

Без разделения

Медитация из

Любящего сердца

Учение ламы Дворы-ла в рамках длинного ретрита, ноябрь 2013 года.

Эта медитация была проведена ламой Дворой-ла на иврите, в Израиле в июне 2014 года

Итак, сядьте удобно, закройте глаза.

Попробуйте расслабить тело, не засыпая. Посмотрите или в теле есть напряженные места – в шее, в затылке, в челюсти, в глазах, в бровях, в плечах, может быть в области живота.

Попробуйте проверить или есть напряженные места, и расслабьте их.

И сейчас представьте перед собой образ человека которого вы любите. Это может быть учитель или учительница, сын или дочь, партнер или партнерша, родитель, друг или подруга – кто-то кого вы очень любите и цените. Попробуйте увидеть их перед собой как можно яснее. И ощутите ту большую любовь, которая в ваших сердцах к ним есть.

Представьте эту любовь в образе искры света, или пламени света в своем сердце. В центре вашей груди, не в физическом сердце – в центре груди, по направлению к спине, ближе к спине.

И это чистый и любящий свет, свет алмаза. Это ваша любовь к этому человеку.

Распространение

И сейчас позвольте этому пламени вырасти. Представьте, что оно, это пламя света, выросло в вашем сердце, и продолжает распространяться, расти, и заполнять всю грудную клетку. И есть шар света который все растет и растет, и заполняет все ваше тело.

Все ваше тело пропитано любовью, каждая клеточка вашего тела пропитана любовью, и этот шар любви все распространяется по вашей коже изнутри, давит на ваш кожный мешок, и прорывается наружу.

И вы расширяетесь вместе с ним. И вы превращаетесь во все увеличивающийся шар света, света любви который охватывает собой людей сидящих рядом с вами, и включает их в себя **потому, что вы сейчас определяетесь не кожным мешком, а объемом этого все увеличивающегося шара.**

И он все увеличивается, и охватывает всю эту комнату, и всех людей в этой комнате, и все они сейчас превращаются в часть вас потому, что вы содержите их в своей любви.

Продолжайте и увеличивайте этот шар, чтобы он включил в себя всю улицу на которой находится «Бейт Цанхан» (место где проводилась медитация), и всех людей на этой улице. И продолжайте его увеличивать, чтобы он включил в себя весь Рамат-Ган, и всех жителей Рамат-Гана. И он продолжает и увеличивается, и таким образом включает в себя весь Гуш Дан и всех его жителей, и всю эту страну и ее жителей, и весь ближний восток. И продолжает увеличиваться, и охватывает всю нашу планету, и на этом не останавливается – охватывает всю солнечную систему, и этот Млечный путь, и в конечном итоге он увеличивается до размеров всей вселенной. И вся вселенная содержится в вашей большой любви.

Попытайтесь полностью стереть в своем воображении все разделения между собой и другими людьми. Их больше нет. Этот шар света растворил все разделения, и все жители этой вселенной включены в свет вашей любви.

Вбирание

И сейчас обратите этот процесс и представьте, что этот огромный шар вашей любви, содержащий всю вселенную, начинает сжиматься.

И он возвращается обратно с самой далекой галактики в солнечную систему, на нашу планету, на ближний восток, продолжает сжиматься до нашей страны, до Гуш Дана, до Рамат-Гана, до улицы Рокеах на которой находится «Бейт Цанхан», до этого зала со всеми людьми в нем. Продолжает сжиматься до вас.

И когда он все сжимается, то все что было во вселенной сжимается вместе с ним, все сжимается в вашем направлении, к вам, к центру. Вы центр. К центру вашего сердца. И он превращается в малюсенький шарик в центре того, что когда-то было вашим сердцем потому, что вы также сжимаетесь вместе с ним.

И не осталось ничего, кроме этого мизерного сжавшегося шарика. И весь мир, включая вас, все сжалось в маленькую, в мизерную каплю огромной любви в вашем сердце. Там, где когда-то был центр вашего сердца, в центре вашей груди.

Все жители этой вселенной которых вы включаете в вашу любовь, все они сейчас находятся в этом мизерном шарике, в этой мизерной капле того, что когда-то было центром вашего сердца.

Каждый из них является маленьким осколком, маленьким семенем в этой маленькой капле в вашем сердце.

И представьте, что все они как бы ваши младенцы, малюсенькие. И, что вы включаете их в себя, и убаюкиваете, и укутываете своей любовью.

Попытайтесь сжать эту каплю еще больше. Она становится мизерной-мизерной, и она сейчас содержит в себе всех жителей вселенной, и вас также.

И она настолько мизерна, что нельзя больше различить где вы, а где другие. Вообще нечего говорить о разделениях, все это сливается.

И нет больше смысла говорить: «они» и «я». Потому, что это слилось.

И любить их, и любить себя – становится одним и тем же.

Попытайтесь сжать эту каплю еще больше, до тех пор, пока она вообще не исчезнет.

Она полностью исчезает, и остается только пустое пространство. Пустое пространство, напоминающее нам о пустоте вещей. То, что у них нет никакого существования кроме того, которое мы проецируем.

И несмотря на то, что они пусты от любой собственной природы, вся ваша любовь остается там. Вся ваша огромная любовь находится там, в этом пространстве. И вы погружены в нее, и переполняетесь наслаждением.

И вы превращаетесь в слияние любви, наслаждения, и мудрости понимающей абсолютную суть вещей. То, что у них нет самосуществования кроме того которое мы проецируем из своего

сердца, из нашей любви. И вы сами превращаетесь в эту большую любовь слитую с этим большим наслаждением, и огромной, абсолютной мудростью.

И это то, кто вы. Попробуйте на мгновение ощутить себя в такой форме.

Ок, вы можете медленно-медленно отступить от этой визуализации и постепенно возвращаться в свое тело, в этот момент, в это место. И медленно-медленно открывать глаза.