к медитации на дыхание. | <b>1.</b> Просто <b>закрепить сознание на объекте.</b><br><b>2.</b> Изменить объект, думать об: <b>удобных возможностях и ресурсах</b> , или об изобилии и свободном времени, это одно и то же.<br>1) <b>Достоинствах Будды.</b><br>2) <b>Кайфе быть с Ламой</b> ,<br>Такого рода вещи.<br><br><b>3. Мысль о чем-то светлом, о ясном свете.</b> |
| <b>4.</b> Или, если ситуация тяжела, <b>прекратить медитацию.</b>                                                                                                                                                                                          | <b>4.</b> Если все это не помогло, то <b>встать, походить, посмотреть на звезды, побрызгать на себя водой.</b><br>Освежиться, да.                                                                                                                                                                                                               |

#### **Всегда вставать из медитации, с хорошим ощущением**

**Снова, как было сказано, вы никогда не хотите встать со своей подушки, в состоянии неудачи. Вы хотите добиться, чтобы вы вставали с подушки, когда медитация хороша.** Не ждать пока вы в этой медитации не исчерпаете все силы, встать тогда, когда она хороша, чтобы у вас было желание вернуться снова, чтобы у вас осталось хорошее воспоминание о медитации.

Если вы делаете это каждый день, постоянным образом, то когда вы усаживаетесь на подушку, есть ощущение, что вы продолжаете предыдущее сидение, будто часы и не прошли. Вы сидите – вы продолжаете с того, на чем остановились ранее.

**Жизнь все больше и больше превращаются в пребывание в медитации. Жизнь вашей медитации становится все важнее и важнее, чем жизнь вне медитации.**

#### **5. Пятая проблема медитации: продолжают исправлять, когда уже не нужно**

Пятая и последняя проблема медитации, что вы думаете это? Это:

**Du jera**

**Вы продолжаете исправлять, когда исправлять не нужно.**

Тот, с кем происходит эта проблема, уже находится в чудесном месте. Это происходит только с самыми продвинутыми.

У них была вялость и излишняя возбужденность, и вялость и излишняя возбужденность, и... вы научились водить автомобиль, сейчас вы уже водите хорошо. Вы уже научились уравнивать медитацию; не слишком много того, не слишком мало этого. В точности. Это учение берет много времени. Вы уже хорошо управляете медитацией, но вы настолько привыкли все время

исправлять, что вы все время исправляете. Но сейчас, уже не нужно исправлять. Вы уже в порядке.

И когда вы там, это уже ужасно хорошее состояние, и вы быстро это поймаете. **Итак, это проблема – вы совершаете действие, когда не нужно его совершать.**

## **5. Исправление пятой проблемы: прекратить исправлять**

Каково решение?

**Du mijera**

**Прекратить исправлять.**

Пять, это: «Когда подошло время ничего не делать, прекратить слишком много делать». Сначала мы делали потому, что было нужно, потому, что мы еще не научились водить, сейчас мы умеем водить – не нужно много делать.

Итак, исправление четвертого, это пятое, и исправление пятого, это четвертое. ☺

**Это не означает, что в медитации ничего не нужно делать!**

**Не путаться.**

Когда мы говорим «ничего не делать» - есть люди, которые слышат это, и говорят: «А! Хорошая медитация, это когда ничего не делают. То, что приходит, приходит. Приходят мысли – приходят. Я просто сижу, и ничего не делаю, и позволяю вещам...».

**Чже Цонгкапа говорит: «Это очень тяжелая ошибка. Не это подразумевается под хорошей медитацией». Это никуда вас не приведет.**

**Big mistake** – это то, что говорил **Ринпоче**, когда обучал этим вещам.

Он сидел там, и показывал на окно. Там был сад, были деревья, трава, цветы, и много белочек и зайчиков, и он говорил: «У меня здесь есть много очень хороших друзей. Они целый день, не двигаясь, сидят в медитации. Сидят... то, что приходит, приходит...

**Это не медитация. Это не медитация. Они могут сидеть так тысячу лет – ничего не произойдет».**

*(Мандала)*

*(Посвящение)*