

Хорошо жить, и хорошо умереть:

«Пять сил»

Особое учение

Ламы Дворы-ла

На основе Ло Джонга «Семь основных для тренировки сознания», геше Чекавы

Гиват Барнер, апрель 2009

Медитация 1: раскрытие сердца

Итак, попробуйте найти себе удобную позу в которой вы сможете просидеть в медитации несколько минут.

И закройте глаза.

Чтобы немного успокоить сознание чтобы привести себя в здесь и сейчас, мы начнем с концентрации на дыхании. Мы сфокусируемся на проходе воздуха на кончике носа. Просто обратите внимание на ощущение, и попытайтесь оставаться сознанием в одном месте, на кончике носа, и на том как воздух через ноздри проходит внутрь и наружу.

И сейчас попробуйте на мгновение подумать почему вы сюда пришли? Что вас сюда привело?

И подумайте, как так, что вы и я, как все мы находимся здесь в мире который полон боли. Мире где есть так много страданий; есть болезни, есть войны, есть голод, есть одиночество, нужда, смерть. Мы теряем дорогих нам людей. Мы теряем свое здоровье.

Когда с нами происходит что-то не желательное, или не происходит что-то, что мы очень хотели бы чтобы произошло, в обоих этих случаях это очень больно, поэтому как мы можем изменить эту ситуацию? Есть ли что-то, что мы можем сделать чтобы изменить эту ситуацию?

Может быть одна из первых вещей которую нам нужно научиться делать чтобы изменить эту ситуацию - это научиться раскрывать свое сердце.

В нас есть препятствия. В нас есть блоки. Такие как стены которыми мы окружили свое сердце, и которые мы поставили между собой и другими, и они не позволяют нам по-настоящему увидеть других.

И кто поставил эти стены? Эти стены поставили мы. Почему мы поставили эти стены? Может быть потому, что мы боимся?

Но это те стены которые нас убивают. Это те стены которые мы поставили чтобы оградить себя от боли других - превращаются в нашу тюрьму, и убивают нас.

И попробуйте представить, как это будет? Как это могло бы быть, если бы мы могли полностью раскрыть свое сердце? Если бы у нас было сердце излучающую любовь без всяких предварительных условий каждому человеку с которым мы встречаемся.

Если бы мы могли это сделать мы бы были другими людьми.

Чтобы научиться как это делать нам нужна помощь.

И сейчас мы пригласим к себе человека, с которым мы знакомы. Любого, пригласите человека с которым вы знакомы который страдает от боли; телесная ли это боль, или духовная, или ментальная. Человека с которым вы знакомы, любите его, и который страдает от боли.

И попробуйте раскрыть им свое сердце. Попробуйте почувствовать их боль.

Способны ли вы почувствовать их боль, или есть стена которой вы отгородили себя чтобы не чувствовать их боли?

Если такая стена есть - уберите ее. Сломайте ее. Мы говорим, что нет разницы между нашей болью, и болью других.

Раскройте им настежь свое сердце, настолько широко, что когда вы думаете об их боли на ваших глазах появляются слезы.

И на мгновение увидите этого человека ангелом приходящим в вашу жизнь, и через свою боль они приходят научить вас раскрыть ваши сердца.

И это единственная причина почему они в вашем мире – чтобы раскрыть ваши сердца.

Сейчас поблагодарите их, что они находятся в вашей жизни и обучают вас самой важной вещи которой нужно научиться.

Вы можете открыть глаза.